臺南市公立將軍區長平國民小學一一三學年度第一學期 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 | 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 | | | | | | |
|-----------|---|--------------------|--------------|-------------|------------------|----|--|--|--|--|--|
| 1. 能與教師、同 | 1. 能與教師、同學互動,積極適應新 | | | | | | | | | | |
| 學互動,積極適 | 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關 | 節健康的方法。 | | | | | | | | | |
| 應新環境與新生 | 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的 | 情緒反應。 | | | | | | | | | |
| 活。 | 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通 | 的方式。 | | | | | | | | | |
| | 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發 | 原因與預防原則、自我照 | | 享項 。 | | | | | | | |
| | 6. 能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療資源。 | | | | | | | | | | |
| | 7. 能知道不同營養素的功能。 | | | | | | | | | | |
| | 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭 | 配出營養均衡的三餐,並 | 並落實在日常生活中。 | | | | | | | | |
| | 9. 能做出墊上滾翻的動作。 | | | | | | | | | | |
| | 10. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求 | 0 | | | | | | | | | |
| | 11. 理解跑步的基本動作要領,並順暢 | 的完成短跑練習。 | | | | | | | | | |
| | 12. 能理解動作內容,並順暢的完成相 | 關拋擲接動作。 | | | | | | | | | |
| | 13. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學 | 會籃球的各種技巧。 | | | | | | | | | |
| | 14. 將毛巾操與音樂節奏結合,完成展 | :演活動。 | | | | | | | | | |
| | 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 具備良好身體活動與健康生 | 上活的習慣,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 | 上活問題的思考能力,並 | 透過體驗與實踐,處理日 | 常生活中運動與 | 建康的問題。 | | | | | | |
| | 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保值 | 建計畫及實作能力,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 具備應用體育與健康之相關 | 氰符號知能,能以同理心 | 應用在生活中的運動、保 | 健與人際溝通上 | • | | | | | | |
| 領域核心素養 | 健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作 | 乍和欣賞的基本素養,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 具備生活中有關運動與健原 | 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。 | | | | | | |
| | 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 | 紧體育與健康議題的素養 | , 並認識及包容文化的多 | 元性。 | | | | | | | |
| | | | 課程架構脈絡 | | | | | | | | |
| 教學期程 單 | 元與活動名稱 節數 學習 | 習目標 | 學習重點 | | 評量方式融入 | 議題 | | | | | |

| | | | 學習表現 | 學習內容 | (表現任務) | 實質內涵 |
|----------|------------|-------------|---------------|----------------|--------|--------------|
| | | 1. 能觀察作息和環 | la-II-2 了解促進健 | Aa-II-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | 境,知道和低年級不 | 康生活的方法。 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | 一樣的地方。 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| | | 2. 能尋求家人與師長 | 到個人、家庭、學校 | 良好溝通與相處的技 | 態度評量 | |
| | | 的協助,消除對新環 | 等因素之影響。 | 巧。 | | |
| | | 境的陌生與不安。 | 3b-II-2 能於引導 | | | |
| _ | | 3. 能用學習過的溝通 | 下,表現基本的人際 | | | |
| 8/25 | 壹、健康一把罩 | 技能,認識新同學。 | 溝通互動技能。 | | | |
| 8/31 | 一. 我升上三年級了 | 4. 透過活動,了解能 | | | | |
| 0/ 01 | | 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。 | | | | |
| | | 1. 能完成指定動作的 | 1c-II-1 認識身體活 | Ia-II-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | 學習。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | 2. 表現認真參與及友 | 1c-II-2 認識身體活 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | 善互動的學習態度。 | 動的傷害和防護概 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身 |
| | 貳、運動真快樂 2 | 3. 專注觀賞他人的動 | 念。 | | | 月豆 。 |
| | 五. 好玩的墊上運動 | 作表現。 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | | |
| | | 4. 在活動過程中,能 | 的角色和責任。 | | | |
| | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能觀察作息和環 | 1a-II-2 了解促進健 | Aa-II-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 境,知道和低年級不 | 康生活的方法。 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | | 一樣的地方。 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| | | | 2. 能尋求家人與師長 | 到個人、家庭、學校 | 良好溝通與相處的技 | 態度評量 | |
| | | | 的協助,消除對新環 | 等因素之影響。 | 巧。 | | |
| | | | 境的陌生與不安。 | 3b-II-2 能於引導 | | | |
| _ | | | 3. 能用學習過的溝通 | 下,表現基本的人際 | | | |
| = 9/1 | 壹、健康一把罩 | 1 | 技能,認識新同學。 | 溝通互動技能。 | | | |
| 9/7 | 一. 我升上三年級了 | 1 | 4. 透過活動,了解能 | | | | |
| 9/1 | | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能完成指定動作的 | 1c-II-1 認識身體活 | Ia-II-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 學習。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 表現認真參與及友 | 1c-II-2 認識身體活 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 善互動的學習態度。 | 動的傷害和防護概 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 | 2 | 3. 專注觀賞他人的動 | 念。 | | | |
| | | 2 | 作表現。 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | | |
| | | | 4. 在活動過程中,能 | 的角色和責任。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| | | | 1.透過活動,了解能 | 1a-II-2 了解促進健 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 力的提升是成長的一 | 康生活的方法。 | 良好溝通與相處的技 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | | 部分。 | 3b-II-2 能於引導 | 巧。 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| = 9/8 | 壹、健康一把罩 | | 2. 能與教師、同學互 | 下,表現基本的人際 | | 態度評量 | |
| | 一. 我升上三年級了 | 1 | 動,積極適應新環境 | 溝通互動技能。 | | | |
| 9/14 | | | 與新生活。 | | | | |
| | | | 3. 透過參與活動,認 | | | | |
| | | | 識並適應新環境。 | | | | |
| | | | 1.透過簡單暖身活 | 1c-II-1 認識身體活 | Ia-II-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 動,伸展身體。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | 貳、運動真快樂 五. 好玩的塾上運動 | 9 | 2. 會欣賞並支持同學 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 的表現。 | 的角色和責任。 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | | 2 | 3. 透過簡單暖身活 | | | | |
| | | | 動,伸展身體。 | | | | |
| | | | 4. 學習如何安全的進 | | | | |
| | | | 行墊上活動。 | | | | |
| | | | 1. 認識骨骼、軟骨、 | 1a-II-1 認識身心健 | Da-II-2 身體各部位的 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 肌肉及關節的組合, | 康基本概念與意義。 | 功能與衛生保健的方 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| | | | 並了解其功能及保健 | 3a-II-1 演練基本的 | 法。 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| | | | 方法。 | 健康技能。 | | 態度評量 | |
| 四 9/15 | 壹、健康一把罩 | | 2. 能了解骨骼、軟 | | | | |
| | 一. 我升上三年級了 | 1 | 骨、肌肉及關節的結 | | | | |
| 9/21 | | | 合,讓身體能靈活活 | | | | |
| | | | 動。 | | | | |
| | | | 3. 能運用骨骼、軟 | | | | |
| | | | 骨、肌肉及關節的結 | | | | |

