# 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、與趣和動機,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)	Ξ	教學節數	每週( 3	)節,本學期共(	63	)節。
課程目標	1.能訂定成長計畫並培家 2.能實際向家生活,是計畫 4.日常生活, 4.日常生活, 5.能於現立 4.日常生活病, 6.能發現垃圾帶來 6.能發現垃圾帶來 7.能養成時間能與或 8.能養成時間能與或 9.課後時間能取或 11.能認其多同學練 11.能認其多學練 12.能認其多學練 12.能認其表 14.能於 15.能表現出學 15.能表現出學 15.能表現出學 15.能表現出學 16.	逃災防藥及的的移動生動 遭到法是非備過師問題,與我人會對於藥人人。 是不知知,是不知知,是不知,是不知,是不知,是不知,是不知,是不知,是不知,是不	有需求時,能到住家附: 解決方法。 能,增進健康體適能。 體動作表現。 例如參加才藝表演。 運動的習慣。 出主動、樂於嘗試的學習		尋求服務。			
領域核心素養重大議題融入	健體-E-A1 具備良好身體健體-E-A2 具備探索身體健體-E-A3 具備擬定基本健體-E-B2 具備應用體育健體-E-C1 具備生活中有健體-E-C2 具備同理他人【生命教育】	活動與健康生活問題 的運動與保健計畫及 與健康相關科技及資 關運動與健康的道德:	的思考能力,並透過體 實作能力,並以創新思 訊的基本素養,並理解 知識與是非判斷能力,取	歲與實踐,處3 考方式,因應 子類媒體刊載 里解並遵守相關	里日常生活中 日常生活情境 、報導有關體 뤣的道德規範	運動與健康的問題。 1.。 育與健康內容的意義 ,培養公民意識,關	集與影響 引懷社會	

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	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
(週次)	教学平儿石柵	即数	學習表現	學習內容	字百日标	字首伯期	<b>計里刀</b> 式	內容重點
			1a-II-2 了	Aa-II-1 生	1.能觀察作息和環境,	【活動1】透過觀察,	觀察評量	【生命教
			解促進健	長發育的	知道和低年級不一樣	覺察身邊人事物的改	口頭評量	育】
			康生活的	意義與成	的地方。	變,並尋求協助以適	行為檢核	生 E2 理解人
			方法。	長個別差	2.能尋求家人與師長的	應新環境。	態度評量	的身體與心
			2a-II-1 覺	異。	協助,消除對新環境	【活動 2】透過參與活		理面向。
			察健康受	Fa-II-2 與	的陌生與不安。	動,認識新環境,了		
			到個人、	家人及朋	3.能用學習過的溝通技	解能力的提升是成長		
_	壹、健康一把罩	1	家庭、學	友良好溝	能,認識新同學。	的一部分。		
	一.我升上三年級了	1	校等因素	通與相處	4.透過活動,了解能力			
			之影響。	的技巧。	的提升是成長的一部			
			3b-II-2 能		分。			
			於引導		5.能與教師、同學互			
			下,表現		動,積極適應新環境			
			基本的人		與新生活。			
			際溝通互		6.透過參與活動,認識			
			動技能。		並適應新環境。			

	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1c-II-1 識動技1c-II-身的防。II-親動。2體傷護 2d-II-製角任 認活作。認活害概 表者和	Ia-II-1 滾 翻、支 撑、平衡 與擺 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的學習態度的動注觀質。 3.專注觀質的動作表現活動過程中中,能 4.在活動過程中中,。 5.透過與自己活動, 值與所謂 5.透過與所謂 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 口頭評檢 核 態度評量	【育】 安E4探討 完全教 完生意。 完全是的 全安已的身體。
	壹、健康一把單 一.我升上三年級了	1	1a-II-2 維活。2 導表的通能了健的 能 現人互。	Fa-II-2與 家人良與 友良與 通 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 動 放 動 放 2d-II-2 現 現 角	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探討司 完全生活的安全。 安E6了解自己的身體。
1-1	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

			念義 3a-II-1 與。 3a-II-1 本技 能 Ic-II-1 體動 技也 2d-II-2	的方法。 Ia-II-1 滾 響 樂 擺 動作。	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、軟合, 肌肉及關節的結合, 做出許多動作。 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	◆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	理面向。 【安全教育】 安任4 探討日常生活應該注意的安
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	現的責 3d-II-1 作類 割角任·II 動的略 電技習		動作。 4.專注觀賞他人的動作 表現。			全。 安 E6 了解自 己的身體。
	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 內及關節的組合,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。
四	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1c-II-1 認 動技 2d-II-2	Ia-II-1 滾翻、支撐擺盪動作。	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	【 育 】 安 E4 探討日 常生活的安 注意。 安 E6 了 胃 自 己 的身體。

			能的練習 策略。 4d·II·2 參 與進起 連進動 動。 2a·II·2 注 意健康問 題所帶來 的成聲感 衛生保健	6.能說出同學表現的優點。  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	【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	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
Æ	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	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。	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。	減重及正確背書包的 方法,並落實在日常 生活中。		理面向。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	Id-II-1 認	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中心。 【活動 2】於跑步的感想中思现正確擺臂動作。 【活動 3】努力練習工確過步動作。 【活動 4】於活動中展現出正確的跑步動作。 【活動 5】能努力練習工確的步動作。 【活動 5】能努力練習工確的步動作。 【活動 6】於活動中展現地步技巧。	觀察評量 口頭頭檢 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人 際關係。

