

| 教材版本 | 康軒 | 實施年級 (班級/組別) | 三年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(58)節 | | |
|-----------------|--|-----------------|--|---|--|---|--------------|
| 課程目標 | 1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。 | | | | | | |
| 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 能力指標 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 8/30 | 第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康 | 1 | 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. 運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 1. 能說出誰的盤中食物比較健康。 2. 能正確說出健康餐盤的六大類食物建議分量。 3. 能以健康餐盤原則，檢視小柚一日三餐中的食物， | |

| | | | | | | | |
|-----------------|-------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | | 能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | 並說出需要改進的地方。 4. 完成「我的一日三餐」學習單。 | |
| 第二週 9/2~9/6 | 第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大 | 3 | 1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1 能覺察個人需改進的飲食習慣。 2 能擬定個人飲食習慣改善計畫並執行。 3 能嘗試解決執行計畫。 4 完能成「健康飲食管理」學習單。 | |
| 第三週 9/9~9/13 | 第二單元 生命的樂章 第1課 生長圓舞曲 | 3 | 1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1. 能說出自己身體的特徵遺傳自爸爸或媽媽。 2. 能說出自己生長發育的變化，至少三項。 3. 能訪問家人並根據自己的經驗，完成學習單。 4. 能正確說出影響生長發育的因素。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|---|---|--|---|--|--|
| | | | 8. 運用同理心，感受他人的心情。 | | | | |
| 第四週 9/16~9/20 | 第二單元生命的樂章 第 2 課人生進行曲 | 3 | 1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識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。 | 1. 能說出每個人有外表上或能力上的差異。 2. 能運用同理心適當溝通。 | 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 |
| 第五週 9/23~9/27 | 第三單元快樂的社區 第 1 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。 | 1. 能說出自己居住社的特色，至少二項。 2. 能說出自己或家人參加過的社區活動，至少二項。 3. 能說出社區中的健康促進活動，至少一項。 4. 能說出社區符合的優質社區條件，至少二項。 5. 能完成「社區報報」學習單。 | |
| 第六週 9/30~10/4 | 第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 | 3 | 1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現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。 | 1. 能說出病媒及其對健康的危害，至少二種。 2. 能說出環境汙染對健康的危害，至少二項。 3. 能說出在環境汙染嚴重時保護自己的方法，至少二項。 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|----------|---|---|---|--|--|
| <p>第七週 10/7~10/11</p> | <p>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友</p> | <p>2</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 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. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。 | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</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> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出正確用藥 五大核心能力。 2. 能舉出社區中的 醫療機構或組織， 至少三項。 3. 能說出中藥用藥 安全五撇步。 | |
| <p>第八週 10/14~10/18</p> | <p>第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識擊球動作與方向 轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認 真參與活動的學習態 度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本 攻防概念。 | <p>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。</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> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能做到原地高 手托球5次。 2. 能做到對牆高 手托球5次。 3. 能做到原地低 手托球5次(可 彈地一次)。 | |
| <p>第九週 10/21~10/25</p> | <p>第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. 認識排球運動的基本 攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認 真參與活動的學習態 度，並遵守活動規則。 | <p>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。</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> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能完成擊球傳 接，且球不落 地，至少成功二 次。 2. 能控制擊球的 力道與方向並 擊中指定目 標，至少成功二 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------------|
| | | | | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | | 次。 3. 能彼此合作，順利完成三人傳接占領格子，並連成一條線。 | |
| 第十週 10/28~11/2 | 第四單元與繩球同行 第2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，運用團隊策略。 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. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。 | 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。 | 1. 能準確將球滾進角錐中。 2. 挑戰不同距離將球滾進目標區域。 | 【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。 |
| 第十一週 11/4~11/8 | 第四單元與繩球同行 第3課跳繩妙變化 | 3 | 1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 能以「兩跳一迴旋」方式，至少成功五次。 2. 能以「一跳一迴旋」方式，至少成功五次。 3. 能以「一腳伸直單腳跳」方式，至少成功五次。 4. 能以「一腳提膝單腳跳」方式， | |

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---|--|---|--|---|---------------------------|
| | | | | | | <p>至少成功五次。</p> <p>5. 能以「一腳後勾單腳跳」方式，至少成功五次。</p> <p>6. 能以「單腳左右5+5」方式，練習各種單腳跳繩方式。</p> | |
| 第十二週 11/11~11/15 | 第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂 | 3 | <p>1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2. 探索並表現飛盤傳接動作。</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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> | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | <p>1. 操作：做出飛盤擲接的正確動作技巧。</p> <p>2. 觀察：依照能力分配擲接飛盤任務，團隊合作完成九宮格連線。</p> <p>3. 問答：分享活動策略。</p> | |
