

彰化縣立中山國民小學 111 學年度第 一 學期 三 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 8. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 				
領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>				

健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。

健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。

健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。

融入之重大議題

【生命教育】
生 E2 理解人的身體與心理面向。

【安全教育】
安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
安 E6 了解自己的身體。

【品德教育】
品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【科技教育】
科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

【家庭教育】
家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	節數	領域核心素養	學習重點		評量方式	融入議題 內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週 8/30 9/2	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活	Ia-II-1 滾翻、	觀察評量	【安全教育】

	五. 好玩的墊上運動			<p>動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	支撐、平衡與擺盪動作。	<p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第 2 週 9/4 9/10	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	1	健體-E-A1	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	2	健體-E-A1	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第 3 週 9/11 9/17	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p>	1	健體-E-A1	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	2	健體-E-A1	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
第 4 週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健	Da-II-2 身體各	觀察評量	【生命教育】

9/18 9/24	一.我升上三年級了			康生活的方法。	部位的功能與衛生保健的方法。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 5 週 9/25 10/1	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
第 6 週 10/2 10/8	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 7 週 10/9 10/15	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 8 週 10/16 10/22	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家

				3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	態度評量	人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 9 週 10/23 10/29	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 10 週 10/30 11/5	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家

				4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	態度評量	人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 11 週 11/6 11/12	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

					念。		
第 12 週 11/13 11/19	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 13 週 11/20 11/26	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	態度評量	
第 14 週 11/27 12/3	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 15 週 12/4 12/10	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量	無

				2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		行為檢核 態度評量	
第 16 週 12/11 12/17	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 17 週 12/18 12/24	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第 18 週 12/25 12/31	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 19 週 1/1 1/7	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 20 週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-2 飲食搭	觀察評量	無

1/8 1/14	四. 營養補給站			康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 21 週 1/15 1/20	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

彰化縣立中山國民小學 111 學年度第 二 學期 三 年級 健體 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 4. 能了解社區藥局的功能。 5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 7. 知道提升體適能的方法及益處。 8. 能做到每個動物的律動方式。 9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 12. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。 13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 15. 知道如何擊地、高飛傳接球。 				
領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>				

	<p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>						
融入之重大議題	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>						
課程架構							
教學進度	教學進度	節數	領域核心素 養	學習重點		評量方式	融入議題內容重點
				學習表現	學習內容		
第 1 週 2/13 2/17	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	2d-II-1 描述參與身體活動的 覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策 略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分 享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本 技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 2 週 2/19 2/25	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健康受到個人、家 庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策 略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分 享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投 擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 3 週 2/26 3/4	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體- E-A1 健體- E-A3	1a-II-1 認識身心健康基本概念 與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的 順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試 的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策 略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分 享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投 擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性 創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第 4 週 3/5 3/11	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Ea-II-1 食物與營養的種類 和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1 認識身體活動的動作技 能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試 的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感 覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性 創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 5 週 3/12 3/18	壹、健康齊步走 一、成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	3b-II-3 運用基本的生活技能， 因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康 的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的 順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試 的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運 動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性 創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 6 週 3/19 3/25	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能 對健康維護的重要性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外 環境的潛在危機與安全須 知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱 措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注 意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項 目。 安 E14 知道通報緊急事件

							的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 7 週 3/26 4/1	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

第 8 週 4/2 4/8	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育】。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 9 週 4/9 4/15	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

							【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 10 週 4/16 4/22	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	2	健體-E-A1	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-II-1 網 / 牆性球類運動	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
第 11 週 4/23 4/29	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 12 週 4/30 5/6	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	健體-E-C2	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 13 週 5/7 5/13	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

						態度評量	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 14 週 5/14 5/20	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 15 週 5/21 5/27	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

				康資訊產品與服務。			
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 16 週 5/28 6/3	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 17 週 6/4 6/10	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

				<p>的互動行為。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	<p>擲的遊戲。</p>	<p>態度評量</p>	
<p>第 18 週 6/11 6/17</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO</p>	1	<p>健體-E-A1 健體-E-C1</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手</p>	2	<p>健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第 19 週 6/18 6/24</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO</p>	1	<p>健體-E-A1 健體-E-C1</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手</p>	2	<p>健體-E-A2</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	及人與人、人與球關係攻防概念。		
第 20 週 6/25 6/30	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、 責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相 關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽 規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試 的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運 動相關的拍球、拋接球、傳 接球、擲球及踢球、帶球、 追逐球、停球之時間、空間 及人與人、人與球關係攻防 概念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際 關係。

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。