彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第一學期三年級健體領域-健體課程計畫(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)	三年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	1. 能能能能能能知到的 理解 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到 到	(班級/組別) 「理級/組別) 「理級/組別) 「學互動,積極適應新環境專 」「時間」」 「時間」 「時間」 「中間 「中間」 「中間」 「中間」 「中間 「中間」 「中間 「中間 「中間 「中間 「中間 「中間 「中間 「中間	黑新生活。 是	護方法及照顧落實在日常生	者的注意事項。

	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,並以創新思考方師,因應日常生活情境。
領域核心	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。
素養	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 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

【家庭教育】

家 E4 覺察個人情緒並適切表達,與家人及同儕適切互動。

課程架構

教學進度	教學單元/ 主題名稱	學習重點		69 27 14	(2) 171 14 (4) (4)	亚早七十	融入議題
		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
	- 上、伊 · - -	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】
	壹、健康一	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
第1週	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	面向。
	一. 我升上	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	
	三年級了	影響。	巧。	長的協助,消除對	境。		

	3b-II-2 能於引導下,表		新環境的陌生與不	2. 透過參與活		
	現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			
			通技能,認識新同			
			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、	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。	平衡與擺盪動作。	的學習。	墊上進行運動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該注
	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	意的安全。
	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。			

		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】
		活的方法。	良好溝通與相處的技	能力的提升是成長		口頭評量	生 E2 理解人的身體與心理
	壹、健康一	3b-II-2 能於引導下,表	巧。	的一部分。	了解能力的提升		面向。
	把罩	現基本的人際溝通互動技		2. 能與教師、同學	是成長的一部	態度評量	
	一. 我升上	能。		互動,積極適應新	分。		
	三年級了			環境與新生活。			
				3. 透過參與活動,			
なり、四				認識並適應新環			
第2週				境。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、	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。	平衡與擺盪動作。	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
	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	意的安全。
	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
		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	面向。
		技能。		能及保健方法。	能。	態度評量	
	壹、健康一			2. 能了解骨骼、軟			
第3週	把罩			骨、肌肉及關節的			
	一. 我升上			結合,讓身體能靈			
	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			
				四日 四日 少到			

				作。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、	1. 完成指定動作的	◆運用身體各部	觀察評量	【安全教育】
		動作技能。	平衡與擺盪動作。	學習。	位的肌力,學習	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該注
	貳、運動真	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	意的安全。
	快樂	色和責任。		動作表現。	作。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	五. 好玩的	3d-II-1 運用動作技能的		3. 能學習並表現出			
	墊上運動	練習策略。		指定動作。			
				4. 專注觀賞他人的			
				動作表現。			
		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】
	壹、健康一	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
	把罩		法。	組合,並了解其功	節的相關性與功	行為檢核	面向。
	一. 我升上			能及保健方法。	能。	態度評量	
	三年級了			2. 能認識增進骨			
	二十級「			骼、軟骨、肌肉及關			
				節健康的方法。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Ia-II-1 滾翻、支撐、	1. 掌握動作要領,	◆完成前滾翻動	觀察評量	【安全教育】
第 4 週		動作技能。	平衡與擺盪動作。	完成滾翻前的動	作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應該注
		2d-II-2 表現觀賞者的角		作。		行為檢核	意的安全。
		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。
	貳、運動真	3d-II-1 運用動作技能的		握動作要領,完成			
	快樂	練習策略。		斜坡前滾翻動作。			
	五. 好玩的	4d-II-2 參與提高體適能		3. 能做出斜坡前滾			
	墊上運動	與基本運動能力的身體活		翻動作。			
		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。			
		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】
		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
		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	面向。
	壹、健康一	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	
	把罩	4a-II-2 展現促進健康的	法。	減重。	重及正確背書包		
	一. 我升上	行為。		3. 能知道背書包的	的方法,並落實		
	三年級了			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	1. 能努力體驗不同	1. 說出不同擺臂	觀察評量	【品徳教育】
第5週		念與動作練習的策略。	間投擲的遊戲。	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
		1d-II-2 描述自己或他人		2. 能練習正確擺臂	想。	行為檢核	關係。
		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,		作。	跑步動作。		
	六. 快樂向	探索運動潛能與表現正確		4. 能於活動中展現	4. 於活動中展現		
	前衝	的身體活動。		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。		
第6週	壹、健康一	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】
	把罩	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
-				·			

	二. 我是 EQ			2. 能在遊戲中藉由	緒,不論情緒是	行為檢核	表達,與家人及同儕適切互
	高手			表情或動作猜出正	正向或負向,都	態度評量	動。
	left 1			確的情緒。	是正常的。	心及可里	3/)
				3. 能了解遇到不同			
				5. 能 J 解過到不同 的情境會有不同的			
				情緒反應。	可以在日常生活		
					中觀察每個人對		
				1 69 33 -1 1 1/1 1/1 1/2	情緒的反應。	からいり	For the state of
		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		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
		3c-II-2 透過身體活動,	Ga-II-1 跑、跳與行進	2. 讓學童能了解奧		行為檢核	關係。
	貳、運動真	探索運動潛能與表現正確	間投擲的遊戲。	林匹克的由來與訴		態度評量	
	快樂	的身體活動。		求。	作。		
	六. 快樂向			3. 鼓勵學童學習奧	3. 於活動中展現		
	前衝			林匹克運動的精	跑步技巧。		
	717 124			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
	主 . 体压	影響。		快及不愉快的行	產生不愉快的情	行為檢核	表達,與家人及同儕適切互
ht =	壹、健康一			為。	緒,遇到這些不	態度評量	動。
第7週	把罩			2. 遇到不愉快情境	愉快的情况時,		
	二. 我是 EQ			時,能選擇回應方	可以用和緩的方		
	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。			
	寸 军和古	3d-II-2 運用遊戲的合作	Ga-II-1 跑、跳與行進	1. 可以和他人分組	◆能和他人一同	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動真	和競爭策略。	間投擲的遊戲。	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
	快樂	4d-II-2 參與提高體適能		公尺比賽。	尺賽跑和紀錄。	行為檢核	關係。
	六. 快樂向	與基本運動能力的身體活		2. 可以利用課餘時		態度評量	
	前衝	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	◆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	息」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
	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	表達,與家人及同儕適切互
	把罩	3b-II-2 能於引導下,表	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	動。
	二. 我是 EQ	現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
			控球、擊球及拍擊球、	2. 積極體驗拋球活	戲關卡。	行為檢核	關係。
			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。		
第9週	壹、健康一	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】
	把罩	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

