

彰化縣南港國小 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 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.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6.能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7.能清潔並維持居家環境的衛生。 8.能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9.課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10.能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 11.能落實平時自我身體活動。 12.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13.主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 14.能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15.能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。 				
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-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-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>				
重大議題融入	【生命教育】				

	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</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> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>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 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 觀察健康受到個人、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。	1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。	【活動 1】透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 【活動 2】透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	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 五.好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。	【活動1】學會安全的在墊上進行運動。 【活動2】運用身體平衡能力，完成動作。	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。
二	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	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 五.好玩的墊上運動	2	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 3.透過簡單暖身活動，伸展身體。 4.學習如何安全的進行墊上活動。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	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。
三	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1a-II-1 認識身心健康基本概	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	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

			念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	的方法。	2.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。			理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.完成指定動作的學習。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能學習並表現出指定動作。 4.專注觀賞他人的動作表現。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	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。
四	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	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 五.好玩的墊上運動	2	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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2.學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3.能做出斜坡前滾翻動作。 4.能做出前滾翻動作。 5.能說出自己練習動作的心得。	◆完成前滾翻動作。	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。

			能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		6.能說出同學表現的優點。			
五	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	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。	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。	【活動 1】能知道書包過重對身體的不良影響。 【活動 2】能學習書包減重及正確背書包的方法，並落實在日常生活中。	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	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	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。	【活動 1】說出不同擺臂動作跑步的感想。 【活動 2】於跑步中展現正確擺臂動作。 【活動 3】努力練習正確的跑步動作。 【活動 4】於活動中展現出正確的跑步動作。 【活動 5】能努力練習正確跑步動作。 【活動 6】於活動中展現跑步技巧。	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。

			體活動的感覺。 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。					
六	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	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。	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	【活動1】引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。 【活動2】從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。	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	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。	1.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	【活動1】能努力練習正確跑步動作。 【活動2】於活動中展現出正確的跑步動作。 【活動3】於活動中展現跑步技巧。 【活動4】學習跑步後的保健事項。 【活動5】了解奧林匹克的由來與訴求。	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。
七	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可	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

			校等因素之影響。			以用和緩的方式與對方溝通。		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	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.可以和其他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2.可以利用課餘時間練習。	◆能和其他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	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。
八	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	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。	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	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	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	1.積極體驗拋球活動。 2.可以和其他人合作完成活動。 3.順利完成拋球動作。 4.完成高低遠近不同的拋接。	【活動 1】展現出努力體驗拋球活動。 【活動 2】能將球準確的拋往指定地方。	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。

				及人與人、人與球關係攻防概念。				
九	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	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。	1.能分辨有關同理心的事件。 2.能運用「同理心」設身處地為他人著想。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	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	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。	1.完成拋接練習。 2.能他人合作練習拋接。	【活動1】順利將球拋接住。 【活動2】可以和他人合作練習拋接球。	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。
十	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道調適情緒的方法。 2.了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。	◆當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。	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

			校等因素之影響。 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。	3.當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4.不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5.能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。			家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	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。	1.會和他人合作進行拋接球。 2.於活動中展現出拋接球動作。	【活動1】可以他人合作進行拋接球。 【活動2】對活動中展現出拋接球動作。	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。
十一	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1.了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2.能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	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。

			2b-II-1 遵守健康的生活規範。					
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	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、人與球關係攻防概念。	1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3.運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	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。
十二	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	2a-II-1 觀察健康受到個人、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。	1.認識傳染病的種類。 2.能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3.能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導致哪些情形。	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合

			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。	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。		巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	態度評量	作與和諧人際關係。
十三	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	2a-II-1 觀察健康受到個人、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。	1.認識傳染病的傳播途徑。 2.了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3.能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解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	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、拋接球、傳接	1.能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體	【活動1】能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球運球的能力。	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。

