

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)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-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		
第一週 8/30-9/02	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	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.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3.運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4.運用創造性思考，擬訂	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	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	

			飲食習慣改變策略。	境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第二週 9/05-9/09	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	2	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第三週 9/12-9/16	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心,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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
第四週	第二單元生命的樂章	3	1.認識人生各階段的特	1a-II-1 認識身心	Aa-II-2 人生各	實作評量	【家庭教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

9/19-9/23	第二課人生進行曲		徵。 2.分辨家人所處的人生階段。	健康基本概念與意義。	階段發展的順序與感受。	觀察檢核 實作 發表	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。
第五週 9/26-9/30	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第六週 10/03-10/07	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第七週 10/10-10/14	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	2	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 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.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第八週 10/17-10/21	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。 3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本	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。	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	實作評量 觀察檢核 實作 發表	

			攻防概念。	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。	人與人、人與球關係攻防概念。		
第九週 10/24-10/28	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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.了解排球運動的基本攻防概念。 4.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十週 10/31-11/04	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	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，得出團隊策略。 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.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【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。

			8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。				
第十一週 11/07-11/11	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。	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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十二週 11/14-11/18	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十三週 11/21-11/25	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週	第五單元跑接樂悠游	3	1.認識正確的擺臂動作	1c-II-1 認識身體	Bc-II-1 暖身、	實作評量	【安全教育】

11/28-12/02	第二課伸展跑步趣		<p>要領。</p> <p>2.體驗不同的跑步姿勢。</p> <p>3.體驗以不同速度跑步。</p> <p>4.認識站立式起跑的動作要領。</p> <p>5.了解運動後伸展的方式與好處。</p> <p>6.學會進行身體各部位的伸展活動。</p> <p>7.認真參與學習活動並樂於分享。</p>	<p>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>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十五週 12/05-12/09	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	<p>1.認識接力跑的概念。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。</p> <p>3.運用合作策略完成接力活動。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	
第十六週 12/12-12/16	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。</p> <p>4.練習漂浮後站立動作要領。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
第十七週 12/19-12/23	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<p>1.練習俯伸漂動作要領。</p> <p>2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>實作</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視</p>

			3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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。		發表	水域安全。
第十八週 12/26-12/30	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十九週 1/02-1/06	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	2	1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第廿週	第六單元滾翻躍動舞歡樂	3	1.聽口令做出正確的方	1c-II-1 認識身體	Ib-II-1 音樂律	實作評量	【性別平等教

1/09-1/13	第三課歡欣土風舞		<p>向反應動作。</p> <p>2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。</p> <p>3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。</p> <p>4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。</p>	<p>活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>
第廿一週 1/16-1/20	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	2	<p>1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>3.讚美他人模仿的動作與造型。</p> <p>4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。</p> <p>5.願意在課後從事身體活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>

□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。

教材版本	康軒版	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.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		
第一週 2/12~2/18	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	4	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	

			5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。				
第二週 2/19~2/25	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第三週 2/26~3/4	第一單元流感我不怕 第三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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第四週	第二單元愛護眼耳口	3	1.認識近視的成因。	1a-II-2 了解促進	Da-II-2 身體各	實作評量	

3/5~3/11	第一課近視不要來		<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>健康生活的方 法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>觀察檢核 實作 發表</p>	
<p>第五週 3/12~3/18</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>實作評量 觀察檢核 實作 發表</p>	
<p>第六週 3/19~3/25</p>	<p>第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護</p>	4	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p>	<p>實作評量 觀察檢核 實作 發表</p>	

				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。			
第七週 3/26~4/01	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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的影響。 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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【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。
第八週 4/02~4/08	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	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。 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。	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【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。
第九週 4/09~4/15	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	3	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的	1a-II-2 了解促進健康生活的方	Ba-II-1 居家、交通及戶外環	實作評量 觀察檢核	【安全教育】 安 E2 了解危

			方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 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。	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。	境的潛在危機與安全須知。	實作發表	機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週 4/16~4/22	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十一週 4/23~4/29	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	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。	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	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、	實作評量 觀察檢核 實作 發表	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。</p> <p>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。</p> <p>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>團隊合作、友善的互動行為。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>		
第十二週 4/30~5/06	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	4	<p>1.願意遵守活動規則。</p> <p>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>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。</p>	<p>實作評量 觀察檢核 實作 發表</p>	<p>【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。</p>
第十三週 5/07~5/13	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	2	<p>1.認識增進體適能的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.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。</p> <p>4.課後持續練習，增進個</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p>	<p>實作評量 觀察檢核 實作 發表</p>	

			人體適能。	的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。			
第十四週 5/14~5/20	第五單元蹦蹦好體能 第二課金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 運用合作策略完成跳躍活動。 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十五週 5/21~5/27	第五單元蹦蹦好體能 第二課金銀島探險	3	<ol style="list-style-type: none"> 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 團隊合作完成活動，並 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	

			<p>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>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>			
第十六週 5/28~6/3	第五單元蹦蹦好體能 第三課看我好身手	3	<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>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作評量 觀察檢核 實作 發表	
第十七週 6/4~6/10	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	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>	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	實作評量 觀察檢核 實作	

			<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-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>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	發表	
<p>第十八週 6/11~6/17</p>	<p>第六單元武現韻律風 第二課大展武威</p>	4	<p>1.認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2.認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5.表現步樁轉換的動作技巧。</p> <p>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7.演練連環招式擊標靶。</p> <p>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>Bd-II-1 武術基本動作。</p>	<p>實作評量 觀察檢核 實作 發表</p>	
<p>第十九週 6/18~6/24</p>	<p>第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂</p>	2	<p>1.認識內踢、外拐的動作要領。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與</p>	<p>實作評量 觀察檢核</p>	

			2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	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。	串接。	實作發表	
第二十週 6/25~6/30	第六單元武現韻律風 第四課水舞	3	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動,並與同學友善互動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。 5.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。 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-II-2 土風舞遊戲。	實作評量 觀察檢核 實作發表	

□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。