臺南市公立官田區隆田國民小學 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(豐普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	Ξ	教學節數	每週(3)節·本學期共(61)節
	1.透過參與活動,認識並達	· 適應新環境。			
	2.能積極實踐書包減重。				
	3.能使用「我訊息」演練!	與他人溝通的方式;	不小心傷害到別人時,能	道歉並遵守約定。	
	4.能在日常生活中用健康的	的態度尊重、體諒別.	人。		
	5.能在生活中落實個人的問	良好衛生習慣;確實	做到促進健康的行為。		
	6.能於引導下正確使用健康	呆卡或全民健保相關	功能。		
	7.能於日常生活中做出適當	當的選擇・落實吃當	季、食在地的理念。		
課程目標	8.能針對飲食營養不足的語	部分提出改善方法及	建議,增進健康生活。		
	9.表現出學習精神,利用語	果間時間練習跑步以	求進步。		
	10.於運動時注意並展現相	關保健行為。			
	11.能於拋接活動中順利的	和他人合作展現拋接	動作。		
	12.能表現出學習精神,並	利用時間練習,改善	動作以求進步。		
	13.能主動參與傳接球與運	球的活動,增進身體	基本運動能力,養成運動	勋習慣。	
	14.能將毛巾的使用方法運	用在生活中;課後時	間能與家人一同後時間的		県,並發想用身體部位與毛巾互動。
	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。		
	健體-E-A1具備良好身體流	舌動與健康生活的習慣	貫,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	領異踐・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	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。
該學習階段	健體-E-B1具備應用體育與	具健康之相關符號知能	能・能以同理心應用在生	活中的運動、保健與人	人際溝通上。
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與健康	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具備生活中有層	關運動與健康的道德領	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	0
			課程架構脈絡		

+/ ₆ £X3 ++D 1 □	四一也不利力包	65 #b	(X) 777 [T]	學習	重點	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			1.能觀察作息和環境,知道和低年級	1a-II-2 了解促進健康	Aa-II-1生長發育的意	觀察評量	【生命教育】
			不一樣的地方。	生活的方法。	義與成長個別差異。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
			2.能尋求家人與師長的協助,消除對	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	行為檢核	與心理面向。
			新環境的陌生與不安。	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	態度評量	
	 壹、健康一把罩		3.能用學習過的溝通技能,認識新同	因素之影響。	巧。		
	豆、健康、允卓 一.我升上三年級了	1	學。	3b-II-2 能於引導			
	13071 === 1 111/2 3		4.透過活動,了解能力的提升是成長	下,表現基本的人際			
			的一部分。	溝通互動技能。			
// \			5.能與教師、同學互動,積極適應新				
第一週 8/30~9/2			環境與新生活。				
0,30 3,2			6.透過參與活動·認識並適應新環境。				
			1.能完成指定動作的學習。	1c-II-1 認識身體活動	la-II-1滾翻、支撐、平	觀察評量	【安全教育】
		1	2.表現認真參與及友善互動的學習態	的動作技能。	衡與擺盪動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			度。	1c-II-2 認識身體活動		行為檢核	應該注意的安全。
	貳、運動真快樂		3.專注觀賞他人的動作表現。	的傷害和防護概念。		態度評量	安 E6 了解自己的身
	五.好玩的墊上運動	1	4.在活動過程中,能知道如何保護自	2d-II-2 表現觀賞者			丹豊 。
			己。	的角色和責任。			
			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.透過活動,了解能力的提升是成長	1a-II-2 了解促進健康	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【生命教育】
			的一部分。	生活的方法。	良好溝通與相處的技	口頭評量	生 E2 理解人的身體
第二週		1	2.能與教師、同學互動,積極適應新	3b-II-2 能於引導	巧。	行為檢核	與心理面向。
9/3~9/9			環境與新生活。	下,表現基本的人際		態度評量	
			3.透過參與活動,認識並適應新環境。	溝通互動技能。			
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	1.透過簡單暖身活動,伸展身體。	1c-II-1 認識身體活動	la-II-1滾翻、支撐、平	觀察評量	【安全教育】

			2.會欣賞並支持同學的表現。	的動作技能。		口頭評量	安 E4 探討日常生活
			 3.透過簡單暖身活動·伸展身體。	 2d-II-2 表現觀賞者		 行為檢核	 應該注意的安全。
			 4.學習如何安全的進行墊上活動。	 的角色和責任。		態度評量	 安 E6 了解自己的身
							丹 <u>田</u>
			1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組		Da-II-2身體各部位的	觀察評量	【生命教育】
			 合・並了解其功能及保健方法。	 基本概念與意義。	 功能與衛生保健的方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	 壹、健康一把罩		2.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的	 3a-II-1演練基本的健	法。	 行為檢核	與心理面向。
	一.我升上三年級了	1	結合,讓身體能靈活活動。	康技能。		態度評量	
			3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的				
第三週			 結合,做出許多動作。				
9/10~9/16			1.完成指定動作的學習。		│ │ la-ll-1 滾翻、支撐、平	觀察評量	【安全教育】
			 2.專注觀賞他人的動作表現。	 的動作技能。	 衡與擺盪動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
	貳、運動真快樂		 3.能學習並表現出指定動作。	 2d-II-2 表現觀賞者		 行為檢核	應該注意的安全。 應該注意的安全。
	五.好玩的墊上運動	2	 4.專注觀賞他人的動作表現。	 的角色和責任。		態度評量	安 E6 了解自己的身
				 3d-II-1 運用動作技能			體。
				 的練習策略。			
			1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組	1a-II-2 了解促進健康	Da-II-2身體各部位的	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康一把罩		合・並了解其功能及保健方法。	生活的方法。	功能與衛生保健的方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	一.我升上三年級了	1	2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關		法。	行為檢核	與心理面向。
			節健康的方法。			態度評量	
			1.掌握動作要領·完成滾翻前的動作。	1c-II-1 認識身體活動	la-II-1滾翻、支撐、平	觀察評量	【安全教育】
第四週			2.學習過程中能掌握動作要領·完成	的動作技能。	衡與擺盪動作。	口頭評量	安 E4 探討日常生活
9/17~9/23			斜坡前滾翻動作。	2d-II-2 表現觀賞者		行為檢核	應該注意的安全。
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動		3.能做出斜坡前滾翻動作。	的角色和責任。		態度評量	安 E6 了解自己的身
		2	4.能做出前滾翻動作。	3d-II-1運用動作技能			體。
			5.能說出自己練習動作的心得。	的練習策略。			
			6.能說出同學表現的優點。	4d-II-2 參與提高體			
				適能與基本運動能力			

