# 彰化縣二水鄉復興國民小學 114 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

# <del>                                     </del>	<b>南一版</b>	實施年級	_	业组织业	与用(9)於,→ 與如↓(CO)於						
教材版本	南一版	(班級/組別)	Ξ	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節						
	1. 能與教師、	同學互動,積極適應新環境與	!新生活。								
	2. 能認識增進	<b>E骨骼、軟骨、肌肉及關節健康</b>	的方法。								
	3. 能了解遇到	]不同的情境會有不同的情緒反	應。								
	4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。										
	5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。										
	6. 能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療資源。										
	7. 能知道不同	7. 能知道不同營養素的功能。									
課程目標	8. 能利用「卦	<b>も的餐盤」口訣為自己搭配出營</b>	養均衡的三餐,並沒	落實在日常生	活中。						
	9. 能做出墊上	·滾翻的動作。									
	10. 知道奥林	匹克運動會的由來與訴求。									
	11. 理解跑步的基本動作要領,並順暢的完成短跑練習。										
	12. 能理解動作內容,並順暢的完成相關拋擲接動作。										
	13. 能運用遊	戲的合作和競爭策略,學會籃B	球的各種技巧。								
	14. 將毛巾操	與音樂節奏結合,完成展演活動	動。								
	15. 能主動參	與踢毽活動,增進身體基本運動	動能力,培養運動習	慣。							
	健體-E-A1 具	備良好身體活動與健康生活的	習慣,以促進身心質	建全發展,並	認識個人特質,發展運動與保健的潛能。						
領域核心	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	5過體驗與實	踐,處理日常生活中運動與健康的問題。						
素養	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。										
	健體-E-B1 具	備應用體育與健康之相關符號	知能,能以同理心愿	<b>.</b> 用在生活中	的運動、保健與人際溝通上。						

健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。
   健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動,並與團隊成員合作,促進身心健康。

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

### 【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

# 【安全教育】

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

安 E6 了解自己的身體。

# 融入之重大議題

# 【品德教育】

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

### 【科技教育】

科 El 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

# 【家庭教育】

家 E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。

# 課程架構

机馏水产	教學單元/	學習重點		क्षा वज्ञान । स	维羽江和山穴	に日上り	融入議題
教學進度	主題名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	評量方式	內容重點
		1a-II-2 了解促進健康生	Aa-II-1 生長發育的意	1. 能觀察作息和環	1. 透過觀察,覺	觀察評量	【生命教育】
		活的方法。	義與成長個別差異。	境,知道和低年級	察身邊人事物的	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心理面
	壹、健康一 把罩	2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友	不一樣的地方。	改變,並尋求協	行為檢核	<mark>尚。</mark>
		人、家庭、學校等因素之	良好溝通與相處的技	2. 能尋求家人與師	助以適應新環	態度評量	
第1週		影響。	巧。	長的協助,消除對	境。		
	一. 我升上	3b-II-2 能於引導下,表現		新環境的陌生與不	2. 透過參與活		
	三年級了	基本的人際溝通互動技		安。	動,認識新環		
		能。		3. 能用學習過的溝	境,了解能力的		
				通技能,認識新同	提升是成長的一		

					I	T	
				學。	部分。		
				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。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、平	1. 能完成指定動作	1. 學會安全的在	觀察評量	【安全教育】
		動作技能。	衡與擺盪動作。	的學習。	墊上進行運動。	口頭評量	安E4探討日常生活應該注意
		1c-II-2 認識身體活動的		2. 表現認真參與及	2. 運用身體平衡	行為檢核	的安全。
		傷害和防護概念。		友善互動的學習態	能力,完成動作。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
		2d-II-2 表現觀賞者的角		度。			
	貳、運動真	色和責任。		3. 專注觀賞他人的			
	快樂			動作表現。			
	五. 好玩的			4. 在活動過程中,			
	墊上運動			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。			
	壹、健康一	1a-II-2 了解促進健康生	Fa-II-2 與家人及朋友	1. 透過活動,了解	◆透過參與活	觀察評量	【生命教育】
第2週	把罩	活的方法。	良好溝通與相處的技	能力的提升是成長	動,認識新環	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心理面
	一. 我升上	3b-II-2 能於引導下,表現	巧。	的一部分。	境,了解能力的	行為檢核	向。
	三年級了	基本的人際溝通互動技		2. 能與教師、同學	提升是成長的一	態度評量	

		能。		互動,積極適應新	部分。		
				環境與新生活。			
				3. 透過參與活動,			
				認識並適應新環			
				境。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、平	1.透過簡單暖身活	◆運用身體平衡	觀察評量	【安全教育】
		動作技能。	衡與擺盪動作。	動,伸展身體。	能力,完成動作。	口頭評量	安E4探討日常生活應該注意
	貳、運動真	2d-II-2 表現觀賞者的角		2. 會欣賞並支持同		行為檢核	的安全。
	快樂	色和責任。		學的表現。		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	五. 好玩的			3. 透過簡單暖身活			
	墊上運動			動,伸展身體。			
				4. 學習如何安全的			
				進行墊上活動。			
		1a-II-1 認識身心健康基	Da-II-2 身體各部位的	1. 認識骨骼、軟	◆能認識骨骼、	觀察評量	【生命教育】
		本概念與意義。	功能與衛生保健的方	骨、肌肉及關節的	軟骨、肌肉及關	口頭評量	生E2理解人的身體與心理面
		3a-II-1 演練基本的健康	法。	組合,並了解其功	節的相關性與功	行為檢核	向。
		技能。		能及保健方法。	能。	態度評量	
	壹、健康一			2. 能了解骨骼、軟			
	把罩			骨、肌肉及關節的			
第3週	一. 我升上			結合,讓身體能靈			
<b>弗</b> 3 週	三年級了			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。			
	貳、運動真	1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、平	1. 完成指定動作的	◆運用身體各部	觀察評量	【安全教育】
	快樂	動作技能。	衡與擺盪動作。	學習。	位的肌力,學習	口頭評量	安E4探討日常生活應該注意
	五. 好玩的	2d-II-2 表現觀賞者的角		2. 專注觀賞他人的	並能完成指定動	行為檢核	的安全。