·							
	二. 我是 EQ	影響。	巧。	2. 能察覺同理心對	學童站在對方的	行為檢核	表達,與家人及同儕適切互
	高手	3b-II-2 能於引導下,表	Fa-II-3 情緒的類型與	他人的影響。	立場思考,並能	態度評量	動。
		現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
	快樂		滾球之時間、空間及人	2. 和他人合作完成	動。	行為檢核	關係。
	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
		影響。	巧。	2. 了解每個人都可	家人、學校老師	行為檢核	表達,與家人及同儕適切互
		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	動。
		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。			
第 10 週	高手			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。			
	貳、運動真	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】
	快樂	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
	七. 拋擲接	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	關係。
	真有趣	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	
		L. Company	L.	1	1	1	l .

-			1	1		I .	
		3c-II-1 表現聯合性動作	人與人、人與球關係攻	抛接球競賽。			
		技能。	防概念。	4. 於活動中展現出			
		3d-II-2 運用遊戲的合作		拋接球動作。			
		和競爭策略。					
		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
	+ 15 +	要性。	Fb-II-2 常見傳染病預	性。	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	品的用途與運作方式。
		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	
	壹、健康一 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		
	. ,	影響。		慣。	反思自身的衛生		
	三.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		
	衛戰	带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。		
be da so		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
		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	關係。
	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	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。		_	
始 10 m	壹、健康一	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】
第 12 週	把罩	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 E1 了解平日常見科技產
	三. 健康保	影響。	法。	2. 能認識病毒性腸	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	品的用途與運作方式。
							•

				Ti de la companya de			I
	衛戰	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	
		帶來的威脅感與嚴重性。		3. 了解並積極實踐	處置方法,進而		
				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		
					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】
	求 军利 古	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
	貳、運動真 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	關係。
	, .	和競爭策略。	踢球、帶球、追逐球、		習傳接球技巧,	態度評量	
	八. 一起來	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		
	玩球	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
		影響。	法。	法。	毒性腸胃炎的傳	行為檢核	品的用途與運作方式。
	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		
第 13 週				衛生習慣,有助於	健康带來的影		
				預防病毒性腸胃	響。		
				炎。			
	三 、	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】
	貳、運動真 快樂 八. 一起來	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
		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	關係。
	八.一起采 玩球	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	
	かいが、	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。		

,				T.			
		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	會變換運球方向		
				慣。	及節奏的技巧。		
				3. 能在遊戲及活動	3. 在活動中,運		
				中,遵守上課規則	用遊戲的合作和		
				及比賽規範。	競爭策略,學會		
				4. 能運用遊戲的合	籃球的各種技		
				作和競爭策略,學	巧。		
				會籃球的各種技			
				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
	把罩	與服務。		相關功能。	童認識全民健	行為檢核	品的用途與運作方式。
	三. 健康保				保、健保卡及健	態度評量	
	衛戰				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】
炒 1 4 、 四		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
第 14 週		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	關係。
	求,深私古	和競爭策略。	踢球、帶球、追逐球、	2. 能運用遊戲的合	移動中的反應能	態度評量	
	貳、運動真 快樂	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	カ。		
	八. 一起來	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			
	八.一起采 玩球	動。	概念。	巧。			
	儿珠			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。			
第 15 週	壹、健康一	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】

	1 1127	L wanther day a be	and the Anal	11 m 3 m 14 m 1 m	化小 明 可逆网		
	把罩	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
	三. 健康保	與服務。		功能。	童認識全民健	行為檢核	品的用途與運作方式。
	衛 戰	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	
		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。		
				源。			
				3. 認識住家附近的			
				醫院及診所。			
		1c-II-1 認識身體活動的	Bc-II-1 暖身、伸展動	1. 在遊戲中認識並	1. 能抛接毛巾,	觀察評量	無
		動作技能。	作原則。	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、		樂趣。	方式玩毛巾。	行為檢核	
		樂於嘗試的學習態度。		2. 學會利用毛巾做	2. 能利用課後時	態度評量	
		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。		作。	抛接毛巾。		
	貳、運動真			3. 運用身體部位接	3. 能說出並做出		
	快樂			毛巾。	用身體部位接毛		
	九. 巾彩舞				巾,玩樂趣。		
	動				4. 能與同學合作		
					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。		
	壹、健康一	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
第 16 週	把罩	活的方法。	響因素。	水果營養素對人體		口頭評量	
	四. 營養補		Eb-II-1 健康安全消費	的好處。	識當季水果的種	行為檢核	
	給站		的訊息與方法。		類,並理解食用	態度評量	
						ベヘーエ	

					當季食物的好		
					處。		
		2c-II-3 表現主動參與、	Bc-II-1 暖身、伸展動	1. 能舞動毛巾做出	1. 能舞動毛巾做	觀察評量	無
		樂於嘗試的學習態度。	作原則。	有節奏性的律動動	出有節奏性的律	口頭評量	
		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	
	貳、運動真	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	
	快樂	4d-II-2 參與提高體適能		基本的舞蹈動作。	現出武術及舞蹈		
	九. 巾彩舞	與基本運動能力的身體活		3. 能與同學合作做	的基本動		
	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 把罩			2. 能認識分辨在地	當季食物的好		
	^{化早} 四. 營養補			和進口蔬果的方	處。		
	四·宮食棚 給站			法。			
第 17 週	后			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。			
	貳、運動真	2c-II-3表現主動參與、	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
	快樂	樂於嘗試的學習態度。	仿性創作舞蹈。	列動作展演。	舞門系列動作。	口頭評量	
	九. 巾彩舞	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	
	動	技能。		組編舞。	作,重新組織	態度評量	
	<i>3-</i> /J	3d-II-1 運用動作技能的			「巾舞門」舞蹈		

