

臺南市公立後壁區後壁國民小學 112 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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(63)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		
一 8/30 9/2	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	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，擬訂飲食習慣改變策略。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 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要。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 口試 實作 實踐	

<p>二 9/3 9/9</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>報告 實作 口試 作業</p>	
<p>三 9/10 9/16</p>	<p>第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>報告 自我評量 實作 口試</p>	<p>【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。</p>
<p>四 9/17 </p>	<p>第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識人生各階段的特徵。 	<p>1a- II -1 認識身心健康基本概念與意</p>	<p>Aa- II -2 人生各階段發展的順序</p>	<p>報告 實作</p>	<p>【家庭教育】 家 E3 察覺家庭</p>

9/23			2. 分辨家人所處的人生階段。	義。	與感受。	作業	中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
五 9/24 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。	報告 實作	
六 10/1 10/7	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。	報告 口試 實作	
七 10/8 10/14	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	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辦法。	Bb- II -1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告 口試 實作 作業	
八 10/15 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。	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、空間及人與	實作 報告	

			4. 了解排球運動的基本攻防概念。	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、人與球關係攻防概念。		
九 10/22 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 報告 作業	
十 10/29 11/4	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。 8. 分享活動前中後自我的期待、表現與感受。	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 自我評量 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。

<p>十一 11/5 11/11</p>	<p>第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
<p>十二 11/12 11/18</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>Ce- II -1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>實作 自我評量 口試 作業</p>	
<p>十三 11/19 11/25</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十四 11/26 12/2</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 體驗不同的跑步姿勢。 3. 體驗以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>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>	4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
十五 12/3 12/9	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>	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告作業	
十六 12/10 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>	Gb- II -1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	口試實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十七 12/17 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>3. 練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。</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>	Gb- II -1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十八 12/24 	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	<p>1. 了解基本手腳合擊的動作概念。</p>	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練	Bd- II -1 武術基本動作。	實作報告	

12/30			<p>2. 學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。</p> <p>3. 在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。</p> <p>4. 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。</p>	<p>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>		作業	
<p>十九 12/31 1/6</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂</p>	3	<p>1. 做出圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>2. 做出圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>3. 做出前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。</p> <p>5. 在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。</p> <p>6. 思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。</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>	Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 自我評量 報告 作業	
<p>二十 1/7 1/13</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞</p>	3	<p>1. 聽口令做出正確的方向反應動作。</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>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>	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 自我評量	<p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p>

二十一 1/14 1/19	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1. 知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3. 讚美他人模仿的動作與造型。 4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5. 願意在課後從事身體活動。	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- II -2 土風舞遊戲。	實作 自我評量 作業	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
--------------------------	-------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------	--------------------------------

◎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。

臺南市公立後壁區後壁國民小學 112 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

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(56)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		
一 2/16 2/17	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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。	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	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。	報告 實作	

			5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	進健康的行為。		
二 2/18 2/24	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辦法。 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
三 2/25 3/2	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。	報告 實作 自我評量 作業
四	第二單元愛護眼耳口	3	1. 認識近視的成因。	1a- II -2 了解促	Da- II -2 身體	報告

3/3 3/9	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>進健康生活的方 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>	各部位的功能與衛生保健的方法。	實作	
五 3/10 3/16	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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>	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告 實作	
六 3/17 3/23	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	<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。 	<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</p>	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告 實作 作業	

			6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	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。			
七 3/24 3/30	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。	報告 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。
八 3/31 4/6	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。 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。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 自我評量 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。
九	第三單元安心又安全	3	1. 了解預防中暑的方	1a-Ⅱ-2 了解促	Ba-Ⅱ-1 居	實作	【安全教育】

4/7 4/13	第三課戶外安全		<p>法。</p> <p>2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>3. 了解避免被蜂螫的方法。</p> <p>4. 了解不能隨意食用野生菇類。</p> <p>5. 了解避免被雷擊的方法。</p> <p>6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。</p> <p>7. 願意遵守戶外安全守則。</p>	<p>進健康生活的方法。</p> <p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b- II -1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>口試 報告 作業</p>	<p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>
十 4/14 4/20	<p>第四單元球力全開</p> <p>第一課地板桌球</p>	3	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4. 願意遵守活動規則。</p> <p>5. 主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>6. 表現拍擊球動作。</p> <p>7. 表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8. 表現桌球持拍擊球動作。</p> <p>9. 運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>1c- II -1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>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。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	
十一 4/21 	<p>第四單元球力全開</p> <p>第二課躲避球攻防</p>	3	<p>1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。</p>	<p>1d- II -1 認識動作技能概念與動</p>	<p>Hb- II -1 障地攻守性球類運</p>	<p>實作 報告</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合</p>

<p>4/27</p>			<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>自我評量 作業</p>	<p>作與和諧人際關係。</p>
<p>十二 4/28 5/4</p>	<p>第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰</p>	<p>3</p>	<p>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。</p>	<p>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。</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 報告 自我評量 作業</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>
<p>十三 5/5 5/11</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能</p>	<p>3</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Ab- II -1 體適能活動。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	

			技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	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體活動。			
十四 5/12 5/18	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	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。	實作報告	
十五 5/19 5/25	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	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	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	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告 自我評量 作業	

		<p>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>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>十六 5/26 6/1</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手</p>	<p>3</p> <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>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>實作 報告 作業</p>	

<p>十七 6/2 6/8</p>	<p>第六單元武現韻律風 第一課學校運動會</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。 5. 認識拔河運動安全規則。 6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。 	<p>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。 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。 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。</p>	<p>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb- II -2 學校運動賽會。 Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib- II -2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作 自我評量 報告 作業</p>	
<p>十八 6/9 6/15</p>	<p>第六單元武現韻律風 第二課大展武威</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 	<p>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。</p>	<p>Bd- II -1 武術基本動作。</p>	<p>實作 作業</p>	

			8. 完成練武計畫，分享練武的好處。				
十九 6/16 6/22	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	1	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。	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。	1c- II -1 民俗運動基本動作與串接。	實作 作業	
二十 6/23 6/28	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 報告 作業	

◎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。