

## 彰化縣立 村上 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， <b>本學期共(63)節</b>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。</li> <li>2. 能積極實踐書包減重。</li> <li>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。</li> <li>4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。</li> <li>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。</li> <li>6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。</li> <li>10. 於運動時注意並展現相關保健行為。</li> <li>11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。</li> <li>12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
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>				

<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。</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，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>												
<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【科技教育】</b> 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>												
融入之重大議題												
起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	學習活動	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	8/28   9/3	壹、健康一把罩	一.我升上三年級了	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	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。	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。	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。 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。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。	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。

				動與保健的潛能。			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。					
一	8/28   9/3	貳、運動真快樂	五、好玩的墊上運動	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。	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。	1.學會安全的在墊上進行運動。 2.運用身體平衡能力，完成動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊、大軟球(至少3顆)。	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	9/4   9/10	壹、健康一把罩	一、我升上三年級了	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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	◆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。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。	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

				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。			環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。					向。
二	9/4   9/10	貳、運動真快樂	五.好玩的墊上運動	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。	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。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊。	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	9/11   9/17	壹、健康一把罩	一.我升上三年級了	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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	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	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	1 (健)	●電子書及播放設備、毛巾。	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。

				質，發展運動與保健的潛能。			骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。					
三	9/11   9/17	貳、運動真快樂	五、好玩的墊上運動	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。	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。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊、大軟球、一面牆。	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	9/18   9/24	壹、健康一把罩	一、我升上三年級了	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	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	9/18   9/24	貳、運動真快樂	五.好玩的墊上運動	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。	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身體活動。	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。 6.能說出同學表現的優點。	◆完成前滾翻動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、斜坡木箱、膠帶、軟墊。	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。
五	9/25   10/1	壹、健康一把罩	一.我升上三年級了	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。	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。	1.能知道書包過重對身體的不良影響。 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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	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。
五	9/25   10/1	貳、運動真快樂	六.快樂向前衝	健體-E-A2 具備探索	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	1.說出不同擺臂動作跑步的感想。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、	觀察評量 口頭評量	◎品德教育

			<p>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-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>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>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。</p>		<p>2.能練習正確擺臂動作。</p> <p>3.能和同學合作學習正確的跑步動作。</p> <p>4.能於活動中展現正確的跑步動作。</p>	<p>2.於跑步中展現正確擺臂動作。</p> <p>3.努力練習正確跑步動作。</p> <p>4.於活動中展現出正確的跑步動作。</p> <p>5.能努力練習正確跑步動作。</p> <p>6.於活動中展現跑步技巧。</p>		寶特瓶（加水）	行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	10/2   10/8	壹、健康一把罩	<p>二.我是EQ高手</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</p>	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。	<p>1.能認識不同的情緒。</p> <p>2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。</p> <p>3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	1 (健)	●電子書及播放設備、情緒卡。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	◎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。

				的運動、保健與人際溝通上。 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。								
六	10/21 10/8	貳、運動真快樂	六、快樂向前衝	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。 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。	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。	1.能努力練習正確跑步動作。 2.於活動中展現出正確的跑步動作。 3.於活動中展現跑步技巧。 4.學習跑步後的保健事項。 5.了解奧林匹克的由來與訴求。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、繩梯或在地上畫格子、大圓錐、小圓錐。	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。

			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。								
七	10/9   10/15	評量週 壹、健康一把罩	二、我是EQ高手 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。 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	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。	◆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，可以用和緩的方式與對方溝通。	1 (健)	●電子書及播放設備。	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。

				競爭，並與 團隊成員 合作，促進 身心健康。								
七	10/9   10/15	評量 週 貳、運 動真 快樂	六、快 樂向 前衝	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。 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。	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。	2 (體)	●哨子、平坦 安全的場地。	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	10/16   10/22	壹、健 康一 把罩	二、我 是 EQ 高手	健體-E-B1 具備運用	2a-II-1 覺察健康受到個 人、家庭、學校等因素之	Fa-II-2 與家人及朋友 良好溝通與相處的技	1.能知道「我訊息」 的使用技巧。	◆運用「我訊息」，可 以讓人情緒緩和、心平	1 (健)	●電子書及播 放設備。	觀察評量 口頭評量	◎家庭教 育

