

## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 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	南一版第五冊	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	<p>健康教育：這學期要學會照顧自己、落實良好衛生習慣、照顧身體及情緒，學習如何發現危險與守護自己。</p> <p>體育：學習跑步、墊上運動和球類運動。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
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 08/30-09/02 ●08/30(三)開學	壹、健康一把罩 一.我上上三年級了 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。</li> <li>能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。</li> <li>能用學習過的溝通技能，認識新同學。</li> <li>透過活動，了解能力的提升是成長的一部</li> </ol>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家</p> <p>庭、學校等因素</p> <p>之影響。</p> <p>3b-II-2 能於引</p> <p>導下，表現基本</p> <p>的人際溝通互動</p> <p>技能。</p>	<p>Aa-II-1 生長發</p> <p>育的意義與成</p> <p>長個別差異。</p> <p>Fa-II-2 與家人</p> <p>及朋友良好溝</p> <p>通與相處的技</p> <p>巧。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、</p> <p>支撐、平衡與擺</p> <p>盪動作。</p>	1.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

			<p>分。</p> <p>5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</p> <p>6. 透過參與活動，認識並適應新環境。</p> <p>7. 能完成指定動作的學習。</p> <p>8. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>9. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>10. 在活動過程中，能知道如何保護自己。</p> <p>11. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>12. 會欣賞並支持同學的表現。</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>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p>		
<p>第二週 09/03-09/09</p>	<p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動</p>	<p>3</p>	<p>1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</p> <p>2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</p> <p>3. 透過參與活動，認識並適應新環境。</p> <p>4. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>3b-II-2 能於引 導下，表現基本 的人際溝通互動 技能。</p> <p>1c-II-1 認識身 體活動的動作技 能。</p>	<p>Fa-II-2 與家人 及朋友良好溝 通與相處的技 巧。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報 告、聽力與口語溝 通、實際操作、行為 觀察</p> <p>【性侵害防治 教育】 性 E5 認識性 騷擾、性侵害、 性霸凌的概念 及其求助管 道。</p>

			<p>5. 會欣賞並支持同學的表現。</p> <p>6. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>7. 學習如何安全的進行墊上活動。</p>	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。			
<p>第三週</p> <p>09/10-09/16</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	3	<p>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。</p> <p>2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。</p> <p>3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。</p> <p>4. 完成指定動作的學習。</p> <p>5. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>6. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>7. 專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	<p>【性侵害防治教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p>
<p>第四週</p> <p>09/17-09/23</p> <p>●9/23(六)補上10/9(一)課程</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p>	4	<p>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。</p> <p>2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>1a-II-1 滾翻、</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	<p>【性侵害防治教育】</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念</p>

			<p>方法。</p> <p>3. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。</p> <p>3. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。</p> <p>4. 能做出斜坡前滾翻動作。</p> <p>5. 能做出前滾翻動作。</p> <p>6. 能說出自己練習動作的心得。</p> <p>7. 能說出同學表現的優點。</p>	<p>能。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</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>支撐、平衡與擺盪動作。</p>		<p>及其求助管道。</p>
<p>第五週</p> <p>09/24-09/30</p> <p>●9/29(五)中秋節放假</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p> <p>貳、運動真快樂</p> <p>六. 快樂向前衝</p>	3	<p>1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。</p> <p>2. 能積極實踐書包減重。</p> <p>3. 能知道背書包的正確姿勢。</p> <p>4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。</p> <p>5. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。</p> <p>6. 能練習正確擺臂動作。</p> <p>7. 能和同學合作學習正確的跑步動作。</p> <p>8. 能於活動中展現正確</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參</p>	<p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

			的跑步動作。	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。			
第六週 10/01-10/07	壹、健康一把罩 貳、我是EQ高手 參、運動真快樂 肆、快樂向前衝	3	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. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 學習跑步後的保健事項。 5. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 6. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 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. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第七週 10/08-10/14 ●10/9(一)彈性放假 ●10/10(二)國慶日放假	壹、健康一把罩 貳、我是EQ高手 參、運動真快樂 肆、快樂向前衝	1	1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2. 可以和其他人分組合作進行班級100公尺比賽。 3. 可以利用課餘時間練習。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