整上運動       色和有性。 3d-11-1運用動作技能的 練習來吃。       1a-11-2 同解注偿原生 4年次的方法。       Da-11-2 分需各部位的 为能與衛生保健的方法。       1a-11-2 內解注偿原生 4年次數實化人的 動作表現。       Da-11-2 分需各部位的 方能及衛生保健的方法。       1a-11-2 內解注偿原生 2分配有效的力能及係性方法。 2. 能認識增進方 4. 能認識增進方 4. 常見動作力法。       ◆性認識常能、 教育,則內及關節的 能必及條性方法。 2. 能認識增進方 4. 常見動作力法。       ◆先認識常能、 教育,則內及關節的健康的方法。       2位-11-2 表現觀常者的自 会和責任。 2d-11-2 表現觀常者的自 会和責任。 2d-11-2 表現技術遊憩、 								
A		墊上運動	色和責任。		動作表現。	作。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
1a-11-2 了解促进健康生   Da-11-2 身體各部但的   動作表現。   ◆統認識骨骼、   觀察評量   工作教育   工作 工作教育   工作			3d-II-1 運用動作技能的		3. 能學習並表現出			
Ta-II-2 了解促進健康生			練習策略。		指定動作。			
Ta-II-2 T解促進健康性					4. 專注觀賞他人的			
臺、健康一把單一、我升上三年級了       1C-11-1 認識身體活動的 法。       1a-11-1 混翻、支撑、平衡 完成 翻析住业的方法。       1. 常摄助作业物 完成 翻析 企业的 产品 不可以 的 现 到 可 现 到 可 是 全 教育 】 不					動作表現。			
臺、健康一 七單       公       公       組合、並了解其功能及係健方法。 2.能認識增進費能、軟骨、肌肉及脂肪健康的方法。       節的相關性與功能。 2.能認識增進費能、軟骨、肌肉及脂肪健康的方法。       如果評量 作。       人令完成前滾翻動 作。       如果評量 行為檢核 2.學習過程中能学程動作。       【安全教育】 (本。 2.學習過程中能学程動作等項,完成科技前沒翻動作。 4.能做出前沒翻動作。       工好玩的與基本運動能力的身體活動的 發上運動       如果不可以的與基本運動能力的身體活動的 數性。       人。       人。       工好玩的 (本。 2.學習過程中能学程動作的。 4.能做出前沒翻動作。 4.能做出前沒翻動作。 5.能認出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的發露。       少度百了解自己的身體。 (本。 5.能認出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的發露。         第5週 臺、健康       2a-11-2 注意健康問題所       Aa-11-1 生長發育的意       1.能知道書包過重       1.能知道書包過       觀察評量       【生命教育】			1a-II-2 了解促進健康生	Da-II-2 身體各部位的	1. 認識骨骼、軟	◆能認識骨骼、	觀察評量	【生命教育】
拒單		主 /井店	活的方法。	功能與衛生保健的方	骨、肌肉及關節的	軟骨、肌肉及關	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心理面
A				法。	組合,並了解其功	節的相關性與功	行為檢核	向。
第4週       □ C-II-I 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-I 漢關、支撑、平 檢與擺盪動作。 2. 學習過程中能掌 报動作要領,完成深翻前的動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4d-II-2 季與提高體適能 五. 好玩的 與基本運動能力的身體活 動作的心得。 4. 能做出前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習 動作的心得。 6. 能說出自己練習 動作的心得。 6. 能說出自己練習 動作的心得。 6. 能說出同學表現 的優惠。       □ 以來評量 (生命教育)         第5週       查、健康— 2a-II-2 注意健康問題所 Aa-II-1 生長發育的意 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過		,			能及保健方法。	能。	態度評量	
# A 1					2. 能認識增進骨			
1c-II-I 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。   2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。   2d-II-2 參與提高體適能 五. 好玩的 整上運動		二年級「			骼、軟骨、肌肉及			
第4週       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。 中樂 五. 好玩的 墊上運動       (本) (本) (本) (本) 3d-II-1運用動作技能的 練習策略。 (中樂 五. 好玩的 墊上運動       (本) (本) (本) (本) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) (本) (五) 					關節健康的方法。			
第4週     2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。     作。     2.學習過程中能掌握動作要領,完成 數域前漢翻動作。     6.能說出自己練習動作的心得。       五.好玩的整上運動     數。     4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。     4.能做出前滾翻動作。       第5週     查、健康     2a-II-2注意健康問題所     Aa-II-1生長發育的意     1.能知道書包過重     1.能知道書包過     觀察評量     【生命教育】			1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、平	1. 掌握動作要領,	◆完成前滾翻動	觀察評量	【安全教育】
第4週       色和責任。         3d-II-1 運用動作技能的         或、運動真         練習策略。         (快樂         五. 好玩的         整上運動         動。        4d-II-2 參與提高體適能         與基本運動能力的身體活         動。        3.能做出斜坡前滾翻動作。        4.能做出前滾翻動作。          4.能做出前滾翻動作。        6.能說出自己練習        動作的心得。        6.能說出同學表現的優點。          第5週 壹、健康       2a-II-2 注意健康問題所       Aa-II-1 生長發育的意       1.能知道書包過重       1.能知道書包過       觀察評量       【生命教育】			動作技能。	衡與擺盪動作。	完成滾翻前的動	作。	口頭評量	安E4探討日常生活應該注意
農和責任。       2.學習過程中能掌握動作要領,完成解析的。       態度評量       安 E6 了解自己的身體。         「大玩的 與基本運動能力的身體活動。       3.能做出斜坡前滾翻動作。       4.能做出前滾翻動作。         生上運動 動。       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。       6.能說出同學表現的優點。         第5週 壹、健康 2a-II-2注意健康問題所       Aa-II-1生長發育的意       1.能知道書包過重       1.能知道書包過       觀察評量       【生命教育】	ht 1 m		2d-II-2 表現觀賞者的角		作。		行為檢核	的安全。
薫、運動真 快樂       練習策略。       4d-II-2 參與提高體適能 類動作。       3.能做出斜坡前滾 翻動作。         五. 好玩的 墊上運動       動。       4.能做出前滾翻動作。         查、健康       2a-II-2 注意健康問題所       Aa-II-1 生長發育的意       1.能知道書包過重       1.能知道書包過       觀察評量       【生命教育】	第 4 週		色和責任。		2. 學習過程中能掌		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
快樂       4d-II-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體活動。       3. 能做出斜坡前滾 翻動作。         生工運動       動。         第5週       壹、健康         2a-II-2 注意健康問題所       Aa-II-1 生長餐育的意         1. 能知道書包過重       1. 能知道書包過         1. 能知道書包過       觀察評量			3d-II-1 運用動作技能的		握動作要領,完成			
五. 好玩的 墊上運動       與基本運動能力的身體活 動。       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。       4. 能知道書包過重       1. 能知道書包過       觀察評量       【生命教育】		貳、運動真	練習策略。		斜坡前滾翻動作。			
墊上運動       動。         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。         第5週 壹、健康—       2a-II-2注意健康問題所         Aa-II-1 生長發育的意       1. 能知道書包過重         1. 能知道書包過       觀察評量		快樂	4d-II-2 參與提高體適能		3. 能做出斜坡前滾			
作。		五. 好玩的	與基本運動能力的身體活		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。         第5週 壹、健康       2a-II-2 注意健康問題所 Aa-II-1 生長發育的意 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過 觀察評量 【生命教育】		墊上運動	動。		4. 能做出前滾翻動			
第5週       壹、健康一       2a-II-2 注意健康問題所       Aa-II-1 生長發育的意       1.能知道書包過重       1.能知道書包過       觀察評量       【生命教育】					作。			
6. 能說出同學表現的優點。 第5週 壹、健康— 2a-II-2注意健康問題所 Aa-II-1 生長發育的意 1. 能知道書包過重 1. 能知道書包過 觀察評量 【生命教育】					5. 能說出自己練習			
的優點。					動作的心得。			
第5週 壹、健康一 2a-II-2注意健康問題所 Aa-II-1 生長發育的意 1.能知道書包過重 1.能知道書包過 觀察評量 【生命教育】					6. 能說出同學表現			
					的優點。			
把罩 带來的威脅感與嚴重性。 義與成長個別差異。 及姿勢不良對身體 重對身體的不良 口頭評量 生E2理解人的身體與心理面	第5週	壹、健康一	2a-II-2 注意健康問題所	Aa-II-1 生長發育的意	1. 能知道書包過重	1. 能知道書包過	觀察評量	【生命教育】
		把罩	带來的威脅感與嚴重性。	義與成長個別差異。	及姿勢不良對身體	重對身體的不良	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心理面

	一. 我升上	3a-II-1 演練基本的健康	Da-II-2 身體各部位的	的影響。	影響。	行為檢核	向。
	三年級了	技能。	功能與衛生保健的方	2. 能積極實踐書包	2. 能學習書包減	態度評量	
		4a-II-2 展現促進健康的	法。	減重。	重及正確背書包		
		行為。		3. 能知道背書包的	的方法,並落實		
				正確姿勢。	在日常生活中。		
				4. 能在日常生活中			
				展現促進健康的行			
				為。			
		1d-II-1 認識動作技能概	Ga-II-1 跑、跳與行進間	1. 能努力體驗不同	1. 說出不同擺臂	觀察評量	【品德教育】
		念與動作練習的策略。	投擲的遊戲。	擺臂動作跑步。	動作跑步的感	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
		1d-II-2 描述自己或他人		2. 能練習正確擺臂	想。	行為檢核	<mark>係</mark> 。
		動作技能的正確性。		動作。	2. 於跑步中展現	態度評量	
		2d-II-1 描述參與身體活		3. 能和同學合作學	正確擺臂動作。		
	貳、運動真	動的感覺。		習正確的跑步動	3. 努力練習正確		
	快樂	3c-II-2 透過身體活動,探		作。	跑步動作。		
	六. 快樂向	索運動潛能與表現正確的		4. 能於活動中展現	4. 於活動中展現		
	前衝	身體活動。		正確的跑步動作。	出正確的跑步動		
					作。		
					5. 能努力練習正		
					確跑步動作。		
					6. 於活動中展現		
					跑步技巧。		
		1a-II-1 認識身心健康基	Fa-II-3 情緒的類型與	1. 能認識不同的情	1. 引導學童了解	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康一	本概念與意義。	調適方法。	緒。	每個人都會有情	口頭評量	家E4覺察個人情緒並適切表
第6週	把罩			2. 能在遊戲中藉由	緒,不論情緒是	行為檢核	達,與家人及同儕適切互動。
	二. 我是 EQ			表情或動作猜出正	正向或負向,都	態度評量	
	高手			確的情緒。	是正常的。		
				3. 能了解遇到不同	2. 從遊戲和情境		

				的情境會有不同的	中分辨情緒,也		
				情緒反應。	可以在日常生活		
					中觀察每個人對		
					情緒的反應。		
		2c-II-1 遵守上課規範和	Cb-II-3 奥林匹克運動	1. 學習跑步後的保	1. 能努力練習正	觀察評量	【品德教育】
		運動比賽規則。	會的起源與訴求	健事項。	確跑步動作。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
		3c-II-2 透過身體活動,探	Ga-II-1 跑、跳與行進間	2. 讓學童能了解奧	2. 於活動中展現	行為檢核	係。
ı	主, 海私古	索運動潛能與表現正確的	投擲的遊戲。	林匹克的由來與訴	出正確的跑步動	態度評量	
	貳、運動真	身體活動。		求。	作。		
	快樂			3. 鼓勵學童學習奧	3. 於活動中展現		
	六. 快樂向			林匹克運動的精	跑步技巧。		
	前衝			神。	4. 學習跑步後的		
					保健事項。		
					5. 了解奥林匹克		
					的由來與訴求。		
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-3 情緒的類型與	1. 與同學相處時,	◆在校園與同學	觀察評量	【家庭教育】
		人、家庭、學校等因素之	調適方法。	能分辨令人感到愉	相處時,難免會	口頭評量	家E4 覺察個人情緒並適切表
		影響。		快及不愉快的行	產生不愉快的情	行為檢核	達,與家人及同儕適切互動。
	壹、健康一			為。	緒,遇到這些不	態度評量	
	把罩			2. 遇到不愉快情境	愉快的情况時,		
kk 🗆 ver	二. 我是 EQ			時,能選擇回應方	可以用和緩的方		
第7週	高手			法。	式與對方溝通。		
				3. 能了解不同應對			
				選擇所帶來的後			
				果。			
	貳、運動真	3d-II-2 運用遊戲的合作	Ga-II-1 跑、跳與行進間	1. 可以和他人分組	◆能和他人一同	觀察評量	【品德教育】
	快樂	和競爭策略。	投擲的遊戲。	合作進行班級 100	合作進行 100 公	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
	六. 快樂向	4d-II-2 參與提高體適能		公尺比賽。	尺賽跑和紀錄。	行為檢核	係。