		结羽笙 咖。			私从顺方。		
		練習策略。			動作順序。		
		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	
	主 /由店			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、拐、		
		動。		戲。	踶的踢毽基本動		
					作。		
	壹、健康一	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	''	觀察評量	無
	把罩	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	
第 19 週	四. 營養補			2. 能認識六大類食		行為檢核	
	給站			物所含的主要營養		態度評量	
	₩D ₩D			初川古明工女召食	"民" 尔	心 及可里	

		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	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。 1. 在欣賞及觀摩活 動中,表現出尊		觀察評量口頭評量	無
	貳、運動真 快樂 十. 踢毽樂 趣多	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 2. 動動 動作 接 整 整 整 整 整 整 整 整 要 明 巧 會 , 動 動 增 能 大 大 大 大 大 大 大 新 動 增 能 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	建動作。 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	行為檢核 量	
第 20 週	壹、健康一 把罩 四. 營養補 給站	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 與營養的種類和需求。	1.能了解「我所」 解「我的餐」 解「力的食格」 所以做了。 所以做了。 知识, 有的人。 2.能利用「口達到 一位, 一位, 一位, 一位, 一位, 一位, 一位, 一位, 一位, 一位,	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	觀察評量 口 行為檢 評量	無

			生產的蔬果。			
	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	
	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	
貳、運動真	4d-II-2 參與提高體適能	動作與串接。	遊戲活動中。	毽動作。	行為檢核	
快樂	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	
十. 踢毽樂	動。		活動,增進身體基	俗等身體活動,		
趣多			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。		

彰化縣立媽厝國民小學 114 學年度第二學期三年級健體領域-健體課程計畫(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)	三年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節						
	1. 能檢視自己在生活角	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	及比賽規則,以精	進桌球技能。								
13. 能在安排的情境演練下,做出相對應護身倒法的動作反應。											
	14. 能學會接力、過彎	跑步的動作要領。									
	15. 能知道擊地傳球、	高飛傳接球及對牆	擊球的技巧。								

		14 m m 3 1 - 2 m .	ستنصب ويستاه سؤسيوويوات باستم		, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
		•		【,以促進身心健全發展,並							
	健體-E	-A2 具備探索身體?	舌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	的與健康的問題。					
	健體-E	-A3 具備擬定基本的	勺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	-B1 具備運用體育身	與健康之相關符號知能	花,能以同理心應用在生活 、	中的運動、保健與人際溝立	通上。					
領域核心素	養 健體-E	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 具備運動與健原	康有關的感知和欣賞的	内基本素養,促進多元感官6	的發展,在生活環境中培养	養運動與健康有關	的美感體驗。				
	健體-E	-C1 具備生活中有關	關運動與健康的道德知	口識與是非判斷能力,理解立	6.遵守相關的道德規範,培	吕養公民意識,關係	褱社會。				
	健體-E	5作,促進身心健 原									
	【生命	教育】									
	生 E2 E	里解人的身體與心理	2面向。								
	【安全	【安全教育】									
	安 E1 7	安 E1 了解安全教育。									
	安 E4 担	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。									
	安 E6 7	安 E6 了解自己的身體。									
	安 E12	安 E12 操作簡單的急救項目。									
融入之重大議	題 安 E14	安 E14 知道通報緊急事件的方式。									
	【防災	【防災教育】									
	防 E5 ス	防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。									
	【品德	【品德教育】									
	品 E3 ¾	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。									
	【家庭	【家庭教育】									
	家 E10	家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。									
	家 E13	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。									
				課程架構							
	教學單元/	學習	望重點	49.00							
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	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】
	步走	心健康基本概念	的意義與成長個	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
	一. 成長加 油站	與意義。	別差異。	2. 能知道自己身高體重	從生長紀錄了解自己成	行為檢核	心理面向。
	田坦			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	適當的休閒運動。	口頭評量	
第1週		覺。	Cd-Ⅱ-1 戶外休閒	及益處。		行為檢核	
	士 宏和 做	3d-Ⅱ-1運用動	運動基本技能。	2. 能安全的騎自行車,		態度評量	
	貳、運動樂 無窮	作技能的練習策		並應用於生活中。			
	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		慣,提升心肺功能,增進			
		益處。		健康體適能。			
		2a-II-1 覺察健	Aa-II-1 生長發	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	育的意義與成長	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
	一. 成長加	庭、學校等因素	個別差異。	2. 能知道影響生長發育	解影響成長速度的因	行為檢核	心理面向。
	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	1. 養成慢跑的習慣,訓	觀察評量	無
		體活動的動作技	動。	基本動作及益處。	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	
	A 150 A 14	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。					
			l .	!	l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		!

1							
		1a-II-1 認識身	Aa-II-1 生長發	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】
		心健康基本概念	育的意義與成長	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
		與意義。	個別差異。	2. 能知道影響生長發育	解影響成長速度的因	行為檢核	心理面向。
	壹、健康齊	2a-II-1 覺察健	Aa-II-2 人生各	的因素。	素。	態度評量	
	步走 一. 成長加	康受到個人、家	階段發展的順序	3. 能知道人生各階段發	2. 透過觀察,知道人的		
	油站	庭、學校等因素	與感受。	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	1. 體驗團體耐力跑、走	觀察評量	無
		體活動的動作技	動。	基本動作及益處。	的感受。	口頭評量	
		能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	2. 能做出正確的跑、走	2. 養成慢跑的習慣,訓	行為檢核	
なり 3回		2c-Ⅱ-3表現主	行進間投擲的遊	動作,並應用於生活	練耐力,培養健康的運	態度評量	
第3週		動參與、樂於嘗	戲。	中。	動概念。		
		試的學習態度。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	3. 能養成跑、走練習的	3. 選擇從事零汙染的運		
		3d-Ⅱ-1運用動	與模仿性創作舞	習慣,提升心肺功能,	動項目,落實愛運動也		
	貳、運動樂	作技能的練習策	蹈。	增進健康體適能。	愛環保的概念於日常生		
	無窮 五、愛運動	略。		4. 能說出從事休閒運動	活中。		
	也愛環保	4d-Ⅱ-1 培養規		的好處。	4. 能妥善利用下課時		
	六、舞動精 靈	律運動的習慣並		5. 能養成騎自行車及	間,從事體能活動,增		
		分享身體活動的		跑、走動作練習的習	進體適能。		
		益處。		慣,提升心肺功能,增	5. 學習當獅王,帶領同		
				進健康體適能。	學模仿動物動作特徵、		
				6. 能認識多種動物的形	活動形態及聲音。		
				態及其移動方式。	6. 能利用課後時間與家		
				7. 能欣賞並觀察同伴的	人、朋友一起模仿動物。		
				動作創作。			