			體感 3c-II-2 動運與確活動。透活累別,動表的動的。透活索能正體					
	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	1a-II-1 認健康基章。	Fa-II-3 情緒的類型與調方法。	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,不論情緒是正常的。 或負的。 【活動 2】從遊戲和情境中分辨情緒,也常生活中別報告的。 以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。	觀察評量 口頭科核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個 人情緒並, 以 大情緒達,同 會 切 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可 可
六	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	2c守範比則 3c過動運與確活1日課運規 3c-11身,動表的動選規動 透活索能正體	Cb-II-3 東 東 東 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	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】於活動中展現地正確的跑步技巧。 【活動 3】於活動中展現地步技巧。 【活動 5】即步後的保健事項。 【活動 5】了解與林匹克的由來與訴求。	觀察評量 口行為檢評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人 際關係。
t	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 開合爭4d-II-提能運的競。參體基能體	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投 擲的遊 戲。	1.可以和他人分組合作 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 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人 際關係。
$\lambda$	壹、健康一把單 二.我是 EQ 高手	1	2a察到家校之3b於下基際動1日健個庭等影II引,本溝技1康人、因響2導表的通能覺受、學素。能 現人互。	Fa-II-2 友通的Fa-II-1 人良與技-II-3 與朋溝處。情型方	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時,能平静的與人 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 行為檢評量	【家庭教育】 家E4 覺察個 人情緒達, 切表人及動。 適切互動。
	貳、運動真快樂 七.抛接真有趣	2	1d-II-1 認 識動作技 能概練習 的策略。	Ha-II-1 球性球球球球間/ 大球相接持、拍傳時空網頻關 拍擊擊接 間	1.積極體驗拋球活動。 2.可以和他人合作完成 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。				
-				O H 1 翔		1.4.7.前七眼豆珊、7.4	▲何识曰冊以及刘	抽穷江見	<b>「</b>
				2a-II-1 覺	Fa-II-2 與	1.能分辨有關同理心的	◆經過同理心的訓	觀察評量	【家庭教
				察健康受	家人及朋	事件。	練,可以幫助學童站	口頭評量	育】
				到個人、	友良好溝	2.能運用「同理心」設	在對方的立場思考,	行為檢核	家 E4 覺察個
				家庭、學	通與相處	身處地為他人著想。	並能夠體諒他人的情	態度評量	人情緒並適
				校等因素	的技巧。		緒和想法。		切表達,與
		壹、健康一把罩	1	之影響。	Fa-II-3 情				家人及同儕
		二.我是 EQ 高手	1	3b-II-2 能	緒的類型				適切互動。
				於引導	與調適方				
				下,表現	法。				
				基本的人					
				際溝通互					
				動技能。					
				1d-II-1 認	Ha-II-1 網/	1.完成拋接練習。	【活動1】順利將球拋	觀察評量	【品德教
	九			識動作技	牆性球類	2.能他人合作練習拋	接住。	口頭評量	育】
				能概念與	運動相關	接。	【活動2】可以和他人	行為檢核	品 E3 溝通合
				動作練習	的抛接	14	合作練習拋接球。	態度評量	作與和諧人
				的策略。	球、持拍		日下水日地投水	心及可生	際關係。
				3c-II-1 表	控球、撃				1不   柳   小
		式 安利 去 L 44							
		貳、運動真快樂	2	現聯合性	球及拍擊				
		七.抛接真有趣		動作技	球、傳接				
				能。	球之時				
					間、空間				
					及人與				
					人、人與				
					球關係攻				
					防概念。				
				2a-II-1 覺	Fa-II-2 與	1.能知道調適情緒的方	◆當負面情緒來臨	觀察評量	【家庭教
	+	   壹、健康一把罩		察健康受	家人及朋	法。	時,可以尋求家人、	口頭評量	育】
	ı		1	到個人、	友良好溝	2.了解每個人都可能有	學校老師或是同學的	行為檢核	家 E4 覺察個
		二.我是 EQ 高手		家庭、學	通與相處	情緒的困擾,要適當	幫助,讓自己健康的	態度評量	人情緒並適
					的技巧。	抒發情緒。	宣洩情緒。		切表達,與

			校之4b·II·1 明促的 大樓場。 大樓場。	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-增合善行II-聯作。 II-遊作策表團、互。表性 運的競。	Ha牆運的球控球球球間及人球防-II性動拋、球及、之、人、關概網類關 拍擊擊接 間 與攻。	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 口頭為檢 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合 作與和諧人 際關係。
+-	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	1b-II-健和能維要 II-健和能維要 II-健所威嚴。認技活健的。注問來感	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 口頭評檢 行為檢 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平 日常見科技 產品的用途 與作方 式。