	前衝	與基本運動能力的身體活		2. 可以利用課餘時		態度評量	
		動。		間練習。			
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友	1. 能知道「我訊息」	◆運用「我訊	觀察評量	【家庭教育】
		人、家庭、學校等因素之	良好溝通與相處的技	的使用技巧。	息」,可以讓人情	口頭評量	家E4覺察個人情緒並適切表
	壹、健康一	影響。	巧。	2. 遇到令人不愉快	緒緩和、心平氣	行為檢核	達,與家人及同儕適切互動。
	把罩	3b-II-2 能於引導下,表現	Fa-II-3 情緒的類型與	的事情時,能平靜	和的與人溝通,	態度評量	
	二. 我是 EQ	基本的人際溝通互動技	調適方法。	的與人溝通。	讓別人了解自己		
	高手	能。		3. 能使用「我訊息」	的想法。		
				演練與他人溝通的			
				方式。			
		1d-II-1 認識動作技能概	Ha-II-1網/牆性球類運	1. 能於活動前完成	1. 能確實做好熱	觀察評量	【品德教育】
第8週		念與動作練習的策略。	動相關的拋接球、持拍	熱身運動。	身運動,完成遊	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
			控球、擊球及拍擊球、	2. 積極體驗拋球活	戲關卡。	行為檢核	係。
			傳接球之時間、空間及	動。	2. 展現出努力體	態度評量	
	貳、運動真		人與人、人與球關係攻	3. 可以和他人合作	驗拋球活動。		
	快樂		防概念。	完成活動。	3. 能將球準確的		
	七. 拋擲接		Hc-II-1 標的性球類運	4. 體驗投擲球活	拋往指定地方。		
	真有趣		動相關的拋球、擲球、	動。	4. 展現出努力體		
			滾球之時間、空間及人		驗投擲球活動。		
			與人、人與球關係攻防		5. 能將球準確的		
			概念。		投擲往指定地		
					方。		
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友	1. 能透過訓練,培	◆經過同理心的	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康一	人、家庭、學校等因素之	良好溝通與相處的技	養同理心。	訓練,可以幫助	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒並適切表
第9週	把罩	影響。	巧。	2. 能察覺同理心對	學童站在對方的	行為檢核	達,與家人及同儕適切互動。
	二. 我是 EQ	3b-II-2 能於引導下,表現	Fa-II-3情緒的類型與	他人的影響。	立場思考,並能	態度評量	
	高手	基本的人際溝通互動技	調適方法。		夠體諒他人的情		
		能。			緒和想法。		

		1d-II-1 認識動作技能概	Hc-II-1 標的性球類運	1. 做出高低、遠近	1. 展現出努力體	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動真	念與動作練習的策略。	動相關的拋球、擲球、	不同的拋擲球。	驗拋投擲球活	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
	快樂		滾球之時間、空間及人	2. 和他人合作完成	動。	行為檢核	係。
	七. 拋擲接		與人、人與球關係攻防	活動。	2. 能將球準確的	態度評量	
	真有趣		概念。		抛投擲往指定地		
					方。		
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友	1. 能知道調適情緒	◆當負面情緒來	觀察評量	【家庭教育】
		人、家庭、學校等因素之	良好溝通與相處的技	的方法。	臨時,可以尋求	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒並適切表
		影響。	巧。	2. 了解每個人都可	家人、學校老師	行為檢核	達,與家人及同儕適切互動。
		4b-II-1 清楚說明個人對	Fa-II-3 情緒的類型與	能有情緒的困擾,	或是同學的幫	態度評量	
		促進健康的立場。	調適方法。	要適當抒發情緒。	助,讓自己健康		
	壹、健康一			3. 當不好的情緒產	的宣洩情緒。		
	把罩			生時,能用適當的			
	二. 我是 EQ			方法緩和心情。			
	高手			4. 不小心傷害到別			
				人時,能道歉並遵			
第 10 週				守約定。			
				5. 能在日常生活中			
				用健康的態度尊重			
				體諒別人。			
		1d-II-1 認識動作技能概	Ha-II-1網/牆性球類運	1. 完成拋接練習。	1. 順利將球拋接	觀察評量	【品德教育】
		念與動作練習的策略。	動相關的拋接球、持拍	2. 和他人合作練習	住。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
	貳、運動真	2c-II-2 表現增進團隊合	控球、擊球及拍擊球、	抛接。	2. 可以和他人合	行為檢核	係。
	快樂	作、友善的互動行為。	傳接球之時間、空間及	3. 和他人合作進行	作練習拋接球。	態度評量	
	七. 拋擲接	3c-II-1 表現聯合性動作	人與人、人與球關係攻	拋接球競賽。			
	真有趣	技能。	防概念。	4. 於活動中展現出			
		3d-II-2 運用遊戲的合作		抛接球動作。			
		和競爭策略。					

		41 TT 4 \\ \tag{1} \tag{1} \\ \tag{1} \\ \tag{1} \\ \tag{2} \\ \tag{2} \\ \tag{2} \\ \tag{3} \\ \tag{2} \\ \tag{3} \\ \ta	D II 1 h la li li li la	1 - 4- 4- 1 4- 1	A >> = 111	4-4-9	F 41 11 14 -de T
		1b-II-1 認識健康技能和	Da-II-1 良好的衛生習	1. 了解個人衛生習	◆以社區烤肉大	觀察評量	【科技教育】
		生活技能對健康維護的重	慣。	慣對健康的重要	會的情境認識病	口頭評量	科E1 了解平日常見科技產品
		要性。	Fb-II-2 常見傳染病預	性。	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	的用途與運作方式。
	壹、健康一	2a-II-1 覺察健康受到個	防原則與自我照護方	2. 能在生活中落實	染途徑及預防與	態度評量	
	把罩	人、家庭、學校等因素之	法。	個人的良好衛生習	處置方法,進而		
	三. 健康保	影響。		慣。	反思自身的衛生		
	一. 健康保	2a-II-2 注意健康問題所		3. 能認識病毒性腸	習慣可能對身體		
	1年] 平义	帶來的威脅感與嚴重性。		胃炎的症狀。	健康带來的影		
		2b-II-1 遵守健康的生活		4. 能發覺不良衛生	響。		
# 11 m		規範。		習慣可能導致病毒			
第 11 週				性腸胃炎。			
		1d-II-2 描述自己或他人	Hb-II-1 陣地攻守性球	1. 能熟知傳接球的	◆設計多元的傳	觀察評量	【品德教育】
		動作技能的正確性。	類運動相關的拍球、拋	動作要領,並於活	接球遊戲,並藉	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
		2c-II-2 表現增進團隊合	接球、傳接球、擲球及	動中正確應用。	由循序漸進的學	行為檢核	係。
	貳、運動真	作、友善的互動行為。	踢球、带球、追逐球、	2. 能主動參與傳接	習傳接球技巧,	態度評量	
	快樂	4d-II-2 參與提高體適能	停球之時間、空間及人	球活動,增進身體	培養基礎籃球傳		
	八. 一起來	與基本運動能力的身體活	與人、人與球關係攻防	基本運動能力,養	接球的能力。		
	玩球	動。	概念。	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。			
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fb-II-2 常見傳染病預	1. 能認識病毒性腸	◆以社區烤肉大	觀察評量	【科技教育】
	主	人、家庭、學校等因素之	防原則與自我照護方	胃炎的引發原因。	會的情境認識病	口頭評量	科EI 了解平日常見科技產品
# 10	壹、健康一	影響。	法。	2. 能認識病毒性腸	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	的用途與運作方式。
第 12 週	把罩	2a-II-2 注意健康問題所		胃炎的預防原則。	染途徑及預防與	態度評量	
	三.健康保	带來的威脅感與嚴重性。		3. 了解並積極實踐	處置方法,進而		
	衛戰			病毒性腸胃炎的預	反思自身的衛生		
				防方法。	習慣可能對身體		

					11 <del></del>		
					健康带來的影		
					響。		
		2c-II-2 表現增進團隊合	Hb-II-1 陣地攻守性球	◆運用遊戲的合作	◆設計多元的傳	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動真	作、友善的互動行為。	類運動相關的拍球、拋	和競爭策略,學會	接球遊戲,並藉	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
	快樂	3d-II-2 運用遊戲的合作	接球、傳接球、擲球及	籃球的各種技巧。	由循序漸進的學	行為檢核	係。
	八. 一起來	和競爭策略。	踢球、帶球、追逐球、		習傳接球技巧,	態度評量	
	八.一起采 玩球	4d-II-2 參與提高體適能	停球之時間、空間及人		培養基礎籃球傳		
	<b></b>	與基本運動能力的身體活	與人、人與球關係攻防		接球的能力。		
		動。	概念。				
		2a-II-1 覺察健康受到個	Fb-II-2 常見傳染病預	1. 能認識病毒性腸	◆以社區烤肉大	觀察評量	【科技教育】
		人、家庭、學校等因素之	防原則與自我照護方	胃炎的自我照護方	會的情境認識病	口頭評量	科E1 了解平日常見科技產品
		影響。	法。	法。	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	的用途與運作方式。
	壹、健康一	4a-II-2 展現促進健康的		2. 能認識照顧病毒	染途徑及預防與	態度評量	
	把罩	行為。		性腸胃炎患者的注	處置方法,進而		
	三. 健康保			意事項。	反思自身的衛生		
	衛戰			3. 能察覺養成良好	習慣可能對身體		
				衛生習慣,有助於	健康带來的影		
				預防病毒性腸胃	響。		
第 13 週				炎。			
		1d-II-2 描述自己或他人	Hb-II-1 陣地攻守性球	1. 能熟知運球的動	1. 能完成教師示	觀察評量	【品德教育】
		動作技能的正確性。	類運動相關的拍球、拋	作要領,並於活動	範的動作,並藉	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關
	ah vera et al-	2c-II-2表現增進團隊合	接球、傳接球、擲球及	中正確應用。	由活動練習,培	行為檢核	係。
	貳、運動真	作、友善的互動行為。	踢球、帶球、追逐球、	2. 能主動參與傳接	養基礎籃球運球	態度評量	
	快樂	3d-II-2 運用遊戲的合作	停球之時間、空間及人	球與運球活動,增	的能力。		
	八. 一起來	和競爭策略。	與人、人與球關係攻防	進身體基本運動能	2. 在遊戲中,學		
			概念。	力,養成運動習慣。	會變換運球方向		
				3. 能在遊戲及活動	及節奏的技巧。		
				中,遵守上課規則	3. 在活動中,運		