		1a-II-2 了解促	Ea-II-1 食物與	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】
		進健康生活的方	營養的種類和需	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
	壹、健康齊	法 。	宫食的俚類和而求。	2. 能關心自己及家人的	不同人生階段家人的營	口頭計里 行為檢核	· 生 EZ 理解八的 才 履典 · 心理面向。
	步走 一. 成長加 油站	法 。	* •				心理画问 。
				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	物名稱及牠們的行走特	口頭評量	
第4週		能。	蹈。	用。	徵。	行為檢核	
		2c-Ⅱ-3表現主		2. 能確實完成空間元素	2. 能模仿做出動物的動	態度評量	
	貳、運動樂 無窮 六、舞動精 靈	動參與、樂於嘗		中身體造型、大小、高	作及行走的方式。		
		試的學習態度。		低水平及路線軌跡的動	3. 能確實做出動物身體		
		2d-Ⅱ-1 描述參		作探索與創作。	造型、大小、高低水平		
		與身體活動的感		3. 能確實做出身體各部	及路線軌跡等項目的探		
		覺。		位活動的方法和運用。	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。		
				 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,	育的意義與成長	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
		因應不同的生活	個別差異。	2. 能知道能力的進步也	一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	T 與 T 重	心理面向。
	土 /4 市态		MA-II-2 人生各		相以) 肝日 己的成长。		心 连画问。
第5週	壹、健康齊 步走	情境。		是長大的一部分。		態度評量	
	一. 成長加	4a-II-2 展現促	階段發展的順序	3. 能訂定成長計畫並培			
	油站	進健康的行為。	與感受。	養良好生活習慣。			
		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
		動參與、樂於嘗	與模仿性創作舞	部位活動的方法和運	《動物歡樂舞》。	口頭評量	
		試的學習態度。	蹈。	用。	2. 能模仿做出不同動物	 行為檢核	
		3c-Ⅱ-1 表現聯		2. 能確實完成空間元素	 的特徵及行走的方式。	態度評量	
		合性動作技能。		中身體造型、大小、高	3. 能主動積極與同學合		
		4c-Ⅱ-2 了解個		低水平及路線軌跡的動	作,做出聯合性的律動		
		人體適能與基本		作探索與創作。	動作。		
		運動能力表現。		3. 能確實做出身體各部	4. 能利用課餘時間與家		
				位活動的方法和運用。	人、同學創作動物形態 		
				4. 能認真參與練習,並	及移動軌跡。		
	貳、運動樂 無窮			和他人一同合作展演活			
	六、舞動精			動。			
	霊			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	災害。	生時自身應具有警覺性	口頭評量	安El了解安全教育。
第6週	壹、健康齊 步走	能對健康維護的	潛在危機與安全	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
	二、防災應	重要性。	須知。	減災整備方法。	能配合消防單位,不妨	態度評量	該注意的安全。
	變站		Ba-Ⅱ-3 防火、防		礙救災行動。		安 E12 操作簡單的急救
			震、防颱措施及		2. 學童能夠了解火災發		項目。

			逃生避難基本技		生的原因,進而留意自		安 E14 知道通報緊急事
			巧。		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。
		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】
		體活動的動作技	撐、平衡與擺盪	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
		能。	動作。	2. 能和同學一起認真進	箱運動。	行為檢核	該注意的安全。
		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
	貳、運動樂	己或他人動作技		3. 能做出跳箱的遊戲動	習跨越的動作。		贈。
	無窮 七、跳箱真	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		
	好玩	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	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】
		活情境中適用的	傷、出血、扭傷	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	的急救處理方	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
		技能。	法。	步驟。		態度評量	該注意的安全。
th II va	壹、健康齊	2a-II-2 注意健	Ba-Ⅱ-3 防火、防	3. 能認識身體著火的滅			安 E12 操作簡單的急救
第7週	步走 二、防災應	康問題所帶來的	震、防颱措施及	火方式。			項目。
	一、防火應變站	威脅感與嚴重	逃生避難基本技				安 E14 知道通報緊急事
		性。	巧。				件的方式。
		3a-II-1 演練基	Fb-II-3 正確就				【防災教育】
		本的健康技能。	醫習慣。				防 E5 不同災害發生時
							的適當避難行為。