				的身體活動。			
			1.能知道書包過重及姿勢不良對身體	2a-II-2注意健康問題	Da-II-2身體各部位的	觀察評量	【生命教育】
			的影響。	所帶來的威脅感與嚴	功能與衛生保健的方	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	壹、健康一把罩		2.能積極實踐書包減重。	重性。	法。	行為檢核	與心理面向。
	壹、健康一把卓 一.我升上三年級了	1	3.能知道背書包的正確姿勢。	3a-II-1演練基本的健		態度評量	
	.32071 1 ///22		4.能在日常生活中展現促進健康的行	康技能。			
			為。	4a-II-2展現促進健康			
				的行為。			
			1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。	1d-II-1認識動作技能	Ga-II-1 跑、跳與行進	觀察評量	【品德教育】
经 工油			2.能練習正確擺劈動作。	概念與動作練習的策	間投擲的遊戲。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
第五週 9/24~9/30			3.能和同學合作學習正確的跑步動	略。		行為檢核	諧人際關係。
			作。	1d-II-2 描述自己或他		態度評量	
			4.能於活動中展現正確的跑步動作。	人動作技能的正確			
	貳、運動真快樂	2		性。			
	六.快樂向前衝	۷		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。			
			1.能認識不同的情緒。	1a-II-1 認識身心健康	Fa-II-3 情緒的類型與	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手		2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正	基本概念與意義。	調適方法。	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒
		1	確的情緒。			行為檢核	並適切表達,與家人
第六週 10/1~10/7	()		3.能了解遇到不同的情境會有不同的			態度評量	及同儕適切互動。
			情緒反應。				
	 貳、運動真快樂		1.學習跑步後的保健事項。	2c-II-1遵守上課規範	Cb-II-3 奧林匹克運	觀察評量	【品德教育】
	六.快樂向前衝	2	2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴	和運動比賽規則。	動會的起源與訴求	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			求。	3c-II-2 透過身體活	Ga-II-1 跑、跳與行進	行為檢核	諧人際關係。

			3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精	動,探索運動潛能與	間投擲的遊戲。	態度評量	
			神。	表現正確的身體活			
				動。			
			◆與同學相處時,能分辨令人感到愉	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-3 情緒的類型與	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康一把罩	1	快及不愉快的行為。	個人、家庭、學校等	調適方法。	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒
	二.我是 EQ 高手	ı		因素之影響。		行為檢核	並適切表達,與家人
66 L NB						態度評量	及同儕適切互動。
第七週 10/8~10/14			1.可以和他人分組合作進行班級 100	3d-II-2 運用遊戲的	Ga-II-1 跑、跳與行進	觀察評量	【品德教育】
10/0 10/11	貳、運動真快樂		公尺比賽。	合作和競爭策略。	間投擲的遊戲。	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	L. D.	1	2.可以利用課餘時間練習。	4d-II-2 參與提高體		行為檢核	諧人際關係。
	7 (.) () () () ()			適能與基本運動能力		態度評量	
				的身體活動。			
			1.能知道「我訊息」的使用技巧。	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【家庭教育】
			2.遇到令人不愉快的事情時,能平靜	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒
	壹、健康一把罩	1	的與人溝通。	因素之影響。	巧。	行為檢核	並適切表達,與家人
	二.我是 EQ 高手	高手 「	3.能使用「我訊息」演練與他人溝通	3b-II-2 能於引導	Fa-II-3 情緒的類型與	態度評量	及同儕適切互動。
			的方式。	下,表現基本的人際	調適方法。		
<i>f</i> /s 13 \P				溝通互動技能。			
第八週 10/15~10/21			1.積極體驗拋球活動。	1d-II-1 認識動作技能	Ha-II-1網/牆性球類	觀察評量	【品德教育】
10,13 10,21			2.可以和他人合作完成活動。	概念與動作練習的策	運動相關的拋接球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動真快樂		3.順利完成拋球動作。	略。	持拍控球、擊球及拍	行為檢核	諧人際關係。
	L.抛接真有趣	2	4.完成高低遠近不同的抛接。		擊球、傳接球之時	態度評量	
	2130321217				間、空間及人與人、		
					人與球關係攻防概		
					念。		
公 力 細	 壹、健康一把罩		1.能分辨有關同理心的事件。	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【家庭教育】
第九週 10/22~10/28	豆、健康 - 北草 二.我是 EQ 高手	1	2.能運用「同理心」設身處地為他人	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒
10.20			著想。	因素之影響。	巧。	行為檢核	並適切表達,與家人

				3b-II-2 能於引導	Fa-II-3 情緒的類型與	態度評量	及同儕適切互動。
				下,表現基本的人際	調適方法。		
				溝通互動技能。			
			1.完成拋接練習。	1d-II-1 認識動作技能	Ha-II-1網/牆性球類	觀察評量	【品德教育】
			2.能他人合作練習拋接。	概念與動作練習的策	運動相關的拋接球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
				略。	持拍控球、撃球及拍	行為檢核	諧人際關係。
	貳、運動真快樂七.抛接真有趣	2		3c-II-1表現聯合性動	擊球、傳接球之時	態度評量	
	[]他及共月歷			作技能。	間、空間及人與人、		
					人與球關係攻防概		
					念。		
			1.能知道調適情緒的方法。	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【家庭教育】
			2.了解每個人都可能有情緒的困擾,	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	口頭評量	家 E4 覺察個人情緒
			要適當抒發情緒。	因素之影響。	巧。	行為檢核	並適切表達,與家人
	声 		3.當不好的情緒產生時,能用適當的	4b-II-1清楚說明個人	Fa-II-3 情緒的類型與	態度評量	及同儕適切互動。
	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	方法緩和心情。	對促進健康的立場。	調適方法。		
			4.不小心傷害到別人時,能道歉並遵				
			守約定。				
第十週			5.能在日常生活中用健康的態度尊重				
10/29~11/4			體諒別人。				
			1.會和他人合作進行拋接球。	2c-II-2 表現增進團隊	Ha-II-1網/牆性球類	觀察評量	【品德教育】
			2.於活動中展現出拋接球動作。	合作、友善的互動行	運動相關的拋接球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
				為。	持拍控球、擊球及拍	行為檢核	諧人際關係。
	七.抛接真有趣	2		3c-II-1表現聯合性動	擊球、傳接球之時	態度評量	
				作技能。	間、空間及人與人、		
				3d-II-2 運用遊戲的	人與球關係攻防概		
				合作和競爭策略。	念。		
第十一週	壹、健康一把罩	1	1.了解個人衛生習慣對健康的重要	1b-II-1認識健康技能	Da-II-1良好的衛生習	觀察評量	【科技教育】
11/5~11/11	三.健康保衛戰	ı	性。	和生活技能對健康維	慣。	口頭評量	科 E1 了解平日常見科

			2.能在生活中落實個人的良好衛生習	護的重要性。		行為檢核	技產品的用途與運作
			慣。	2a-II-2注意健康問題		態度評量	方式。
				所帶來的威脅感與嚴			
				重性。			
				2b-II-1遵守健康的生			
				活規範。			
			1.能熟知傳接球的動作要領,並於活	1d-II-2 描述自己或他	Hb-II-1陣地攻守性球	觀察評量	【品德教育】
			動中正確應用。	人動作技能的正確	類運動相關的拍球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			2.能主動參與傳接球活動,增進身體	性。	抛接球、傳接球、擲	行為檢核	諧人際關係。
			基本運動能力・養成運動習慣。	2c-II-2 表現增進團隊	球及踢球、帶球、追	態度評量	
	八.一起來玩球	2	3.運用遊戲的合作和競爭策略‧學會	合作、友善的互動行	逐球、停球之時間、		
	7 (. AZ7(4)833		籃球的各種技巧。	為。	空間及人與人、人與		
				4d-II-2 參與提高體	球關係攻防概念。		
				適能與基本運動能力			
				的身體活動。			
			1.認識傳染病的種類。	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【科技教育】
			2.能發覺不良的衛生習慣可能導致傳	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	口頭評量	科 E1 了解平日常見科
	壹、健康一把罩	1	染病。	因素之影響。	巧。	行為檢核	技產品的用途與運作
	三.健康保衛戰	1	3.能發覺傳染病可能對身體帶來的影	2a-II-2注意健康問題		態度評量	方式。
			響。	所帶來的威脅感與嚴			
				重性。			
第十二週 11/12~11/18			◆運用遊戲的合作和競爭策略·學會	2c-II-2表現增進團隊	Hb-II-1陣地攻守性球	觀察評量	【品德教育】
			籃球的各種技巧。	合作、友善的互動行	類運動相關的拍球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動真快樂			為。	抛接球、傳接球、擲	行為檢核	諧人際關係。
	八.一起來玩球	2		3d-II-2 運用遊戲的	球及踢球、帶球、追	態度評量	
				合作和競爭策略。	逐球、停球之時間、		
				4d-II-2 參與提高體	空間及人與人、人與		
				適能與基本運動能力	球關係攻防概念。		