<b>———</b>				_			
				及比賽規範。	用遊戲的合作和		
				4. 能運用遊戲的合	競爭策略,學會		
				作和競爭策略,學	籃球的各種技		
				會籃球的各種技	巧。		
				巧。			
		4a-II-1 能於日常生活	Fa-II-3 情緒的類型與	◆認識健保卡、健	◆透過阿倫到診	觀察評量	【科技教育】
	壹、健康一	中,運用健康資訊、產品	調適方法。	康存摺及全民健保	所就醫,引導學	口頭評量	科E1了解平日常見科技產品
	把罩	與服務。		相關功能。	童認識全民健	行為檢核	的用途與運作方式。
	三. 健康保				保、健保卡及健	態度評量	
	<b></b>				保卡所屬的健康		
					存摺功能。		
		2c-II-1 遵守上課規範和	Hb-II-1 陣地攻守性球	1. 能在遊戲及活動	◆熟悉變換運球	觀察評量	【品德教育】
# 1.4 vm		運動比賽規則。	類運動相關的拍球、拋	中,遵守上課規則	的方向及節奏的	口頭評量	品E3溝通合作與和諧人際關
第 14 週	貳、運動真	3d-II-2 運用遊戲的合作	接球、傳接球、擲球及	及比賽規範。	技巧,培養學童	行為檢核	係。
		和競爭策略。	踢球、带球、追逐球、	2. 能運用遊戲的合	移動中的反應能	態度評量	
		4d-II-2 參與提高體適能	停球之時間、空間及人	作和競爭策略,學	力。		
	快樂	與基本運動能力的身體活	與人、人與球關係攻防	會籃球的各種技			
	八. 一起來	動。	概念。	巧。			
	玩球			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。			
		4a-II-1 能於日常生活	Fa-II-3 情緒的類型與	1. 能於引導下正確	◆透過阿倫到診	觀察評量	【科技教育】
	壹、健康一	中,運用健康資訊、產品	調適方法。	使用全民健保相關	所就醫,引導學	口頭評量	科E1 了解平日常見科技產品
第 15 週	把罩	與服務。		功能。	童認識全民健	行為檢核	的用途與運作方式。
	三. 健康保	4a-II-2 展現促進健康的		2. 能體會全民健保	保、健保卡及健	態度評量	
	<b></b>	行為。		的功能及便利性,	保卡所屬的健康		
				進而愛惜醫療資	存摺功能。		
		<u> </u>					

源。	
Ic-II-1 認識身體活動的       Bc-II-1 暖身、伸展動作       1. 在遊戲中認識並       1. 能拋接毛巾,       觀察評量       無         動作技能。       原則。       體會毛巾多用途的       用旋轉、甩動的       口頭評量         2c-II-3 表現主動參與、樂       樂趣。       方式玩毛巾。       行為檢核	
1c-II-1 認識身體活動的       Bc-II-1 暖身、伸展動作       1. 在遊戲中認識並       1. 能拋接毛巾,       觀察評量       無         動作技能。       原則。       體會毛巾多用途的       用旋轉、甩動的       口頭評量         2c-II-3 表現主動參與、樂       樂趣。       方式玩毛巾。       行為檢核	
動作技能。 原則。 體會毛巾多用途的 用旋轉、甩動的 口頭評量 2c-II-3 表現主動參與、樂 樂趣。 方式玩毛巾。 行為檢核	
2c-II-3 表現主動參與、樂 樂趣。 方式玩毛巾。 行為檢核	
3c-II-1 表現聯合性動作   出伸展肢體的動   間與家人、朋友	
技能。	
貳、運動真 3. 運動真 3. 進用身體部位接 3. 能說出並做出	
快樂                                 用身體部位接毛	
九. 巾彩舞 巾,玩樂趣。	
<b>動</b> 4. 能與同學合作 4. 能與	
完成部位接力競	
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。	
1a-II-2 了解促進健康生 Ea-II-3 飲食選擇的影 ◆能認識臺灣當季 ◆經由生活經驗 觀察評量 無	
壹、健康一 活的方法。 響因素。 水果營養素對人體 及活動操作,認 口頭評量	
把罩 Eb-II-1 健康安全消費 的好處。	
四. 營養補 的訊息與方法。 類,並理解食用 態度評量	
當季食物的好	
處。	
貳、運動真 2c-II-3 表現主動參與、樂 Bc-II-1 暖身、伸展動作 1. 能舞動毛巾做出 1. 能舞動毛巾做 觀察評量 無	
快樂 於嘗試的學習態度。 原則。 有節奏性的律動動 出有節奏性的律 口頭評量	
九. 巾彩舞   3c-II-1 表現聯合性動作   Ib-II-1 音樂律動與模   作。   動動作。   行為檢核	

	動	技能。	仿性創作舞蹈。	2. 能主動積極表現	2. 能主動積極表	態度評量	
		4d-II-2 參與提高體適能		基本的舞蹈動作。	現出武術及舞蹈		
		與基本運動能力的身體活		3. 能與同學合作做	的基本動		
		動。		出聯合性的舞蹈動	作。		
				作。	3. 能與同學合作		
					做出聯合性的律		
					動動作。		
		1a-II-2 了解促進健康生	Ea-II-3 飲食選擇的影	1. 能了解食用當季	◆經由生活經驗	觀察評量	無
		活的方法。	響因素。	及在地的食物,不	及活動操作,認	口頭評量	
		3a-II-2 能於生活中獨立	Eb-II-1 健康安全消費	但新鮮、營養,更	識當季水果的種	行為檢核	
	壹、健康一	操作基本的健康技能。	的訊息與方法。	是愛地球的行為。	類,並理解食用	態度評量	
	豆、健康一			2. 能認識分辨在地	當季食物的好		
	四. 營養補			和進口蔬果的方	處。		
	台·宮食棚 給站			法。			
	石山			3. 能於日常生活中			
				做出適當的選擇,			
第 17 週				落實吃當季、食在			
免 11 週				地的理念。			
		2c-II-3表現主動參與、樂	Ib-II-1 音樂律動與模	1. 能進行巾舞門系	1. 能認真做出巾	觀察評量	無
		於嘗試的學習態度。	仿性創作舞蹈。	列動作展演。	舞門系列動作。	口頭評量	
		3c-II-1 表現聯合性動作		2. 能與同學合作重	2. 能和同學合	行為檢核	
	貳、運動真	技能。		組編舞。	作,重新組織「巾	態度評量	
	快樂	3d-II-1 運用動作技能的			舞門」舞蹈動作		
	九. 巾彩舞	練習策略。			順序。		
	動	4d-II-2 參與提高體適能			3. 能整組合作完		
		與基本運動能力的身體活			成一套舞蹈動		
		動。			作,並做出		
					ending pose °		

		1a-II-1 認識身心健康基	Ea-II-1 食物與營養的	1. 能理解營養素的	◆能理解各種營	觀察評量	無
		本概念與意義。	種類和需求。	意義。	養素的名稱及功	口頭評量	
	+ 14 +			2. 能知道不同營養	能。	行為檢核	
	壹、健康一			素的名稱。		態度評量	
	把罩			3. 能知道不同營養			
	四. 營養補			素的功能。			
	給站			4. 能認識六大類食			
				物所含的主要營養			
				素。			
第 18 週		1d-II-1 認識動作技能概	Ab-II-1 體適能活動。	1. 能了解毽子的由	1. 能了解踢毽的	觀察評量	無
		念與動作練習的策略。	Ic-II-1 民俗運動基本	來。	由來。	口頭評量	
		2d-II-2 表現觀賞者的角	動作與串接。	2. 能認識其他用腳	2. 能利用手的各	行為檢核	
	貳、運動真	色和責任。		踢的活動。	部位做出接毽動	態度評量	
	快樂	3c-II-1 表現聯合性動作		3. 能了解接毽動作	作。		
	十. 踢毽樂	技能。		的要領與技巧。	3. 能製作簡易建		
	趣多	4d-II-2 參與提高體適能		4. 能學會接毽的基	子。		
		與基本運動能力的身體活		本動作及接毽拳遊	4. 能做出踢、		
		動。		戲。	拐、踶的踢毽基		
					本動作。		
		1a-II-1 認識身心健康基	Ea-II-1 食物與營養的	1. 能知道不同營養	◆能分辨食物含	觀察評量	無
		本概念與意義。	種類和需求。	素的功能。	有能幫助身體維	口頭評量	
	壹、健康一			2. 能認識六大類食	持健康的不同營	行為檢核	
	世界 世界 把罩			物所含的主要營養	養素。	態度評量	
第 19 週	四. 營養補			素。			
	四. 宮食棚 給站			3. 能知道食物含有			
	20 PD			分量較多的主要營			
				養素及分量較少的			
				其他營養素。			

		2d-II-2 表現觀賞者的角	Ab-II-1 體適能活動。	1. 在欣賞及觀摩活	1. 能做出連續踢	觀察評量	無
			Ic-II-I	動中,表現出尊重		一	7115
		色和責任。		•			
		3c-II-1 表現聯合性動作	動作與串接。	的態度。	2. 能利用腳的不	行為檢核	
		技能。		2. 能學會踢毽基本		態度評量	
	貳、運動真	4d-II-2 參與提高體適能		動作與踢毽遊戲的	毽動作。		
	快樂	與基本運動能力的身體活		動作技巧。	3. 透過童玩、民		
	十. 踢毽樂	動。		3. 能學會踢毽的動	俗等身體活動,		
	趣多			作技巧,並應用於	了解本土文化。		
	~ ~			遊戲活動中。	4. 能發揮想像力		
				4. 能主動參與踢毽	創新遊戲。		
				活動,增進身體基			
				本運動能力,培養			
				運動習慣。			
		1a-II-2 了解促進健康生	Ea-II-2 飲食搭配、攝取	1. 能了解「我的餐	◆鼓勵運用「我	觀察評量	無
		活的方法。	量與家庭飲食型態。與	盤」六句口訣可以	的餐盤」概念,	口頭評量	
		4a-II-2 展現促進健康的	營養的種類和需求。	幫助飲食搭配及取	並透過記住六句	行為檢核	
	+ 14+	行為。		用適當的食物比	口訣,讓學童能	態度評量	
	壹、健康一			例。	取用適當的食物		
	把罩			2. 能利用「我的餐	比例,幫助學童		
	四. 營養補			盤」六句口訣自我	營養攝取均衡。		
第 20 週	給站			檢核是否達到營養			
				均衡。			
				3. 能認識家鄉在地			
				生產的蔬果。			
	貳、運動真	3c-II-1 表現聯合性動作	Ab-II-1 體適能活動。	1. 能學會踢毽的動	1. 能利用腳的不	觀察評量	無
	快樂	技能。	Ic-II-1 民俗運動基本	作技巧,並應用於	同部位,做出踢	口頭評量	
	十. 踢毽樂	4d-II-2 參與提高體適能	動作與串接。	遊戲活動中。	<b>建動作。</b>	行為檢核	
	趣多	與基本運動能力的身體活		2. 能主動參與踢毽	2. 透過童玩、民	態度評量	