				運動能力的身體活動。			
第八週 10/15-10/21	壹、健康一把罩 貳、我是EQ高手 參、運動真快樂 肆、拋接真有趣	3	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。 4.積極體驗拋球活動。 5.可以和他人合作完成活動。 6.順利完成拋球動作。 7.完成高低遠近不同的拋接。	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。 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.紙筆測驗：學習單 2.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第九週 10/22-10/28	壹、健康一把罩 貳、我是EQ高手 參、運動真快樂 肆、拋接真有趣	3	1.能分辨有關同理心的事件。 2.能運用「同理心」設身處地為他人著想。 4.完成拋接練習。 5.能他人合作練習拋接。	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及	1.紙筆測驗：學習單 2.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。	拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十週 10/29-11/04 ●期中考週	壹、健康一把罩 貳、我是EQ高手 參、運動真快樂 肆、拋接真有趣	3	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。 6. 會和他人合作進行拋接球。 7. 於活動中展現出拋接球動作。	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。 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。	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。 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. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十一週 11/05-11/11	壹、健康一把罩 貳、健康保衛戰 參、運動真快樂 肆、一起來玩球	3	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. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。	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	Da-II-1 良好的衛生習慣。 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	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	



			<p>4. 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。</p> <p>5. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p>	<p>性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</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>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>第十二週 11/12-11/18</p>	<p>壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識傳染病的種類。</p> <p>2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。</p> <p>3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。</p> <p>4. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。</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>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>4d-II-2 參與提</p>	<p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>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。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	



				高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十三週 11/19-11/25	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	3	1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。 4. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 5. 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。 6. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 7. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十四週 11/26-12/02	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	3	1. 健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。 2. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 3. 能運用遊戲的合作和	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

			<p>競爭策略，學會籃球的各種技巧。</p> <p>4. 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。</p>	<p>賽規則。</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>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>第十五週 12/03-12/09</p>	<p>壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動</p>	3	<p>1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。</p> <p>2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。</p> <p>3. 認識住家附近的醫院及診所。</p> <p>4. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。</p> <p>5. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。</p> <p>6. 運用身體部位接毛巾。</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</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>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第十六週 12/10-12/16</p>	<p>壹、健康一把罩 四. 營養補給站 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動</p>	3	<p>1. 能認識臺灣的當季水果。</p> <p>2. 能了解食用當季食物的好處。</p> <p>3. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

			<p>4. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。</p> <p>5. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	
<p>第十七週 12/17-12/23</p>	<p>壹、健康一把罩 四. 營養補給站 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動</p>	3	<p>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。</p> <p>2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。</p> <p>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。</p> <p>4. 能進行巾舞門系列動作展演。</p> <p>5. 能與同學合作重組編舞。</p> <p>6. 能進行巾舞門系列動作展演。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</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>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>
<p>第十八週 12/24-12/30</p>	<p>壹、健康一把罩 四. 營養補給站 貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多</p>	3	<p>1. 能理解營養素的意義。</p> <p>2. 能知道不同營養素的名稱。</p> <p>3. 能知道不同營養素的功能。</p> <p>4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>

			<p>5. 能了解毬子的由來。</p> <p>6. 能認識其他用腳踢的活動。</p> <p>7. 能了解接毬動作要領與技巧。</p> <p>8. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。</p>	<p>任。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>第十九週</p> <p>12/31-01/06</p> <p>●01/01(一)元旦放假</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂</p> <p>十. 踢毬樂趣多</p>	2	<p>1. 能知道不同營養素的功能。</p> <p>2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。</p> <p>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。</p> <p>4. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。</p> <p>5. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。</p> <p>6. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>7. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>
<p>第二十週</p> <p>01/07-01/13</p> <p>●期末考週</p>	<p>壹、健康一把罩</p> <p>四. 營養補給站</p> <p>貳、運動真快樂</p>	3	<p>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</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p>	<p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝</p>

	十. 踢毬樂趣多	<p>例。</p> <p>2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。</p> <p>3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</p> <p>4. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>5. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>營養的種類和需求。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	通、實際操作、行為觀察	
<p>第二十一週 01/14-01/20 ●01/19(五)休業式</p>	<p>壹、健康一把罩 四. 營養補給站 貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多</p>	<p>3</p> <p>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。</p> <p>2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。</p> <p>3. 能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。</p> <p>4. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。</p> <p>5. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>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。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

		能力，培養運動習慣。				
--	--	------------	--	--	--	--

◎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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。

## 臺南市公立關廟區深坑國民小學 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	翰林版第六冊	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 55 )節		
課程目標	<p>健康教育：這學期要學會檢視自己的生活習慣、關心自己及家人的健康；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。</p> <p>體育：體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						
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 02/15-02/17 ●02/15(四)開學 ●02/16(五)正式上課 ●02/17(六)補上2/15的課程	壹、健康齊步走 一. 成長加油站 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	1	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。 3. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 4 透過慢跑練習,提升心肺功能,增進健康體適能。 5 知道慢跑運動的基本	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	