| 第十三週 11/18~11/22 | 第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 | 3 | <p>1. 認識運動前暖身的方式與好處。</p> <p>2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。</p> <p>3. 認識並參與的擺臂動作要領。</p> <p>4. 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。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體</p> | <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>1. 操作：完成運動前暖身。</p> <p>2. 操作：做出正確擺臂姿勢。</p> <p>3. 操作：配合正確擺臂動作，進行抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。</p> <p>4. 發表：分享學習跑步活動的心</p> | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 |

| | | | | 活動。 | | 得。 | |
|---------------------|------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------|
| 第十四週 11/25~11/29 | 第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣 | 3 | 1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 操作：練習以不同速度跑走前進。 2. 操作：練習站立式起跑姿勢。 3. 操作：練習運動後伸展動作。 | 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週 12/2~12/6 | 第五單元跑接樂悠游 第3課跑步接力傳寶 | 3 | 1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。 | 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 操作：團結合作完成取球接力跑活動。 2. 發表：與同伴溝通合作，決定適當的接力跑策略。 3. 操作：合作完成九宮格連線。 4. 發表：分享活動的合作策略。 | |
| 第十六週 12/9~12/13 | 第五單元跑接樂悠游 第4課安全漂浮游 | 2 | 1. 認識戶外戲水安全守則。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Gb-II-1 戶外戲水安全知 | 1. 問答：能說出戶外戲水安全守 | 【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視 |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---|--|--|---------------------------------|--|---------------------------------------|
| | | | <p>2. 認識水上救生祕訣。</p> <p>3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。</p> <p>4. 表現漂浮後站立動作要領。</p> | <p>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>識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>則。</p> <p>2. 問答：能說出水上救生祕訣。</p> <p>3. 操作：能做出扶牆屈膝漂浮後站立動作。</p> <p>4. 操作：能做出抱膝式水母漂後站立動作。</p> | <p>水域安全。</p> |
| <p>第十七週 12/16~12/20</p> | <p>第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游</p> | 3 | <p>1. 表現俯伸漂動作要領。</p> <p>2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。</p> <p>3. 表現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> | <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>1. 操作：能做出扶牆漂浮後俯伸漂。</p> <p>2. 操作：能做出水母漂後俯伸漂。</p> <p>3. 操作：能做出水母漂後大字形漂浮和一字形漂浮。</p> <p>4. 能連續完成蹬牆漂浮後接蹬地漂浮動作。</p> | <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |
| <p>第十八週 12/23~12/27</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫</p> | 2 | <p>1. 認識並表現基本手脚合擊的動作概念。</p> <p>2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。</p> <p>3. 在練習中表現多元嘗</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>Bd-II-1 武術基本動作。</p> | <p>1. 能做出武術踢腿與蹬腿動作，至少各連續五次。</p> <p>2. 能做出踢腿、蹬</p> | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------|---|--|---|--------------------------------------|--|--------------------------------|
| | | | 試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | 腿後站成獨立式，至少各成功一次。 3. 能做出踢高動作並踢中練習靶，至少成功一次。 4. 能做出「弓步衝拳」及「弓步衝拳踢腿」的每個動作。 | |
| 第十九週 12/30~1/3 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂 | 2 | 1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1. 能做出圓背團身並前後搖，至少二十秒 2. 能做出圓背前後搖並接續前撐起身，至少二次。 3. 能認真參與並學習各項滾翻動作。 4. 能做出斜坡前滾翻動作。 5. 分享學習滾翻活動後的心得。 | |
| 第二十週 1/6~1/10 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞 | 3 | 1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風 | 1. 能做出斜坡後滾翻動作。 2. 能認真參與並學習各項滾翻 | 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|---|---|--|---|---|---------------------------------------|
| | | | <p>3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。</p> <p>4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。</p> <p>5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>7. 表現讚美他人的互動行為。</p> | <p>進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>舞遊戲。</p> | <p>動作。</p> <p>3. 分享學習滾翻活動後的心得。</p> <p>4. 能做出平面後滾翻動作。</p> <p>5. 能做出前滾翻接續後滾翻動作。</p> | |
| <p>第二十一週 1/13~1/17</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞</p> | 3 | <p>1. 聽口令表現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. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。</p> <p>4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。</p> <p>5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>7. 表現讚美他人的互動行為。</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-I I-2 土風舞遊戲。</p> | <p>1. 能正確做出符合口令的跳躍動作。</p> <p>2. 能大方的與異性同組，搭肩做舞蹈動作。</p> <p>3. 能聽口令並配合「小白兔愛跳舞」音樂，正確跳出兔子舞。</p> | <p>【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> |