動。	活動,增進身體基	俗等身體活動,	
	本運動能力,培養	了解本土文化。	
	運動習慣。	3. 能發揮想像力	
		創新遊戲。	

# 彰化縣二水鄉復興國民小學 114 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、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					
	1. 能檢視自己在生活能	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。								
	2. 能知道正確的用電及用火常識。									
	3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。									
	4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。									
	   5. 能了解社區藥局的功能。									
	6. 能認識防治登革熱的方法。									
	7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。									
課程目標	8. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣,提升心肺功能,增進健康體適能。									
	9. 能展現出動物特徵動作,並與音樂節奏結合,完成動物嘉年華會展演活動。									
	10. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。									
	11. 能認識單槓運動的握法及運動方式。									
	12. 能學會桌球的技巧	12. 能學會桌球的技巧及比賽規則,以精進桌球技能。								
	13. 能在安排的情境演	東下,做出相對應	護身倒法的動作反應。	)						
	14. 能學會接力、過彎	<b>泡步的動作要領。</b>								
	15. 能知道擊地傳球、	高飛傳接球及對牆	擊球的技巧。							
	健體-E-A1 具備良好身	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。								
領域核心素養	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2	創新思考方式,	因應日常生活情境。					

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-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。

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

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

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

### 【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

### 【安全教育】

安EI 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。

融入之重大議題 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

### **▼** 17.2 - 111. 4

# 【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

机留头点	教學單元/	學習重點		段 羽 口 抽	超羽江和中穴	評量方式	<b>引入详明内宏手</b> 即	
教學進度	主題名稱	學習表現	學習內容	學習目標	學習活動內容	<b>計里</b> 刀式	融入議題內容重點	
	壹、健康齊	1a-Ⅱ-1 認識身	Aa-Ⅱ-1 生長發育	1. 能知道人的成長發育	※透過觀察,知道每個	觀察評量	【生命教育】	
第1週	步走 一.成長加	心健康基本概念	的意義與成長個別	速度有個別差異。	人的生長速度不同,並	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心	
	油站	與意義。	差異。	2. 能知道自己身高體重	從生長紀錄了解自己成	行為檢核	理面向。	

				的變化。	長的情形。	態度評量	
		2d-Ⅱ-1 描述參	Ab-Ⅱ-1 體適能活	1. 能說出騎自行車及	※能與家人選擇並從事	觀察評量	無
		與身體活動的感	動。	跑、走運動的基本動作及	適當的休閒運動。	口頭評量	
		覺。	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒	益處。		行為檢核	
	<b>求 深利</b> 做	3d-Ⅱ-1運用動	運動基本技能。	2. 能安全的騎自行車,並		態度評量	
	貳、運動樂 無窮	作技能的練習策		應用於生活中。			
	五、愛運動	略。		3. 能快樂的從事騎自行			
	也愛環保	4d-Ⅱ-1 培養規		車。			
		律運動的習慣並		4. 能養成騎自行車的習			
		分享身體活動的		惯,提升心肺功能,增進			
		益處。		健康體適能。			
	<b>*</b> / b r · 克	2a-II-1 覺察健	Aa-II-1 生長發育	1. 能知道人的成長發育	※透過觀察,察覺成長	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康齊 步走	康受到個人、家	的意義與成長個別	速度有個別差異。	發育的個別差異,並了	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
	一.成長加	庭、學校等因素	差異。	2. 能知道影響生長發育	解影響成長速度的因	行為檢核	理面向。
	油站	之影響。		的因素。	素。	態度評量	
		1c-Ⅱ-1 認識身	Ab-Ⅱ-1 體適能活	1. 能說出跑、走運動的基	1. 養成慢跑的習慣,訓	觀察評量	無
		體活動的動作技	動。	本動作及益處。	練耐力,培養健康的運	口頭評量	
第2週		能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	2. 能養成跑、走動作練習	動概念。	行為檢核	
	+ W4 W	3d-Ⅱ-1運用動	行進間投擲的遊	的習慣,提升心肺功能,	2. 能妥善利用課餘時間	態度評量	
	貳、運動樂 無窮	作技能的練習策	戲。	增進健康體適能。	從事體能活動,增進體		
	五、愛運動	略。			適能。		
	也愛環保	4d-Ⅱ-1 培養規					
		律運動的習慣並					
		分享身體活動的					
		益處。					
第3週	壹、健康齊 止土	1a-II-1 認識身	Aa-II-1 生長發育	1. 能知道人的成長發育	1. 透過觀察,察覺成長	觀察評量	【生命教育】
	步走 一. 成長加	心健康基本概念	的意義與成長個別	速度有個別差異。	發育的個別差異,並了	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心

油车	與意義。	差異。	2. 能知道影響生長發育	解影響成長速度的因	行為檢核	理面向。
	2a-II-1 覺察健	Aa-II-2 人生各階	的因素。	素。	態度評量	
	康受到個人、家	段發展的順序與感	3. 能知道人生各階段發	2. 透過觀察,知道人的		
	庭、學校等因素	受。	展的特徵。	一生會經歷嬰幼兒期、		
	之影響。		4. 能知道家人所處的人	兒童期、青少年期、成		
			生階段。	年期老年期等各個人生		
				階段。		
	1c-Ⅱ-1 認識身	Ab-Ⅱ-1 體適能活	1. 能說出跑、走運動的基	1. 體驗團體耐力跑、走	觀察評量	無
	體活動的動作技	動。	本動作及益處。	的感受。	口頭評量	
	能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	2. 能做出正確的跑、走動	2. 養成慢跑的習慣,訓	行為檢核	
	2c-Ⅱ-3表現主	行進間投擲的遊	作,並應用於生活中。	練耐力,培養健康的運	態度評量	
	動參與、樂於嘗	戲。	3. 能養成跑、走練習的習	動概念。		
	試的學習態度。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	慣,提升心肺功能,增進	3. 選擇從事零汙染的運		
貳、運	動 總 3d-Ⅱ-1運用動	與模仿性創作舞	健康體適能。	動項目,落實愛運動也		
無第	作技能的練習策	蹈。	4. 能說出從事休閒運動	爱環保的概念於日常生		
五、愛 也愛珠	WX 0		的好處。	活中。		
六、舞			5. 能養成騎自行車及	4. 能妥善利用下課時		
靈	律運動的習慣並		跑、走動作練習的習慣,	間,從事體能活動,增		
	分享身體活動的		提升心肺功能,增進健康	進體適能。		
	益處。		體適能。	5. 學習當獅王,帶領同		
			6. 能認識多種動物的形	學模仿動物動作特徵、		
			態及其移動方式。	活動形態及聲音。		
			7. 能欣賞並觀察同伴的	6. 能利用課後時間與家		
			動作創作。	人、朋友一起模仿動物。		
+ 11	la-II-2 了解促	Ea-II-1 食物與營	1. 能知道不同成長階段	※能觀察並發現家人飲	觀察評量	【生命教育】
<b>富、健</b> 第4週 步丸		養的種類和需求。	的營養需求。	食需求的差異,並關心	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
一. 成	長加 法。		2. 能關心自己及家人的	不同人生階段家人的營	行為檢核	理面向。
油丸	5		飲食習慣。	養需求。	態度評量	

				3. 能向家人宣導健康理			
				念。			
		1c-Ⅱ-1 認識身	   Ib-Ⅱ-1 音樂律動	1. 能了解並說出身體各	1. 能說出自己模仿的動	觀察評量	無
		體活動的動作技	與模仿性創作舞	部位活動的方法和運用。	物名稱及牠們的行走特	口頭評量	
		能。	蹈。	2. 能確實完成空間元素	徵。	行為檢核	
		2c-Ⅱ-3 表現主		中身體造型、大小、高低	2. 能模仿做出動物的動	態度評量	
	貳、運動樂 無窮	動參與、樂於嘗		水平及路線軌跡的動作	作及行走的方式。		
		試的學習態度。		探索與創作。	3. 能確實做出動物身體		
	六、舞動精	2d-Ⅱ-1 描述參		3. 能確實做出身體各部	造型、大小、高低水平		
	<u>靈</u>	與身體活動的感		位活動的方法和運用。	及路線軌跡等項目的探		
		覺。			   索與創作。		
		3c-Ⅱ-1 表現聯			4. 能利用課餘時間與家		
		合性動作技能。			人、同學創意發想動物		
					形態及移動軌跡。		
		3b-II-3 運用基	Aa-II-1 生長發育	1. 能檢視自己在生活能	※從日常生活中檢視自	觀察評量	【生命教育】
		本的生活技能,	的意義與成長個別	力方面有哪些提升。	己有哪些能力的提升,	口頭評量	生 E2 理解人的身體與心
		因應不同的生活	差異。	2. 能知道能力的進步也	藉以了解自己的成長。	行為檢核	理面向。
	壹、健康齊	情境。	Aa-II-2 人生各階	是長大的一部分。		態度評量	
	步走 一. 成長加	4a-II-2 展現促	段發展的順序與感	3. 能訂定成長計畫並培			
	油站	進健康的行為。	受。	養良好生活習慣。			
第5週		4b-II-1 清楚說					
		明個人對促進健					
		康的立場					
		2c-Ⅱ-3 表現主	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	1. 能了解並說出身體各	1. 能隨著音樂節拍做出	觀察評量	無
	貳、運動樂	動參與、樂於嘗	與模仿性創作舞	部位活動的方法和運用。	《動物歡樂舞》。	口頭評量	
	無窮 六、舞動精 <u>靈</u>	試的學習態度。	蹈。	2. 能確實完成空間元素	2. 能模仿做出不同動物	行為檢核	
		3c-Ⅱ-1 表現聯		中身體造型、大小、高低	的特徵及行走的方式。	態度評量	
		合性動作技能。		水平及路線軌跡的動作	3. 能主動積極與同學合		