			動作及益處。 6 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
第二週 02/18-02/24	壹、健康齊步走 一. 成長加油站 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	3	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。 3. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 4 透過慢跑練習,提升心肺功能,增進健康體適能。 5 知道慢跑運動的基本動作及益處。 6 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第三週 02/25-03/02 ●02/28(三)和平紀念日放假	壹、健康齊步走 一. 成長加油站 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	3	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。 3 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 4 透過慢跑練習,提升心肺功能,增進健康體適能。 5 知道提升體適能的方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 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	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

			法及益處。 6 能認識多種動物的形態。 7 能做出多種動物的動作特徵。 8. 欣賞同學間的創作。	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。	作舞蹈。		
第四週 03/03-03/09	壹、健康齊步走 一. 成長加油站 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	3	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。 3. 能向家人宣導健康理念。 4 能認識多種動物的形態。 5 能做出多種動物的動作特徵。 6. 能欣賞同學間的創作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類 和需求。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創 作舞蹈。	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	【性侵害防治教育】 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第五週 03/10-03/16	壹、健康齊步走 一. 成長加油站 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	3	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。 4. 能做到每個動物的律動方式。	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	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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創	1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	

			<p>5. 能主動積極參與學習。</p> <p>6. 能配合音樂完成動作律動。</p> <p>7. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。</p> <p>8. 能主動積極表現基本的律動。</p> <p>9. 能與同學合作完成主題聯想任務。</p>	<p>康的立場。</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>4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>作舞蹈。</p>		
<p>第六週</p> <p>03/17-03/23</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>貳、防災應變站</p> <p>七、跳躍真好玩</p>	3	<p>1. 能認識火災會造成的災害。</p> <p>2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。</p> <p>3. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。</p> <p>4. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。</p> <p>5. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。</p> <p>6. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>7. 專注觀賞他人的動作表現。</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>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>2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第七週</p> <p>03/24-03/30</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>貳、防災應變站</p>	3	<p>1. 能認識起火的原因。</p> <p>2. 能了解避免引起火災</p>	<p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的</p>	<p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p>	

	<p>貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩</p>		<p>的方法。 3. 學習做出指定的動作。 4. 做出全身聯合性的動作。</p>	<p>威脅感與嚴重性。 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。</p>	<p>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。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第八週 03/31-04/07 ●04/04(四)兒童節放假 ●04/05(五)清明節放假</p>	<p>壹、健康齊步走 二、防災應變站 貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手</p>	<p>2</p>	<p>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. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 4. 能說出他人動作表現的優點。 5. 能完成跳箱動作。 6. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 7. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。</p>	<p>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 演練基本的健康技能。 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</p>	<p>Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb- II -3 正確就醫習慣。 Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

				人體適能與基本運動能力表現。			
<p>第九週 04/07-04/13</p>	<p>壹、健康齊步走 二、防災應變站 貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。</li> <li>2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。</li> <li>3. 能具備在火場逃生時的應變知識。</li> <li>4. 清楚動作要領並表現正確動作。</li> <li>5. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</li> <li>6. 專注觀賞他人的動作表現。</li> <li>7. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。</li> </ol>	<p>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a- II -1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b- II -3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a- II -2 展現促進健康的行為。</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>2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d- II -2 表現觀賞者的角色和責</p>	<p>Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紙筆測驗：學習單</li> <li>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</li> </ol>	

				任。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。			
第十週 04/14-04/20 ●期中考週	壹、健康齊步走 二、防災應變站 貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵乒樂無窮	3	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。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。 4. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 5. 能說出他人的動作表現的優點。 6. 專注觀賞他人的動作表現。 7. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 8. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	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。 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。	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。 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. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	
第十一週 04/21-04/27	壹、健康齊步走 三、為健康把關	3	1. 能了解識別真、假訊息的方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的	Bb- II -1 藥物對健康的影響、安	1. 紙筆測驗：學習單	

	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮		2. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 3. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 4. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	健康技能和生活技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	全用藥原則與社區藥局。 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。	2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察
第十二週 04/28-05/04	壹、健康齊步走 三、為健康把關 貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	3	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。 3. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 4. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	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。 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活動。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 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. 紙筆測驗：學習單 2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察
第十三週 05/05-05/11	壹、健康齊步走 三、為健康把關	2	1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安	1. 紙筆測驗：學習單