				的身體活動。			
			1.認識傳染病的傳播途徑。	2a-II-1覺察健康受到	Fa-II-2 與家人及朋友	觀察評量	【科技教育】
			2.了解並積極實踐傳染病的預防方	個人、家庭、學校等	良好溝通與相處的技	口頭評量	科 E1 了解平日常見科
			法。	因素之影響。	巧。	行為檢核	技產品的用途與運作
	壹、健康一把罩	1	3.能於生活中落實個人的良好衛生習	2a-II-2注意健康問題		態度評量	方式。
	三.健康保衛戰	I	慣。	所帶來的威脅感與嚴			
				重性。			
				4a-II-2展現促進健康			
				的行為。			
第十三週 11/19~11/25			1.能熟知運球的動作要領,並於活動	1d-II-2 描述自己或他	Hb-II-1陣地攻守性球	觀察評量	【品德教育】
11,13 11,20			中正確應用。	人動作技能的正確	類運動相關的拍球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			2.能主動參與傳接球與運球活動,增	性。	抛接球、傳接球、擲	行為檢核	諧人際關係。
	 貳、運動真快樂		進身體基本運動能力・養成運動習	2c-II-2 表現增進團隊	球及踢球、帶球、追	態度評量	
	八.一起來玩球	2	慣。	合作、友善的互動行	逐球、停球之時間、		
	,		3.能在遊戲及活動中,遵守上課規則	為。	空間及人與人、人與		
			及比賽規範。	3d-II-2 運用遊戲的	球關係攻防概念。		
			4.能運用遊戲的合作和競爭策略,學	合作和競爭策略。			
			會籃球的各種技巧。				
			◆健保卡、健康存摺及全民健保相關	4a-II-1能於日常生活	Fa-II-3 情緒的類型與	觀察評量	【科技教育】
	壹、健康一把罩	1	功能。	中,運用健康資訊、	調適方法。	口頭評量	科 E1 了解平日常見科
	三.健康保衛戰	1		產品與服務。		行為檢核	技產品的用途與運作
						態度評量	方式。
			1.能在遊戲及活動中,遵守上課規則	2c-II-1遵守上課規範	Hb-II-1陣地攻守性球	觀察評量	【品德教育】
			及比賽規範。	和運動比賽規則。	類運動相關的拍球、	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
	貳、運動真快樂	2	2.能運用遊戲的合作和競爭策略,學	3d-II-2 運用遊戲的	抛接球、傳接球、擲	行為檢核	諧人際關係。
	八.一起來玩球		會籃球的各種技巧。	合作和競爭策略。	球及踢球、帶球、追	態度評量	
			3.能主動參與傳接球與運球活動,增	4d-II-2 參與提高體	逐球、停球之時間、		
			進身體基本運動能力,養成運動習	適能與基本運動能力	空間及人與人、人與		

			慣。	的身體活動。	球關係攻防概念。		
			1.能於引導下正確使用全民健保相關	4a-II-1能於日常生活	Fa-II-3 情緒的類型與	觀察評量	【科技教育】
	 壹、健康一把罩		功能。	中,運用健康資訊、	調適方法。	口頭評量	科 E1 了解平日常見科
	壹、健康―――― 三.健康保衛戰	1	2.能體會全民健保的功能及便利性,	產品與服務。		行為檢核	技產品的用途與運作
			進而愛惜醫療資源。	4a-II-2展現促進健康		態度評量	方式。
			3.認識住家附近的醫院及診所。	的行為。			
第十五週			1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的	1c-II-1 認識身體活動	Bc-II-1暖身、伸展動	觀察評量	無
12/3~12/9			樂趣。	的動作技能。	作原則。	口頭評量	
	貳、運動真快樂		2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動	2c-II-3 表現主動參		行為檢核	
	九.巾彩舞動	2	作。	與、樂於嘗試的學習		態度評量	
	7 0. 1 17 7 123		3.運用身體部位接毛巾。	態度。			
				3c-II-1表現聯合性動			
				作技能。			
			1.能認識臺灣的當季水果。	1a-II-2 了解促進健康	Ea-II-3 飲食選擇的影	觀察評量	無
	壹、健康一把罩	1	2.能了解食用當季食物的好處。	生活的方法。	響因素。	口頭評量	
	四.營養補給站	1			Eb-II-1健康安全消費	行為檢核	
					的訊息與方法。	態度評量	
			1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動	2c-II-3 表現主動參	Bc-II-1暖身、伸展動	觀察評量	無
第十六週			作。	與、樂於嘗試的學習	作原則。	口頭評量	
12/10~12/16			2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。	態度。	lb-II-1音樂律動與模	行為檢核	
	貳、運動真快樂	2	3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動	3c-II-1表現聯合性動	仿性創作舞蹈。	態度評量	
	九.巾彩舞動		作。	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。			
	 壹、健康一把罩		1.能了解食用當季及在地的食物,不	1a-II-2 了解促進健康	Ea-II-3 飲食選擇的影	觀察評量	無
第十七週 12/17~12/23	豆、健康 1.草 四.營養補給站	1	但新鮮、營養,更是愛地球的行為。	生活的方法。	響因素。	口頭評量	
,			2.能認識分辨在地和進口蔬果的方	3a-II-2能於生活中獨	Eb-II-1健康安全消費	行為檢核	