		4c-Ⅱ-2 了解個		探索與創作。	作,做出聯合性的律動		
		人體適能與基本		3. 能確實做出身體各部	動作。		
		運動能力表現。		位活動的方法和運用。	4. 能利用課餘時間與家		
				4. 能認真參與練習,並和	人、同學創作動物形態		
				他人一同合作展演活動。	及移動軌跡。		
				5. 能展現出動物特徵動			
				作,並與音樂節奏結合,			
				完成動物嘉年華會展演			
				活動。			
				6. 課後時間能與家人進			
				行移動或非移動性的肢			
				體動作表現。			
				7. 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。			
		1b-Ⅱ-1 認識健	Ba-Ⅱ-1 居家、交	1. 能認識火災會造成的	1. 學童能夠了解火災發	觀察評量	【安全教育】
		康技能和生活技	通及戶外環境的潛	災害。	生時自身應具有警覺性	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
		能對健康維護的	在危機與安全須	2. 能了解火災來臨時的	及危機處理的概念,並	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
		重要性。	知。	減災整備方法。	能配合消防單位,不妨	態度評量	注意的安全。
	壹、健康齊		Ba-Ⅱ-3 防火、防		礙救災行動。		安 E12 操作簡單的急救
/s C vm	步走 二、防災應		震、防颱措施及逃		2. 學童能夠了解火災發		項目。
第6週	變站		生避難基本技巧。		生的原因,進而留意自		安 E14 知道通報緊急事
					己家中是否有發生火災		件的方式。
					的危險因子。		【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時的
							適當避難行為。
	貳、運動樂	1c-II-1 認識身	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	1. 認識跳箱運動的跳法	1. 能認識跳箱設備。	觀察評量	【安全教育】
	無窮 七、跳箱真	體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	及運動方式。	2. 能克服恐懼,認識跳	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該

	好玩	能。	作。	2. 能和同學一起認真進	箱運動。	行為檢核	注意的安全。
		1d-II-2 描述自		行各項學習活動。	3. 能學會透過跳板來練	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
		己或他人動作技		3. 能做出跳箱的遊戲動	習跨越的動作。		
		能的正確性。		作及完成跨越跳箱的動	4. 能學會透過跳板來練		
		2d-II-1 描述參		作。	習跨越跳箱的動作。		
		與身體活動的感					
		覺。					
		3c-II-1 表現聯					
		合性動作技能。					
		1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙傷、	1. 能了解如何處理燒燙	※學童能夠知道燒燙傷	觀察評量	【安全教育】
	壹、健康齊 步走 二、防災應 變站	活情境中適用的	出血、扭傷的急救	傷的傷口。	後的急救五步驟及傷口	口頭評量	安 El 了解安全教育。
		健康技能和生活	處理方法。	2. 能演練燒燙傷急救的	的護理方法。	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
		技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防	步驟。		態度評量	注意的安全。
		2a-II-2 注意健	震、防颱措施及逃	3. 能認識身體著火的滅			安 E12 操作簡單的急救
		康問題所帶來的	生避難基本技巧。	火方式。			項目。
		威脅感與嚴重	Fb-II-3 正確就醫				安 E14 知道通報緊急事
		性。	習慣。				件的方式。
th II va		3a-II-1 演練基					【防災教育】
第7週		本的健康技能。					防 E5 不同災害發生時的
							適當避難行為。
		1c-Ⅱ-1 認識身	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	1. 能和同學一起認真進	1. 能學會透過跳板來練	觀察評量	【安全教育】
		體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	行各項學習活動。	習跨越跳箱的動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
	+ P4 W	能。	作。	2. 能做出跳箱的遊戲動	2. 學會透過跳板、軟墊	行為檢核	注意的安全。
	貳、運動樂 無窮	2d-Ⅱ-1 描述參		作及完成跨越跳箱的動	的跨越動作及雙手撐住	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	七、跳箱真	與身體活動的感		作。	物體跨越的練習動作。		
	好玩	覺。		3. 能主動協助同學,並欣			
		3c-Ⅱ-1 表現聯		賞同學的優點。			
		合性動作技能。					

		1b-II-1 認識健	Ba-II-1 居家、交	1. 能知道容易引發火災	※火災會造成人員傷亡	觀察評量	【安全教育】
		康技能和生活技	通及戶外環境的潛	的原因。	及財物損失認識火災發	口頭評量	<b>L</b>
		版	在危機與安全須	2. 能辨別避免發生火災	生的原因,並學習如何	亡與町里   行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
			知。	2. 肥州州亚元级王八人   的行為。	避免火災。	· 1 為做物 · 態度評量	文 Li
		1b-II-2 辨別生	^-   Ba-II-3 防火、防	3. 能知道避免火災的方	过九八人	心及可至	安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康齊	活情境中適用的	震、防颱措施及逃	法。			項目。
	步走 二、防災應	健康技能和生活	生避難基本技巧。	4. 能知道正確的用電及			安 E14 知道通報緊急事
	變站	技能。	工过新坐本权。	用火常識。			文 L14
		12		71 人中國			【防災教育】
		Za 11 Z					<b>■</b>   <b>N</b>
		原问题川 市不的 威脅感與嚴重					· 適當避難行為。
		放					· 過 由 姓
		1c-Ⅱ-1 認識身	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	1. 能完成跳箱運動。		觀察評量	【安全教育】
第8週		·					
		體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	2. 能和同學一起認真進	的跨越跳箱動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
		能。	作。	行撐跳的學習活動。	2. 學會分腿跳躍跳箱。	行為檢核	注意的安全。
		2c-Ⅱ-3表現主		3. 能完成跨越跳箱的動	3. 學會正握和正反握吊	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
		動參與、樂於嘗		作。	單槓的動作,來支撐身		
	貳、運動樂	試的學習態度。		4. 能主動協助同學,並欣	體進行活動。		
	無窮 七、跳箱	2d-Ⅱ-1 描述參		賞同學的優點。			
	真好玩	與身體活動的感		5. 能落實平時自我身體			
	八、我是單 槓高手	覺。		活動。			
	/月10/ 1	3c-Ⅱ-1 表現聯		6. 能認識單槓運動的握			
		合性動作技能。		法及運動方式			
		4c-Ⅱ-2了解個		7. 能透過簡單活動,伸展			
		人體適能與基本		身體,熟悉單槓運動。			
		運動能力表現。		8. 能做出單槓的遊戲動			
				作。			

		2a-Ⅱ-2 注意健	Ba-Ⅱ-1 居家、交	1. 能模擬並演練火災來	1. 透過規畫家庭逃生計	觀察評量	【安全教育】
		康問題所帶來的	通及戶外環境的潛	臨時求生避難的方式。	畫,讓學童對家中起火	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
		威脅感與嚴重	在危機與安全須	2. 能實際向家人提倡家	點位置、逃生動線、集	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
		性。	知。	庭逃生計畫。	合點有概念性的認識,	態度評量	注意的安全。
	去 油店家	3a-Ⅱ-1 演練基	Ba-Ⅱ-3 防火、防	3. 能具備在火場求生時	並能於日常生活中執		安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康齊 步走	本的健康技能。	震、防颱措施及逃	的應變知識。	行。		項目。
	二、防災應	3b-Ⅱ-3 運用基	生避難基本技巧。		2. 教導學童模擬在火場		安 E14 知道通報緊急事
	變站	本的生活技能,			逃生時的應變措施及逃		件的方式。
		因應不同的生活			生方法。		【防災教育】
		情境。					防 E5 不同災害發生時的
# 0 m		4a-Ⅱ-2 展現促					適當避難行為。
第9週		進健康的行為。					
		1c-Ⅱ-1 認識身	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	1. 能透過簡單活動,伸展	1. 體驗以正握、正反握	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動樂	體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	身體,熟悉單槓運動。	和腳勾槓方式進行吊撐	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
		能。	作。	2. 能做出單槓的遊戲動	單槓動作。	行為檢核	注意的安全。
		2c-Ⅱ-2 表現增		作。	2. 學會握住單槓支撐身	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
		進團隊合作、友		3. 能和同學一起認真進	體進行單槓活動。		
	無窮 八、我是單	善的互動行為。		行各項學習活動。	3. 學會握住單槓支撐身		
	槓高手	2c-Ⅱ-3 表現主		4. 能協助別人試作動	體後,來進行向前迴環		
		動參與、樂於嘗		作,並針對缺點加以改	下的動作。		
		試的學習態度。		進。			
		3c-II-1 表現聯		5. 能做出單槓向前迴環			
		合性動作技能。		下的動作。			
		1b-Ⅱ-2 辨別生	Ba-Ⅱ-1 居家、交	1. 能了解防火設備對預	※能了解防火設備對預	觀察評量	【安全教育】
<b>始 10 vm</b>	壹、健康齊	活情境中適用的	通及戶外環境的潛	防火災發生的重要性。	防火災的重要性,並學	口頭評量	安 El 了解安全教育。
第 10 週	步走 二、防災應	健康技能和生活	在危機與安全須	2. 能於日常生活中做好	會防火設備的使用方	行為檢核	安 E4 探討日常生活應該
	一 份 久心	技能。	知。	防災準備,降低災害來臨	式。	態度評量	注意的安全。
		3a-Ⅱ-1 演練基	Ba-Ⅱ-3 防火、防	時的損害。			安 E12 操作簡單的急救