<p>●05/06(一)母親節暨教學成果發表會補假一天</p>	<p>貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>		<p>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。 4.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 5.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 6.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 7.能主動參與身體活動防護的概念。 8.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。</p>	<p>威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。</p>	<p>全用藥原則與社區藥局。 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。</p>	<p>2.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	
<p>第十四週 05/12-05/18</p>	<p>壹、健康齊步走 三、為健康把關 貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>	<p>3</p>	<p>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。 3.能辨別身體重要器官部位的防護概念。 4.能學習防護動作的技能概念及練習策略。 5.能主動參與練習，並</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 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</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1.紙筆測驗：學習單 2.實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>	

			<p>保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6. 能表現出聯合性的動作反應。</p> <p>7. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</p>	<p>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>第十五週 05/19-05/25</p>	<p>壹、健康齊步走 三、為健康把關 貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p>	3	<p>1. 能了解社區藥局的功能。</p> <p>2. 能認識住家附近的社區藥局。</p> <p>3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。</p> <p>4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p> <p>5. 辨別身體重要器官部位的防護概念。</p> <p>6. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>7. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>8. 能表現出聯合性的動作反應。</p>	<p>1a- II -2 了解促進健康生活的方</p> <p>法。</p> <p>3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a- II -1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。</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</p>	<p>Bb- II -1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Bd- II -2 技擊基本動作。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>

<p>第十六週 05/26-06/01</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力</p>	<p>3</p>	<p>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。 4. 可以學會接棒的動作要領。 5. 可以和他人合作完成接力練習。 6. 可以順利合作完成接力練習。</p>	<p>合性動作技能。 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。 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 略。</p>	<p>Ca-II-1 健康社 區的意識、責任 與維護行動。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習 單 2. 實作評量：口頭 報告、聽力與 口語溝通、實際 操作、行為觀察</p>	
<p>第十七週 06/02-06/08 ●畢業考週</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力</p>	<p>3</p>	<p>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。 3. 學會過彎跑步的動作 並完成彎道跑。 4. 能和他人順利合作進</p>	<p>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。 1d-II-1 認識動</p>	<p>Ca-II-1 健康社 區的意識、責任 與維護行動。 Cb-II-1 運動安 全規則、運動增 進生長知識。 Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習 單 2. 實作評量：口頭 報告、聽力與 口語溝通、實際 操作、行為觀察</p>	

			<p>行接力。</p> <p>5. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</p> <p>6. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。</p>	<p>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>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>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。</p>	<p>的遊戲。</p>	
<p>第十八週</p> <p>06/09-06/15</p> <p>●06/10(一)端午節放假</p>	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>十一、齊心協力</p> <p>十二、閃躲高手</p>	2	<p>1. 能了解所在社區的衛生狀況。</p> <p>2. 能認識登革熱的傳染途徑。</p> <p>3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。</p> <p>4. 可以和他人合作進行大隊接力。</p> <p>5. 於活動中展現相關技巧與運動精神。</p> <p>6. 能了解躲避球比賽進行的方式。</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>2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d- II -1 運用動作技能的練習策略。</p>	<p>Ca- II -1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>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</p>	<p>1. 紙筆測驗：學習單</p> <p>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</p>

					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>第十九週 06/16-06/22</p> <p>●06/19(三)下午四時三十分畢業典禮</p> <p>●期末考週</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識防治登革熱的方法。</li> <li>2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。</li> <li>3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。</li> <li>4. 能認識防治老鼠的方法。</li> <li>5. 學會相關的閃躲動作。</li> <li>6. 運用閃躲動作完成闖關。</li> <li>7. 於活動中展現閃躲的技巧。</li> <li>8. 和他人互相合作進行演練。</li> </ol>	<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>2a- II -2 注意健 康問題所帶來的 威脅感與嚴重 性。</p> <p>1d- II -2 描述自 己或他人動作技 能的正確性。</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。</p>	<p>Ca- II -1 健康社 區的意識、責任 與維護行動。</p> <p>Fb- II -2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 式。</p> <p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 紙筆測驗：學習單</li> <li>2. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</li> </ol>	

<p>第二十一週 06/23-06/29 ●06/28(五)休業式</p>	<p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO 貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能清潔並維持居家環境的衛生。</li> <li>3. 知道如何擊地、高飛傳接球。</li> <li>4. 會使用球擊中目標物。</li> <li>5. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。</li> <li>6. 能修正閃躲動作並表現出來。</li> <li>7. 了解躲避球比賽進行方式。</li> <li>8. 知道如何展現運動家精神。</li> </ol>	<p>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。 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。</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 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。</p>	<p>1. 實作評量：口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察</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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。