Ic-II-I 認識身 Ia-II-I 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 To 互頭評量 To 互顶的 表面	
能。 2. 能做出跳箱的遊戲動	
武、運動樂 無窮 七、跳箱真 身身體活動的感 党。 3c-II-1表現聯 合性動作技能。 Ba-II-1 居家、 康技能和生活技 完計量。 Ba-II-1 居家、 市場性原維護的 重要性。 「D-II-2 辨別生 企、健康齊 步走 一、防災應 健康技能和生活 人と選及 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通及 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通知。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通知。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通知。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通過で表達の安全。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を通過で表達の安全。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 」を表達の安全。 Ba-II-3 防火、 「T-II-2 辨別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 辨別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-II-2 新別生 「T-I	身
## A	身
安元	
 2 3. 能主動協助同學,並欣賞同學的優點。 3 1b-II-1 認識健 房本 II-1 居家、康技能和生活技 交通及户外環境 的原因。 企業 企業 企業 では 大き では から では から	
合性動作技能。	
1b-II-1 認識健 Ba-II-1 居家、 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」 安臣1 了解安全教育」 安臣1 了解安全教育 安臣1 探討日常生 安臣1 探討日常生 安臣1 探討日常生 安臣1 探討日常生 安臣1 探行簡單 安臣1 探行簡單 大法。 安臣1 探行簡單 大法。 安臣1 知道通報	
康技能和生活技 交通及戶外環境 的原因。	
能對健康維護的 重要性。 的潛在危機與安 全須知。 2.能辨別避免發生火災 的行為。 生的原因,並學習如何 遊免火災。 該注意的安全。 壹、健康齊 步走 一、防災應 變站 活情境中適用的 健康技能和生活 及逃生避難基本 人能知道正確的用電及 4.能知道正確的用電及 生的原因,並學習如何 遊免火災。 5. 應度評量 該注意的安全。 安 E12 操作簡單 項目。 4.能知道正確的用電及 4.能知道正確的用電及 4.能知道正確的用電及 安 E14 知道通報	
重要性。 全須知。 的行為。 避免火災。 態度評量 該注意的安全。 壹、健康齊 步走 步走 少走 "方院災應" 活情境中適用的 保康技能和生活 及逃生避難基本 法。 4. 能知道正確的用電及 女 E14 知道通報	育】。
壹、健康齊 步走 一、防災應 變站 1b-II-2 辨別生 活情境中適用的 健康技能和生活 Ba-II-3 防火、 防震、防颱措施 法。 3. 能知道避免火災的方 法。 安 E12 操作簡單 項目。 4. 能知道正確的用電及 安 E14 知道通報	活應
壹、健康齊 活情境中適用的 防震、防颱措施 法。 丁走 二、防災應 健康技能和生活 及逃生避難基本 4. 能知道正確的用電及 安 E14 知道通報	
步走 活情境中適用的 防震、防颱措施 法。 項目。 二、防災應 健康技能和生活 及逃生避難基本 4. 能知道正確的用電及 安 E14 知道通報	1急救
攀站 攀站	
· 技能。	急事
2a-II-2 注意健 【防災教育】	
第8週 康問題所帶來的 防 E5 不同災害發	生時
威脅感與嚴重的適當避難行為	
性。	
1c-Ⅱ-1 認識身 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支 1. 能完成跳箱運動。 1. 學會透過跳板、軟墊 觀察評量 【安全教育】	
體活動的動作技 撐、平衡與擺盪 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
貳、運動樂 能。 動作。 行撐跳的學習活動。 2.學會分腿跳躍跳箱。 行為檢核 該注意的安全。	
無窮 七、跳箱	身
真好玩」動參與、樂於嘗 作。 單槓的動作,來支撐身 體。	
八、我是單 槓高手 試的學習態度。 4. 能主動協助同學,並 體進行活動。	
2d-Ⅱ-1 描述參	
與身體活動的感 5. 能落實平時自我身體	

		覺。		活動。			
				. = 5%			
		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			
		人體適能與基本		展身體,熟悉單槓運			
		運動能力表現。		動。			
				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	臨時求生避難的方式。	畫,讓學童對家中起火	口頭評量	安 El 了解安全教育。
		威脅感與嚴重	潛在危機與安全	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
		性。	須知。	庭逃生計畫。	合點有概念性的認識,	態度評量	該注意的安全。
		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	的應變知識。	行。		項目。
	二、防災應	3b-Ⅱ-3 運用基	逃生避難基本技		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,	巧。		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】
第9週		情境。					防 E5 不同災害發生時
		4a-Ⅱ-2 展現促					的適當避難行為。
		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	1. 體驗以正握、正反握	觀察評量	【安全教育】
		 體活動的動作技	 撐、平衡與擺盪	展身體,熟悉單槓運	和腳勾槓方式進行吊撐	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
		能。	 動作。	動。	□ □單槓動作。	 行為檢核	該注意的安全。
	貳、運動樂	2c-Ⅱ-2 表現増		2. 能做出單槓的遊戲動	2. 學會握住單槓支撐身	態度評量	安 E6 了解自己的身
	無窮 八、我是單	進團隊合作、友		作。	體進行單槓活動。	3.4-1.4	體。
	槓高手	善的互動行為。		3. 能和同學一起認真進	3. 學會握住單槓支撐身		7435
		B的互動行為。 2c-Ⅱ-3表現主		· 行各項學習活動。	b. 字音程任平領文稱另 體後,來進行向前迴環		
		動參與、樂於嘗		4. 能協助別人試作動	下的動作。		

		北 仏觀羽华		4. 并以业141m11 m1 m2			
		試的學習態度。		作,並針對缺點加以改			
		3c-II-1 表現聯		進。			
		合性動作技能。		5. 能做出單槓向前迴環			
				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】
		活情境中適用的	通及戶外環境的	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。
		健康技能和生活	潛在危機與安全	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
		技能。	須知。	防災準備,降低災害來	式。	態度評量	該注意的安全。
	士 /4 庄立	3a-Ⅱ-1 演練基	Ba-Ⅱ-3 防火、防	臨時的損害。			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	3. 能判斷家中潛藏危險			項目。
	二、防災應	4a-Ⅱ-1 能於日	逃生避難基本技	的地方。			安 E14 知道通報緊急事
	變站	常生活中,運用	巧。				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
		4a-Ⅱ-2 展現促					的適當避難行為。
第 10 週		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	撐、平衡與擺盪	下的動作。	體進行單槓活動。	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
		作練習的策略。	動作。	2. 能協助別人試作動	2. 學會握住單槓支撐身	行為檢核	該注意的安全。
		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
	貳、運動樂	與身體活動的感	球類運動相關的	進。	下的動作。		是 。
	無窮 八、我是單	覺。	抛接球、持拍控	3. 能落實平時自我身體	3. 說出參與單槓動作的		
	槓高手	3c-Ⅱ-1 表現聯	球、擊球及拍擊	活動。	感受。		
	九、兵兵樂 無窮	合性動作技能。	球、傳接球之時	4. 能透過桌球遊戲及活	4. 能認識桌球簡史。		
	VIII 21	4c-Ⅱ-2 了解個	間、空間及人與	動,認識桌球的動作技	5. 正確做出抓球及拋接		
		人體適能與基本	人、人與球關係	能及練習策略。	的反應動作。		
		 運動能力表現。	攻防概念。	5. 能遵守活動規則,並和			
				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】
	壹、健康齊	活情境中適用的	康的影響、安全	的方法。	生病時應該要找合	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	量、健康質 步走	健康技能和生活	用藥原則與社區		格醫師診斷治療,傳達	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	三、為健康	技能。	藥局。		正確就醫觀念。	態度評量	素。
	把關						家 E13 熟悉與家庭生活
							相關的社區資源。
第 11 週		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
		作技能概念與動	球類運動相關的	動,認識桌球的動作技	下擊球的動作。	口頭評量	
	h	作練習的策略。	抛接球、持拍控	能及練習策略。	2. 能完成教師示範動	行為檢核	
	貳、運動樂 無窮	3d-II-2 運用遊	球、擊球及拍擊	2. 能遵守活動規則,並	作,並培養基礎桌球的	態度評量	
	九、兵乓樂	戲的合作和競爭	球、傳接球之時	和同學合作進行練習。	球感。		
	無窮	策略。	間、空間及人與	3. 能學會桌球的技巧及			
			人、人與球關係	比賽規則,以精進桌球技			
			攻防概念。	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	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
		健康技能和生活	用藥原則與社區	言及假新聞。	康有關的流言,獲得正	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	壹、健康齊 步走	技能。	藥局。	2. 平日生病或用藥時,能	確用藥資訊。	態度評量	素。
	三、為健康	4a-Ⅱ-1能於日		使用正確的方式處理。			家 E13 熟悉與家庭生活
	把關	常生活中,運用					相關的社區資源。
第 12 週		健康資訊產品與					
		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
	士 四小儿	戲的合作和競爭	球類運動相關的	巧及比賽規則,以精進	作。	口頭評量	
	貳、運動樂 無窮	策略。	抛接球、持拍控	桌球技能。	2. 能藉由正確的反手推	行為檢核	
	九、兵乓樂	4d-Ⅱ-2 參與提	球、擊球及拍擊	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	球、傳接球之時	學互助及彼此競爭的技	動。		
		運動能力的身體	間、空間及人與	巧。			