| | | | 合,做出許多動作。 | | | | |
|------|---|-----|-------------|---------------|----------------|------|---------------|
| | | | 1. 完成指定動作的學 | 1c-II-1 認識身體活 | Ia-II-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 羽。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 專注觀賞他人的動 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | 貳、運動真快樂 | | 作表現。 | 的角色和責任。 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | 五. 好玩的墊上運動 | 2 | 3. 能學習並表現出指 | 3d-II-1 運用動作技 | | | |
| | | | 定動作。 | 能的練習策略。 | | | |
| | | | 4. 專注觀賞他人的動 | | | | |
| | | | 作表現。 | | | | |
| | | | 1. 認識骨骼、軟骨、 | 1a-II-2 了解促進健 | Da-II-2 身體各部位的 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 肌肉及關節的組合, | 康生活的方法。 | 功能與衛生保健的方 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| 五 | 生 /井市 加里 | | 並了解其功能及保健 | | 法。 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| 9/22 | 壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 | 1 1 | 方法。 | | | 態度評量 | |
| 9/28 | , | | 2. 能認識增進骨骼、 | | | | |
| | | | 軟骨、肌肉及關節健 | | | | |
| | | | 康的方法。 | | | | |
| | | | 1. 掌握動作要領,完 | 1c-II-1 認識身體活 | Ia-II-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 成滾翻前的動作。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 學習過程中能掌握 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 動作要領,完成斜坡 | 的角色和責任。 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身體。 |
| | | | 前滾翻動作。 | 3d-II-1 運用動作技 | | | |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | 3. 能做出斜坡前滾翻 | 能的練習策略。 | | | |
| | 五. 好玩的墊上運動 | 2 | 動作。 | 4d-II-2 參與提高體 | | | |
| | | | 4. 能做出前滾翻動 | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | 作。 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 5. 能說出自己練習動 | | | | |
| | | | 作的心得。 | | | | |
| | | | 6. 能說出同學表現的 | | | | |

| | | | 優點。 | | | | |
|-----------|-----------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|---------------|
| | | | 1. 能知道書包過重及 | 2a-II-2 注意健康問 | Aa-II-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 姿勢不良對身體的影 | 題所帶來的威脅感與 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與心 |
| | | | 鄉。 | 嚴重性。 | Da-II-2 身體各部位的 | 行為檢核 | 理面向。 |
| 六 | | | 2. 能積極實踐書包減 | 3a-II-1 演練基本的 | 功能與衛生保健的方 | 態度評量 | |
| 9/29 | 壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 | 1 | 重。 | 健康技能。 | 法。 | | |
| 10/5 | . 我丌工二十級] | | 3. 能知道背書包的正 | 4a-II-2 展現促進健 | | | |
| | | | 確姿勢。 | 康的行為。 | | | |
| | | | 4. 能在日常生活中展 | | | | |
| | | | 現促進健康的行為。 | | | | |
| | | | 1. 能努力體驗不同擺 | 1d-II-1 認識動作技 | Ga-II-1 跑、跳與行進 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 臂動作跑步。 | 能概念與動作練習的 | 間投擲的遊戲。 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | | 2. 能練習正確擺臂動 | 策略。 | | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | 2 | 作。 | 1d-II-2 描述自己或 | | 態度評量 | |
| | | | 3. 能和同學合作學習 | 他人動作技能的正確 | | | |
| | 貳、運動真快樂 | | 正確的跑步動作。 | 性。 | | | |
| | 六. 快樂向前衝 | | 4. 能於活動中展現正 | 2d-II-1 描述參與身 | | | |
| | | | 確的跑步動作。 | 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 | 1a-II-1 認識身心健 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 緒。 | 康基本概念與意義。 | 調適方法。 | 口頭評量 | 家 E4 覺察個人情緒並適 |
| セ 10/6 | 壹、健康一把罩 | 1 | 2. 能在遊戲中藉由表 | | | 行為檢核 | 切表達,與家人及同儕 |
| | 二. 我是 EQ 高手 | 1 | 情或動作猜出正確的 | | | 態度評量 | 適切互動。 |
| 10/12 | | | 情緒。 | | | | |
| | | | 3. 能了解遇到不同的 | | | | |

