

臺南市公(私)立南化區瑞峰國民中(小)學 113 學年度第一學期三年級健康領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節		
課程目標	1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。 5.擊球過繩、滾球與拋球。 6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7.運動前後伸展身體。 8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30-8/30 (8/30(五)開學，本週上 一天課)	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	0	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。	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 運用基本的生活技能，因	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。	紙筆測驗 晤談 實踐	

			<p>4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>5.在生活中落實健康餐盤原則。</p>	<p>應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>			
<p>第二週 9/02-9/06</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大</p>	3	<p>1.覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2.覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3.覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p> <p>5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</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>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>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	
<p>第三週 9/9-9/13</p>	<p>第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲</p>	3	<p>1.認識生命的開始和誕生。</p> <p>2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3.認識生長發育的變化與意義。</p> <p>4.了解促進生長發育的良好習慣。</p> <p>5.了解良好的衛生習慣。</p> <p>6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。</p> <p>7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</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>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>場。</p> <p>8.覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>				
<p>第四週 9/13-9/20 9//17(中秋節放假一天)</p>	<p>第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲</p>	3	<p>1.認識人生各階段的特徵。</p> <p>2.分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3.透過行動對家人表達愛。</p> <p>4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</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>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	<p>【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。</p>
<p>第五週 9/23-9/27</p>	<p>第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗</p>	3	<p>1.認識社區健康活動。</p> <p>2.參與社區健康活動。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	
<p>第六週 09/30-10/04</p>	<p>第三單元快樂的社區 第二課社區環保</p>	3	<p>1.認識社區環境汙染問題。</p> <p>2.注意病媒對健康的危害。</p> <p>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	
<p>第七週 10/07-10/11 (國慶連假放假-10/10(四)一天)</p>	<p>第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友</p>	1	<p>1.了解並遵守安全用藥原則。</p> <p>2.認識衛生所、社區藥局服務。</p> <p>3.了解藥物的保存方</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	

			<p>法。</p> <p>4.了解並演練過期藥物處理原則。</p> <p>5.了解中藥用藥安全原則。</p> <p>6.在生活中運用社區藥局服務。</p> <p>7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</p> <p>8.了解避免再次藥物過敏的方法。</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>第八週 10/14-10/18</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第九週 10/21-10/25</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</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-1 遵守上課規範和運動比賽</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、</p>	<p>晤談 實踐</p>	

			<p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>規則。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>		
<p>第十週 10/18-11/01</p>	<p>第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝</p>	3	<p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>晤談 實踐</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
<p>第十一週 11/04-11/08</p>	<p>第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化</p>	3	<p>1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2.認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3.認識跳繩的練習策略。</p> <p>4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5.表現單腳跳繩的動作變化。</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-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活動。</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>晤談 實踐</p>	

			<p>6.表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p>				
第十二週 11/11-11/15	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	<p>1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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。	晤談 實踐	
第十三週 11/18-11/22	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	<p>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。</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>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>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</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>	晤談 實踐	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				動能力的身體活動。			
第十四週 11/25-11/29	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。 	<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>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>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>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>	晤談 實踐	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週 12/02-12/06	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。 	<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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	晤談 實踐	
第十六週 12/09-12/13	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識戶外戲水安全守則。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、</p>	晤談 實踐	【海洋教育】 海 E1 喜歡親

			<p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</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>	離地蹬牆漂浮。		水活動，重視水域安全。
<p>第十七週 12/16-12/20</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游</p>	3	<p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生祕訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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>	晤談實踐	<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 第一課拳腳見功夫</p>	3	<p>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。</p> <p>2.認識武術的動作練習策略。</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</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	晤談實踐	

			<p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現踢腿、蹬腿動作。</p> <p>5.表現踢腿後站獨立式的動作。</p> <p>6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</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>第十九週 12/30-1/03 (1/1(三)元旦 放假一天)</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂</p>	3	<p>1.認識滾翻的動作概念。</p> <p>2.認識滾翻動作的練習策略。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>5.表現圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>6.表現前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>7.表現連續滾翻的聯合技能。</p> <p>8.分享滾翻動作在生活中的應用。</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 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第廿週 1/06-1/10</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞</p>	3	<p>1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞</p>	<p>晤談 實踐</p>	

			<p>並與同學友善互動。</p> <p>3.與同學合作完成兔子舞。</p>	<p>團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>遊戲。</p>		
<p>第廿一週 1/13-1/17</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞</p>	3	<p>1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。</p> <p>4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。</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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第廿二週 1/20-1/20 (1/20(一)開學，本週上 一天課)</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞</p>	1	<p>1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。</p> <p>4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。</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>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>晤談 實踐</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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
課程目標	1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10.認識拔河安全，參與學校運動會。 11.轉換武術步伐，秀出連環招式。 12.用手和腳玩毬子。 13.學跳鴨子舞和水舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/05-2/08 (2/05(三)開學，本週上四天課) 4/21(一)至 4/5/24(四) 114 年全國	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	2	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。	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	紙筆測驗 晤談 實踐	