			法。	立操作基本的健康技	的訊息與方法。	態度評量	
			3.能於日常生活中做出適當的選擇,	能。			
			落實吃當季、食在地的理念。				
			1.能進行巾舞門系列動作展演。	2c-II-3 表現主動參	lb-II-1音樂律動與模	觀察評量	無
			2.能與同學合作重組編舞。	與、樂於嘗試的學習	仿性創作舞蹈。	口頭評量	
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動		3.能進行巾舞門系列動作展演。	態度。		行為檢核	
		2		3c-II-1表現聯合性動		態度評量	
				作技能。			
				3d-II-1運用動作技能			
				的練習策略。			
			1.能理解營養素的意義。	1a-II-1認識身心健康	Ea-II-1食物與營養的	觀察評量	無
	声 /		2.能知道不同營養素的名稱。	基本概念與意義。	種類和需求。	口頭評量	
	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	3.能知道不同營養素的功能。			行為檢核	
			4.能認識六大類食物所含的主要營養			態度評量	
			素。				
			1.能了解毽子的由來。	1d-II-1 認識動作技能	Ab-II-1體適能活動。	觀察評量	無
65 L II VIII			2.能認識其他用腳踢的活動。	概念與動作練習的策	Ic-II-1民俗運動基本	口頭評量	
第十八週 12/24~12/30			3.能了解接毽動作的要領與技巧。	略。	動作與串接。	行為檢核	
12,21 12,30			4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊	2d-II-2 表現觀賞者		態度評量	
	貳、運動真快樂	2	戲。	的角色和責任。			
	十.踢毽樂趣多	۷		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。			
卒 上力 狎	壹、健康一把罩		1.能知道不同營養素的功能。	1a-II-1認識身心健康	Ea-II-1 食物與營養的	觀察評量	無
第十九週 12/31~1/6		1	2.能認識六大類食物所含的主要營養	基本概念與意義。	種類和需求。	口頭評量	
			素。			行為檢核	

			3.能知道食物含有分量較多的主要營			態度評量	
			養素及分量較少的其他營養素。				
			1.在欣賞及觀摩活動中‧表現出尊重	2d-II-2 表現觀賞者	Ab-II-1體適能活動。	觀察評量	無
			的態度。	的角色和責任。	lc-II-1民俗運動基本	口頭評量	
			2.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的	3c-II-1表現聯合性動	動作與串接。	行為檢核	
	貳、運動真快樂	2	動作技巧。	作技能。		態度評量	
	十.踢毽樂趣多	2	3.能學會踢毽的動作技巧,並應用於	4d-II-2 參與提高體			
			遊戲活動中。	適能與基本運動能力			
			4.能主動參與踢毽活動,增進身體基	的身體活動。			
			本運動能力・培養運動習慣。				
			1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以	1a-II-2 了解促進健康	Ea-II-2 飲食搭配、攝	觀察評量	無
			幫助飲食搭配及取用適當的食物比	生活的方法。	取量與家庭飲食型	口頭評量	
	 壹、健康一把罩		例。	4a-II-2展現促進健康	態。與營養的種類和	行為檢核	
	豆	1	2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我	的行為。	需求。	態度評量	
			檢核是否達到營養均衡。				
第二十週			3.能針對飲食營養不足的部分提出改				
1/7~1/13			善方法及建議,增進健康生活。				
			1.能學會踢毽的動作技巧,並應用於	3c-II-1表現聯合性動	Ab-II-1體適能活動。	觀察評量	無
	 貳、運動真快樂		遊戲活動中。	作技能。	Ic-II-1民俗運動基本	口頭評量	
		2	2.能主動參與踢毽活動,增進身體基	4d-II-2 參與提高體	動作與串接。	行為檢核	
	1 1213 (2111)		本運動能力・培養運動習慣。	適能與基本運動能力		態度評量	
				的身體活動。			
			1.能了解「我的餐盤」六句口訣可以	1a-II-2 了解促進健康	Ea-II-2 飲食搭配、攝	觀察評量	無
	·—		幫助飲食搭配及取用適當的食物比	生活的方法。	取量與家庭飲食型	口頭評量	
第二十一週		1	例。	4a-II-2展現促進健康	態。與營養的種類和	行為檢核	
1/14~1/19	四.營養補給站	'	2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我	的行為。	需求。	態度評量	
			檢核是否達到營養均衡。				
			3.能針對飲食營養不足的部分提出改				

		善方法及建議・増進健康生活。				
		1.能學會踢毽的動作技巧,並應用於	3c-II-1表現聯合性動	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量	無
11. 海动有机线		遊戲活動中。	作技能。	lc-II-1民俗運動基本	口頭評量	
貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	2.能主動參與踢毽活動,增進身體基	4d-II-2 參與提高體	動作與串接。	行為檢核	
		本運動能力,培養運動習慣。	適能與基本運動能力		態度評量	
			的身體活動。			

- ●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。

臺南市公立官田區隆田國民小學 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(豐普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	Ξ	教學節數	每週(3)節・本學期共(57)節
課程目標	1.能檢視自己在生活能力力 2.能訂定成長計畫並培養 3.能實際向家人提倡家庭 4.能了解社區藥局的功能 5.能發現垃圾帶來的環境 6.透過慢跑練習,提升心 7.知道提升體適能的方法 8.能做到每個動物的律動 9.了解跳箱運動會運用身份 10.能說出參與單槓練習動 11.能學會桌球運動的技巧 12.能在不同的危險情境下 13.辨別身體重要器官部位 14.能於活動中展現接力動 15.知道如何擊地、高飛傳	是好生活習慣。 逃生計畫的重要性。 。 及健康問題並找出解認 市功能,增進健康體認 對立處。 行式。 體哪些部位的肌力。 作的感覺。 及比賽規則以精進桌 ,即刻反應護身倒法 的防護概念。 作及彎道跑技巧。	適能。	₿位。	
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體 健體-E-A3 具備擬定基本 健體-E-B2 具備應用體育 健體-E-B3 具備運動與健 健體-E-C1 具備生活中有	活動與健康生活問題的運動與保健計畫及 與健康相關科技及資訊 與健康相關科技及資訊 東有關的感知和欣賞的 關運動與健康的道德知	的思考能力·並透過體驗 實作能力·並以創新思考 訊的基本素養·並理解各 的基本素養·促進多元感 知識與是非判斷能力·理	與實踐,處理日常 方式,因應日常生 類媒體刊載、報導 官的發展在生活環 解並遵守相關的道	·發展運動與保健的潛能。 生活中運動與健康的問題。 活情境。 有關體育與健康內容的意義與影響。 境中培養運動與健康有關的美感體驗。 德規範·培養公民意識·關懷社會。 團隊成員合作·促進身心健康。

			課程架構	脈絡			
±/+ €83 ₩0 1□	四一的江利力顿	なた曲な	tg 22 CJ 199	學習重	宣黑占	表現任務	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
			1.能知道人的成長發育速度有	1a-Ⅱ-1認識身心健	Aa-Ⅱ-1生長發育	觀察評量	【生命教育】
壹	壹、健康齊步走	1	個別差異。	康基本概念與意義。	的意義與成長個	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	一.成長加油站	I	2.能知道自己身高體重的變		別差異。	行為檢核	與心理面向。
			化。			態度評量	
第一週			1.知道騎自行車及慢跑運動的	2d-Ⅱ-1描述參與身	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
2/15~2/17			基本動作及益處。	體活動的感覺。	活動。	口頭評量	
2,13 2,17	 貳、運動樂無窮		2.知道騎自行車的安全配備及	3d-Ⅱ-1運用動作技	Cd-Ⅱ-1戶外休閒	行為檢核	
	J	1	装備。	能的練習策略。	運動基本技能。	態度評量	
			3.知道如何正確且安全的學會	4d-Ⅱ-1培養規律運			
			騎自行車。	動的習慣並分享身體			
				活動的益處。			
			1.能知道人的成長發育速度有	2a-II-1 覺察健康受	Aa-II-1 生長發育	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康齊步走	1	個別差異。	到個人、家庭、學校	的意義與成長個	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	一.成長加油站	I	2.能知道影響生長發育的因	等因素之影響。	別差異。	行為檢核	與心理面向。
			素。			態度評量	
			1.知道慢跑運動的基本動作及	1c-Ⅱ-1認識身體活	Ab-Ⅱ-1體適能	觀察評量	無
第二週			練習策略。	動的動作技能。	活動。	口頭評量	
2/18~2/24			2.透過慢跑練習,提升心肺功	3d-Ⅱ-1運用動作技	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	行為檢核	
	貳、運動樂無窮	2	能,增進健康體適能。	能的練習策略。	行進間投擲的遊	態度評量	
	五、愛運動也愛環保	۷	3.知道慢跑運動的基本動作及	4d-Ⅱ-1培養規律運	戲。		
			益處。	動的習慣並分享身體			
			4.培養認真參與及遵守團隊規	活動的益處。			
			範的運動精神。				