| | | | 情境會有不同的情緒 | | | | |
|------------|------------------------|---|--------------|---------------|----------------|------|---------------|
| | | | 反應。 | | | | |
| | | | 1. 學習跑步後的保健 | 2c-II-1 遵守上課規 | Cb-II-3 奥林匹克運動 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、運動真快樂 | | 事項。 | 範和運動比賽規則。 | 會的起源與訴求 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | 2 | 2. 讓學童能了解奧林 | 3c-II-2 透過身體活 | Ga-II-1 跑、跳與行進 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | 六. 快樂向前衝 | | 匹克的由來與訴求。 | 動,探索運動潛能與 | 間投擲的遊戲。 | 態度評量 | |
| | | | 3. 鼓勵學童學習奧林 | 表現正確的身體活 | | | |
| | | | 匹克運動的精神。 | 動。 | | | |
| | | | 1. 與同學相處時,能 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 分辨令人感到愉快及 | 到個人、家庭、學校 | 調適方法。 | 口頭評量 | 家 E4 覺察個人情緒並適 |
| | | 1 | 不愉快的行為。 | 等因素之影響。 | | 行為檢核 | 切表達,與家人及同儕 |
| 入 10/13 | 壹、健康一把罩 | | 2. 遇到不愉快情境 | | | 態度評量 | 適切互動。 |
| | 二. 我是 EQ 高手 | 1 | 時,能選擇回應方 | | | | |
| 10/19 | | | 法。 | | | | |
| | | | 3. 能了解不同應對選 | | | | |
| | | | 擇所帶來的後果。 | | | | |
| | | | 1. 可以和他人分組合 | 3d-II-2 運用遊戲的 | Ga-II-1 跑、跳與行進 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | ず、宝む 去 1.4 44 | | 作進行班級 100 公尺 | 合作和競爭策略。 | 間投擲的遊戲。 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | 貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 | 2 | 比賽。 | 4d-II-2 參與提高體 | | 行為檢核 | 際關係。 |
| | 71. D()(14 /4 E) | | 2. 可以利用課餘時間 | 適能與基本運動能力 | | 態度評量 | |
| | | | 練習。 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 1. 能知道「我訊息」 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 的使用技巧。 | 到個人、家庭、學校 | 良好溝通與相處的技 | 口頭評量 | 家 E4 覺察個人情緒並適 |
| 九 | ± /4 to 10 mg | | 2. 遇到令人不愉快的 | 等因素之影響。 | 巧。 | 行為檢核 | 切表達,與家人及同儕 |
| 10/20 | 壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 | 1 | 事情時,能平靜的與 | 3b-II-2 能於引導 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 態度評量 | 適切互動。 |
| 10/26 | 14/2 Ed 19/1 | | 人溝通。 | 下,表現基本的人際 | 調適方法。 | | |
| | | | 3. 能使用「我訊息」 | 溝通互動技能。 | | | |
| | | | 演練與他人溝通的方 | | | | |

| | | | 式。 | | | | |
|------------|----------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|---------------|
| | | | 1. 能於活動前完成熱 | 1d-II-1 認識動作技 | Ha-II-1網/牆性球類運 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 身運動。 | 能概念與動作練習的 | 動相關的拋接球、持拍 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | | 2. 積極體驗拋球活 | 策略。 | 控球、擊球及拍擊球、 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | | 動。 | | 傳接球之時間、空間及 | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 | | 3. 可以和他人合作完 | | 人與人、人與球關係攻 | | |
| | | 2 | 成活動。 | | 防概念。 | | |
| | | | 4. 體驗投擲球活動。 | | 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. 能透過訓練,培養 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| , | | 1 | 同理心。 | 到個人、家庭、學校 | 良好溝通與相處的技 | 口頭評量 | 家 E4 覺察個人情緒並適 |
| + 10/27 | 壹、健康一把罩 | | 2. 能察覺同理心對他 | 等因素之影響。 | 巧。 | 行為檢核 | 切表達,與家人及同儕 |
| 11/2 | 二. 我是 EQ 高手 | | 人的影響。 | 3b-II-2 能於引導 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 態度評量 | 適切互動。 |
| 11/2 | | | | 下,表現基本的人際 | 調適方法。 | | |
| | | | | 溝通互動技能。 | | | |
| | | | 1. 做出高低、遠近不 | 1d-II-1 認識動作技 | Hc-II-1 標的性球類運 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、運動真快樂 | | 同的拋擲球。 | 能概念與動作練習的 | 動相關的拋球、擲球、 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | 七. 拋擲接真有趣 | 2 | 2. 和他人合作完成活 | 策略。 | 滾球之時間、空間及人 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | | 動。 | | 與人、人與球關係攻防 | 態度評量 | |
| | | | | | 概念。 | | |
| | | | 1. 能知道調適情緒的 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fa-II-2 與家人及朋友 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| +- | 壹、健康一把罩 | | 方法。 | 到個人、家庭、學校 | 良好溝通與相處的技 | 口頭評量 | 家 E4 覺察個人情緒並適 |
| 11/3 | 二. 我是 EQ 高手 | 1 | 2. 了解每個人都可能 | 等因素之影響。 | 巧。 | 行為檢核 | 切表達,與家人及同儕 |
| 11/9 | | | 有情緒的困擾,要適 | 4b-II-1 清楚說明個 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 態度評量 | 適切互動。 |
| | | | 當抒發情緒。 | 人對促進健康的立 | 調適方法。 | | |