			2b-II-1 遵					
			守健康的					
			生活規					
			範。					
			1d-II-2 描	Hb-II-1 陣	1.能熟知傳接球的動作	◆設計多元的傳接球	觀察評量	【品德教
			述自己或	地攻守性	要領,並於活動中正	遊戲,並藉由循序漸	口頭評量	育】
			他人動作	球類運動	確應用。	進的學習傳接球技	行為檢核	品 E3 溝通合
			技能的正	相關的拍	2.能主動參與傳接球活	巧,培養基礎籃球傳	態度評量	作與和諧人
			確性。	球、抛接	動,增進身體基本運	接球的能力。		際關係。
			2c-II-2 表	球、傳接	動能力,養成運動習			
			現增進團	球、擲球	慣。			
	貳、運動真快樂		隊合作、	及踢球、	3.運用遊戲的合作和競			
	八.一起來玩球	2	友善的互	带球、追	爭策略,學會籃球的			
			動行為。	逐球、停	各種技巧。			
			4d-II-2 參	球之時				
			與提高體	間、空間				
			適能與基	及人與				
			本運動能	人、人與				
			力的身體	球關係攻				
			活動。	防概念。				
			2a-II-1 覺	Fa-II-2 與	1.認識傳染病的種類。	◆從主角阿倫吃到沒	觀察評量	【科技教
			Za-II-I 見	家人及朋	2.能發覺不良的衛生習	煮熟的食物後出現病	口頭評量	有】
			<b>新庭原文</b> 到個人、	友良好溝	惯可能導致傳染病。	微的情境,讓學童討	行為檢核	A
			家庭、學	通與相處	3.能發覺傳染病可能對	論不當的飲食及衛生	11 何做饭 態度評量	日常見科技
					身體帶來的影響。	習慣會導致哪些情	怨及計里	
	主 /4 広 上。 罗		之影響。	的技巧。	才腹带來的影音。			產品的用途
	壹、健康一把罩	1				形。		與運作方
十二	三.健康保衛戰		2a-II-2 注					式。
			意健康問					
			題所帶來					
			的威脅感					
			與嚴重					
			性。		A			
	貳、運動真快樂		2c-II-2 表	Hb-II-1 陣	◆運用遊戲的合作和	◆設計多元的傳接球	觀察評量	【品德教
	八.一起來玩球	2	現增進團	地攻守性	競爭策略,學會籃球	遊戲,並藉由循序漸	口頭評量	育】
			隊合作、	球類運動	的各種技巧。	進的學習傳接球技	行為檢核	品 E3 溝通合

			友動3d-II-2 善行-II-提能運的動 的為2戲和略2高與動身。 2a-II-1	相球球球及帶逐球間及人球防隔關、、、踢球球之、人、關概II-II-與人係念2的接接球、追停 間 與攻。與	1.認識傳染病的傳播途	巧,培養基礎籃球傳 接球的能力。 ◆了解傳染病的傳染	態度評量	作與和諧人際關係。
+=	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	2a察到家校之2a意題的與性4a現康為III健個庭等影III健所威嚴。III促的。覚受、學素。注問來感 展健	Fa-II-2 及通的技好相巧。	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。	觀解頭人物	【科技教育】 科E1 了解平日常品的作为 上面 不可能 一个
	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 地攻類運動 相關的抽 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 態度評量	【品德教 育】 品 E3 溝通合 作與和諧人 際關係。

			2c-II-2 現隊友動 3d-II-2 進作的為 II-2 戲和略 II-2 戲和略 II-2 戲和略 II-2 戲和略 II-2 影和略 II-2 影响競。	球及帶逐球間及人球防足、踢球球之、人、關概以擲球、、時空與人係念之球、追停 間 與攻。	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。	<b>- 御安江</b> 早	<b>『科什松</b>
	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	4a-II-1 能 日中健、 用课 展產務	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 口為檢 整	【科技教 育】 科E1了解平 日常見科技 產品的用途 與進作方
十四	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	2c守範比則 3d用合爭 4d與適本力活11上和賽。 II-遊作策-II-提能運的動導規動 運的競。參體基能體	Hb地球相球球球及带逐球間及人球防小IT攻類關、、、踢球球之、人、關概1T守運的拋傳擲球、、時空與人係念陣性動拍接接球、追停 間 與攻。	1.能在遊戲及活動中, 遵守上課規則及活動中賽 規範。 2.能運用遊戲的合作和 競爭策略,學會監球 的各種技巧。 3.能主動參與傳接球與 運球活動,養成 運動習慣。	◆熟悉變換運球的方 向及節奏的技巧, 養學童移動中的反應 能力。	觀察評量目行態	【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧。
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】

			活用訊與4a-II-促的。 中健、服-II-促的。 運資品。展健	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 與作方 式。
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	1c-II-身的能II-主、試態II-聯作。認活作 表參於學。表性	Bc-II-1 暖 身作原 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 地	觀察評量 口頭科檢 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 食響。 影素 Eb-II-1 全訊法 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

			嘗習 3c現動能 4d與適本力的度 1G-14 合技 2 高與動身學。表性 參體基能體	動作原 則。 Ib-II-1 音 樂律仿性 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	
	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	活 1a-II-2 進活。 了健治。2 活操的能 3a-II-生立本技 的能中作健。	Ea-II-3 食響。 影素 Eb-II-1 全訊法 數方法	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
十七	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	2c-II-3 與嘗習 3c現動能 3d用能策3 動樂的度 1 合技 1 作練。表參於學。表性 運技習	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 口頭經 行為檢 態度評量	無

	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	1a-II-1 認 識身心健 康基本 念 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 口頭檢核 態度評量	無
十八	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	Id識能動的2d現的責 3c現動能 d與適本力活II動概作策 II-觀角任 II-聯作。 II-提能運的動1 作念練略 2 賞色。 1 合技 2 高與動身。認技與習。表者和 表性  參體基能體	Ab-II-1 體 適動 Ic-II-1 民 修動作。	1.能了解毽子的用脚踢的活動。 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、踶的踢毽基本動作。	觀口行態解頭為實體	無
十九	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	1a-II-1 認 識身本概 康基章 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 口為 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	無