				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。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。	影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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。	氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。			行為檢核 態度評量	家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
八	10/16 1 10/22	貳、運動真快樂	七、拋接真有趣	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	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。	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	1.展現出努力體驗拋球活動。 2.能將球準確的拋往指定地方。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、球、圓錐、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備、粉筆。	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。

				互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			同的拋接。					
九	10/23   10/29	壹、健康一把罩	二、我是EQ高手	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。 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。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	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。

九	10/23   10/29	貳、運動真快樂	七、拋接真有趣	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。	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。	1.順利將球拋接住。 2.可以和他人合作練習拋接球。	2 (體)	●球、哨子、平坦安全的場地、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備。	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	10/30   11/5	壹、健康一把罩	二、我是EQ高手	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。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-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。 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。	◆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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	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。

				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。								
十	10/30   11/5	評量 週 貳、運動 真快樂	七、拋 接真 有趣	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。	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。	1.可以他人合作進行 拋接球。 2.對活動中展現出拋 接球動作。	2 (體)	球、哨子、平 坦安全的場 地、線或橡皮 筋、簡易隔網 設備。	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	11/6   11/12	壹、健 康一 把罩	三、健 康保 衛戰	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	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。	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。	1 (健)	●電子書及播 放設備。	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。

			質，發展運動與保健的潛能。 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。 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。									
十一	11/6 1 11/12	貳、運動真快樂	八、一起來玩球	健體-E-C1 具備生活中有關運	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	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	1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。	◆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	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品 E3 溝通

				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。	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。	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。	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。	養基礎籃球傳接球的能力。		具。	態度評量	合作與和諧人際關係。
十二	11/13   11/19	壹、健康一把罩	三.健康保衛戰	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	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。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備、《囉塔和他的朋友們》。	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。

				力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。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。								
十二	11/13   11/19	貳、運動真快樂	八.一 一起來玩球	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	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。	◆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。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。	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。

				懷社會。								
十三	11/20   11/26	壹、健康一把罩	三、健康保衛戰	<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</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>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1.認識傳染病的傳播途徑。</p> <p>2.了解並積極實踐傳染病的預防方法。</p> <p>3.能於生活中落實個人的良好衛生習慣。</p>	<p>◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。</p>	<p>1 (健)</p>	<p>●電子書及播放設備。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p>

				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。								
十三	11/20   11/26	貳、運動真快樂	八、一起來玩球	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。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	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。 2.在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 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。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條。	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。
十四	11/27   12/3	評量週 壹、健康一把罩	三、健康保衛戰	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備健保卡、健康存摺示意圖。	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

			<p>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>								運作方式。
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	-------

十四	11/27   12/3	評量週 貳、運動真快樂	八、一起來玩球	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。	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。	2 (體)	●籃球場、教師準備籃球相關器具、圓錐。	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	12/4   12/10	壹、健康一把罩	三、健康保衛戰	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動	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。	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 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。	◆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。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備健康存摺APP。	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。

				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。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。								
十五	12/4 1 12/10	貳、運動真快樂	九、巾彩舞蹈	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	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。	1.能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2.能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3.能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4.能與同學合作完成	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				活環境中 培養運動 與健康有 關的美感 體驗。 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。				部位接力競賽。 5.能利用課後時間與 家人、朋友創意發想身 體部位接毛巾。				
十六	12/11   12/17	壹、健 康一 把罩	四、營 養補 給站	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	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。	1 (健)	●電子書及播 放設備、教師 準備臺灣四季 水果圖片、學 童準備超市或 賣場的 DM 傳 單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				的潛能。								
十六	12/11   12/17	貳·運動真快樂	九·巾彩舞蹈	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。 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。	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。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 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。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 3.能與同學合作做出聯合性的律動動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