| | | _ | | | |
|-----------|-------------|---------------|-----------------|------|--------------|
| | 3. 當不好的情緒產生 | 場。 | | | |
| | 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。 | | | | |
| | 1. 完成拋接練習。 | 1d-II-1 認識動作技 | Ha-II-1 網/牆性球類運 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 2. 和他人合作練習拋 | 能概念與動作練習的 | 動相關的拋接球、持拍 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | 接。 | 策略。 | 控球、擊球及拍擊球、 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | 3. 和他人合作進行拋 | 2c-II-2 表現增進團 | 傳接球之時間、空間及 | 態度評量 | |
| 貳、運動真快樂 | 接球競賽。 | 隊合作、友善的互動 | 人與人、人與球關係攻 | | |
| 七. 拋擲接真有趣 | 4. 於活動中展現出拋 | 行為。 | 防概念。 | | |
| | 接球動作。 | 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。 | | | |
| | 1. 了解個人衛生習慣 | 1b-II-1 認識健康技 | Da-II-1 良好的衛生習 | 觀察評量 | 【科技教育】 |
| | 對健康的重要性。 | 能和生活技能對健康 | 慣。 | 口頭評量 | 科E1 了解平日常見科技 |
| | 2. 能在生活中落實個 | 維護的重要性。 | Fb-II-2 常見傳染病預 | 行為檢核 | 產品的用途與運作方 |
| += | 人的良好衛生習慣。 | 2a-II-1 覺察健康受 | 防原則與自我照護方 | 態度評量 | 式。 |
| 11/10 | 3. 能認識病毒性腸胃 | 到個人、家庭、學校 | 法。 | | |
| 11/16 | 炎的症狀。 | 等因素之影響。 | | | |
| | 4. 能發覺不良衛生習 | 2a-II-2 注意健康問 | | | |
| | 慣可能導致病毒性腸 | 題所帶來的威脅感與 | | | |
| | 胃炎。 | 嚴重性。 | | | |

| | | | | 2b-II-1 遵守健康的 | | | |
|-------|--------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|---------------|
| | | | | 生活規範。 | | | |
| | | | 1. 能熟知傳接球的動 | 1d-II-2 描述自己或 | Hb-II-1 陣地攻守性球 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 作要領,並於活動中 | 他人動作技能的正確 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | | 正確應用。 | 性。 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | | 2. 能主動參與傳接球 | 2c-II-2 表現增進團 | 踢球、帶球、追逐球、 | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | 活動,增進身體基本 | 隊合作、友善的互動 | 停球之時間、空間及人 | | |
| | 八. 一起來玩球 | 2 | 運動能力,養成運動 | 行為。 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | | | 習慣。 | 4d-II-2 參與提高體 | 概念。 | | |
| | | | 3. 運用遊戲的合作和 | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | 競爭策略,學會籃球 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 的各種技巧。 | | | | |
| | | | 1. 能認識病毒性腸胃 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fb-II-2 常見傳染病預 | 觀察評量 | 【科技教育】 |
| | | | 炎的引發原因。 | 到個人、家庭、學校 | 防原則與自我照護方 | 口頭評量 | 科 E1 了解平日常見科技 |
| 十三 | 土。杜南、加罗 | | 2. 能認識病毒性腸胃 | 等因素之影響。 | 法。 | 行為檢核 | 產品的用途與運作方 |
| 11/17 | 壹、健康一把罩 三.健康保衛戰 | 1 | 炎的預防原則。 | 2a-II-2 注意健康問 | | 態度評量 | 式。 |
| 11/23 | | | 3. 了解並積極實踐病 | 題所帶來的威脅感與 | | | |
| | | | 毒性腸胃炎的預防方 | 嚴重性。 | | | |
| | | | 法。 | | | | |
| | | | ◆運用遊戲的合作和 | 2c-II-2 表現增進團 | Hb-II-1 陣地攻守性球 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 競爭策略,學會籃球 | 隊合作、友善的互動 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | | 的各種技巧。 | 行為。 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | | 3d-II-2 運用遊戲的 | 踢球、带球、追逐球、 | 態度評量 | |
| | 八. 一起來玩球 | 2 | | 合作和競爭策略。 | 停球之時間、空間及人 | | |
| | | | | 4d-II-2 參與提高體 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | | | | 適能與基本運動能力 | 概念。 | | |
| | | | | 的身體活動。 | | | |
| 十四 | 壹、健康一把罩 | 1 | 1. 能認識病毒性腸胃 | 2a-II-1 覺察健康受 | Fb-II-2 常見傳染病預 | 觀察評量 | 【科技教育】 |

