

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(61)節		
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵	
8/29-9/4	第一單元 飲食聰明選 第 1 課 吃出健康	2	1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2. 運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/5-9/11	第一單元 飲食聰明選 第 2 課飲食學問大	3	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 表演 2. 實作 3. 口試 4. 晤談	
9/12-9/18	第二單元生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 自我評量 4. 實作 5. 口試	【性侵害防治教育】
9/19-9/25	第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲	2	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【性侵害防治教育】
9/26-10/2	第三單元快樂的社區 第 1 課社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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. 表演 2. 實作	【性侵害防治教育】
10/3-10/9	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與	1. 表演 2. 口試	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			3. 展現實際行動改善社區汙染問題。	感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	3. 實作	
10/10-10/16	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友	3	1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 晃談	
10/17-10/23	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰	3	1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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. 實作 2. 表演	
10/24-10/30	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰	3	1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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. 實作 2. 表演	
10/31-11/6	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝	3	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論，運用團隊策略。	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。	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	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。	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。	攻防概念。		
11/7-11/13	第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化	3	1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作 2. 表演	
11/14-11/20	第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 口試	
11/21-11/27	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與好處。 2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	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-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
11/28-12/4	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
12/5-12/11	第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	
12/12-12/18	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
12/19-12/25	第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 運動會	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
12/26-1/1	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第1課拳腳見功夫	3	1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。	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-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 表演	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

1/2-1/8	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	3	1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前擡起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。	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-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
1/9-1/15	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重團隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	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。 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。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
1/16-1/22	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重團隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。	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。 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。 Ib-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			7. 表現讚美他人的互動行為。					
--	--	--	-----------------	--	--	--	--	--

- ◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市立東區大同國民小學 110 學年度第 2 學期 3 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。				
該學習階段 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-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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
2/6-2/12	第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感	1	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			照顧自己或家人。			
2/13-2/19	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	3	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作
2/20-2/26	第一單元 流感我不怕 第2課 遠離流感	3	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 實作
2/27-3/5	第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰	2	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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. 口試 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業
3/6-3/12	第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 戶外教育	3	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
3/13-3/19	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	3	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作	
3/20-3/26	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	
3/27-4/2	第三單元 安心又安全 第1課 安心校園	3	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1. 口試 2. 實作	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【性侵害防治教育】
4/3-4/9	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	2	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性侵害防治教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。				
4/10-4/16	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂蟄的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 實作 2. 口試 4. 作業	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 【性侵害防治教育】
4/17-4/23	第四單元 球力全開 第1課 地板桌球	3	1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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-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. 實作 2. 口試 3. 作業	
4/24-4/30	第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	3	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	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。 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. 實作 2. 口試 3. 作業	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

5/1-5/7	第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	3	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
5/8-5/14	第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	3	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 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。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
5/15-5/21	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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-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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 口試	
5/22-5/28	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	1. 實作 2. 口試	

			<p>能力。</p> <p>2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>戲。</p>	<p>3. 作業</p>	
5/29-6/4	第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手	2	<p>1. 認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2. 認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 表現雙手支撐的動作。</p> <p>6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>I a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 實作 2. 口試 3. 作業</p>	
6/5-6/11	第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會	3	<p>1. 認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4. 與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5. 認識拔河運動安全規則。</p> <p>6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>I b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1. 實作 2. 口試 3. 作業</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				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。			
6/12-6/18	第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威	3	1. 認識各式基本步椿的動作概念。 2. 認識步椿轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步椿的動作。 5. 表現步椿轉換的動作技巧。 6. 運用步椿轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。	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。 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。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 作業	
6/19-6/25	第六單元 武現韻律風 第3課 與毽子同樂 第4課 水舞	3	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毽、拋接毽的串接動作。 6. 認識水舞基本舞步。 7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 8. 表現水舞基本舞步。 9. 與同學合作完成水舞。 10. 與同學發揮創意改編水舞。	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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-II-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 作業	
6/26-7/2	總複習	2					

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。