十七	12/18   12/24	壹、健康一把罩	四、營養補給站	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。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備、在地及進口蔬果圖片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	12/18   12/24	貳、運動真快樂	九、巾彩舞蹈	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。 健體-E-C2 具備同理	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。	1.能認真做出巾舞門系列動作。 2.能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3.能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出ending pose。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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。								
十八	12/25   12/31	壹、健康一把罩	四.營養補給站	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。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	12/25   12/31	貳、運動真快樂	十.踢毬樂趣多	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能了解毬子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毬動作的要領與技巧。	1.能了解踢毬的由來。 2.能利用手的各部位做出接毬動作。 3.能製作簡易毬子。 4.能做出踢、拐、踹的踢毬基本動作。	2 (體)	●毬子、平坦安全的場地、塑膠袋、10元硬幣或圓形鐵片、橡皮筋、剪刀、簽字筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				以創新思考方式，因應日常生活情境。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。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		4.能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。					
十九	1/1 1/17	壹、健康一把罩	四、營養補給站	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。	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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九	1/1 1/17	貳、運動真快樂	十、踢毬樂趣多	健體-E-A3 具備擬定	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本	1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重	1.能做出連續踢毬的動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、每生一	觀察評量 口頭評量	無

			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。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。	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。	動作與串接。	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。	2.能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 3.透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 4.能發揮想像力創新遊戲。		個毬子、呼拉圈。	行為檢核 態度評量	
二十	1/8   1/14	評量週 壹、健康一把罩	四、營養補給站 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	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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	◆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。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無



## 彰化縣立 村上 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， <b>本學期共( 60 )節</b>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。</li> <li>2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。</li> <li>3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>4. 能了解社區藥局的功能。</li> <li>5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</li> <li>6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。</li> <li>7. 知道提升體適能的方法及益處。</li> <li>8. 能做到每個動物的律動方式。</li> <li>9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</li> <li>10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。</li> <li>11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。</li> <li>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。</li> <li>13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</li> <li>14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</li> <li>15. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> </ol>				
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>
--

<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【安全教育】</b></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><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【家庭教育】</b></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>
--

起迄週次	起迄日期	主題	單元	核心素養	學習重點		學習目標	學習活動	節數	教學資源	評量方式	融入議題
					學習表現	學習內容						
一	2/12   2/18	壹、健康齊步走	一、成長加油站	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	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。	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	※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。	1 (健)	1.電子書及播放設備、素養評量單。2.教師準備：班級上	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

			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。 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。			體重的變化。			學期和本學期的健康紀錄。 3.學童準備：自己以前和最近的照片。		與心理面向。
一	2/12   2/18	貳、運動樂無窮	五、愛運動也愛環保 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	2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。 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。	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的學會騎自行車。	1.能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 2.了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 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。	2 (體)	※鄰近地區自行車道的路線圖、合適的自行車及安全裝備（安全帽、護膝、護肘、手套）、畫線器、標示盤、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				動與保健的潛能。								
二	2/19   2/25	壹、健康齊步走	一、成長加油站	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。 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。	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.能知道影響生長發育的因素。	※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。	1 (健)	※電子書及播放設備	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。
二	2/19   2/25	貳、運動樂無窮	五、愛運動也愛環保	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	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。	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，	1.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2.能妥善利用課餘時	2 (體)	※小圓錐、學校操場、平坦安全的慢跑路線。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		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。	間從事體能活動，增進體適能。				
三	2/26 1 3/4	壹、健康齊步走	一.成長加油站	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。 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	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。	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。	※透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期老年期等各個人生階段。	1 (健)	1.電子書及播放設備、素養評量單 2.學童蒐集自己與家人近期的照片。	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。

