彰化縣溪州鄉圳寮國民小學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 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，本學期共(60)節
課程目標	1.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 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.能知道不同營養素的功能。 8.能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 9.能做出墊上滾翻的動作。 10.知道奧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，學會籃球的各種技巧。 14.將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 15.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。				
領域核心素養	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。 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。				

	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。
融入之重大議題	【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。 【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		學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題內容重點
		學習表現	學習內容				
第 1 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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	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	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。

				學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。	部分。		
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	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。	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。
第 2 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技	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	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一	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。

		能。		互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。	部分。		
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 3.透過簡單暖身活動，伸展身體。 4.學習如何安全的進行墊上活動。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。
第 3 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角	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	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安E4探討日常生活應該注意的安全。

	墊上運動	色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		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。	作。	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
第 4 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	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。	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。
第 5 週	壹、健康一把罩	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體	1.能知道書包過重對身體的不良	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面

	一.我升上三年級了	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。	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。	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。	行為檢核 態度評量	向。
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。	1.說出不同擺臂動作跑步的感想。 2.於跑步中展現正確擺臂動作。 3.努力練習正確跑步動作。 4.於活動中展現出正確的跑步動作。 5.能努力練習正確跑步動作。 6.於活動中展現跑步技巧。	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。
第 6 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同	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。 2.從遊戲和情境	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。

				的情境會有不同的情緒反應。	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。		
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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。	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。
第7週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	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。	1.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2.遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 3.能了解不同應對選擇所帶來的後果。	◆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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六.快樂向	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	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。	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

	前衝	與基本運動能力的身體活動。		2.可以利用課餘時間練習。		態度評量	
第8週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	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。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能於活動前完成熱身運動。 2.積極體驗拋球活動。 3.可以和他人合作完成活動。 4.體驗投擲球活動。	1.能確實做好熱身運動，完成遊戲關卡。 2.展現出努力體驗拋球活動。 3.能將球準確的拋往指定地方。 4.展現出努力體驗投擲球活動。 5.能將球準確的投擲往指定地方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第9週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	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.能透過訓練，培養同理心。 2.能察覺同理心對他人的影響。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.做出高低、遠近不同的拋擲球。 2.和他人合作完成活動。	1.展現出努力體驗拋投擲球活動。 2.能將球準確的拋投擲往指定地方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第10週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣	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。 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.完成拋接練習。 2.和他人合作練習拋接。 3.和他人合作進行拋接球競賽。 4.於活動中展現出拋接球動作。	1.順利將球拋接住。 2.可以和他人合作練習拋接球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

第 11 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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-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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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。 3.能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4.能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。	◆以社區烤肉大會的情境認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2.能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3.運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 12 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2.能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 3.了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。	◆以社區烤肉大會的情境認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，進而反思自身的衛生習慣可能對身體	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。

					健康帶來的影響。		
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	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。	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。
第13週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。 2.能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。 3.能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。	◆以社區烤肉大會的情境認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。

				及比賽規範。 4.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。		
第14週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	◆認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3.能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和諧人際關係。
第15週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

				源。 3.認識住家附近的醫院及診所。			
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 16 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。	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。	◆能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞	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	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

	動	技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	仿性創作舞蹈。	2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	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。	態度評量	
第 17 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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3.能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

第 18 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.能理解營養素的意義。 2.能知道不同營養素的名稱。 3.能知道不同營養素的功能。 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。	1.能了解踢毽的由來。 2.能利用手的各部位做出接毽動作。 3.能製作簡易毽子。 4. 能做出踢、拐、踝的踢毽基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 19 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.能知道不同營養素的功能。 2.能認識六大類食物所含的主要營養素。 3.能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1.能做出連續踢毽的動作。 2.能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
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.能認識家鄉在地生產的蔬果。	◆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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	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	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毽	1.能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 2.透過童玩、民	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

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

彰化縣溪州鄉圳寮國民小學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、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或19項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一版	實施年級 （班級/組別）	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	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。 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。				
領域核心素養	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。
融入之重大議題	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

課程架構

教學進度	教學單元/主題名稱	學習重點		學習目標	學習活動內容	評量方式	融入議題內容重點
		學習表現	學習內容				
第 1 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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.能知道自己身高體重	※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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	**【生命教育】** **生 E2 理解人的身體與心理面向。**

				的變化。	長的情形。	態度評量	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	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.能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2.能安全的騎自行車，並應用於生活中。 3.能快樂的從事騎自行車。 4.能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	※能與家人選擇並從事適當的休閒運動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 2 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2.能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。	1.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2.能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 3 週	壹、健康齊步走 一.成長加	1a-II-1 認識身心健康基本概念	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。	1.透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心

	油站	與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	2.能知道影響生長發育的因素。 3.能知道人生各階段發展的特徵。 4.能知道家人所處的人生階段。	解影響成長速度的因素。 2.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。	行為檢核 態度評量	理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	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.能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2.能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。 3.能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4.能說出從事休閒運動的好處。 5.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。 6.能認識多種動物的形態及其移動方式。 7.能欣賞並觀察同伴的動作創作。	1.體驗團體耐力跑、走的感受。 2.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 3.選擇從事零汙染的運動項目，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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 4 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	※能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