			1.能知道人生各階段發展的特	1a-II-1 認識身心健	Aa-II-2 人生各	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康齊步走	1	徵。	康基本概念與意義。	階段發展的順序	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	一.成長加油站	I	2.能知道家人所處的人生階		與感受。	行為檢核	與心理面向。
			段。			態度評量	
			1.知道慢跑運動的基本動作及	1c-Ⅱ-1認識身體活	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
			練習策略。	動的動作技能。	活動。	口頭評量	
第三週			2.透過慢跑練習,提升心肺功	2c-Ⅱ-3表現主動參	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	行為檢核	
2/25~3/2			能,增進健康體適能。	與、樂於嘗試的學習	行進間投擲的遊	態度評量	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	3.知道提升體適能的方法及益	態度。	戲。		
	六、舞動精靈	۷	處。	3d-Ⅱ-1運用動作技	lb-Ⅱ-1音樂律動		
			4.能認識多種動物的形態。	能的練習策略。	與模仿性創作舞		
			5.能做出多種動物的動作特	4d-Ⅱ-1培養規律運	蹈。		
			徵。	動的習慣並分享身體			
			6.能欣賞同學間的創作。	活動的益處。			
			1.能知道不同成長階段的營養	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-1 食物與營	觀察評量	【生命教育】
	 壹、健康齊步走	1	需求。	康生活的方法。	養的種類和需求。	口頭評量	生 E2 理解人的身體
	壹、健康質少足 一.成長加油站		2.能關心自己及家人的飲食習			行為檢核	與心理面向。
	./% 区/Л1/ШФП		慣。			態度評量	
			3.能向家人宣導健康理念。				
			1.能認識多種動物的形態。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	lb-Ⅱ-1音樂律動	觀察評量	無
第四週			2.能做出多種動物的動作特	動的動作技能。	與模仿性創作舞	口頭評量	
3/3~3/9			徵。	2c-Ⅱ-3 表現主動參	蹈。	行為檢核	
	貳、運動樂無窮		3.能欣賞同學間的創作。	與、樂於嘗試的學習		態度評量	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	2		態度。			
	/ / ` 舛 刬 們 鍶			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。			

			1.能檢視自己在生活能力方面	3b-II-3 運用基本的	Aa-Ⅱ-1生長發育	觀察評量	【生命教育】
			 有哪些提升。	 生活技能,因應不同	的意義與成長個	口頭評量	│ │生 E2 理解人的身體
			2.能知道能力的進步也是長大	的生活情境。	別差異。	行為檢核	與心理面向。
	壹、健康齊步走		的一部分。	4a-II-2 展現促進健	Aa-Ⅱ-2 人生各	態度評量	
	一.成長加油站	1	3.能訂定成長計畫並培養良好	康的行為。	階段發展的順序		
			生活習慣。	4b-II-1 清楚說明個	與感受。		
				人對促進健康的立			
				場。			
第五週			1.能做到每個動物的律動方	2c-Ⅱ-3 表現主動參	lb-Ⅱ-1音樂律動	觀察評量	無
3/10~3/16			式。	與、樂於嘗試的學習	與模仿性創作舞	口頭評量	
			2.能主動積極參與學習。	態度。	蹈。	行為檢核	
		2	3.能配合音樂完成動作律動。	3c-Ⅱ-1表現聯合性		態度評量	
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈		4.能確實做到執行單一身體部	動作技能。			
			位的活動或聯合性的動作。	4c-Ⅱ-2 了解個人體			
			5.能主動積極表現基本的律	適能與基本運動能力			
			動。	表現。			
			6.能與同學合作完成主題聯想				
			任務。				
			1.能認識火災會造成的災害。	1b-Ⅱ-1 認識健康技	Ba-Ⅱ-1居家、交	觀察評量	【安全教育】
			2.能了解火災來臨時的減災整	能和生活技能對健康	通及戶外環境的	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
			備方法。	維護的重要性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活
					須知。	態度評量	應該注意的安全。
第六週	壹、健康齊步走	1			Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急
3/17~3/23	二、防災應變站	I			震、防颱措施及逃		救項目。
					生避難基本技巧。		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。
			1.透過討論活動,克服進行跳	1c-Ⅱ-1認識身體活	la-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			箱運動時的恐懼。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2.了解跳箱運動會運用身體哪	1d-Ⅱ-2描述自己或	作。	行為檢核	應該注意的安全。
			些部位的肌力。	他人動作技能的正確		態度評量	安 E6 了解自己的身
	七、跳躍真好玩	2	3.透過簡單的遊戲來活動身	性。			贈 。
			體,熟悉跳箱運動。	2d-Ⅱ-1描述參與身			
			4.表現認真參與及友善互動的	體活動的感覺。			
			學習態度。				
			5.專注觀賞他人的動作表現。				
			1.能認識起火的原因。	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Ba-Ⅱ-1居家、交	觀察評量	【安全教育】
			2.能了解避免引起火災的方	題所帶來的威脅感與	通及戶外環境的	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
			法。	嚴重性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活
					須知。	態度評量	應該注意的安全。
	 壹、健康齊步走				Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急
	豆	1			震、防颱措施及逃		救項目。
					生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急
第七週							事件的方式。
3/24~3/30							【防災教育】
							防 E5 不同災害發生
							時的適當避難行為。
			1.學習做出指定的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	la-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動樂無窮七、跳躍真好玩		2.做出全身聯合性的動作。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活
		2		2d-Ⅱ-1描述參與身	作。	行為檢核	應該注意的安全。
				體活動的感覺。		態度評量	安 E6 了解自己的身
				3c-Ⅱ-1表現聯合性			丹豆 。 月豆