| 11/24 | 三. 健康保衛戰 | | 炎的自我照護方法。 | 到個人、家庭、學校 | 防原則與自我照護方 | 口頭評量 | 科 E1 了解平日常見科技 |
|------------|---|---|-------------|---------------|----------------|------|---------------|
| 11/30 | | | 2. 能認識照顧病毒性 | 等因素之影響。 | 法。 | 行為檢核 | 產品的用途與運作方 |
| | | | 腸胃炎患者的注意事 | 4a-II-2 展現促進健 | | 態度評量 | 式。 |
| | | | 項。 | 康的行為。 | | | |
| | | | 3. 能察覺養成良好衛 | | | | |
| | | | 生習慣,有助於預防 | | | | |
| | | | 病毒性腸胃炎。 | | | | |
| | | | 1. 能熟知運球的動作 | 1d-II-2 描述自己或 | Hb-II-1 陣地攻守性球 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 要領,並於活動中正 | 他人動作技能的正確 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | | | 確應用。 | 性。 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | | 2. 能主動參與傳接球 | 2c-II-2 表現增進團 | 踢球、帶球、追逐球、 | 態度評量 | |
| | | | 與運球活動,增進身 | 隊合作、友善的互動 | 停球之時間、空間及人 | | |
| | * 124 + 11 1/1/1 | | 體基本運動能力,養 | 行為。 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 2 | 成運動習慣。 | 3d-II-2 運用遊戲的 | 概念。 | | |
| | , i. , e. | | 3. 能在遊戲及活動 | 合作和競爭策略。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| 1 - | | | ◆認識健保卡、健康 | 4a-II-1 能於日常生 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 觀察評量 | 【科技教育】 |
| 十五 12/1 | 壹、健康一把罩 | 1 | 存摺及全民健保相關 | 活中,運用健康資 | 調適方法。 | 口頭評量 | 科E1 了解平日常見科技 |
| 12/7 | 三. 健康保衛戰 | 1 | 功能。 | 訊、產品與服務。 | | 行為檢核 | 產品的用途與運作方 |
| 12/1 | | | | | | 態度評量 | 式。 |
| | | | 1. 能在遊戲及活動 | 2c-II-1 遵守上課規 | Hb-II-1 陣地攻守性球 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | 中,遵守上課規則及 | 範和運動比賽規則。 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品E3溝通合作與和諧人 |
| | 八. 一起來玩球 | 4 | 比賽規範。 | 3d-II-2 運用遊戲的 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 際關係。 |
| | | | 2. 能運用遊戲的合作 | 合作和競爭策略。 | 踢球、帶球、追逐球、 | 態度評量 | |

| | | | 2 33 41 kg 1. 113 h him | 41 11 0 4 4 10 3 01 | 1-15 | | |
|-------------|--|-----|-------------------------|---------------------|----------------|--------|--------------|
| | | | 和競爭策略,學會籃 | 4d-II-2 參與提高體 | 停球之時間、空間及人 | | |
| | | | 球的各種技巧。 | 適能與基本運動能力 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | | | 3. 能主動參與傳接球 | 的身體活動。 | 概念。 | | |
| | | | 與運球活動,增進身 | | | | |
| | | | 體基本運動能力,養 | | | | |
| | | | 成運動習慣。 | | | | |
| | | | 1. 能於引導下正確使 | 4a-II-1 能於日常生 | Fa-II-3 情緒的類型與 | 觀察評量 | 【科技教育】 |
| | | | 用全民健保相關功 | 活中,運用健康資 | 調適方法。 | 口頭評量 | 科EI 了解平日常見科技 |
| 1. | | | 能。 | 訊、產品與服務。 | | 行為檢核 | 產品的用途與運作方 |
| 十六 12/8 | 十六 12/8 壹、健康一把罩 二.健康保衛戰 12/14 | 1 | 2. 能體會全民健保的 | 4a-II-2 展現促進健 | | 態度評量 | 式。 |
| 19/14 | | 戦 1 | 功能及便利性,進而 | 康的行為。 | | | |
| 12/14 | | | 愛惜醫療資源。 | | | | |
| | | | 3. 認識住家附近的醫 | | | | |
| | | | 院及診所。 | | | | |
| | | | 1. 在遊戲中認識並體 | 1c-II-1 認識身體活 | Bc-II-1 暖身、伸展動 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 會毛巾多用途的樂 | 動的動作技能。 | 作原則。 | 口頭評量 | |
| | + 1200 + 11.44 | | 趣。 | 2c-II-3表現主動參 | | 行為檢核 | |
| | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | 2 | 2. 學會利用毛巾做出 | 與、樂於嘗試的學習 | | 態度評量 | |
| | 7G. 17 17 94 311 | | 伸展肢體的動作。 | 態度。 | | | |
| | | | 3. 運用身體部位接毛 | 3c-II-1 表現聯合性 | | | |
| | | | ф 。 | 動作技能。 | | | |
| | | | ◆能認識臺灣當季水 | 1a-II-2 了解促進健 | Ea-II-3 飲食選擇的影 | 觀察評量 | 無 |
| 十七 12/15 | 壹、健康一把罩 | | 果營養素對人體的好 | 康生活的方法。 | 響因素。 | 口頭評量 | |
| | 四. 營養補給站 | 1 | 處。 | | Eb-II-1 健康安全消費 | 行為檢核 | |
| 12/21 | | | | | 的訊息與方法。 | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | | 1. 能舞動毛巾做出有 | 2c-II-3 表現主動參 | Bc-II-1 暖身、伸展動 | 觀察評量 | 無 |
| | | 2 | 節奏性的律動動作。 | 與、樂於嘗試的學習 | 作原則。 | 口頭評量 | |
| | /し・17 水/ 舛 期 | | 2. 能主動積極表現基 | 態度。 | Ib-II-1 音樂律動與模 | 行為檢核 | |
| | | | 4. 肥土 期 | 心反 [°] | IU-11-1 百乐件 | 11 何侬悠 | |