			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、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。	基本運動能力，養成運動習慣。 3.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	【活動2】在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 【活動3】在活動中，運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。		
十四	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	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。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	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	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。	1.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	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。
十五	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	4a-II-1 能於日常生	Fa-II-3 情緒的類型	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全	觀察評量 口頭評量	【科技教育】

			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。	與調適方法。	2.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3.認識住家附近的醫院及診所。	民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	行為檢核 態度評量	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	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3.運用身體部位接毛巾。	【活動 1】能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 【活動 2】能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 【活動 3】能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 【活動 4】能與同學合作完成部位接力競賽。 【活動 5】能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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。	1.能認識臺灣四季生產的不同水果。 2.能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	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	2c-II-3 表現主動參與、樂於	Bc-II-1 暖身、伸展	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。	【活動 1】能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

			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。	動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	【活動2】能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 【活動3】能與同學合作做出聯合性的律動動作。	態度評量	
十七	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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。	1.能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3.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。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	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	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策略。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能進行巾舞門系列動作展演。 2.能與同學合作重組編舞。 3.能進行巾舞門系列動作展演。	【活動1】能認真做出巾舞門系列動作。 【活動2】能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 【活動3】能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出 ending pose。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

十八	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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。	1.能理解營養素的意義。 2.能知道不同營養素的名稱。 3.能知道不同營養素的功能。 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	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	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。	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。	【活動1】能了解踢毽的由來。 【活動2】能利用手的各部位做出接毽動作。 【活動3】能製作簡易毽子。 【活動4】能做出踢、拐、踹的踢毽基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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。	1.能知道不同營養素的功能。 2.能認識六大類食物所含的主要營養素。 3.能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

	<p>貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多</p>	2	<p>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。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2.能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4.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。</p>	<p>【活動 1】能做出連續踢毬的動作。 【活動 2】能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 【活動 3】透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【活動 4】能發揮想像力創新遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無
二十	<p>壹、健康一把罩 四.營養補給站</p>	1	<p>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。</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需要。</p>	<p>1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3.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。</p>	<p>◆鼓勵運用「我的餐盤」概念，並透過記住六句口訣，讓學童能取用適當的食物比例，幫助學童營養攝取均衡。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無
	<p>貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多</p>	2	<p>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。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.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。</p>	<p>【活動 1】能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 【活動 2】透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 【活動 3】能發揮想像力創新遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	無

二十一	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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。	1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。	【活動 1】透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 【活動 2】透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	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	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。	1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。	【活動 1】學會安全的在墊上進行運動。 【活動 2】運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

備註：

- 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】
- 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣南港國小 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 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.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6.能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7.能清潔並維持居家環境的衛生。 8.能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9.課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10.能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 11.能落實平時自我身體活動。 12.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13.主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 14.能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15.能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。 				
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-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-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>				
重大議題融入	【生命教育】				

生 E2 理解人的身體與心理面向。
【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。
【防災教育】
 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
【品德教育】
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
【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。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
一	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。 3.能知道影響生長發育的因素。	【活動 1】 透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。 【活動 2】 透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。	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	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技	1.知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2.知道騎自行車的安全配備及裝備。 3.知道如何正確且安全	【活動 1】 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 【活動 2】 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			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。	能。	的學會騎自行車。	【活動3】知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。		
二	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.能知道人生各階段發展的特徵。 2.能知道家人所處的人生階段。 3.能知道不同成長階段的營養需求。 4.能關心自己及家人的飲食習慣。	【活動1】透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。 【活動2】能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	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 五、愛運動也愛環保	2	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。	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道慢跑運動的基本動作及益處。 4.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	【活動1】養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 【活動2】能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-1 食物與營養	1.能知道不同成長階段的營養需求。	◆能觀察並發現家人飲食需求的差異，並	觀察評量 口頭評量	【生命教育】