				應日常生活情境。								
三	2/26   3/4	貳、運動樂無窮	五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	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。 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。	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。	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。	1.體驗 800 公尺耐力跑的跑步感受。 2.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 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。 4.能妥善利用下課時間，從事體能活動，增進體適能。 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。 6.能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。	2 (體)	1.800 公尺耐力跑的器材及設備（馬表、桌子、紀錄表單）、體能活動的相關報導及研究。學校操場、平坦安全的慢跑路線、素養評量單。 2.電子書及播放設備、音樂。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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。								
四	3/5   3/11	壹、健 康齊 步走	一.成 長加 油站	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。 健體-E-A3 具備擬定 基本的運 動與保健	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。	1.能知道不同成長 階段的營養需求。 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。	※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。	1 (健)	1.電子書及播 放設備、素養 評量單 2.教師準備 A4 紙 (每生一 張)、〈每日飲 食指南手冊〉 相關資料	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。

				計畫及實 作能力，並 以創新思 考方式，因 應日常生 活情境。								
四	3/5   3/11	貳、運 動樂 無窮	六、舞 動精 靈	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。 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	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。	1b- II -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。 3.能欣賞同學間的 創作。	1.能說出自己模仿的 動物名稱及牠們的行 走特徵。 2.能模仿做出動物的 動作及行走的方式。 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。 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。	2 (體)	※電子書及播 放設備、音 樂、平坦安全 的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				競爭，並與 團隊成員 合作，促進 身心健康。								
五	3/12   3/18	壹、健 康齊 步走	一、成 長加 油站	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。 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。	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。	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。 3.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。	1 (健)	1.電子書及播 放設備、素養 評量單。 2.教師準備 A4 紙（每生一張）	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。
五	3/12   3/18	貳、運 動樂 無窮	六、舞 動精 靈	健體-E-B3 具備運動	2c- II -3 表現主動參與、樂 於嘗試的學習態度。	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。	1.能隨著音樂節拍做 出動物歡樂舞。	2 (體)	●電子書及播 放設備、音	觀察評量 口頭評量	無

			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。 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。	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。		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題聯想任務。	2.能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3.能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4.能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。		樂、平坦安全的場地、素養評量單。	行為檢核 態度評量		
六	3/19   3/25	壹、健康齊步走	二、防災應變站	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健	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、	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時時的減災整備方	※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	1 (健)	1.電子書及播放設備。 2.教師準備：火災報案流程宣	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。

				計畫及實 作能力，並 以創新思 考方式，因 應日常生 活情境。		防颱措施及逃生避 難基本技巧。	法。	位，不妨礙救災行動。		導影片		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。
六	3/19 1 3/25	貳、運 動樂 無窮	七、跳 越真 好玩	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	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	1.能認識跳箱設備。 2.能克服恐懼，認識跳 箱運動。 3.學會透過跳板來練 習跳越的動作。	2 (體)	●跳箱、軟 墊、跳板、橡 皮筋繩、圓 錐、木箱（或 跳箱第一 層）、平坦安全 的場地。	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。

				的潛能。			度。 5.專注觀賞他人的動作表現。					
七	3/26   4/1	評量週 壹、健康齊步走	二、防災應變站	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。	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。	1.能認識起火的原因。 2.能了解避免引起火災的方法。	※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。	1 (健)	※電子書及播放設備	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。
七	3/26   4/1	評量週 貳、運動樂	七、跳越真好玩	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	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。	Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.學習做出指定的動作。 2.做出全身聯合性的動作。	1.學會透過跳板來練習跳越的動作。 2.學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐	2 (體)	●跳箱、軟墊、跳板、橡皮筋繩、圓錐、平坦安全	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