| | | | 本的舞蹈動作。 | 3c-II-1 表現聯合性 | 仿性創作舞蹈。 | 態度評量 | |
|-------------|---------------------------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|---|
| | | | 3. 能與同學合作做出 | 動作技能。 | | | |
| | | | 聯合性的舞蹈動作。 | 4d-II-2 參與提高體 | | | |
| | | | | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | | 的身體活動。 | | | |
| | | | 1. 能了解食用當季及 | 1a-II-2 了解促進健 | Ea-II-3 飲食選擇的影 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 在地的食物,不但新 | 康生活的方法。 | 響因素。 | 口頭評量 | |
| | | | 鮮、營養,更是愛地 | 3a-II-2 能於生活中 | Eb-II-1 健康安全消費 | 行為檢核 | |
| | | | 球的行為。 | 獨立操作基本的健康 | 的訊息與方法。 | 態度評量 | |
| 十八 12/22 | 壹、健康一把罩 | 1 | 2. 能認識分辨在地和 | 技能。 | | | |
| | 四. 營養補給站 | 1 | 進口蔬果的方法。 | | | | |
| 12/28 | | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能進行巾舞門系列 | 2c-II-3 表現主動參 | Ib-II-1 音樂律動與模 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 動作展演。 | 與、樂於嘗試的學習 | 仿性創作舞蹈。 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能與同學合作重組 | 態度。 | | 行為檢核 | |
| | | | 編舞。 | 3c-II-1 表現聯合性 | | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂 | | | 動作技能。 | | | |
| | 九. 巾彩舞動 | 2 | | 3d-II-1 運用動作技 | | | |
| | | | | 能的練習策略。 | | | |
| | | | | 4d-II-2 參與提高體 | | | |
| | | | | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | | 的身體活動。 | | | |
| 十九 | t /+ rt . W | | 1. 能理解營養素的意 | 1a-II-1 認識身心健 | Ea-II-1 食物與營養的 | 觀察評量 | 無 |
| 12/29 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | 1 | 義。 | 康基本概念與意義。 | 種類和需求。 | 口頭評量 | |
| 1/4 | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · | | 2. 能知道不同營養素 | | | 行為檢核 | |

| | | | 的名稱。 | | | 態度評量 | |
|-----------|------------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|-------------|
| | | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能了解毽子的由 | 1d-II-1 認識動作技 | Ab-II-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 来。 | 能概念與動作練習的 | Ic-II-I 展過能冶動。 | | |
| | | | | | | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能認識其他用腳踢 | 策略。 | 動作與串接。 | 行為檢核 | |
| | | | 的活動。 | 2d-II-2 表現觀賞者 | | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | 3. 能了解接毽動作的 | 的角色和責任。 | | | |
| | 十. 踢毽樂趣多 | | 要領與技巧。 | 3c-II-1 表現聯合性 | | | |
| | | | 4. 能學會接毽的基本 | 動作技能。 | | | |
| | | | 動作及接毽拳遊戲。 | 4d-II-2 參與提高體 | | | |
| | | | | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | | 的身體活動。 | | | |
| | | | 1. 能知道不同營養素 | 1a-II-1 認識身心健 | Ea-II-1 食物與營養的 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 的功能。 | 康基本概念與意義。 | 種類和需求。 | 口頭評量 | |
| - 1 | | | 2. 能認識六大類食物 | | | 行為檢核 | |
| 二十 1/5 | 壹、健康一把罩 | 1 | 所含的主要營養素。 | | | 態度評量 | |
| | 四. 營養補給站 | 1 | 3. 能知道食物含有分 | | | | |
| 1/11 | | | 量較多的主要營養素 | | | | |
| | | | 及分量較少的其他營 | | | | |
| | | | 養素。 | | | | |
| | | | 1. 在欣賞及觀摩活動 | 2d-II-2 表現觀賞者 | Ab-II-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 中,表現出尊重的態 | 的角色和責任。 | Ic-II-1 民俗運動基本 | 口頭評量 | |
| | 貳、運動真快樂 上 四 雜 鄉 知 名 | 2 | 度。 | 3c-II-1 表現聯合性 | 動作與串接。 | 行為檢核 | |
| | 十. 踢毽樂趣多 | | 2. 能學會踢毽基本動 | 動作技能。 | | 態度評量 | |
| | | | 作與踢毽遊戲的動作 | 4d-II-2 參與提高體 | | | |
| | | 1 | = •==, | 2 / 1 / // | | | |