		本的健康技能。	震、防颱措施及逃	3. 能判斷家中潛藏危險			項目。
		4a-Ⅱ-1 能於日	生避難基本技巧。	的地方。			安 E14 知道通報緊急事
		常生活中,運用					件的方式。
		健康資訊產品與					【防災教育】
		服務。					防 E5 不同災害發生時的
		4a-Ⅱ-2 展現促					適當避難行為。
		進健康的行為。					
		1d-Ⅱ-1 認識動	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	1. 能做出單槓向前迴環	1. 學會握住單槓支撐身	觀察評量	【安全教育】
		作技能概念與動	撑、平衡與擺盪動	下的動作。	體進行單槓活動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該
		作練習的策略。	作。	2. 能協助別人試作動	2. 學會握住單槓支撐身	行為檢核	注意的安全。
		2d-Ⅱ-1 描述參	''   Ha-Ⅱ-1 網/牆性	作,並針對缺點加以改	體後,來進行向前迴環	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	貳、運動樂	與身體活動的感	球類運動相關的拋	進。	下的動作。	心及可至	X 10 1 // 11 C 11 / 1 / 12
	無窮	· 學。	接球、持拍控球、	3. 能落實平時自我身體	- 3/33		
	<ul><li>八、我是單</li><li>槓高手</li></ul>	<sup>元</sup>   3c-Ⅱ-1 表現聯	擊球及拍擊球、傳	活動。	感受。		
	九、兵乓樂	合性動作技能。	接球之時間、空間	4. 能透過桌球遊戲及活	(A. 能認識桌球簡史。		
	無窮	4c-Ⅱ-2 了解個	及人與人、人與球	動,認識桌球的動作技能	5. 正確做出抓球及拋接		
		人體適能與基本	關係攻防概念。	及練習策略。	的反應動作。		
		運動能力表現。		5. 能遵守活動規則,並和	<b>可</b> 人心到下		
		<b>全</b> 切尼刀 (4.5)		同學合作進行練習。			
		   1b-II-2 辨別生	Bb-Ⅱ-1 藥物對健	※能了解識別真、假訊息	※能藉由課本情境了解	觀察評量	【家庭教育】
		TB 11 2	康的影響、安全用	的方法。	一个	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊	健康技能和生活	源 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	主,	亡與町里   行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	步走 三、為健康	→ 健康投肥和生活 → 技能。	· 宗尔州兴仁四宗   局。		格雷印 5 圆 石原, 序连 正確就醫觀念。		
第 11 週	一	牧 祀 °	<i>向</i> 。		上 唯	態度評量	素。
							家 E13 熟悉與家庭生活
		11 = 1 = 0.00	п т 1 / ж	1 11 15 m k about bloom	1 the about the trans	dha sha sar ta	相關的社區資源。
	貳、運動樂 無窮	1d-Ⅱ-1 認識動	Ha-Ⅱ-1網/牆性	1. 能透過桌球遊戲及活	1. 能正確做出握拍及上	觀察評量	無
	九、兵兵樂	作技能概念與動	球類運動相關的拋	動,認識桌球的動作技能	下擊球的動作。	口頭評量	
	無窮	作練習的策略。	接球、持拍控球、	及練習策略。	2. 能完成教師示範動	行為檢核	

3d-II-2 運用遊 擊球及拍擊球、傳 2. 能遵守活動規則,並和 作,並培養基礎桌球的 態度評量 戲的合作和競爭 接球之時間、空間 同學合作進行練習。	
策略。     及人與人、人與球 3. 能學會桌球的技巧及	
關係攻防概念。  比賽規則,以精進桌球技	
能。	
1b-Ⅱ-2辨別生 Bb-Ⅱ-1 藥物對健 1.能善用媒體或網站資 ※能善用政府或媒體設 觀察評量 【家庭教	育】
活情境中適用的 康的影響、安全用 訊識讀與健康有關的流 立的網站識別與健 口頭評量 家 E10 了	解影響家庭消
	媒體等各種因
壹、健康齊 步走 技能。	
三、為健康 4a-Ⅱ-1能於日 使用正確的方式處理。	悉與家庭生活
把關 常生活中,運用 相關的社	區資源。
健康資訊產品與	
第 12 週 服務。	
3d-Ⅱ-2 運用遊 Ha-Ⅱ-1 網/牆性 1.能學會桌球運動的技 1.能知道反手推拍的動 觀察評量 無	
戲的合作和競爭 球類運動相關的拋 巧及比賽規則,以精進桌 作。 口頭評量	
貳、運動樂 策略。 接球、持拍控球、 球技能。 2. 能藉由正確的反手推 行為檢核	
無窮 九、兵兵樂 4d-II-2 參與提 擊球及拍擊球、傳 2. 能在活動中學習與同 拍,進行教師指示的活 態度評量	
無窮 高體適能與基本 接球之時間、空間 學互助及彼此競爭的技 動。	
運動能力的身體 及人與人、人與球 巧。	
活動。    關係攻防概念。	
$2a-\Pi-2$ 注意健 $Bb-\Pi-1$ 藥物對健 $1.$ 能認識用藥過敏的六 $1.$ 了解用藥安全,用藥 觀察評量 【家庭教	育】
康問題所帶來的 康的影響、安全用 大徵兆。 過敏的六大徵兆。 口頭評量 家 E10 了	解影響家庭消
第13週	媒體等各種因
三、為健康性。	
把關 $4a-II-2$ 展現促 $3.$ 日常生活中,能做到預  家    家     家	悉與家庭生活
進健康的行為。   防藥物過敏的行為。   相關的社	區資源。

		1c-Ⅱ-2 認識身	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	1. 能遵守活動規則,並和	1. 能培養運動欣賞能	觀察評量	無
		體活動的傷害和	動作。	同學合作進行練習。	力,充實運動參與體驗。	口頭評量	
		防護概念。	Ha-Ⅱ-1網/牆性	2. 能認真參與學習提升	2. 完成活力存摺。	行為檢核	
		2c-Ⅱ-2 表現增	球類運動相關的拋	體適能,並養成喜愛運動	3. 利用課餘時間練習桌	態度評量	
		進團隊合作、友	接球、持拍控球、	的習慣。	球運動,養成運動的好		
4	貳、運動樂	善的互動行為。	擊球及拍擊球、傳	3. 能辨別身體重要器官	習慣。		
	無窮	2c-Ⅱ-3 表現主	接球之時間、空間	部位須加以保護。	4. 遇到危險發生時,身		
7	九、兵乓樂 無窮	動參與、樂於嘗	及人與人、人與球	4. 能認識身體活動的傷	體能做出保護自己的動		
	十、我是小	試的學習態度。	關係攻防概念。	害及防護的概念。	作。		
	小防衛兵	3c-Ⅱ-1 表現聯		5. 能完成護身倒法的基			
		合性動作技能。		本動作:跪姿前撲護身倒			
		4d-Ⅱ-2 參與提		法。			
		高體適能與基本					
		運動能力的身體					
		活動。					
		4a-Ⅱ-1能於日	Bb-Ⅱ-1 藥物對健	1. 能了解社區藥局的功	1. 了解社區藥局為民眾	觀察評量	【家庭教育】
	جند بدر بـ بـ	常生活中,運用	康的影響、安全用	能。	提供哪些服務。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
'	壹、健康齊 步走	健康資訊產品與	藥原則與社區藥	2. 用藥時能向合格藥師	2. 了解在什麼情況下,	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
]	三、為健康	服務。	局。	諮詢,解決用藥疑慮。	可以利用社區藥局資	態度評量	素。
	把關				源。		家 E13 熟悉與家庭生活
ht 14.00							相關的社區資源。
第 14 週		1c-Ⅱ-1 認識身	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	1. 能辨別身體重要器官	1. 學會後方護身倒法中	觀察評量	無
		體活動的動作技	動作。	部位須加以保護。	的臥姿、坐姿、蹲姿動	口頭評量	
	貳、運動樂	能。		2. 能認識身體活動的傷	作。	行為檢核	
	無窮 十、我是小	1d-Ⅱ-1 認識動		害及防護概念。	2. 透過練習,能將護身	態度評量	
		作技能概念與動		3. 能表現出主動、樂於嘗	倒法應用在許多危險情		
		作練習的策略。		試的學習態度。	境中,即刻做出防護動		
		2c-Ⅱ-3 表現主		4. 能完成護身倒法的基	作。		

		動參與、樂於嘗		本動作:後方護身倒法。	3. 能在安排的情境演練		
		試的學習態度。		5. 能認真參與練習並和	下,做出相對應倒法的		
		3c-Ⅱ-1 表現聯		他人一起學習。	動作反應。		
		合性動作技能。			4. 能表現出主動、樂於		
					嘗試的學習態度。		
					5. 能認真參與練習並和		
					他人一起學習。		
		1a-Ⅱ-2了解促	Bb-Ⅱ-1 藥物對健	1. 能了解社區藥局的功	1. 了解社區藥局為民眾	觀察評量	【家庭教育】
		進健康生活的方	康的影響、安全用	能。	提供哪些服務。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
		法。	藥原則與社區藥	2. 能認識住家附近的社	2. 了解在什麼情況下,	   行為檢核	費的傳播媒體等各種因
		3a-Ⅱ-2能於生	局。	區藥局。	可以利用社區藥局資	態度評量	素。
	壹、健康齊 步走	活中獨立操作基		3. 有需求時,能到住家附	源。		家 E13 熟悉與家庭生活
	三、為健康	本的健康技能。		近的社區藥局尋求服務。	3. 透過活動了解社區附		相關的社區資源。
	把關	4a-Ⅱ-1能於日		4. 能做到生病找醫師、用	近的藥局,並畫出社區		
		常生活中,運用		藥找藥師的行為。	藥局地圖。		
		健康資訊產品與		5. 能了解正確就醫及用			
# 15 vm		服務。		藥的重要性。			
第 15 週		1c-Ⅱ-2 認識身	Bd-Ⅱ-2 技擊基本	1. 能辨別身體重要器官	1. 遇到危險發生時,能	觀察評量	無
		體活動的傷害和	動作。	部位須加以保護。	做出保護自己身體重要	口頭評量	
		防護概念。		2. 能認識身體活動的傷	部位的動作。	行為檢核	
		1d-Ⅱ-1 認識動		害及防護概念。	2. 透過練習,在可能發	態度評量	
	貳、運動樂	作技能概念與動		3. 能表現出主動、樂於嘗	生跌落的情境中,能即		
	無窮 十、我是小	作練習的策略。		試的學習態度。	刻做出保護自己的護身		
	小防衛兵	2c-Ⅱ-3 表現主		4. 能完成護身倒法的基	倒法動作。		
		動參與、樂於嘗		本動作:左右側倒法。	3. 能在情境中學會應		
		試的學習態度。		5. 能完成技擊基本動	變,並做出後方護身		
		3c-Ⅱ-1 表現聯		作,並在活動中表現出尊	倒、左右側倒法。		
		合性動作技能。		重他人。	4. 能主動積極參與練		