		無窮		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。	3c- II -1 表現聯合性動作技能。			住物體跨越的練習動作。		的場地。		應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
八	4/2 1 4/8	壹、健康齊步走	二、防災應變站	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。	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。	1 (健)	1.電子書及播放設備。 2.教師準備：急救箱（內含乾淨紗布及剪刀）	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。
八	4/2   4/8	貳、運動樂無窮	七、跳越真好玩 八、我是單槓高手	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。	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。	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。	1.學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2.學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	2 (體)	1.跳箱、軟墊、跳板、平坦安全的場地、素養評量單。2.單槓、墊子、球、球籃。	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。
九	4/9   4/15	壹、健康齊步走	二、防災應變站	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。	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。	1.透過規畫家庭逃生計畫，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。 2.教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	1 (健)	※電子書及播放設備、素養評量單	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。
九	4/9   4/15	貳、運動樂無窮	八、我是單槓高手	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。	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。	1.清楚動作要領並表現正確動作。 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.能清楚動作要領，並做出正確的動作。	1.學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 2.學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	2 (體)	※單槓、低單槓、墊子、學童椅子、素養評量單。	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	4/16   4/22	壹、健康齊步走	二、防災應變站	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	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。	1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3.能判斷家中潛藏危險的地方。	※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。	1 (健)	※電子書及播放設備、素養評量單 2.教師準備：滅火器（滅火器操作教學影片）、住宅警報器。	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	

				活情境。								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。
十	4/16 I 4/22	貳、運動樂無窮	八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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。	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。	1.學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2.說出參與單槓動作的感受。 3.能認識桌球簡史。 4.正確做出抓球及拋接的反應動作。	2 (體)	1.單槓、墊子、素養評量單 2.桌球、平坦安全的場地。	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	4/23 I 4/29	壹、健康齊步走	三、為健康把關	健體-E-A1 具備良好身體活動	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。	※能了解識別真、假訊息的方法。	※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	1 (健)	※電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家 E10 了解

				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。 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。				正確就醫觀念。			態度評量	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。
十一	4/23   4/29	貳、運動樂無窮	九、兵乓樂無窮	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	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	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	1.能正確做出握拍及上下擊球的動作。 2.能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	2 (體)	※桌球、桌球拍、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		概念。	進行練習。 3.學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。					
十二	4/30 1 5/6	壹、健康齊步走	三、為健康把關	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。 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	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。	1.能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 2.平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	※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。	1 (健)	1.電子書及播放設備、素養評量單 2.教師準備：不同食品及用藥訊息。	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。

				與健康內容的意義與影響。								
十二	4/30 1 5/6	貳、運動樂無窮	九、兵乓樂無窮	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。	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。	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。	1.能知道反手推拍的動作。 2.能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	2 (體)	●桌球、桌球拍、球桌、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三	5/7 1 5/13	壹、健康齊步走	三、為健康把關	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。 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。	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。	1.了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 2.能預防並處理用藥過敏。	1 (健)	●電子書及播放設備、素養評量單	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。

				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。								
十三	5/7   5/13	貳、運動樂無窮	九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	<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</p>	<p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c- II -2 表現增進團隊合作、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>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Bd- II -2 技擊基本動作。</p> <p>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。</p>	<p>1.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。</p> <p>2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。</p> <p>3.能意識、辨別身體重要器官部位防護的概念。</p> <p>4.能主動參與身體活動防護的概念。</p> <p>5.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。</p>	<p>1.能培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗</p> <p>2.完成活力存摺。</p> <p>3.利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。</p> <p>4.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。</p>	2 (體)	<p>1.桌球運動相關的影片及報章雜誌等訊息、我國桌球運動相關的訊息。</p> <p>2.平坦安全鋪有墊子的場地。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	無

				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。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。								
十四	5/14   5/20	評量週 壹、健康齊步走	三、為健康把關	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	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。	1.了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2.了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	1 (健)	※電子書及播放設備。	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。

				發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。								家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
十四	5/14   5/20	評量週 貳、運動樂無窮	十、我是小小防衛兵	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	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。	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	1.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2.學會做後方護身倒法、臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 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。	2 (體)	●小滾筒、平坦安全鋪有墊子的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				動與保健的潛能。 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。			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。					
十五	5/21   5/27	壹、健康齊步走	三、為健康把關	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。 健體-E-B2 具備應用	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。	1.了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2.了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 3.透過活動了解社區附近的藥局，並畫出社區藥局地圖。	1 (健)	1.電子書及播放設備。 2.學童準備：繪圖用具。	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。