				動作技能。			
			1.能了解如何處理燒燙傷的傷	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Ba-Ⅱ-2 灼燙	觀察評量	【安全教育】
				境中適用的健康技能	傷、出血、扭傷的	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
			2.能演練燒燙傷急救的步驟。	和生活技能。	急救處理方法。	行為檢核	安 E4 探討日常生活
				3a-Ⅱ-1演練基本的	Fb-Ⅱ-3 正確就	態度評量	應該注意的安全。
	 壹、健康齊步走			健康技能。	醫習慣。		安 E12 操作簡單的急
	豆、健康角少足 二、防災應變站	0					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
第八週							時的適當避難行為。
3/31~4/6			1.能說出參與跳箱練習動作的	1c-Ⅱ-1 認識身體活	la-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
0,010			感覺。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2.能說出他人動作表現的優	2c-Ⅱ-3表現主動參	作。	行為檢核	應該注意的安全。
			點。	與、樂於嘗試的學習		態度評量	安 E6 了解自己的身
			3.能完成跳箱動作。	態度。			丹豊 。
	貳、運動樂無窮七、跳躍真好玩	1	4.透過簡單活動,伸展身體,	2d-Ⅱ-1描述參與身			
	八、我是單槓高手	ı	熟悉單槓運動。	體活動的感覺。			
			5.能雙手吊單槓雙腳夾球、投	3c-Ⅱ-1表現聯合性			
			籃。	動作技能。			
				4c-Ⅱ-2 了解個人體			
				適能與基本運動能力			
				表現。			
第九週	壹、健康齊步走	1	1.能模擬並演練火災來臨時逃	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Ba-Ⅱ-1居家、交	觀察評量	【安全教育】
4/7~4/13	二、防災應變站	I	生避難的方式。	題所帶來的威脅感與	通及戶外環境的	口頭評量	安 E1 了解安全教育。

				•			
			2.能實際向家人提倡家庭逃生	嚴重性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活
			計畫的重要性。	3a-Ⅱ-1演練基本的	須知。	態度評量	應該注意的安全。
			3.能具備在火場逃生時的應變	健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急
			知識。	3b-Ⅱ-3 運用基本的	震、防颱措施及逃		救項目。
				生活技能,因應不同	生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急
				的生活情境。			事件的方式。
				4a-Ⅱ-2 展現促進健			【防災教育】
				康的行為。			防 E5 不同災害發生
							時的適當避難行為。
			1.清楚動作要領並表現正確動	1c-Ⅱ-1認識身體活	la-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			作。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2.表現認真參與及友善互動的	2c-Ⅱ-2 表現增進團	作。	行為檢核	應該注意的安全。
			學習態度。	隊合作、友善的互動		態度評量	安 E6 了解自己的身
			3.專注觀賞他人的動作表現。	行為。			贈。
			4.能清楚動作要領,並做出正	2c-Ⅱ-3 表現主動參			
	貳、運動樂無窮	2	確的動作。	與、樂於嘗試的學習			
	八、我是單槓高手	2		態度。			
				2d-Ⅱ-1描述參與身			
				體活動的感覺。			
				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。			
			1.能了解防火設備對預防火災	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Ba-Ⅱ-1居家、交	觀察評量	【安全教育】
】 第十週	声. 健康癒华土		發生的重要性。	境中適用的健康技能	通及戶外環境的	口頭評量	安 E1 了解安全教育。
4/14~4/20	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	2.能於日常生活中做好防災準	和生活技能。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活
1/11 1/20			備・降低災害來臨時的損害。	3a-Ⅱ-1演練基本的	須知。	態度評量	應該注意的安全。
			3.能判斷家中潛藏危險的地	健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急

			方。	4a-Ⅱ-1能於日常生	震、防颱措施及逃		救項目。
				活中,運用健康資訊	生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急
				產品與服務。			事件的方式。
				4a-Ⅱ-2 展現促進健			【防災教育】
				康的行為。			防 E5 不同災害發生
							時的適當避難行為。
			1.能說出參與單槓練習動作的	1d-Ⅱ-1認識動作技	la-Ⅱ <i>-</i> 1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			感覺。	能概念與動作練習的	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活
			2.能說出他人的動作表現的優	策略。	作。	行為檢核	應該注意的安全。
			點。	2d-Ⅱ-1描述參與身	Ha-Ⅱ-1網/牆性	態度評量	安 E6 了解自己的身
	貳、運動樂無窮		3.專注觀賞他人的動作表現。	體活動的感覺。	球類運動相關的		丹豊 。 月豆 。
	八、我是單槓高手	2	4.透過桌球遊戲及活動,認識	3c-Ⅱ-1表現聯合性	抛接球、持拍控		
	九、兵兵樂無窮		桌球的動作技能及練習策略。	動作技能。	球、撃球及拍撃		
			5.能遵守活動規則,並和同學	4c-Ⅱ-2 了解個人體	球、傳接球之時		
			合作進行練習。	適能與基本運動能力	間、空間及人與		
				表現。	人、人與球關係攻		
					防概念。		
			※能了解識別真、假訊息的方	1b-II-2 辨別生活情	Bb-Ⅱ-1藥物對健	觀察評量	【家庭教育】
			法。	境中適用的健康技能	康的影響、安全用	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康齊步走	1		和生活技能。	藥原則與社區藥	行為檢核	消費的傳播媒體等各
	三、為健康把關	ı			局。	態度評量	種因素。
第十一週 4/21~4/27							家 E13 熟悉與家庭生
							活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮		1.透過桌球遊戲及活動,認識	1d-Ⅱ-1認識動作技	Ha-Ⅱ-1網/牆性	觀察評量	無
			桌球的動作技能及練習策略。	能概念與動作練習的	球類運動相關的	口頭評量	
	九、兵兵樂無窮	2	2.能遵守活動規則,並和同學	策略。	抛接球、持拍控	行為檢核	
	2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3		合作進行練習。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	球、撃球及拍撃	態度評量	
			3.透過桌球遊戲及活動,認識	合作和競爭策略。	球、傳接球之時		

					間、空間及人與		
			4.學會桌球運動的技巧及比賽		人、人與球關係攻		
			規則,以精進桌球技能。		防概念。		
				 1b-Ⅱ-2辨別生活情			【家庭教育】
			與健康有關的流言及假新聞。	境中適用的健康技能	康的影響、安全用	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	 壹、健康齊步走		2.平日生病或用藥時,能使用	和生活技能。	藥原則與社區藥		消費的傳播媒體等各
	三、為健康把關	1	正確的方式處理。	4a-Ⅱ-1能於日常生	局。	態度評量	種因素。
				活中,運用健康資訊	, ,		家 E13 熟悉與家庭生
				產品與服務。			活相關的社區資源。
▮ 第十二週				3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	 Ha-Ⅱ-1網/牆性		無
4/28~5/4			賽規則以精進桌球技能。	合作和競爭策略。	球類運動相關的	口頭評量	
			2.能認真參與學習提升體適	4d-Ⅱ-2 參與提高體			
	 貳、運動樂無窮	2	能,並養成喜愛運動的習慣。	適能與基本運動能力	球、撃球及拍撃	態度評量	
	九、兵兵樂無窮			的身體活動。	球、傳接球之時		
					間、空間及人與		
					人、人與球關係攻		
					 防概念。		
			1.能認識用藥過敏的六大徵				【家庭教育】
			兆。	題所帶來的威脅感與	康的影響、安全用	 口頭評量	家 E10 了解影響家庭
	壹、健康齊步走		2.能正確處理藥物過敏的情	嚴重性。	藥原則與社區藥	 行為檢核	消費的傳播媒體等各
	三、為健康把關	1	况。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	局。	態度評量	種因素。
55 L = \F			 3.日常生活中,能做到預防藥	康的行為。			家 E13 熟悉與家庭生
第十三週			物過敏的行為。				活相關的社區資源。
5/5~5/11			1.遵守活動規則,並和同學合	1c-Ⅱ-2 認識身體活	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	無
	 貳、運動樂無窮		 作進行練習。	動的傷害和防護概	本動作。	口頭評量	
	九、兵乓樂無窮	2	2.能認真參與學習提升體適	念。	 Ha-Ⅱ-1網/牆性	 行為檢核	
	十、我是小小防衛兵		能・並養成喜愛運動的習慣。	2c-Ⅱ-2 表現增進團	球類運動相關的	態度評量	
			3.能意識辨別身體重要器官部	隊合作、友善的互動	抛接球、持拍控		