<p>三</p>	<p>貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>2.能關心自己及家人的飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理念。 1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。 5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。</p>	<p>關心不同人生階段家人的營養需求。 【活動1】體驗超級迷你馬拉松的跑步感受。 【活動2】養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 【活動3】選擇從事零污染的運動項目，落實愛運動也愛環保的概念於日常生活中。 【活動4】能妥善利用下課時間，從事體能活動，增進體適能。 【活動5】學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 【活動6】能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。</p>	<p>行為檢核 態度評量 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向。 無</p>
<p>四</p>	<p>壹、健康齊步走 一.成長加油站</p>	<p>1</p>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p>	<p>1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。</p>	<p>◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 六、舞動精靈</p>	<p>2</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。</p>	<p>【活動1】能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>無</p>

			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。		3.能欣賞同學間的創作。	【活動2】能模仿做出動物的動作及行走的方式。 【活動3】能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 【活動4】能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。		
五	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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。	◆能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	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	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	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能做到每個動物的律動方式。 2.能主動積極參與學習。 3.能配合音樂完成動作律動。 4.能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5.能主動積極表現基本的律動。 6.能與同學合作完成主	【活動1】能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 【活動2】能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 【活動3】能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 【活動4】能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			本運動能力表現。		題聯想任務。	跡。		
六	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。	【活動1】學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 【活動2】學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	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	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。	1.透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2.了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3.透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。	【活動1】能認識跳箱設備。 【活動2】能克服恐懼，認識跳箱運動。 【活動3】學會透過跳板來練習跳越的動作。	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。

			3c-II-1 表現聯合性動作技能。		6.學習做出指定的動作。			
七	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	1	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1.能認識起火的原因。</p> <p>2.能了解避免引起火災的方法。</p>	<p>【活動 1】學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。</p> <p>【活動 2】學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>	
	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>七、跳躍真好玩</p>	2	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1.學習做出指定的動作。</p> <p>2.做出全身聯合性的動作。</p>	<p>【活動 1】學會透過跳板來練習跳越的動作。</p> <p>【活動 2】學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<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>

			能。					
	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1.能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2.能演練燒燙傷急救的步驟。	◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	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	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。	Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2.能說出他人動作表現的優點。 3.能完成跳箱動作。 4.透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	【活動 1】學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 【活動 2】學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	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。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			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。					安 E6 了解自己的身體。
九	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	1.能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能具備在火場逃生時的應變知識。	【活動 1】透過規劃家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能於日常生活中執行。 【活動 2】教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	【活動 1】學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 【活動 2】學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	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。

