

教材版本	南一版	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 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態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 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。 8. 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。 9. 表現出學習精神，利用課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能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 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。 				
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 8/30~9/02	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 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。	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-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第二週 9/03~9/09	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	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。 2. 會欣賞並支持同學的表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>4. 學習如何安全的進行墊上活動。</p>				安 E6 了解自己的身體。
<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了</p>	1	<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>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>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動</p>	2	<p>1. 完成指定動作的學習。</p> <p>2. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3. 能學習並表現出指定動作。</p> <p>4. 專注觀賞他人的動作表現。</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>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第四週 9/17~9/23</p>	<p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了</p>	1	<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、肌肉及關節健康的方法。</p>	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
	<p>貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動</p>	2	<p>1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。</p> <p>2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。</p> <p>3. 能做出斜坡前滾翻動作。</p> <p>4. 能做出前滾翻動作。</p> <p>5. 能說出自己練習動作的心得。</p> <p>6. 能說出同學表現的優點。</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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第五週 9/24~9/30</p>	<p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了</p>	1	<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</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</p>	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週 10/01~10/07	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 10/08~10/14	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 可以和其他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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)

第八週 10/15-10/21	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 10/22~10/28	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十週 10/29~11/04	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
	貳、運動真快樂 七. 拋接真有趣	2	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			作。	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。	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。	態度評量	係。
第十一週 11/05~11/11	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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。	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性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 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。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/12~11/18	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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)

第十三週 11/19~11/25	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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。	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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 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。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 11/26~12/02	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 12/03~12/09	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診	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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			所。				
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 12/10~12/16	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十七週 12/17~12/23	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十八週 12/24~12/30	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十九週 12/31~1/06	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 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。	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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第廿週 1/07~1/13	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			均衡。 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。				
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 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。	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活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第廿一週 1/14~1/19	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1. 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的行為。 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。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	1. 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。	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活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

◎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	南一版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 3. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 4. 能了解社區藥局的功能。 5. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 6. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 7. 知道提升體適能的方法及益處。 8. 能做到每個動物的律動方式。 9. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 10. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 11. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 12. 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。 13. 辨別身體重要器官部位的防護概念。 14. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 15. 知道如何擊地、高飛傳接球。 				
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 2/16~2/17	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1.知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2.知道騎自行車的安全配備及裝備。 3.知道如何正確且安全的學會騎自行車。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第二週 2/18~2/24	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道慢跑運動的基本動作及益處。 4.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第三週 2/25~3/02	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。	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 運用動作技能的練習策略。	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作舞	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	蹈。		
第四週 3/03~3/09	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。 3.能欣賞同學間的創作。	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。 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。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第五週 3/10~3/16	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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。	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康的立場。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1.能做到每個動物的律動方式。 2.能主動積極參與學習。 3.能配合音樂完成動作律動。 4.能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5.能主動積極表現基本的律動。 6.能與同學合作完成主題聯想任務。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第六週 3/17~3/23</p>	<p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。</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>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩</p>	<p>2</p>	<p>1.透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2.了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3.透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。</p>	<p>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。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p>	<p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第七週 3/24~3/30</p>	<p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p>	<p>1</p>	<p>1.能認識起火的原因。 2.能了解避免引起火災的方法。</p>	<p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 學習做出指定的動作。 2. 做出全身聯合性的動作。	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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第八週 3/31~4/06	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	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 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第九週 4/07~4/13	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>生計畫的重要性。</p> <p>3. 能具備在火場逃生時的應變知識。</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>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>態度評量</p>	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
	<p>貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手</p>	<p>2</p>	<p>1. 清楚動作要領並表現正確動作。</p> <p>2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>3. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。</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>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任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第十週 4/14~4/20</p>	<p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。</p> <p>2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。</p> <p>3. 能判斷家中潛藏危險的地方。</p>	<p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</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>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</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>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	2	1. 能說出參與單槓練習動作的感覺。 2. 能說出他人的動作表現的優點。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 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. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	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。	1a-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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
第十一週 4/21~4/27	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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健康技能和生活技能。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭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。
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	1. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 4. 學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十二週 4/28~5/04	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	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。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	1.能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十三週 5/05~5/11	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1.能認識用藥過敏的六大徵兆。 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。	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。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭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。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 3.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 4.能主動參與身體活動防護的概念。 5.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	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活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十四週 5/12~5/18	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							區資源。
	貳、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，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。	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-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-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十五週 5/19~5/25	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能認識住家附近的社區藥局。 3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭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。
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 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。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
第十六週 5/26~6/01	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 可以學會接棒的動作要領。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊	觀察評量 口頭評量	無

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>2. 可以和他人合作完成接力練習。</p> <p>3. 可以順利合作完成接力練習。</p>	<p>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>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>戲。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
第十七週 6/02~6/08	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p>	1	<p>1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</p> <p>2. 能辨別垃圾分類的方式。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
	<p>貳、運動樂無窮</p> <p>十一、齊心協力</p>	2	<p>1. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。</p> <p>2. 能和他人順利合作進行接力。</p> <p>3. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</p> <p>4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。</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>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>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>無</p>
第十八週 6/09~6/15	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p>	1	<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>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>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>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</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. 可以和他人合作進行大隊接力。</p> <p>2. 於活動中展現相關技巧與運動精神。</p> <p>3. 能了解躲避球比賽進行的方式。</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>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</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

					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	1. 能認識防治登革熱的方法。 2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方法。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 學會相關的閃躲動作。 2. 運用閃躲動作完成闖關。 3. 於活動中展現閃躲的技巧。 4. 和他人互相合作進行演練。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第廿週 6/23~6/28	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 知道如何擊地、高飛傳接球。 2. 會使用球擊中目標物。 3. 於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 了解躲避球比賽進行方式。	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		6. 知道如何展現運動家精神。	能的練習。			
--	--	-----------------	-------	--	--	--

◎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。