		活動。	人、人與球關係				
			攻防概念。				
		2a-Ⅱ-2注意健	Bb-Ⅱ-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】
	* / h r · 克	康問題所帶來的	康的影響、安全	大徵兆。	過敏的六大徵兆。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊 步走	威脅感與嚴重	用藥原則與社區	2. 能正確處理藥物過敏	2. 能預防並處理用藥過	行為檢核	費的傳播媒體等各種因
	三、為健康	性。	藥局。	的情況。	敏。	態度評量	素。
	把關	4a-Ⅱ-2 展現促		3. 日常生活中,能做到預			家 E13 熟悉與家庭生活
		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	1. 能培養運動欣賞能	觀察評量	無
		體活動的傷害和	動作。	和同學合作進行練習。	力,充實運動參與體	口頭評量	
		防護概念。	Ha-Ⅱ-1 網/牆性	2. 能認真參與學習提升	驗。	行為檢核	
佐 19 m		2c-Ⅱ-2 表現增	球類運動相關的	體適能,並養成喜愛運	2. 完成活力存摺。	態度評量	
第 13 週	13 週	進團隊合作、友	抛接球、持拍控	動的習慣。	3. 利用課餘時間練習桌		
	貳、運動樂	善的互動行為。	球、擊球及拍擊	3. 能辨別身體重要器官	球運動,養成運動的好		
	無窮	2c-Ⅱ-3 表現主	球、傳接球之時	部位須加以保護。	習慣。		
	九、兵乓樂 無窮	動參與、樂於當	間、空間及人與	4. 能認識身體活動的傷	4. 遇到危險發生時,身		
	十、我是小	試的學習態度。	人、人與球關係	害及防護的概念。	體能做出保護自己的動		
	小防衛兵	3c-Ⅱ-1 表現聯	攻防概念。	5. 能完成護身倒法的基	作。		
		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】
炒 1 4 ×m	壹、健康齊	常生活中,運用	康的影響、安全	能。	提供哪些服務。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
第 14 週	步走 三、為健康	健康資訊產品與	用藥原則與社區	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
	- 神關	服務。	藥局。	諮詢,解決用藥疑慮。	可以利用社區藥局資	態度評量	素。
					源。		家 E13 熟悉與家庭生活

							相關的社區資源。
		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	
		能。		2. 能認識身體活動的傷	作。	行為檢核	
		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	倒法應用在許多危險情		
	* \$\to \to \to \to \to \to \to \to \to \to	作練習的策略。		嘗試的學習態度。	境中,即刻做出防護動		
	貳、運動樂 無窮	2c-Ⅱ-3 表現主		4. 能完成護身倒法的基	作。		
	十、我是小	動參與、樂於當		本動作:後方護身倒	3. 能在安排的情境演練		
	小防衛兵	試的學習態度。		法。	下,做出相對應倒法的		
		3c-Ⅱ-1 表現聯		5. 能認真參與練習並和	動作反應。		
		合性動作技能。		他人一起學習。	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	能。	提供哪些服務。	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
		法。	用藥原則與社區	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	藥局。	區藥局。	可以利用社區藥局資	態度評量	素。
然 1 F vn	壹、健康齊	活中獨立操作基		3. 有需求時,能到住家	源。		家 E13 熟悉與家庭生活
第 15 週	步走 三、為健康	本的健康技能。		附近的社區藥局尋求服	3. 透過活動了解社區附		相關的社區資源。
	一	4a-Ⅱ-1能於日		務。	近的藥局,並畫出社區		
		常生活中,運用		4. 能做到生病找醫師、	藥局地圖。		
		健康資訊產品與		用藥找藥師的行為。			
		服務。		5. 能了解正確就醫及用			
				藥的重要性。			