			<p>隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>		<p>3.清楚動作要領並表現正確動作。</p> <p>4.表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>5.專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>7.能清楚動作要領，並做出正確的動作。</p> <p>8.表現認真參與的學習態度。</p>			安 E6 了解自己的身體。
十	<p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p>	1	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。</p> <p>2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</p> <p>3.能判斷家中潛藏危險的地方。</p>	◆能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。	<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 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。					【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	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。 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。	1.能說出參與單槓練習動作的感覺。 2.能說出他人的動作表現的優點。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	【活動 1】學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 【活動 2】說出參與單槓動作的感受。 【活動 3】能認識桌球簡史。 【活動 4】正確做出抓球及拋接的反應動作。	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。
十一	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.知道生病時，要找合格醫師診斷治療。 2.能了解正確就醫及用藥的重要性。	◆能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。	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	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。	1.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4.學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	【活動1】能正確做出握拍及上下擊球的動作。 【活動2】能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十二	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	◆能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。	◆能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確用藥資訊。	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	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	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	1.能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	【活動1】能知道反手推拍的動作。 【活動2】能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			本運動能力的身體活動。	接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
十三	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	1.能認識用藥過敏的六大徵兆。 2.能正確處理藥物過敏的情況。 3.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	【活動1】了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 【活動2】能預防並處理用藥過敏。	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、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	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	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。	1.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4.能主動參與身體活動防護的概念。 5.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	【活動1】培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗【活動2】完成活力存摺。 【活動3】利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 【活動4】遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 【活動5】學會做後方護身倒法。 【活動6】透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			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。					
十四	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	1.能了解社區藥局的功能。 2.用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	【活動1】了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 【活動2】了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	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	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	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2.能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3.能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反應。 5.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。 6.能表現出聯合性的動作反應。	【活動1】遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 【活動2】學會做臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 【活動3】透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			動作技能。					
十五	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	1.能了解社區藥局的功 能。 2.能認識住家附近的社 區藥局。 3.有需求時，能到住家 附近的社區藥局尋求 服務。 4.能做到生病找醫師、 用藥找藥師的行為。	【活動1】了解社區藥 局為民眾提供哪些服 務。 【活動2】了解在什麼 情況下，可以利用社 區藥局資源。 【活動3】透過活動了 解社區附近的藥局， 並畫出社區藥局地 圖。	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	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	Bd-II-2 技擊基本 動作。	1.辨別身體重要器官部 位的防護概念。 2.能學習防護動作的技 能概念及練習策略。 3.能主動參與練習，並 保持樂於嘗試的學習 態度。 4.能表現出聯合性的動 作反應。	【活動1】遇到危險發 生時，能做出保護自 己身體重要部位的動 作。 【活動2】透過練習， 在可能發生跌落的情 境中，能即刻做出保 護自己的護身倒法動 作。 【活動3】能在情境中 學會應變，並做出後 方護身倒、左右側倒 法。 【活動4】能主動積極 參與練習，並做出聯 合性的動作。 【活動5】能在情境比 賽中，依不同的跌倒	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			能。			方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重要部位。		
十六	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。	1.能認識自己社區的環境。 2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3.能知道維持社區環境整潔的好方法。	◆社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。	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	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。	1.可以學會接棒的動作要領。 2.可以和他人合作完成接力練習。 3.可以順利合作完成接力練習。	【活動 1】學會正確的接棒動作。 【活動 2】能於活動中完成正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護	1.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2.能辨別垃圾分類的方	◆落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	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

			3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	行動。	式。			相關的社區資源。
十七	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	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。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。 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。	Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2.能和其他人順利合作進行接力。 3.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4.能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	【活動 1】能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 【活動 2】可以和其他人順利合作進行接力。 【活動 3】可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 【活動 4】能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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	Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb- II -2 常見傳染病	1.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱的傳染途徑。	【活動 1】了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 【活動 2】能透過情境了解登革熱的症狀及	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。

十八			意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	預防原則與自我照護方式。		傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 【活動3】老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。		
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 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。	1.能和他人合作進行大隊接力。 2.於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球比賽進行的方式。 4.學會相關的閃躲動作。	【活動1】能和他人合作進行大隊接力。 【活動2】於比賽中展現相關技巧與運動精神。 【活動3】能了解躲避球活動比賽方式。 【活動4】能努力練習閃躲的動作。	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。
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 2.能認識登革熱的症狀。	【活動1】了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。	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

十九			<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-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>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>3.能認識防治登革熱的方法。</p> <p>4.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。</p> <p>5.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。</p> <p>6.能認識防治老鼠的方法。</p>	<p>【活動 2】能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。</p> <p>【活動 3】老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。</p>		資源。
	<p>貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手</p>	2	<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、帶球、追逐球、停球</p>	<p>1.運用閃躲動作完成闖關。</p> <p>2.於活動中展現閃躲的技巧。</p> <p>3.和他人互相合作進行演練。</p>	<p>【活動 1】能於活動中展現閃躲的動作。</p> <p>【活動 2】於活動中展現閃躲技巧。</p> <p>【活動 3】能和其他人合作練習閃躲。</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。	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。				
二十	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。	1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2.能清潔並維持居家環境的衛生。	◆社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	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	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。	1.知道如何擊地、高飛傳接球。 2.會使用球擊中目標物。 3.於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.了解躲避球比賽進行方式。 6.知道如何展現運動家精神。	【活動1】能進行擊地、高飛球的傳接。 【活動2】能將球準確擊中目標。 【活動3】能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 【活動4】能修正閃躲動作並表現出來。 【活動5】能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 【活動6】能於活動中展現運動家精神。	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.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。