	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	2d-II-2 現的責 3c-II-1 製角任-II-4 開色。 表性 多體基能體 7a-II-2	Ab-II-1 體 適能活動。 Ic-II-1 民 俗動作。 串接。	1.在欣賞及觀摩活動中,表現出尊重的態度。 2.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧。 3.能學會踢毽的動能活動中。 4.能主動參與踢毽活運動能力,培養運動能力,培養運動能力,培養運動能力,培養企業工程。 1.能了解「我的餐盤」	【活動 1】能做出連續 踢毽的動作。 【活動 2】能利用腳的 不同部位,做出踢毽 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。	觀察評量 日為檢 態度評量 觀察評量	無
<b>二</b> +	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	解集生活。 促生活。 4a-II-2 建的。 展健 系。 展健	食攝家型營類求的配量飲。的需	六句口訣可用 食搭配人。 包含物比例。 包含物比例。 2.能利用「我的餐盤」 六句口訣自我檢核。 3.能利對營養均衡。 3.能針對飲食營養方法 的部分提出改建議,增進健康生 活。	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。	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	3c-II-1 見期能。 4d-II-2 高與動身。 多體基能體 動動。	Ab-II-1 體 適能活 動。 Ic-II-1 民 俗運動作與 串接。	1.能學會踢毽的動作技 巧,並應用於遊戲活 動中。 2.能主動參與踢毽活 動,增進身體基本運 動能力,培養運動習 慣。	【活動 1】能利用腳的不同部位,做出踢毽動作。 【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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

二十一	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	1a-II-2 了解康方4a-II-2 了健的 本a-II-2 進的 。 展健	Ea·II-2 管攝家型營類求飲、與食與種	1.能觀察作息和環境 知道和方。 2.能觀察低年級不 的地尋求 以與新 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	【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,認識新環境人長 的一部分。	觀察評量口行為檢評量	無
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	3c-II-1 表 現動能 4d-II-2 高與動身。 全體基能體	Ab-II-1 體 適能 動。 Ic-II-1 民 俗運動作與 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,能知道經過簡單暖身后。 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 態度評量	無

### 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。

# 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、與趣和動機,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)	Ξ	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節。
課程目標	1.能訂定成長計畫並培家 長計畫提做 (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表) (表)	逃災防藥及的的移動。 豐野 人名伊斯 电影 人名伊斯 电影 人名伊斯 电影 人名伊斯 电影 人名伊斯 电影 人名伊斯 电影	有需求時,能到住家附 解決方法。 能,增進健康體適能。 體動作表現。 列如參加才藝表演。 運動的習慣。 出主動、樂於嘗試的學習		尋求服務。
領域核心素養重大議題融入	健體-E-A2 具備探索身體 健體-E-A3 具備擬定基本 健體-E-B2 具備應用體育 健體-E-C1 具備生活中有	活動與健康生活問題 的運動與保健計畫及 與健康相關科技及資 關運動與健康的道德	的思考能力,並透過體 實作能力,並以創新思 訊的基本素養,並理解 知識與是非判斷能力,取	臉與實踐,處5 考方式,因應1 各類媒體刊載 里解並遵守相屬	人特質,發展運動與保健的潛能。 理日常生活中運動與健康的問題。 日常生活情境。 、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 引的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 ,並與團隊成員合作,促進身心健康。

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	<b>业</b> 與 铝 二 夕 纶	節數	學習	重點	學習目標	學習活動	如具十十	融入議題
(週次)	教學單元名稱	即數	學習表現	學習內容	于日口你	字首活動	評量方式	內容重點
_	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1a-畫 東 上 1 中 上 1 中 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	Aa-II-1 生長發育 的長人 成長 基異。	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,並從生長的情 形。 【活動 2】透過觀察, 緊覺成長發育的個別 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 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 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 戸 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

	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	能策 4d養動並體益 1a識康念義 1a解康方的略Ⅱ規的分活處Ⅲ身基與。Ⅲ促生法練。1律習享動。1心本意 22進活。習 培運慣身的 認健概 了健的	能 Aa-II-2 Aa-II-1 各展與 Ea-II-1 營類。 Ea-II-1 營類。	的學會騎自行車。  1.能知道人生各階段發展的特徵。 2.能知道家人所處的知道家人生階段。 3.能知道不同成長階段的養需求。 4.能關心內養不同人的飲食習慣。	【活動 3】知道 题 3】知道 题 3】知道 题 3】知道 题 3】的步興 用	觀察評量日為語學	【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-識動技 3d用能策 4d-養動並體益1-1-體動。 -1作練。 -1-律習享動。認活作 運技習 培運慣身的。	Ab-Ⅱ-1 體動。 Ga-Ⅱ-1 跑行擲戲。	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過機即練習,提升心肺功能,增進健康體適能學與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。	下水。 【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 行為檢 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】