				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。								
十五	5/21 I 5/27	貳、運動樂無窮	十、我是小小防衛兵	<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</p>	<p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd- II -2 技擊基本動作。	<p>1.辨別身體重要器官部位的防護概念。</p> <p>2.能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>3.能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.能表現出聯合性的動作反應。</p>	<p>1.遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。</p> <p>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。</p> <p>3.能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。</p> <p>4.能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。</p> <p>5.能在情境比賽中，依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重</p>	2 (體)	※大韻律球、不同顏色指帶、平坦安全鋪有墊子的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				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。				要部位。				
十六	5/28 1 6/3	壹、健康齊步走	四、社區健康GO	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。 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	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。	1 (健)	※電子書及播放設備、素養評量單	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。

				的道德規範，培養公民意識，關懷社會。								
十六	5/28   6/3	貳、運動樂無窮	十一、齊心協力	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健身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。	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.可以和其他人合作完成接力練習。 3.可以順利合作完成接力練習。	1.學會正確的接棒動作。 2.能於活動中完成正確的接棒動作。	2 (體)	※接力棒、哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	6/4   6/10	壹、健康齊步走	四、社區健康GO	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。	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式。	※落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	1 (健)	1.電子書及播放設備、素養評量單 2.教師準備：垃圾分類及資源回收相關資料。	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。

				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。								
十七	6/4   6/10	貳、運動樂無窮	十一、齊心協力	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。	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。	1.能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2.可以和他人順利合作進行接力。 3.可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4.能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	2 (體)	※接力棒、哨子、小圓錐、播放設備、音樂。平坦安全的場地、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	6/11   6/17	壹、健康齊步走	四、社區健康GO	健體-E-A1 具備良好身體活動	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.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱的	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	1 (健)	※電子書及播放設備、素養評量單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家E13熟悉

			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。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。	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	傳染途徑。 3.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4.能認識登革熱的症狀。	展應積極參與。 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。		態度評量	與家庭生活相關的社區資源。	
十八	6/11   6/17	貳、運動樂無窮	十一、齊心協力 十二、閃躲高手 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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	1.可以和他人合作進行大隊接力。 2.於活動中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球比	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.能了解躲避球活動比賽方式。	2 (體)	1.接力棒、哨子、平坦安全的場地、素養評量單。 2.播放設備、躲避球相關影	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。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。		球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	賽進行的方式。		片。			
十九	6/18   6/24	壹、健康齊步走	四、社區健康 GO	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	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 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。	Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能認識防治登革熱的方法。 2.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4.能認識防治老鼠的方法。	1.能於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 2.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。	1 (健)	1.電子書及播放設備。 2.教師準備：水桶、清潔用具。	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。

				動與保健的潛能。 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。								
十九	6/18   6/24	貳、運動樂無窮	十二、閃躲高手	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。	1d- II -2描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	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.學會相關的閃躲動作。 2.運用閃躲動作完成闖關。 3.於活動中展現閃躲的技巧。 4.和他人互相合作進行演練。	1.能努力練習閃躲的動作。 2.能於活動中展現閃躲的動作。 3.於活動中展現閃躲技巧。 4.能和他人合作練習閃躲。	2 (體)	●哨子、學童椅子、圓錐、橡皮筋繩、旗座、旗杆、寬膠帶、紙球、畫線器、素養評量單。	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。

二十	6/25   6/30	評量週 壹、健康齊步走	四、社區健康 GO	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。 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。	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。	1 (健)	※電子書及播放設備、素養評量單	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。
二十	6/25   6/30	評量週 貳、運	十二、閃躲高手	健體-E-A2 具備探索身體活動	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	Hb- II -1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接	1.知道如何擊地、高飛傳接球。 2.會使用球擊中目	1.能進行擊地、高飛球的傳接。 2.能將球準確擊中目	2 (體)	※哨子、躲避球、粉筆。平坦安全的場	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育 品 E3 溝通

		動樂無窮	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。	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。	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。	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。	標。 3.能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 6.能於活動中展現運動家精神。	地、一面牆、素養評量單。	態度評量	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。