一名		1		T	ı	ı		1
「株成念」				位防護的概念。	行為。	球、撃球及拍撃		
S.能 本 以上 報告 を				4.能主動參與身體活動防護的	2c-Ⅱ-3 表現主動參	球、傳接球之時		
第十四週 \$\frac{5}{2} \text{***} \text{****} \text{*****} \text{****} \text{*****} \text{*******} \text{*****} \text{****} \text{****} \text{*****} \text{****} \text{*****} \te				概念。	與、樂於嘗試的學習	間、空間及人與		
第十四週 5/12-5/18 第十四週 5/12-5/18 第十四週 5/12-5/18 第十五週 章 、健康齊步走 二				5.能表現出聯合性完成跪姿前	態度。	人、人與球關係攻		
4d-II-2 参 段 変 高 限				撲護身倒法動作。	3c-Ⅱ-1表現聯合性	防概念。		
### 1 ### 2 ###					動作技能。			
1					4d-Ⅱ-2 參與提高體			
1.能了解社區藥局的功能					適能與基本運動能力			
第十四週 1 2.用藥時能向合格藥師諮詢・解決用藥凝慮。 活中・運用健康資訊 雇品與服務。 康的影響、安全用					的身體活動。			
第十四週 5/12~5/18 五、健康齊步走 三、為健康把閥 1 解決用藥疑慮。 產品與服務。 藥原則與社區藥 局。 行為檢核 態度評量 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。 第十四週 5/12~5/18 五、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 2 1.能辨別身體重要器官部位的 防護概念。 2.能學習防護動作的技能概念 及練習策略。 3.能主動參與練習,並保持樂 於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反應。 5.能在不同的危險情境下,即 刻反應護身倒沾動作來保護 身體的重要部位。 10~II~1認識動作技 能概念與動作練習的 策略。 2.c~II~3 表現主動參 服度。 3.6~II—1表現聯合性 動作技能。 無 第十五週 壹、健康劑步走 日本24.24.22 1 1.能了解社區藥局的功能。 1a~II~2了解促推健 Bb-II~1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】				1.能了解社區藥局的功能。	4a-Ⅱ-1能於日常生	Bb-Ⅱ-1藥物對健	觀察評量	【家庭教育】
第十四週				2.用藥時能向合格藥師諮詢,	活中,運用健康資訊	康的影響、安全用	口頭評量	家 E10 了解影響家庭
第十四週 5/12~5/18			1	解決用藥疑慮。	產品與服務。	藥原則與社區藥	行為檢核	消費的傳播媒體等各
第十四週 5/12~5/18 1.能辨別身體重要器官部位的 防護概念。 2.能學習防護動作的技能概念 及練習策略。 3.能主動參與練習・並保持樂 於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反應。 5.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。 1d-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。 財際計量 無 第十五週 壹、健康齊步走 日本地区中間 1.能了解社區藥局的功能。 1a-Ⅱ-2了解促進健 Bb-Ⅱ-1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】		三、為健康把關	I			局。	態度評量	種因素。
第十四週 5/12~5/18 第十四週 5/12~5/18 「「東京 大田 大田 田田 日本 日本 大田 田田 日本 日本 大田 田田 日本 日本 大田 田田 日本								家 E13 熟悉與家庭生
第十四週 5/12~5/18 第十四週 5/12~5/18 『 、 運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 第十五週 壹、健康齊步走 第十五週 壹、健康齊步走 1								活相關的社區資源。
第十四週 5/12~5/18				1.能辨別身體重要器官部位的	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Bd-Ⅱ-2技擊基	觀察評量	無
5/12~5/18	第十 川 潤			防護概念。	動的動作技能。	本動作。	口頭評量	
大皇動樂無窮 十、我是小小防衛兵 2 及練習策略。 3.能主動參與練習・並保持樂 於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反 應。 5.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。 20-Ⅱ-3表現主動參 與、樂於嘗試的學習 態度。 30-Ⅲ-1表現聯合性 動作技能。 場際評量 第十五週 壹、健康齊步走 一、他中中四個 1 1.能了解社區藥局的功能。 1a-Ⅱ-2了解促進健 Bb-Ⅱ-1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】				2.能學習防護動作的技能概念	1d-Ⅱ-1 認識動作技		行為檢核	
	3/12 3/10			及練習策略。	能概念與動作練習的		態度評量	
十、我是小小防衛兵 2 於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反應。 應。 5.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。 3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 身體的重要部位。 第十五週 壹、健康齊步走 日本的なたが思想 1 1 1.能了解社區藥局的功能。 1 1a-Ⅱ-2了解促進健 Bb-Ⅱ-1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】		11 、海動総無窮		3.能主動參與練習,並保持樂	策略。			
4.能表現出聯合性的動作反應。 與、樂於嘗試的學習態度。 5.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。 動作技能。 第十五週 意、健康齊步走。 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.能了解社區藥局的功能。 2 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.能了解社區藥局的功能。 1 1.2 工-2 了解促進健 Bb- 工-1 藥物對健 觀察評量 1 1.2 工 查找付金额 1.2 工 查找			2	於嘗試的學習態度。	2c-Ⅱ-3 表現主動參			
第十五週 壹、健康齊步走 1 1.能了解社區藥局的功能。 1a-Ⅱ-2了解促進健 Bb-Ⅱ-1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】		1 3.0%		4.能表現出聯合性的動作反	與、樂於嘗試的學習			
刻反應護身倒法動作來保護 動作技能。				應。	態度。			
第十五週 壹、健康齊步走 1 <t< td=""><td></td><td></td><td>5.能在不同的危險情境下,即</td><td>3c-Ⅱ-1表現聯合性</td><td></td><td></td><td></td></t<>				5.能在不同的危險情境下,即	3c-Ⅱ-1表現聯合性			
第十五週 壹、健康齊步走 1.能了解社區藥局的功能。 1a-Ⅱ-2了解促進健 Bb-Ⅱ-1藥物對健 觀察評量 【家庭教育】				刻反應護身倒法動作來保護	動作技能。			
				身體的重要部位。				
5/19~5/25 三、為健康把關 2.能認識住家附近的社區藥 康生活的方法。 康的影響、安全用 口頭評量 家 E10 了解影響家庭	第十五週		1	1.能了解社區藥局的功能。		Bb-Ⅱ-1藥物對健	觀察評量	【家庭教育】
	5/19~5/25	三、為健康把關	l 	2.能認識住家附近的社區藥	康生活的方法。	康的影響、安全用	口頭評量	家 E10 了解影響家庭