	r	1				·	
				6. 能認真參與練習並和	習,並做出聯合性的動		
				他人一起學習。	作。		
				7. 能在安排的情境演練	5. 能在情境比賽中,依		
				下,做出相對應護身倒法	不同的跌倒方式做出後		
				的動作反應。	方護身倒法或左右側倒		
				8. 能主動和同學在安全	法來保護身體重要部		
				場地練習護身倒法基本	位。		
				動作。	6. 能積極主動參與活動		
					競賽,並做出聯合性動		
					作。		
		1a-Ⅱ-2 了解促	Ca-Ⅱ-1 健康社區	1. 能認識自己社區的環	※社區是一個大家庭,	觀察評量	【家庭教育】
		進健康生活的方	的意識、責任與維	境。	遇到事情應共同討論、	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	壹、健康齊	法。	護行動。	2. 能辨別社區環境中讓	解決問題。積極主動的	行為檢核	相關的社區資源。
	步走 四、社區健	2a-Ⅱ-1 覺察健		人喜歡或厭惡的情況。	參與社區活動,能讓社	態度評量	
	康 GO	康受到個人、家		3. 能知道維持社區環境	區變得更美好。		
		庭、學校等因素		整潔的好方法。			
		之影響。					
		1d-Ⅱ-1 認識動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	1. 能學會接力相關的動	1. 透過接力遊戲認識體	觀察評量	無
第 16 週		作技能概念與動	行進間投擲的遊	作要領。	驗接力賽。	口頭評量	
		作練習的策略。	戲。	2. 能和同學互相合作一	2. 學會正確的接棒動	行為檢核	
		2c-Ⅱ-2 表現增		起合力完成接力練習。	作。	態度評量	
	貳、運動樂	進團隊合作、友		3. 能努力參與並學習接			
	無窮 十一、齊心	善的互動行為。		力及跑步動作。			
	協力	2d-Ⅱ-2 表現觀		4. 能知道於活動中如何			
		賞者的角色和責		和他人完成接力動作。			
		任。					
		3d-Ⅱ-1 運用動					
		作技能的練習策					

		略。					
		la-II-2 了解促	Ca-Ⅱ-1 健康社區	1. 能發現垃圾帶來的環	※落實垃圾分類,是維	觀察評量	【家庭教育】
		進健康生活的方	的意識、責任與維	境及健康問題並找出解	護社區整潔的好方法。	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	壹、健康齊	法。	護行動。	決方法。		行為檢核	相關的社區資源。
	步走 四、社區健	1b-II-2 辨別生		2. 能辨別垃圾分類的方		態度評量	
	康 GO	活情境中適用的		式。			
		健康技能					
<i>k</i> s 1.7 ⋅m		和生活技能。					
第 17 週		1d-Ⅱ-1 認識動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	1. 能學會過彎跑步的動	1. 能用過彎跑步的動作	觀察評量	無
	貳、運動樂 無窮 十一、齊心 協力	作技能概念與動	行進間投擲的遊	作要領。	完成彎道跑步。	口頭評量	
		作練習的策略。	戲。	2. 能於活動中順利的和	2. 能於練習活動中了解	行為檢核	
		4c-Ⅱ-1 了解影		他人合作完成接力動作。	接力賽規則,並完成正	態度評量	
		響運動參與的因			確的傳接棒。		
		素,選擇提高體			3. 從活動中了解接力規		
		適能的運動計畫			則,並完成正確的傳接		
		與資源。			棒。		
		2a-Ⅱ-1 覺察健	Ca-Ⅱ-1 健康社區	1. 能了解所在社區的衛	1. 了解社區的里民大會	觀察評量	【家庭教育】
		康受到個人、家	的意識、責任與維	生狀況。	可以蒐集不同的意	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
		庭、學校等因素	護行動。	2. 能認識登革熱的傳染	見,為了社區環境及發	行為檢核	相關的社區資源。
	壹、健康齊	之影響。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染	途徑。	展應積極參與。	態度評量	
# 10 vm	步走 四、社區健	2a-Ⅱ-2 注意健	病預防原則與自我	3. 能認識登革熱的病媒	2. 能透過情境了解登革		
第 18 週	康 GO	康問題所帶來的	照護方式。	蚊種類及習性。	熱的症狀及傳染途		
		威脅感與嚴重		4. 能認識登革熱的症狀。	徑,並於生活中實際做		
		性。			到預防登革熱發生的行		
					動。		
	貳、運動樂 無窮	1d-II-1 認識動	Cb-II-1 運動安全	1. 能於活動中順利的和	1. 能和他人合作進行大	觀察評量	【品德教育】

1							
	十一、齊心 協力	作技能概念與動	規則、運動增進生	他人合作完成接力。	隊接力。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	十二、閃躲	作練習的策略。	長知識。	2. 能理解動作內容,並順	2. 於比賽中展現相關技	行為檢核	際關係。
	高手	2c-II-2 表現增	Ga-II-1 跑、跳與	暢的完成相關接力及跑	巧與運動精神。	態度評量	
		進團隊合作、友	行進間投擲的遊	步動作。	3. 能正向樂觀處理接力		
		善的互動行為。	戲。	3. 能表現出學習精神,利	時可能發生的狀況。		
		3d-II-1 運用動	Hb-II-1 陣地攻守	用時間練習改善動作以	4. 能了解躲避球活動比		
		作技能的練習策	性球類運動相關的	求進步。	賽方式。		
		略。	拍球、拋接球、傳	4. 能正向樂觀的處理接			
			接球、擲球及踢	力時可能發生的狀況。			
			球、帶球、追逐球、	5. 能知道如何進行新式			
			停球之時間、空間	躲避球比賽。			
			及人與人、人與球				
			關係攻防概念。				
		1a-Ⅱ-2 了解促	Fb-Ⅱ-2 常見傳染	1. 能認識防治登革熱的	1. 能於生活中實際做到	觀察評量	【家庭教育】
		進健康生活的方	病預防原則與自我	方法。	預防登革熱發生的行	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
		法。	照護方式。	2. 能知道清除病媒蚊孳	動。	行為檢核	相關的社區資源。
		1b-Ⅱ-1 認識健		生源的方法。	2. 老鼠身上經常夾帶寄	態度評量	
	士 /4 床衣	康技能和生活技		3. 能了解老鼠對健康所	生蟲和過敏原,容易傳		
	壹、健康齊 步走	能對健康維護的		带來的威脅。	染疾病,應時常檢查環		
	四、社區健	重要性。		4. 能認識防治老鼠的方	境衛生,以免生病。		
第 19 週	康 GO	2a-Ⅱ-2 注意健		法。			
		康問題所帶來的					
		威脅感與嚴重					
		性。					
	貳、運動樂	1d-Ⅱ-2描述自	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守	1. 能知道躲避球的閃躲	1. 能努力練習閃躲的動	觀察評量	【品德教育】
	無窮 十二、閃躲	己或他人動作技	性球類運動相關的	技巧。	作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	高手	能的正確性。	拍球、抛接球、傳	2. 能努力學習閃躲技巧。	2. 能於活動中展現閃躲	行為檢核	際關係。

	9с-П-3寿租 ±		3 能和他人会作准行問	的動作。	能 座 評 昌	
					芯及可里	
		關係攻防概念。	作,以求進步。 	<b>躲。</b>		
	作技能的練習策					
	略。					
	1a-Ⅱ-2 了解促	Ca-Ⅱ-1 健康社區	1. 能了解參與社區活	※社區是大家共同擁有	觀察評量	【家庭教育】
壹、健康齊 步走 四、社區健 康 GO	進健康生活的方	的意識、責任與維	動,維持社區環境整潔,	的地方,大家要共同維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	法。	護行動。	是自己的社會責任和義	護社區的整潔。	行為檢核	相關的社區資源。
	4a-Ⅱ-2 展現促		務。		態度評量	
	進健康的行為。		2. 能清潔並維持居家環			
			境的衛生。			
	2c-Ⅱ-1遵守上	Cb-II-1 運動安全	1. 能知道擊地傳球、高飛	1. 能進行擊地、高飛球	觀察評量	【品德教育】
	課規範和運動比	規則、運動增進生	傳接球及對牆擊球的技	的傳接。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧人
	賽規則。	長知識。	巧。	2. 能將球準確擊中目	行為檢核	際關係。
	2c-Ⅱ-3表現主	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守	2. 能和他人合作運用丟	標。	態度評量	
	動參與、樂於嘗	性球類運動相關的	球的技巧擊中目標物。	3. 能於活動中展現投擲		
貳、運動樂	試的學習態度。	   拍球、抛接球、傳	3. 能努力學習投擲與閃	與閃躲的技巧。		
無窮	   3c-Ⅱ-1表現聯	接球、擲球及踢	   躲技巧的動作。	4. 能修正閃躲動作並表		
	   合性動作技能。	球、帶球、追逐球、	4. 能知道如何進行新式	   現出來。		
160 1		·	<b>躲避球比賽。</b>	5. 能了解躲避球比賽規		
		190 Mr. VIV 1900	A VAN AN CHANGE I			
	步走 四、 康 GO 貳、 運動樂	略。 $1a-II-2 了解促                                    $	動參與、樂於嘗試的學習態度。 $3c-II-1表現聯合性動作技能。$ $3d-II-1運用動作技能的練習策略。$ $1a-II-2$ 了解促進健康生活的方法。 $4a-II-2$ 展現促進健康的行為。 $2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3表現主數參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 3c-II-1表現聯合性動作技能。$	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。  1a-II-2 了解促進康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。  2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3表現主期於一個人會,樂於嘗試的學習態度。 或、運動樂無窮十二、閃躲高手。 高手  1或 是數學 表示 數學 表示 數學 表示 數學 表示 數學 表示 數學 表示 就的學習態度。 3d-II-1運用動作技能。 3d-II-1運用動作技能。 3d-II-1運用動作技能。 3d-II-1運用動作技能。 3d-II-1運用動作技能。 3d-II-1運用動作技能的練習策  1或 不可以與 表示 表現主	動参與、樂於當   球、帶球、遊逐球、   線技巧。   4. 能表現出學習精神   万。   4. 能表現出學習精神   万。   4. 能和他人合作練習問   4. 能和   4. 能和他人合作練習問   4. 能和   4. 能和他人合作練習問   4. 能和   4. 能通知   4. 能通证   4. 能通知   4. 能通知	歌參與、樂於會 該的學習態度。 3.公活動中展現內縣技 巧。 4. 能表現出學習精神,

# 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。