				3.能向家人宣導健康理念。			
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3.能確實做出身體各部位活動的方法和運用。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第5週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作	1.能隨著音樂節拍做出《動物歡樂舞》。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。		探索與創作。 3.能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 4.能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。 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。	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。		
第6週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。	1.學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 2.學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真	1c-II-1 認識身體活動的動作技	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動	1.認識跳箱運動的跳法及運動方式。	1.能認識跳箱設備。 2.能克服恐懼，認識跳	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該

	好玩	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	作。	2.能和同學一起認真進行各項學習活動。 3.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	箱運動。 3.能學會透過跳板來練習跨越的動作。 4.能學會透過跳板來練習跨越跳箱的動作。	行為檢核 態度評量	注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 7 週	壹、健康齊步走 二、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技能。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 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。 3.能認識身體著火的滅火方式。	※學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	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。 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.能和同學一起認真進行各項學習活動。 2.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	1.能學會透過跳板來練習跨越跳箱的動作。 2.學會透過跳板、軟墊的跨越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

第 8 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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.能知道容易引發火災的原因。 2.能辨別避免發生火災的行為。 3.能知道避免火災的方法。 4.能知道正確的用電及用火常識。	※火災會造成人員傷亡及財物損失認識火災發生的原因，並學習如何避免火災。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育】。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	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.能完成跳箱運動。 2.能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3.能完成跨越跳箱的動作。 4.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。 5.能落實平時自我身體活動。 6.能認識單槓運動的握法及運動方式 7.能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 8.能做出單槓的遊戲動作。	1.學會透過跳板、軟墊的跨越跳箱動作。 2.學會分腿跳躍跳箱。 3.學會正握和正反握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

第 9 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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求生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 3.能具備在火場求生時的應變知識。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	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。 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.能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2.能做出單槓的遊戲動作。 3.能和同學一起認真進行各項學習活動。 4.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 5.能做出單槓向前迴環下的動作。	1.體驗以正握、正反握和腳勾槓方式進行吊撐單槓動作。 2.學會握住單槓支撐身體進行單槓活動。 3.學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 10 週	壹、健康齊步走 二、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技能。 3a-Ⅱ-1 演練基	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	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。	※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。	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

		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。	震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3.能判斷家中潛藏危險的地方。			項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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.能做出單槓向前迴環下的動作。 2.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 3.能落實平時自我身體活動。 4.能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進行單槓活動。 2.學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 3.說出參與單槓動作的感受。 4.能認識桌球簡史。 5.正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第 11 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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，傳達正確就醫觀念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	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、	1.能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無

		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3.能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	作，並培養基礎桌球的球感。	態度評量	
第12週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	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.能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第13週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4.能認識身體活動的傷害及防護的概念。 5.能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。	1.能培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗。 2.完成活力存摺。 3.利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 4.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 14 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	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	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2.能認識身體活動的傷害及防護概念。 3.能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4.能完成護身倒法的基	1.學會後方護身倒法中的臥姿、坐姿、蹲姿動作。 2.透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		本動作：後方護身倒法。 5.能認真參與練習並和他人一起學習。	3.能在安排的情境演練下，做出相對應倒法的動作反應。 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。		
第 15 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。 5.能了解正確就醫及用藥的重要性。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2.能認識身體活動的傷害及防護概念。 3.能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4.能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。 5.能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。	1.遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 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。 3.能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 4.能主動積極參與練	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				6.能認真參與練習並和他人一起學習。 7.能在安排的情境演練下，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。	習，並做出聯合性的動作。 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要部位。 6.能積極主動參與活動競賽，並做出聯合性動作。		
第16週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能認識自己社區的環境。 2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3.能知道維持社區環境整潔的好方法。	※社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	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	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能學會接力相關的動作要領。 2.能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 3.能努力參與並學習接力及跑步動作。 4.能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	1.透過接力遊戲認識體驗接力賽。 2.學會正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

		略。					
第 17 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能學會過彎跑步的動作要領。 2.能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。	1.能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2.能於練習活動中了解接力賽規則，並完成正確的傳接棒。 3.從活動中了解接力規則，並完成正確的傳接棒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第 18 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱的傳染途徑。 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。	1.了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮	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】

	十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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。	規則、運動增進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	他人合作完成接力。 2.能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 3.能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。 4.能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5.能知道如何進行新式躲避球比賽。	隊接力。 2.於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3.能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。 4.能了解躲避球活動比賽方式。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第 19 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳	1.能知道躲避球的閃躲技巧。 2.能努力學習閃躲技巧。	1.能努力練習閃躲的動作。 2.能於活動中展現閃躲	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		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。	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。	3.能和他人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。	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。	態度評量	
第20週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2.能清潔並維持居家環境的衛生。	※社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2.能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3.能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 4.能知道如何進行新式躲避球比賽。 5.能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	1.能進行擊地、高飛球的傳接。 2.能將球準確擊中目標。 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，並和他人一起合作進行活動。 6.能於活動中展現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

備註：

1. **總綱規範議題融入：**【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. **教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。**