			局。	3a-Ⅱ-2能於生活中	藥原則與社區藥	行為檢核	消費的傳播媒體等各
			3.有需求時,能到住家附近的	獨立操作基本的健康	局。	態度評量	種因素。
			社區藥局尋求服務。	技能。			家 E13 熟悉與家庭生
			4.能做到生病找醫師、用藥找	4a-Ⅱ-1能於日常生			活相關的社區資源。
			藥師的行為。	活中,運用健康資訊			
				產品與服務。			
			1.辨別身體重要器官部位的防	1c-Ⅱ-2 認識身體活	Bd-Ⅱ-2技擊基	觀察評量	無
			護概念。	動的傷害和防護概	本動作。	口頭評量	
			2.能學習防護動作的技能概念	念。		行為檢核	
			及練習策略·	1d-Ⅱ-1 認識動作技		態度評量	
	貳、運動樂無窮		3.能主動參與練習,並保持樂	能概念與動作練習的			
	1	2	於嘗試的學習態度。	策略。			
	30,233,311,3		4.能表現出聯合性的動作反	2c-Ⅱ-3 表現主動參			
			應。	與、樂於嘗試的學習			
				態度。			
				3c-Ⅱ-1表現聯合性			
				動作技能。			
			1.能認識自己社區的環境。	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1健康社區	觀察評量	【家庭教育】
	 壹、健康齊步走		2.能辨別社區環境中讓人喜歡	康生活的方法。	的意識、責任與維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
	四、社區健康 GO	1	或厭惡的情況。	2a-Ⅱ-1覺察健康受	護行動。	行為檢核	活相關的社區資源。
	第十六週 5/26~6/1 貳、運動樂無窮		3.能知道維持社區環境整潔的	到個人、家庭、學校		態度評量	
第十 六湖			好方法。	等因素之影響。			
			1.可以學會接棒的動作要領。	1d-Ⅱ-1認識動作技	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	觀察評量	無
			2.可以和他人合作完成接力練	能概念與動作練習的	行進間投擲的遊	口頭評量	
		2	習。	策略。	戲。	行為檢核	
	十一、齊心協力	<u>_</u>	3.可以順利合作完成接力練	2c-Ⅱ-2 表現增進團		態度評量	
			필 ·	隊合作、友善的互動			
				行為。			

				20-11-2 农坑甑負有 的角色和責任。			
				,			
				3d-Ⅱ-1運用動作技			
				能的練習策略。			
			1.能發現垃圾帶來的環境及健	1a-II-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1健康社區	觀察評量	【家庭教育】
	 壹、健康齊步走		康問題並找出解決方法。	康生活的方法。	的意識、責任與維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
	四、社區健康 GO	1	2.能辨別垃圾分類的方式。	1b-II-2 辨別生活情	護行動。	行為檢核	活相關的社區資源。
				境中適用的健康技能		態度評量	
				和生活技能。			
			1.學會過彎跑步的動作並完成	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Cb-Ⅱ-1運動安	觀察評量	無
			彎道跑。	能概念與動作練習的	全規則、運動增進	口頭評量	
			2.能和他人順利合作進行接	策略。	生長知識。	行為檢核	
第十七週 6/2~6/8			力。	2c-Ⅱ-2 表現增進團	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	態度評量	
0/2~0/8		2	3.能於活動中展現接力動作及	隊合作、友善的互動	 行進間投擲的遊		
	貳、運動樂無窮		彎道跑技巧。	 行為。	慰。		
	十一、齊心協力		4.能正向樂觀的處理接力時可	 3d-Ⅱ-1運用動作技			
			能發生的狀況。	 能的練習策略。			
				 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			
				書與資源。			
				<u> </u>	 Ca-Ⅱ-1健康社區	 觀察評量	【家庭教育】
			況。	到個人、家庭、學校	的意識、責任與維		家 E13 熟悉與家庭生
第十八週 壹、健康齊步却 6/9~6/15 四、社區健康(2.能認識登革熱的傳染途徑。	等因素之影響。	的思識·負任英雄	口與計量 行為檢核	
	」 豆、健尿質少化 四、社區健康 GO	1					/口作附印红。
			3.能認識登革熱的病媒蚊種類	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Fb-Ⅱ-2 常見傳	態度評量	
			及習性。	題所帶來的威脅感與	染病預防原則與		
				嚴重性。	自我照護方式。		

			1.可以和他人合作進行大隊接	1d-Ⅱ-1認識動作技	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	觀察評量	【品德教育】
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	力。	能概念與動作練習的	行進間投擲的遊	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			2.於活動中展現相關技巧與運	策略。	戲。	行為檢核	諧人際關係。
			動精神。	3d-Ⅱ-1運用動作技	Hb-Ⅱ-1陣地攻	態度評量	
			3.能了解躲避球比賽進行的方	能的練習策略。	守性球類運動相		
			式。		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。		
第十九週 6/16~6/22	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO		1.能認識防治登革熱的方法。	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1健康社區	觀察評量	【家庭教育】
			2.能知道清除病媒蚊孳生源的	康生活的方法。	的意識、責任與維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
			方法。	1b-Ⅱ-1 認識健康技	護行動。	行為檢核	活相關的社區資源。
			3.能了解老鼠對健康所帶來的	能和生活技能對健康	Fb-Ⅱ-2常見傳染	態度評量	
		1	威脅。	維護的重要性。	病預防原則與自		
			4.能認識防治老鼠的方法。	2a-Ⅱ-2 注意健康問	我照護方式。		
				題所帶來的威脅感與			
				嚴重性。			
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手		1.學會相關的閃躲動作。	1d-Ⅱ-2描述自己或	Hb-Ⅱ-1陣地攻	觀察評量	【品德教育】
			2.運用閃躲動作完成闖關。	他人動作技能的正確	守性球類運動相	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			3.於活動中展現閃躲的技巧。	性。	關的拍球、拋接	行為檢核	諧人際關係。
		2	4.和他人互相合作進行演練。	2c-Ⅱ-3表現主動參	球、傳接球、擲球	態度評量	
				與、樂於嘗試的學習	及踢球、帶球、追		
				態度。	逐球、停球之時		
				3c-Ⅱ-1表現聯合性	間、空間及人與		

				動作技能。	人、人與球關係攻		
				3d-Ⅱ-1運用動作技	防概念。		
				能的練習。			
第二十週 6/23~6/28	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO		1.能了解參與社區活動,維持	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1健康社區	觀察評量	【家庭教育】
			社區環境整潔・是自己的社會	康生活的方法。	的意識、責任與維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生
		1	責任和義務。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	護行動。	行為檢核	活相關的社區資源。
			2.能清潔並維持居家環境的衛	康的行為。		態度評量	
			生。				
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手		1.知道如何擊地、高飛傳接球。	2c-Ⅱ-1遵守上課規	Hb-Ⅱ-1陣地攻	觀察評量	【品德教育】
			2.會使用球擊中目標物。	範和運動比賽規則。	守性球類運動相	口頭評量	品 E3 溝通合作與和
			3.於活動中展現投擲與閃躲技	2c-Ⅱ-3表現主動參	關的拍球、拋接	行為檢核	諧人際關係。
			巧。	與、樂於嘗試的學習	球、傳接球、擲球	態度評量	
		2	4.能修正閃躲動作並表現出	態度。	及踢球、帶球、追		
			來。	3c-Ⅱ-1表現聯合性	逐球、停球之時		
			5.了解躲避球比賽進行方式。	動作技能。	間、空間及人與		
			6.知道如何展現運動家精神。	3d-Ⅱ-1運用動作技	人、人與球關係攻		
				能的練習。	防概念。		

- ●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。