| <p>第二十二週 1/20</p> | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞</p> | 3 | <p>1. 聽口令表現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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增</p> | <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-I I-2 土風</p> | <p>1. 在「兔子舞」進行中即時做出符合口令的身體轉向動作，且</p> | <p>【性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|-------------|--|--|
| | | <p>3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。</p> <p>4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。</p> <p>5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。</p> <p>6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。</p> <p>7. 表現讚美他人的互動行為。</p> | <p>進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>舞遊戲。</p> | <p>完成伴遊舞姿與交換舞伴。</p> <p>2. 流暢跳出全曲，至少一次。</p> | |
|--|--|---|---|-------------|--|--|

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公(私)立安南區學東國民中(小)學 113 學年度第二學期三年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 康軒 | 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 能力指標 |
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週 2/5~2/8 | 第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感 | 1 | 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。 5. 展現生病時的照護方法， | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 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。 | 1. 能說出流行性感冒的症狀。 2. 能舉出流行性感冒的症狀，至少二項。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|---|---|---|---|--|--|
| | | | 照顧自己或家人。 | | | | |
| 第二週 2/10~2/14 | 第一單元 流感我不怕 第1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。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 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。 | 1. 能說出流行性感冒的自我照護方法，至少二項。 2. 能舉出生病時的照護方法，至少二項。 | |
| 第三週 2/17~2/21 | 第一單元 流感我不怕 第2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的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1. 能說出預防流行性感冒的方法，至少二項。 2. 能運用生活技能「自我健康管理」，說明自己預防生病的方法。 3. 能運用生活技能「做決定」，說明自己如何選擇適合的口罩 | |
| 第四週 2/24~2/27 | 第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰 | 3 | 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。 | 1. 能說出傳染病的種類。 2. 能說出家庭、學校和政府的防疫行動，至少二項。 | |
| 第五週 3/3~3/7 | 第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來 | 3 | 1. 認識近視的成因。 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 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 能出生活中造成近視的因素，至少二項。 2. 能舉出錯誤的用眼習慣以及正確地的護眼行動。 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------|---|---|--|-------------------------------|--|--|
| | | | 行為。 | 個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | | | |
| 第六週 3/10~3/14 | 第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力 | 3 | 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。 | 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 能說出中耳炎的症狀。 2. 能用角色扮演的形式練習看診時與醫師溝通的注意事項。 3. 能說出生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 4. 能舉出保健耳朵的方法。 | |
| 第七週 3/17~3/21 | 第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護 | 3 | 1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。 | 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 能說出門齒、犬齒和白齒的位置。 2. 能辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。 3. 能舉出說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 4. 能完成「牙線潔牙好習慣」學習單，記錄實踐情形。 | |
| 第八週 3/27~3/28 | 第三單元 安心又安全 第1課 安心校園 | 2 | 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。 | 1. 能說出霸凌的定義 2. 能舉出遭遇霸凌時的解決方法。 3. 完成「面對霸凌的做法」學習單 | 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |
| 第九週 3/31~4/4 | 第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行 | 3 | 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 | 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。 | 1 能說出危險的過馬路行為以及怎麼避免危險發生。 2 能上臺演練行人安全過馬路五步驟。 3 能上臺演練下雨時乘坐機車和搭乘公車的注 | 【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。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

| | | | | | | | |
|-------------------|------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | 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。 | | | 意事項。 | |
| 第十週 4/7~4/11 | 第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全 | 3 | 1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。 | 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。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1. 能說出預防中暑的物品 2. 能舉出預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 能演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 4. 能說出防範中毒方法，就是一律不採、不吃野菇。 5. 能說出避免雷擊的方法。 | 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十一週 4/14~4/18 | 第四單元 球力全開 第1課 地板桌球 | 3 | 1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 正確做出拍擊球的動作。 2. 說出桌球拍的種類與持拍方式。 3. 正確完成正手揮拍十次 4. 持拍帶球至少 20 秒。 5. 完成一次發球過網。 6. 完成帶球接力賽。 | |