1c-II-2 認識身	-	1						
为護权念。 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的影响。 2c-II-3 表現主 動象與、樂於當 式、運動樂 長寫 十、或是小 小防衛兵 小防衛兵 中、放走小 小防衛兵 東京 大人 小防衛兵 東京 大人			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
1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作技能概念與動 作技能概念與動 作技能概念與動 作技能概念與動 作技能概念與動 作株習的策略。 2c-II-3 表現主 動參與,樂於實 本動作:左右例例法。 3.能表現出生動、樂於 常誠的學習態度。 4.能光減與身例法的基 本動作:左右例例法。 3.能在情境中學會應 變,並做出後方護身 一 (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	
作技能概念與動作條實的策略。 2c-Π-3表現主			防護概念。		2. 能認識身體活動的傷	部位的動作。	行為檢核	
作練智的策略。 2c-II-3表現主 物学與、樂於賞 談的學習態度。 4.能完成護身倒法的基本動作: 左右側倒法。 3.能在情境中學會應 5.能元成較擊基本動 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 4.能主動積極學與線 6.能認真學與練習並和 4.能主動積極學與線 7.能在安排的情境深線 下,放出相對應護身倒 法的動作反應。 8.能主動和同學在安全 場地線習護身倒 法的動作反應。 8.能主動和同學在安全 場地線習護身倒 法未未被援身體重要部 位。 6.能積極主動參與活動 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能積極主動修 6.能力同时論 6.能到可能。 6.能積極主動修 6.能力同时論 6.能或所能與社 6.能或所能與社 6.能或所能與社 6.能或所能與社 6.能够利益区资源。 6.能数或原息的情况。 6.能力可能 6.能力的 6.能力			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	
2c-II-3表現主 動參與、樂於賞 試的學習態度。 貳、運動樂 4. 能完成複學例決的基本動作:左右側例決。 5. 能完成複學基本動 例決動作。 3. 能在情境中學會應 變,並做出後方護身 例、左右側倒法。 4. 能主動稍極參與練 習 過 人 在側倒法。 6. 能認義參與練習道和 他人一起學習。 7. 能在安排的情境演樂 7. 能在安排的情境演樂 7. 能在安排的情境演教 7. 能在安排的情境演教 6. 能認義參與練習道和 位人一起學習。 8. 能主動和同學在安全 场地練習護身倒法基本 動作。 4. 能主動和同學在安全 场地練習護身倒法基本 動作。 6. 能積極主動參與活動 截常,並做出聯合性的 依。 6. 能積極主動參與活動 截常,並做出聯合性動 作。 6. 能積極主動參與活動 截著,並做出聯合性動 作。 6. 能積極主動參與活動 截著,並做出聯合性動 作。 6. 能積極主動參與活動 截著,並做出聯合性動 作。 6. 能積極主動參與活動 超速,並做出聯合性動 作。 6. 能積極主動參與活動 超速,並做出聯合性動 企業與計畫,以與對等情應共同討論、 超速對等情應共同討論、 超速對等值。對對意情應共同討論、 超速對等值。對於可以與對於可以與對於可以與對於可以與對於可以與對於可以與對於可以與對於可以與			作技能概念與動		3. 能表現出主動、樂於	生跌落的情境中,能即		
新多與、樂於會 試的學習態度。			作練習的策略。		嘗試的學習態度。	刻做出保護自己的護身		
武、運動樂 為C-II-1表現聯			2c-Ⅱ-3 表現主		4. 能完成護身倒法的基	倒法動作。		
京、運動樂 無窮 十、我是小 小防衛兵 合性動作技能。 合性動作技能。 合性動作技能。 一方能在安排的情境演練 下,做出相對應護身倒 法的動作反應。 名、能主動和同學在安全 場地練習護身倒法基本 動作。 1a-II-2 丁解促 達健康生活的方 法。 企、健康費 少走 四、社區健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2a-II-1 優原健康生活的方 法。 2。統辨別社區環境中讓 人專數或服惠的情況。 3.能知道維持社區環境 整潔的好方法。 2。統知道維持社區環境 整潔的好方法。 2。經費得更美好。			動參與、樂於當		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		
中、我是小小防衛兵 一个作物作技能。 「能認真參與練習並和 他人一起學習。 「花在安排的情境演練 下,做出相對應護身倒 法的動作反應。 「能在實力的對例方式做出後 方護身倒法或左右側倒 法的動作反應。 「能積極主動參與活動 競賽,並做出聯合性的 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 整著,並做出聯合性動 作。 「能積極主動參與活動 を決定。」 「「「「「「「「」」」」 「「「」」」 「「」」 「「」」 「「」」 「		// C.// -1.	3c-Ⅱ-1 表現聯		作,並在活動中表現出	倒、左右側倒法。		
(五) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1			合性動作技能。		尊重他人。	4. 能主動積極參與練		
7.能在安排的情境演練 下,做出相對應護身倒 方護身倒法或左右側倒 法的動作反應。 8.能主動和同學在安全 場地練習護身倒法基本 動作。 6.能積極主動參與活動 競賽,並做出聯合性動 作。 6.能積極主動參與活動 發達,並做出聯合性動 作。 6.能積極主動參與活動 表達,並使力 1.能認識自己社區的環 境。 2.能辨別社區環境中讓 好為檢核 整度評量 不為檢核 整度評量 在 1.能認識自己社區的環					6. 能認真參與練習並和	習,並做出聯合性的動		
下,做出相對應護身倒 法的動作反應。 8.能主動和同學在安全 場地練習護身倒法基本 動作。 1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 步走 四、柱區健康 (2a-II-1) 世際健康 (2a-II-1) 是聚健康 (2a-II-1) 是聚健康 (2。 (2。) 是新文质恶的情况。 2a-II-1) 是聚健康 (2。 (2。) 是那一个人。 企业,是是一个人。 企业,是是一个人。 企业,是是一个人。 企业,是是一个人。 企业,是是一个人。 企业,是是一个人。 是是一一一一一,是不是一个人。 是是一一一一一,是是是一个人。 是是一一一一一,是是是一个人。 是是一一一一一,是是是一个人。 是是一一一一一,是是是一个人。 是是一一一一一,是是是一个人。 是是是一个人。 是是是一个人。 是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是是					他人一起學習。	作。		
法的動作反應。					7. 能在安排的情境演練	5. 能在情境比賽中,依		
8. 能主動和同學在安全					下,做出相對應護身倒	不同的跌倒方式做出後		
場地練習護身倒法基本 位。					法的動作反應。	方護身倒法或左右側倒		
動作。					8. 能主動和同學在安全	法來保護身體重要部		
第 16 週 $\frac{1}{2}$ $\frac{1}$					場地練習護身倒法基本	位。		
## 16 週					動作。	6. 能積極主動參與活動		
第16週 1a-II-2 了解促 進健康生活的方 造健康生活的方 法。 「Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與 自己社區的環 解決問題。積極主動的 參與社區活動,能讓社 區變得更美好。 行為檢核 態度評量 態度評量 態度計量						競賽,並做出聯合性動		
第16週 進健康生活的方 的意識、責任與						作。		
第16週 壹、健康齊 法。			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】
第16週 步走 四、社區健康 GO			進健康生活的方	的意識、責任與	境。	遇到事情應共同討論、	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
□ 注區健康 GO	# 10 vm	壹、健康齊	法。	維護行動。	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。
康 GO 康受到個人、家	第 16 週 	· -	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	
			康受到個人、家		3. 能知道維持社區環境	區變得更美好。		
之影響。			庭、學校等因素		整潔的好方法。			
			之影響。					