| | | | 技巧。 | 適能與基本運動能力 | | | |
|-------------|---------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|---|
| | | | 3. 能學會踢毽的動作 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 技巧,並應用於遊戲 | | | | |
| | | | 活動中。 | | | | |
| | | | 4. 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。 | | | | |
| | | | 1. 能了解「我的餐 | 1a-II-2 了解促進健 | Ea-II-2 飲食搭配、攝 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 盤」六句口訣可以幫 | 康生活的方法。 | 取量與家庭飲食型態。 | 口頭評量 | |
| | | | 助飲食搭配及取用適 | 4a-II-2 展現促進健 | 與營養的種類和需求。 | 行為檢核 | |
| | | | 當的食物比例。 | 康的行為。 | | 態度評量 | |
| 二十一 1/12 | 壹、健康一把罩 | 1 | 2. 能利用「我的餐 | | | | |
| | 四. 營養補給站 | 1 | 盤」六句口訣自我檢 | | | | |
| 1/18 | | | 核是否達到營養均 | | | | |
| | | | 衡。 | | | | |
| | | | 3. 能認識家鄉在地生 | | | | |
| | | | 產的蔬果。 | | | | |
| | | | 1. 能學會踢毽的動作 | 3c-II-1 表現聯合性 | Ab-II-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 技巧,並應用於遊戲 | 動作技能。 | Ic-II-1 民俗運動基本 | 口頭評量 | |
| | + 126. + 11. 14 | | 活動中。 | 4d-II-2 參與提高體 | 動作與串接。 | 行為檢核 | |
| | 貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 | 2 | 2. 能主動參與踢毽活 | 適能與基本運動能力 | | 態度評量 | |
| | 1.29 37.29 | | 動,增進身體基本運 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 動能力,培養運動習 | | | | |
| | | | 慣。 | | | | |
| <u></u> +_ | | | | | | | |
| 1/19 | 休業式 | | | | | | |
| 1/20 | | | | | | | |

| 總計 | 59 | | |
|----|----|--|--|
| | | | |

- ◎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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立將軍區長平國民小學一一三學年度第二學期三_年級_健體_領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

| 教材版本 | 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 | | | | | | | |
|-------------|----------------------------|-------------------|--------------|-------------|----------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | 1. 能檢視自己在生 | 活能力方面有哪些抗 | 是升。 | | | | | | | | | | |
| | 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 | 是倡家庭逃生計畫的重 | 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 | 7. 知道提升體適能的方法及益處。 | | | | | | | | | | | |
| 課程目標 | 8. 能做到每個動物 | 7的律動方式。 | | | | | | | | | | | |
| | 9. 了解跳箱運動會 | ·運用身體哪些部位的 | 约肌力。 | | | | | | | | | | |
| | 10. 能說出參與單相 | 槓練習動作的感覺。 | | | | | | | | | | | |
| | 11. 能學會桌球運動 | 動的技巧及比賽規則 | 以精進桌球技能。 | | | | | | | | | | |
| | 12. 能在不同的危险 | 验情境下 ,即刻反應 | 護身倒法動作來保護身份 | 體的重要部位。 | | | | | | | | | |
| | 13. 辨別身體重要 | 器官部位的防護概念 | 0 | | | | | | | | | | |
| | 14. 能於活動中展3 | 現接力動作及彎道跑 | 技巧。 | | | | | | | | | | |
| | 15. 知道如何擊地 | 、高飛傳接球。 | | | | | | | | | | | |
| | 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,發展運動與份 | 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 | 常生活中運動與係 | 建康的問題。 | | | | | | | |
| 土产 饒 羽 叶上 仁 | 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。 | | | | | | | | |
| 該學習階段 | 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 | 導有關體育與健愿 | 费內容的意義與影響 。 | | | | | | | |
| 領域核心素 | 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 | 具健康有關的美感體驗。 | | | | | | | |
| | 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 | 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、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 | | 評量方式 融入議題 | | | | | | | |

| | | | | 學習表現 | 學習內容 | (表現任務) | 實質內涵 |
|-----------|---------------------|---|-------------|---------------|----------------|--------|--------------|
| | | | 1. 能知道人的成長發 | 1a-Ⅱ-1 認識身心健 | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| — 2/2 | 壹、健康齊步走 | 1 | 育速度有個別差異。 | 康基本概念與意義。 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| | 一. 成長加油站 | I | 2. 能知道自己身高體 | | | 行為檢核 | 心理面向。 |
| 2/8 | | | 重的變化。 | | | 態度評量 | |
| | | | 1. 知道騎自行車及慢 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 跑運動的基本動作及 | 體活動的感覺。 | Cd-Ⅱ-1戶外休閒運動 | 口頭評量 | |
| | 貳、運動樂無窮 | 2 | 益處。 | 3d-Ⅱ-1運用動作技能 | 基本技能。 | 行為檢核 | |
| | 五、愛運動也愛環 | | 2. 知道騎自行車的安 | 的練習策略。 | | 態度評量 | |
| | 保 | | 全配備及裝備。 | 4d-Ⅱ-1 培養規律運 | | | |
| | | | 3. 知道如何正確且安 | 動的習慣並分享身體 | | | |
| | | | 全的學會騎自行車。 | 活動的益處。 | | | |
| _ | | | 1. 能知道人的成長發 | 2a-II-1 覺察健康受 | Aa-II-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| 二 2/9 | 壹、健康齊步走 | 1 | 育速度有個別差異。 | 到個人、家庭、學校 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| 0.45 | 一. 成長加油站 | | 2. 能知道影響生長發 | 等因素之影響。 | | 行為檢核 | 心理面向。 |
| 2/15 | | | 育的因素。 | | | 態度評量 | |
| | | | 1. 知道慢跑運動的基 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 本動作及練習策略。 | 動的動作技能。 | Ga-Ⅱ-1跑、跳與行進 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 透過慢跑練習,提 | 3d-Ⅱ-1運用動作技能 | 間投擲的遊戲。 | 行為檢核 | |
| | 貳、運動樂無窮 | | 升心肺功能,增進健 | 的練習策略。 | | 態度評量 | |
| | 五、愛運動也愛環 | 2 | 康體適能。 | 4d-Ⅱ-1 培養規律運 | | | |
| | 保 | | 3. 知道慢跑運動的基 | 動的習慣並分享身體 | | | |
| | DIN | | 本動作及益處。 | 活動的益處。 | | | |
| | | | 4. 培養認真參與及遵 | | | | |
| | | | 守團隊規範的運動精 | | | | |
| | | | 神。 | | | | |
| 三 2/16 | 壹、健康齊步走 一. 成長加油站 | 1 | 1. 能知道人生各階段 | la-II-1 認識身心健 | Aa-II-2 人生各階段發 | 觀察評量 | 【生命教育】 |