			康生活的 方法。	的種類和需求。	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。	關心不同人生階段家 人的營養需求。	行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。
11	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	1c:識動技2c現與嘗習3d用能策 dd養動並體益Ⅱ身的能Ⅱ主、試態Ⅲ動的略Ⅱ規的分活處1-體動。 3-動樂的度 1-作練。 1-律習享動。認活作《表參於學。運技習》培運慣身的	Ab-Ⅱ。 G 跑行擲戲 Ib-樂模作 1 1 活 與投 音與創。	1.知道関連習無 動作及標準 動性 是 動性 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	【活動力學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	觀好為語學學一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	無
	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	3b-Ⅲ-3運 用基活大 生活,同能 作 不情境。	Aa-II-1 生長發育 的意義與 成長個別 差異。	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。	◆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 口頭經 行為檢 態度評量	【生命教 育】 生 E2 理解人 的身體與心 理面向。
四	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1c-Ⅲ-1 認 識身體活 動的動作 技能。	Ib-Ⅲ-1 音 樂律動與 模仿性創 作舞蹈。	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。	【活動1】能說出自己 模仿的動物名稱及牠 們的行走特徵。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			о по*		0.4.4. 岸口朗明儿包	【江利《】处战从四小		
			2c-Ⅱ-3 表		3.能欣賞同學間的創	【活動2】能模仿做出		
			現主動參		作。	動物的動作及行走的		
			與、樂於			方式。		
			嘗試的學			【活動3】能確實做出		
			習態度。			動物身體造型、大		
			2d-Ⅱ-1 描			小、高低水平及路線		
			述參與身			軌跡等項目的探索與		
			體活動的			創作。		
			感覺。			【活動4】能利用課餘		
			3c-Ⅱ-1 表			時間與家人、同學創		
			現聯合性			意發想動物形態及移		
			動作技			動軌跡。		
			能。					
			4a-Ⅱ-2 展	Aa- II -1	◆能訂定成長計畫並	◆從日常生活中檢視	觀察評量	【生命教
			現促進健	生長發育	培養良好生活習慣。	自己有哪些能力的提	口頭評量	育】
			康的行	的意義與		升,藉以了解自己的	行為檢核	生 E2 理解人
			為。	成長個別		成長。	態度評量	的身體與心
	壹、健康齊步走	1	4b-Ⅱ-1 清	差異。				理面向。
	一.成長加油站	1	楚說明個	Aa- II -2				
			人對促進	人生各階				
			健康的立	段發展的				
			場。	順序與感				
				受。				
五			2c-Ⅱ-3 表	Ib-Ⅱ-1 音	1.能做到每個動物的律	【活動1】能隨著音樂	觀察評量	無
			現主動參	樂律動與	動方式。	節拍做出動物歡樂	口頭評量	
			與、樂於	模仿性創	2.能主動積極參與學	舞。	行為檢核	
			嘗試的學	作舞蹈。	羽。	【活動 2】能模仿做出	態度評量	
			習態度。		3.能配合音樂完成動作	不同動物的特徵及行		
	貳、運動樂無窮		3c-Ⅱ-1 表		律動。	走的方式。		
	六、舞動精靈	2	現聯合性		4.能確實做到執行單一	【活動3】能主動積極		
			動作技		身體部位的活動或聯	與同學合作,做出聯		
			能。		合性的動作。	合性的律動動作。		
			4c-Ⅱ-2 ブ		5.能主動積極表現基本	【活動 4】能利用課餘		
			解個人體		的律動。	時間與家人、同學創		
	I							

			本運動能		題聯想任務。	跡。		
			力表現。					
六	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1b-Ⅱ-1 a a a a a a a a a a a a a a a a a a a	Ba·Ⅱ-1-1-1-2 人名 一个	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。	了 聖 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	觀知時後,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【育安全安常注全安簡項安通件【育防害適為安】E1教E4意。E單目E1報的防】E5發當。教育。課應安 操急 知急式教 不時難解 計該 作教 道事。 员的行安 日
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1c- 副動技 1d-Ⅲ单人能性Ⅲ多活覺 記活作 描或作正 描身的。 2d-Ⅲ身的。	Ia-Ⅱ-1 滾 翻、支 撐、平衡 與擺。	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.透過簡單的遊戲取來 動身體,熟悉跳箱運動。 4.表現認真參與及友善 互動的學習態及。 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 口行為檢評量	【安全教育】 安E4探討日 常生活的安 全 安E6 了解自己的身體。

			3c-Ⅱ-1表 現聯合性 動作技 能。 2a-Ⅱ-2注	Ba-II-1 居	6.學習做出指定的動作。 1.能認識起火的原因。	【活動1】學童能夠了	觀察評量	【安全教
t	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	意題的與性健所 威嚴。	家及境危全B火震措生本、户的機須II、、施避技交外潛與知-3防防及難巧通環在安。防 颱逃基。	2.能了解避免引起火災的方法。	解人类發生時人 與人 與人 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	口	育安全安常注全安簡項安通件【育防害適為】E1教E生意。 E單目 E1報的防】E5餐當。了育探應安 操急 知急式教 不時難解。討該 作救 道事。 災的行安
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1c-Ⅱ-1體動技2d-Ⅲ-2體動。 -1-學動。 -1-學動。 -1-會技數作 -1-學動。 -1-合技	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撑擺盪動作。	1.學習做出指定的動作。 2.做出全身聯合性的動作。	【活動 1】學會透過跳板來練習跳越的動作。 【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。	觀察評量 口為檢 手	【安】

			能。					
				- H - 11	- 11 (n) 1 - h 11 - 13	▲ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	45 PM 1 PM	<b>7</b>
			1b-Ⅱ-2 辨	Ba-Ⅱ-2 灼	1.能了解如何處理燒燙	◆學童能夠知道燒燙	觀察評量	【安全教
			別生活情	燙傷、出	傷的傷口。	傷後的急救五步驟及	口頭評量	育】
			境中適用	血、扭傷	2.能演練燒燙傷急救的	傷口的護理方法。	行為檢核	安 E1 了解安
			的健康技	的急救處	步驟。		態度評量	全教育】。
			能和生活	理方法。				安 E4 探討日
			技能。	Fb-Ⅱ-3 正				常生活應該
			3a-Ⅱ-1 演	確就醫習				注意的安
			練基本的	慣。				全。
			健康技					安 E12 操作
	壹、健康齊步走		能。					簡單的急救
	二、防災應變站	1	,,,					項目。
	一份人总支机							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
八								為。
			1c-Ⅱ-1 認	Ia-Ⅱ-1 滾	1.能說出參與跳箱練習	【活動1】學會透過跳	觀察評量	【安全教
			識身體活	翻、支	動作的感覺。	板、軟墊的跳越跳箱	口頭評量	育】
			動的動作	撐、平衡	2.能說出他人動作表現	動作。	行為檢核	安 E4 探討日
			技能。	與擺盪動	的優點。	【活動 2】學會正握吊	態度評量	常生活應該
			2c-Ⅱ-3 表	作。	3.能完成跳箱動作。	單槓的動作,來支撐		注意的安
			現主動參		4.透過簡單活動,伸展	身體進行活動。		全。
	貳、運動樂無窮		與、樂於		身體,熟悉單槓運	7 /2 / / / / / / / / / / / / / / / / / /		安 E6 了解自
	七、跳躍真好玩	2	嘗試的學		<b>動。</b>			己的身體。
	八、我是單槓高手		習態度。		5.能雙手吊單槓雙腳夾			【安全教
			自思及。 2d-Ⅱ-1 描		5. 肥受丁中半傾受耐災 球、投籃。			育】
					小 汉监 。			. —
			述參與身					安 E4 探討日
			體活動的					常生活應該
			感覺。					注意的安
								全。