		ĺ					
		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
		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			
	東 無窮 十一、齊 協力	善的互動行為。		力及跑步動作。			
		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。					
		1a-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	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 步走 四、社區健 康 GO	法。	維護行動。	決方法。		行為檢核	相關的社區資源。
		1b-II-2 辨別生		2. 能辨别垃圾分類的方		態度評量	
		活情境中適用的		式。			
		健康技能					
ht 15		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
		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	
	貳、運動樂 無窮	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	
	十一、齊心	響運動參與的因			確的傳接棒。		
	協力	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	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	維護行動。	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 步走 四、社區健 康 GO	之影響。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染	途徑。	展應積極參與。	態度評量	
		2a-Ⅱ-2 注意健	病預防原則與自	3. 能認識登革熱的病媒	2. 能透過情境了解登革		
		康問題所帶來的	我照護方式。	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。		
		1d-II-1 認識動	Cb-II-1 運動安	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】
		作技能概念與動	全規則、運動增	他人合作完成接力。	隊接力。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧
然 10 vm		作練習的策略。	進生長知識。	2. 能理解動作內容,並	2. 於比賽中展現相關技	行為檢核	人際關係。
第 18 週		2c-II-2 表現增	Ga-II-1 跑、跳	順暢的完成相關接力及	巧與運動精神。	態度評量	
		進團隊合作、友	與行進間投擲的	跑步動作。	3. 能正向樂觀處理接力		
		善的互動行為。	遊戲。	3. 能表現出學習精神,	時可能發生的狀況。		
	貳、運動樂	3d-II-1 運用動	Hb-II-1 陣地攻	利用時間練習改善動作	4. 能了解躲避球活動比		
	無窮 十一、齊心	作技能的練習策	守性球類運動相	以求進步。	賽方式。		
	協力	略。	關的拍球、拋接	4. 能正向樂觀的處理接			
	十二、閃躲 高手		球、傳接球、擲	力時可能發生的狀況。			
			球及踢球、帶	5. 能知道如何進行新式			
			球、追逐球、停	躲避球比賽。			
			球之時間、空間				
			及人與人、人與				
			球關係攻防概				
			念。				
	壹、健康齊	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】
第 19 週	步走 四、社區健	進健康生活的方	病預防原則與自	方法。	預防登革熱發生的行	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	康 GO	法。	我照護方式。	2. 能知道清除病媒蚊孳	動。	行為檢核	相關的社區資源。

ı				Г	T		Г
		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	
		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		
		能對健康維護的		带來的威脅。	染疾病,應時常檢查環		
		重要性。		4. 能認識防治老鼠的方	境衛生,以免生病。		
		2a-Ⅱ-2 注意健		法。			
		康問題所帶來的					
		威脅感與嚴重					
		性。					
		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】
		己或他人動作技	性球類運動相關	技巧。	作。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧
		能的正確性。	的拍球、抛接	2. 能努力學習閃躲技	2. 能於活動中展現閃躲	行為檢核	人際關係。
		2c-Ⅱ-3表現主	球、傳接球、擲	巧。	的動作。	態度評量	
	貳、運動樂	動參與、樂於嘗	球及踢球、帶	3. 能和他人合作進行閃	3. 於活動中展現閃躲技		
	無窮 十二、閃躲	試的學習態度。	球、追逐球、停	躲技巧。	巧。		
	1 一 · 闪绿 高手	3c-Ⅱ-1表現聯	球之時間、空間	4. 能表現出學習精神,	4. 能和他人合作練習閃		
		合性動作技能。	及人與人、人與	利用課間練習閃躲動作,	躲。		
		3d-Ⅱ-1運用動	球關係攻防概	以求進步。			
		作技能的練習策	念。				
		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】
		進健康生活的方	的意識、責任與	動,維持社區環境整	的地方,大家要共同維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	壹、健康齊 步走	法。	維護行動。	潔,是自己的社會責任	護社區的整潔。	行為檢核	相關的社區資源。
第 20 週	四、社區健	4a-Ⅱ-2 展現促		和義務。		態度評量	
	康 GO	進健康的行為。		2. 能清潔並維持居家環			
				境的衛生。			
	貳、運動樂	2c-Ⅱ-1遵守上	Cb-II-1 運動安	1. 能知道擊地傳球、高	1. 能進行擊地、高飛球	觀察評量	【品德教育】
	無窮 十二、閃躲	課規範和運動比	全規則、運動增	飛傳接球及對牆擊球的	的傳接。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧
	1 - 1.1.44	l		l	1		1

高手	賽規則。	進生長知識。	技巧。	2. 能將球準確擊中目	行為檢核	人際關係。
	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	球的技巧擊中目標物。	3. 能於活動中展現投擲		
	試的學習態度。	的拍球、拋接	3. 能努力學習投擲與閃	與閃躲的技巧。		
	3c-Ⅱ-1表現聯	球、傳接球、擲	躲技巧的動作。	4. 能修正閃躲動作並表		
	合性動作技能。	球及踢球、帶	4. 能知道如何進行新式	現出來。		
	3d-Ⅱ-1運用動	球、追逐球、停	躲避球比賽。	5. 能了解躲避球比賽規		
	作技能的練習策	球之時間、空間	5. 能運用閃躲及丟球的	則,並和他人一起合作		
	略。	及人與人、人與	技巧於躲避球比賽中。	進行活動。		
		球關係攻防概		6. 能於活動中展現運動		
		念。		家精神。		

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。