| 第十二週 4/25 | 第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防 | 3 | 1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 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 | 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。 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 | 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. 完成兩人一組肩上傳球十次， 2. 能躲開教師投出的球。 3. 能以肩上傳球的方式將球丟進目標區域至少一次。 4. 能夠判斷球攻擊方向，並進行閃躲，躲開同學的攻擊。 5. 能夠操作內外場傳球並進行攻擊一次 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|----------|---|---|--|---|--|
| <p>第十三週 4/28~5/2</p> | <p>第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰</p> | <p>3</p> | <p>球閃躲、傳接球的熟練度。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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>能力的身體活動。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出跑壘的順序與注意事項。 2. 完成一次傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 能夠了解規則，分組進行比賽。 | <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>第十四週 5/4~5/9</p> | <p>第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</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>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 說出3種增進體能的練習方式。 2. 成功進行一次立定跳遠。 3. 完成分組立定跳接力賽。 | |
| <p>第十五週 5/12~5/16</p> | <p>第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能依序踩在教師排好的呼拉圈中跑步通過。 2. 能完成一次雙腳同時落地的跳躍。 3. 依教師排好的呼拉圈進行腳步練習。 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|----------|---|---|--|--|--|
| <p>第十六週 5/19~5/23</p> | <p>第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | <p>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。</p> | <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能依序踩在教師排好的呼拉圈中跑步通過。 2. 能完成一次雙腳同時落地的跳躍。 3. 依教師排好的呼拉圈進行腳步練習。 4. 完成一次單腳起跳，雙腳落第的跳躍動作。 5. 找出最適合自己的助跑步數，進行一次完整跳遠動作。 | |
| <p>第十七週 5/26~5/30</p> | <p>第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手</p> | <p>3</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙手支撐的動作要領。 2. 認識正握單槓支撐的動作要領。 3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現雙手支撐的動作。 6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。 | <p>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-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 完成一次正握雙手支撐上槓。 2. 正握雙手支撐堅持5秒鐘。 3. 能正握上槓並擺動一次。 4. 表演自己設計的雙手支撐跳起動作。 | |
| <p>第十八週 6/2~6/6</p> | <p>第六單元 武現韻律風 第1課 學校運動會</p> | <p>2</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， | <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</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。 I b-Ⅱ-2 土風舞</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 表演自己設計的鴨子動作。 2. 模仿一位同學的鴨子動作。 3. 分組上台表演鴨子舞，並說明小組設計的部分。 4. 說出兩種拔河時的注意事項。 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|-----------------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | 表現樂於嘗試的學習態度。 | 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。 | 遊戲。 | 5. 實際操作一次正確的拔河動作 | |
| 第十九週 6/16~6/22 | 第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威 | 3 | 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。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。 | 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。 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 1. 做出各式基本步樁動作各一次。 2. 能練續施展三種基本步樁動作，必須流暢加入步裝轉換動作。 | |
| 第二十週 6/9~6/13 | 第六單元 武現韻律風 第2課 大展武威 | 3 | 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。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。 | 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。 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 1. 演練一次連環招式。 2. 運用連環招式打擊標靶一次。 | |
| 第二十一週 6/23~6/27 | 第六單元 武現韻律風 第3課 與毬子同樂 第4課 水舞 | 3 | 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。 | 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。 2c-Ⅱ-3 表現主動 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞 | 1. 操作內踢踢毬子動作，至少成功一次。 2. 操作外拐踢毬子動作，至少成功一次。 3. 能連續踢毬子武嚇不落地。 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|---|---|--|--|--|
| | | | <p>4. 表現內踢、外拐的動作。</p> <p>5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p> <p>6. 認識水舞基本舞步。</p> <p>7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>8. 表現水舞基本舞步。</p> <p>9. 與同學合作完成水舞。</p> <p>10. 與同學發揮創意改編水舞。</p> | <p>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>遊戲。</p> | | |
| <p>第二十二週</p> <p>6/30</p> | <p>第六單元 武現韻律風</p> <p>第3課 與毬子同樂</p> <p>第4課 水舞</p> | <p>3</p> | <p>1. 認識內踢、外拐的動作要領。</p> <p>2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</p> <p>4. 表現內踢、外拐的動作。</p> <p>5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p> <p>6. 認識水舞基本舞步。</p> <p>7. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>8. 表現水舞基本舞步。</p> <p>9. 與同學合作完成水舞。</p> <p>10. 與同學發揮創意改編水舞。</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>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1 b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p> | <p>1. 能交替以內踢、外拐方式踢毬子一次。</p> <p>2. 完成一次拋毬子、踢毬子、接毬子的連續動作。</p> <p>3. 分組上台表演水舞，並說明小組設計的部分。</p> | |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。