			3c-Ⅱ-1合技 現動能4c-Ⅱ個能運動表 4c-Ⅲ機態運動現表					安 E6 了解自己的身體。
九	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	2a意題的與性 3a練健能 3b用生能不活 4a現康為Ⅱ健所威嚴。Ⅱ基康。Ⅲ基活,同情Ⅲ促的。注思來聲重 1本技 3本技因的境 2進行注問來感 演的 運的 應生。展健	Ba·双境危全Ba火震措生本1-1交外潛與知-3防防及難巧居通環在安。防 颱逃基。	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】透過親豐富 選生計畫, 選學中起火集會 對家中起火集會 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀口行態察頭為度	【育安全安常注全安簡項安通件【育防害適為安】E1 育探活的 22的。48聚方災 不時難教 解。 評應安 操急 知急式教 不時難解 計該 作救 道事。 災的行安
	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。

	隊合作、	3.清楚動作要領並表現		安 E6 了解自
	友善的互	正確動作。		己的身體。
	動行為。	4.表現認真參與及友善		
	2c-Ⅱ-3 表	互動的學習態度。		
	現主動參	5.專注觀賞他人的動作		
	與、樂於	表現。		
	嘗試的學	7.能清楚動作要領,並		
	習態度。	做出正確的動作。		
	2d-Ⅱ-1 描	8.表現認真參與的學習		
	述參與身	態度。		
	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。			
	1b-Ⅱ-2 辨 Ba-Ⅱ-1	居 1.能了解防火設備對預 ◆能了解	军防火設備對 觀察評量	【安全教
	別生活情 家、交主	1 防火災發生的重要 預防火災	<b>党的重要性</b> , 口頭評量	育】
	境中適用 及戶外理	性。	方火設備的使 行為檢核	安 E1 了解安
	的健康技 境的潛石	2.能於日常生活中做好 用方式。	態度評量	全教育。
	能和生活 危機與等	防災準備,降低災害		安 E4 探討日
	技能。 全須知	來臨時的損害。		常生活應該
壹、健康齊步走	3a-Ⅱ-1 演 Ba-Ⅱ-3	方 3.能判斷家中潛藏危險		注意的安
二、防災應變站	練基本的 火、防	的地方。		全。
+	健康技 震、防風	È		安 E12 操作
1	能。  措施及這	<u> </u>		簡單的急救
	4a-Ⅱ-1 能 生避難力			項目。
	於日常生 本技巧			安 E14 知道
	活中,運			通報緊急事
	用健康資			件的方式。

	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵乓樂無窮	2	訊服43現康為1d識能動的2d述體感3c現動能4c解適本力產務Ⅱ促的。Ⅲ動概作策Ⅲ參活覺Ⅲ聯作。Ⅲ個能運表品。-2進行 -1作念練略·1與動。-1合技 -2人與動現與 展健 認技與習。描身的 表性 了體基能。	Ia翻撐與作H網球相接拍擊擊接間及人球防Ⅱ、、擺。Ⅱ/類關球控球球球、人、關概-1支平盪 1性運的、球及、之空與人係念滾 衡動	1.能說出參與單槓練習動作的感覺。 2.能說優別的動作表現的人的動作。 3.專注。 4.透過說不過學子 4.透過認及練習動規 5.能學學 5.能學學 5.能學學 6.能學學 6.能學學 7.能與學 7.能與 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8. 8.	【活動1】學會握住單 槓支撐身體後,來進 行向。 【活動2】說出參與 槓動作的感受。 【活動3】能認識桌球 簡大數4】正確做出 球及拋接的反應動 作。	觀察評量量核	【育防害適為【育安常注全安己防】 医餐當。安】 医生意。 医的炎 不時難 教 評別 全 探應安 了體的行 的行 日該 解。
+-	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1a-Ⅱ-2 了解促生活的 康生活的 方法。	Bb-II-1 藥物的、藥用與局 等藥型 與局	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 口頭無檢核 態度評量	【育家影費體素家與相家庭 了庭播種 了庭播種 素 医10 家鄉傳春 惠 医13 庭生社 融

								資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	1d-Ⅱ-1作急 概作策Ⅱ-1作念練略-2戲和略 3d-Ⅱ-6爭	Ha-Ⅱ網球相接拍擊擊接間及人球防Ⅱ-1/機運的、球及、之空與人係念の大學與人係念。 如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如此,如	1.透過桌球遊戲及活動,認識桌球的動作技能學等活動規則練習,並和同學合作進行練習。 3.透過桌球遊戲及活動,並和同學合作進行練習。 3.透過桌球遊戲及活動,於及練習策略的技巧技能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。	觀察評量日行為際評量量核量	無
+=	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1b-N境的能技名於活用訊服·I生中健和能Ⅱ日中健產務·2活適康生。·1常,康品。辨情用技活 能生運資與	Bb-II-1 藥物的、藥料 寒寒原區 等型。	◆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 口為檢 核態	【育】 E10 字響的等。 E1家響的等。 E1家 與關源 是社 熟生社 悉活區
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	3d-Ⅱ-2運 用产作第一条 一个第一十分 一个第一十一	Ha-Ⅱ-1 網/牆埋 球類的 相關球球球 拍控球球 擊球、拍傳	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 口頭檢 行為檢 態度評量	無