中等運動會,已於2/5(三)提早四天開學			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。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	與自我照護方法。		
第二週 2/10-2/14	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	3	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態,認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」,預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」,選擇適合的口罩,預防流感。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 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。	Eb-II-1 健康安 全消費的訊息 與方法。 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。	紙筆測驗 晤談 實踐	
第三週 2/17-2/21	第一單元流感我不怕 第三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	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。	紙筆測驗 晤談 實踐	

			對生活的改變。				
第四週 2/24-2/28 (2/28(五)放假一天)	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	<ol style="list-style-type: none"> 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行為。 	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康 受到個人、家 庭、學校等因素 之影響。</p> <p>2b-II-2 願意改善 個人的健康習 慣。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	紙筆測驗 晤談 實踐	
第五週 3/03-3/07	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。 	<p>1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。</p> <p>1b-II-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。</p> <p>4a-II-2 展現促進 健康的行為。</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	紙筆測驗 晤談 實踐	
第六週 3/10-3/14	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方 	<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</p>	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方 法。	紙筆測驗 晤談 實踐	

			<p>法。</p> <p>5.演練使用牙線潔牙。</p> <p>6.在生活中使用牙線保健牙齒。</p>	<p>要性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</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-2 展現促進健康的行為。</p>			
<p>第七週 3/17-3/21</p>	<p>第三單元安心又安全 第一課安心校園</p>	3	<p>1.認識霸凌的定義和類型。</p> <p>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。</p> <p>3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。</p> <p>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。</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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	<p>【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。</p>
<p>第八週 3/24-3/28</p>	<p>第三單元安心又安全 第二課安全向前行</p>	3	<p>1.了解過馬路的安全注意事項。</p> <p>2.了解乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>3.了解搭乘公車的安全注意事項。</p> <p>4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>5.演練安全過馬路的方法。</p> <p>6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>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>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	<p>【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。</p>

<p>第九週 3/31-4/04 (4/3(四)- 4/4(五)清明 連假兩天)</p>	<p>第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課 居家安全</p>	<p>1</p>	<p>全守則。 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.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解居家安全的注意事項。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。</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>紙筆測驗 晤談 實踐</p>	<p>【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。</p>
<p>第十週 4/07-4/11</p>	<p>第四單元球力全開 第一課地板桌球</p>	<p>3</p>	<p>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。</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。 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 2c-II-3 表現主動</p>	<p>Ha-II-1 網／牆 性球類運動相 關的拋接球、 持拍控球、擊 球及拍擊球、 傳接球之時 間、空間及人 與人、人與球 關係攻防概 念。</p>	<p>晤談 實踐</p>	

			<p>7.表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8.表現桌球持拍擊球動作。</p> <p>9.運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>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>第十一週 4/14-4/18</p>	<p>第四單元球力全開 第二課躲避球攻防</p>	3	<p>1.認識躲避球傳球、閃躲動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現躲避球傳球和攻擊的動作。</p> <p>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。</p> <p>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</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>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>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>晤談 實踐</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十二週 4/21-4/25 4/21(一)至 4/5/24(四) 114 年全國 中等運動會, 已於 2/5(三)提早 四天開學</p>	<p>第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰</p>	0	<p>1.願意遵守活動規則。</p> <p>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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</p>	<p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>晤談 實踐</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

				動能力的身體活動。			
第十三週 4/28-5/02	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	3	<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>	Ab-II-1 體適能活動。	晤談 實踐	
第十四週 5/06-5/09	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	3	<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。 	<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</p>	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	晤談 實踐	

			<p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>略。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>		
<p>第十五週 5/12-5/16</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險</p>	3	<p>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7.運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>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>	<p>晤談 實踐</p>
<p>第十六週 5/19-5/23</p>	<p>第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手</p>	3	<p>1.認識雙手支撐的動作要領。</p> <p>2.認識正握單槓支撐的動作要領。</p> <p>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活</p>	<p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>晤談 實踐</p>

			<p>度。</p> <p>5.表現雙手支撐的動作。</p> <p>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p>	<p>動。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>			
<p>第十七週 5/26-5/30 5/30(端午節放假一天)</p>	<p>第六單元武現韻律風 第一課學校運動會</p>	3	<p>1.認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4.與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5.認識拔河運動安全規則。</p> <p>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</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>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-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>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第十八週 6/02-6/06</p>	<p>第六單元武現韻律風 第二課大展武威</p>	3	<p>1.認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2.認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態</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>晤談 實踐</p>	

			<p>度。</p> <p>4.表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5.表現步樁轉換的動作技巧。</p> <p>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7.演練連環招式擊標靶。</p> <p>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>			
<p>第十九週 6/09-6/13</p>	<p>第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂</p>	3	<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>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>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第廿週 6/16-6/20</p>	<p>第六單元武現韻律風 第四課水舞</p>	3	<p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>晤談 實踐</p>	
<p>第廿一週 6/23-6/27</p>	<p>第六單元武現韻律風 第四課水舞</p>	3	<p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技</p>	<p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創</p>	<p>晤談 實踐</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			<p>並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.與同學發揮創意改編水舞。</p>	<p>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>作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>		
<p>第廿二週 6/30-06/30 7/1(二)- 7/4(五)暑假 放假四天</p>	<p>第六單元武現韻律風 第四課水舞</p>	1	<p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.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>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-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>晤談 實踐</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。