			本運動能	拉吐力吐				
				接球之時				
			力	間、空間				
			的身體活	及人與				
			動。	人、人與				
				球關係攻				
				防概念。				
			2a-Ⅱ-2 注	Bb- II -1	1.能認識用藥過敏的六	【活動1】了解用藥安	觀察評量	【家庭教
			意健康問	藥物對健	大徵兆。	全,用藥過敏的六大	口頭評量	育】
			題所帶來	康的影	2.能正確處理藥物過敏	徵兆。	行為檢核	家 E10 了解
			的威脅感	響、安全	的情況。	【活動 2】能預防並處	態度評量	影響家庭消
			與嚴重	用藥原則	3.日常生活中,能做到	理用藥過敏。		費的傳播媒
	壹、健康齊步走	1	性。	與社區藥	預防藥物過敏的行			體等各種因
	三、為健康把關	_	 4a-Ⅱ-2 展	月 局。	為。			素。
			現促進健	723	7. N. Y			<sup>水</sup> 家 E13 熟悉
			康的行					與家庭生活
			為。					相關的社區
十三			A O					· ·
-			4 H 0 M	D.1 H.0	· 送山火仙 Inni V ·	Tract Turk Part	物的证目	資源。
			1c-Ⅱ-2 認	Bd- II -2	1.遵守活動規則,並和	【活動1】培養運動欣	觀察評量	無
			識身體活	技擊基本	同學合作進行練習。	賞能力,充實運動參	口頭評量	
			動的傷害	動作。	2.能認真參與學習提升	與體驗【活動2】完成	行為檢核	
			和防護概	Ha-Ⅱ-1	體適能,並養成喜愛	活力存摺。	態度評量	
			念。	網/牆性	運動的習慣。	【活動3】利用課餘時		
			2c-Ⅱ-2 表	球類運動	3.能意識辨別身體重要	間練習桌球運動,養		
			現增進團	相關的拋	器官部位防護的概	成運動的好習慣。		
	貳、運動樂無窮		隊合作、	接球、持	念。	【活動 4】遇到危險發		
	九、兵乓樂無窮	2	友善的互	拍控球、	4.能主動參與身體活動	生時,身體能做出保		
	十、我是小小防衛兵		動行為。	擊球及拍	防護的概念。	護自己的動作。		
			2c-Ⅱ-3 表	擊球、傳	5.能表現出聯合性完成	【活動 5】學會做後方		
			現主動參	接球之時	跪姿前撲護身倒法動	護身倒法。		
			與、樂於	間、空間	作。	【活動6】透過練習,		
			嘗試的學	及人與	1.5	能將護身倒法應用在		
			習態度。	人、人與		許多危險情境中,即		
			3c-Ⅱ-1表	球關係攻		刻做出防護動作。		
			現聯合性	防概念。				

	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	動能4d與適本力活4a於活用訊服作。Ⅱ提能運的動·Ⅱ日中健產務2高與動身。1.常,康品。 能生運資與	Bb-II-1 藥康響用與局 等之則藥	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。	觀察評量口行為解語	【育家影費體素家與關資家庭 (有) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本
十四	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1c-識動技 1d識能動的 2c現與嘗習 3c現1 · 身的能Ⅱ動概作策Ⅱ主、試態Ⅱ聯1-體動。 -1作念練略 · 3 動樂的度 · 1 合認活作 認技與習。 表參於學。 表性	Bd-II-2 技擊基本 動作。	1.能辨別身體概念。 2.能學習防護護數學習 能概念及練習氣 2.能學學別樣 5.能與與 能概念及緣與 數學 5.能與 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能 5.能	【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】學會做以姿、學會做以。 《公學》以為一個, 《公學》以為一個, 《公學》 《公學》, 《公學》 《公學》, 《公學》, 《公學》 《公學》, 《公學》, 《公學》 《公學》, 《公學》, 《公學》, 《公學 《公學》, 《 《公學》, 《 《公學》, 《 《 》 《公學》, 《 《 》 《 》 《 《 》 《 《 》 《 》 《 》 《 》 《 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 》 《 《	觀察語為語語	無

			動作技					
			<b>新作权</b> 能。					
	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1a-Ⅱ-2 了       BI         解促進健       藥         康生活的       房         方法。       響         3a-Ⅱ-2 能       用         於生活中       與	ib-Ⅱ-1 藥物的、藥料。 學與 學與 學與 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學 學	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,資源。 【活別,可以利用社 區藥局 3】透過活動了 解社區附近區藥局地 量。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【育家影費體素家與相資家 B10家傳各 了庭播種 熟生社區 新生社區
十五	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1c-Ⅱ-2 認 Be 識身體活 技	id-Ⅲ-2 支擊基本 功作。	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。	【生己作【在境護作】 過出部 過出部 過出的 過出的 過去 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	觀察評量 口頭評量 行為檢 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-22 -2進活。-1康人、因響 了健的 覺受、學素。	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 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。
十六	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	~ 1d:識能動的 2c現隊友動 2d現的責 3d用能策別Ⅱ動概作策Ⅲ增合善行Ⅲ觀角任Ⅲ動的略音·1作念練略·2進作的為·2賞色。 1作練。認技與習。表團、互。表者和 運技習	Ga-II-1 跑行數 進間遊 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。	觀知時期,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,	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、貨 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-Ⅲ-3運 用基活大 生活,同性 作,同境。	行動。	式。			相關的社區資源。
++	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1d·識能動的 2c現隊友動 3d用能策 4c解動因擇適動資1.Ⅱ動概作策 II 增合善行 II 動的略 II 影參素提能計源2.1作念練略 2.進作的為 1.作練。 1.響與,高的畫。認技與習。表團、互。運技習 了運的選體運與	Cb-Ⅲ-1-1全運生。 Cb-Ⅲ-1-1全運生。 推識Ⅱ-1、進的。運規動長 與投	1.學會過彎跑步的動作 並完成彎道跑。 2.能和他人順利合作進 行接力。 3.能於活動中展現接巧。 4.能正向樂觀的成果 力時可能發生的狀況。	【活動1】能用彎道跑 作完成彎道跑 步。 【活動2】可以和合作進可以和力力 。 【活動3】可以及彎道可以及轉 , 中展的故巧。 【理接力時 。 【理接力時 。 《 。 《 》 。 》 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	觀察評論與為語為語言,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,與一個學問題,	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	2a-Ⅱ-1 /	Ca-Ⅱ-1健 康治 意	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	貳、運動樂無 第一、 門 第二、 門 8 8 9 8 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2	意題的與性   1d識能動的1d述他技確3c現動能3d用能策健所威嚴。   II動概作策Ⅱ自人能性Ⅱ聯作。Ⅱ動的略康帶脅重   1.1作念練略2已動的。1.1合技 1.1作練。   2.2問來感   認技與習。描或作正 表性 運技習   7	預與護 G跑行擲戲H陣性動拍接接球球球球之空與與攻念防自方 II、進的。II地球相球球球及、、、時間人球防。IIの我式 1-1跳間遊 1-1攻類關、、、踢帶追停間及、關概 1-1則照。 與投 守運的拋傳擲 逐球、人人係 健	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.能了方式。 4.學會相關的閃躲動作。	傳染實際性別別。 傳致所不不 中熱 所應性 所應性 所應性 所應性 所應性 所應性 所應性 所應性	觀知行態察評論量量核量	【品德教育品 E3 海谐。 《新通人》
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	解促進健康生活的方法。	康社區、 意識、維 任與, 行動。	1.能認識登平無的病殊 蚊種類及習性。 2.能認識登革熱的症 狀。	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。	既 田頭評量 行為檢核 態度評量	育】 家 E13 熟悉 與家庭生活 相關的社區

			1b-Ⅱ-1 認 識健康技	見傳染病	3.能認識防治登革熱的 方法。	【活動 2】能透過情境 了解登革熱的症狀及		資源。
			能和生活	預防原則	4.能知道清除病媒蚊孳	傳染途徑,並於生活		
			技能對健	與自我照	生源的方法。	中實際做到預防登革		
			康維護的	護方式。	5.能了解老鼠對健康所	熱發生的行動。		
			重要性。		带來的威脅。	【活動3】老鼠身上經		
			2a-Ⅱ-1 覺		6.能認識防治老鼠的方	常夾帶寄生蟲和過敏		
			察健康受		法。	原,容易傳染疾病,		
			到個人、			應時常檢查環境衛		
			家庭、學			生,以免生病。		
			校等因素					
			之影響。					
			2a-Ⅱ-2 注					
			意健康問					
			題所帶來					
1 1			的威脅感					
十九			與嚴重					
			性。					
			3b-Ⅱ-3 運					
			用基本的					
			生活技					
			能,因應					
			不同的生					
			活情境。					
			1d-Ⅱ-2 描	Hb- II -1	1.運用閃躲動作完成闖	【活動1】能於活動中	觀察評量	【品德教
			述自己或	陣地攻守	嗣。	展現閃躲的動作。	口頭評量	育】
			他人動作	性球類運	2.於活動中展現閃躲的	【活動2】於活動中展	行為檢核	品 E3 溝通合
			技能的正	動相關的	技巧。	現閃躲技巧。	態度評量	作與和諧人
	貳、運動樂無窮		確性。	拍球、拋	3.和他人互相合作進行	【活動3】能和他人合		際關係。
	1、理助無無躬 十二、閃躲高手	2	2c-Ⅱ-3 表	接球、傳	演練。	作練習閃躲。		
	1一、闪烁向丁		現主動參	接球、擲				
			與、樂於	球及踢				
			嘗試的學	球、帶				
			習態度。	球、追逐				
				球、停球				

=+	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	現動能 3d用能習 1a-解康方 4a現康為 2c字聯作。Ⅱ動的。Ⅲ促生法Ⅲ促的。Ⅲ上合技 1-1課性 運技 了健的 展健 遵担性	空與與攻念 Ca-服意任行 Hb-II-1 中人人係 健的責護	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。 1.知道如何擊地、高飛傳接球。	◆社區是大家共同擁有的地方,大家要共同維護社區的整潔。 【活動1】能進行擊  此、喜噩球的傳接。	觀口行態觀頭為實際可以與一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的一個人類的	【家庭教育》 家庭教育。 家庭的。 以外, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个, 一个
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	守範比則2c現與嘗習3c現動能3d用能習上和賽。Ⅱ主、試態Ⅱ聯作。Ⅲ動的。課運規 3動樂的度·1合技 1作練規動  表參於學。表性  運技	陣性動拍接接球球球球之空與與攻念地球相球球球及、、、時間人球防。攻類關、、、踢帶追停間及、關概守運的拋傳擲 逐球、人人係	傳接球。 2.會使用球擊中目標物。 3.於活動中展現投擲與 民現銀動作並 4.能修正閃躲動作並 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。	地、活動程。 《工事中国的人工》 《工事中国的人工》 《工事中国的人工》 《工事中国的人工》 《工事,是是是一个人工。 《工事,是是一个人工。 《工事,是是一个人工。 《工事,是是一个人。 《工事,是是一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一个人。 《工事,一、一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,一,	口 行 態 解 檢 量	月】 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。