| | | | 發展的特徵。 | 康基本概念與意義。 | 展的順序與感受。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
|-----------|-------------------|---|-------------|---------------|----------------|------|--------------|
| 2/22 | | | 2. 能知道家人所處的 | | | 行為檢核 | 心理面向。 |
| | | | 人生階段。 | | | 態度評量 | |
| | | | 1. 知道慢跑運動的基 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 本動作及練習策略。 | 動的動作技能。 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 透過慢跑練習,提 | 2c-Ⅱ-3表現主動參 | 間投擲的遊戲。 | 行為檢核 | |
| | | | 升心肺功能,增進健 | 與、樂於嘗試的學習 | Ib-Ⅱ-1音樂律動與模 | 態度評量 | |
| | | | 康體適能。 | 態度。 | 仿性創作舞蹈。 | | |
| | 貳、運動樂無窮 | | 3. 知道提升體適能的 | 3d-Ⅱ-1運用動作技能 | | | |
| | 五、愛運動也愛環 保 | 2 | 方法及益處。 | 的練習策略。 | | | |
| | 六、舞動精靈 | 靈 | 4. 能認識多種動物的 | 4d-Ⅱ-1 培養規律運 | | | |
| | | | 形態。 | 動的習慣並分享身體 | | | |
| | | | 5. 能做出多種動物的 | 活動的益處。 | | | |
| | | | 動作特徵。 | | | | |
| | | | 6. 能欣賞同學間的創 | | | | |
| | | | 作。 | | | | |
| | | | 1. 能知道不同成長階 | 1a-II-2 了解促進健 | Ea-II-1 食物與營養的 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 段的營養需求。 | 康生活的方法。 | 種類和需求。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| 四 2/23 | 壹、健康齊步走 | | 2. 能關心自己及家人 | | | 行為檢核 | 心理面向。 |
| 1 | 一. 成長加油站 | 1 | 的飲食習慣。 | | | 態度評量 | |
| 3/1 | | | 3. 能向家人宣導健康 | | | | |
| | | | 理念。 | | | | |
| | | | 1. 能認識多種動物的 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Ib-Ⅱ-1音樂律動與模 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈 | | 形態。 | 動的動作技能。 | 仿性創作舞蹈。 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能做出多種動物的 | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | | 行為檢核 | |
| | | 2 | 動作特徵。 | 與、樂於嘗試的學習 | | 態度評量 | |
| | | | 3. 能欣賞同學間的創 | 態度。 | | | |
| | | | 作。 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身 | | | |

| | | | | B井 マ ム, ル 上 69 | | | 1 |
|----------|--------------------|---|-------------|----------------|------------------------------|--------------|--------------|
| | | | | 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 | 3b-II-3 運用基本的 | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意 | 觀察評量 | 【生命教育】 |
| | | | 能力方面有哪些提 | 生活技能,因應不同 | 義與成長個別差異。 | 口頭評量 | 生 E2 理解人的身體與 |
| _ | | | 升。 | 的生活情境。 | Aa-Ⅱ-2 人生各階段發 | 行為檢核 | 心理面向。 |
| 五 3/2 | 壹、健康齊步走 | • | 2. 能知道能力的進步 | 4a-II-2 展現促進健 | 展的順序與感受。 | 態度評量 | |
| | 3/8 — 成長加油站 3/8 | 1 | 也是長大的一部分。 | 康的行為。 | | | |
| 3/8 | | | 3. 能訂定成長計畫並 | 4b-II-1 清楚說明個 | | | |
| | | | 培養良好生活習慣。 | 人對促進健康的立 | | | |
| | | | | 場。 | | | |
| | | | 1. 能做到每個動物的 | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | Ib-Ⅱ-1音樂律動與模 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 律動方式。 | 與、樂於嘗試的學習 | · | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能主動積極參與學 | 態度。 | | 行為檢核 | |
| | | | 羽。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性 | | 態度評量 | |
| | | | 3. 能配合音樂完成動 | 動作技能。 | | | |
| | | | 作律動。 | 4c-Ⅱ-2 了解個人體 | | | |
| | 貳、運動樂無窮 | 2 | 4. 能確實做到執行單 | 適能與基本運動能力 | | | |
| | 六、舞動精靈 | | 一身體部位的活動或 | 表現。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能認識火災會造成 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技 | Ba-II-1 居家、交通及 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| 六 | . | | 的災害。 | 能和生活技能對健康 | Da-11-1 居家、交遍及 户外環境的潛在危機與 | 口頭評量 | 安EI了解安全教育。 |
| 3/9 | 壹、健康齊步走 二、防災應變站 | 1 | | | | | |
| 3/15 | 一八八心交石 | | 2. 能了解火災來臨時 | 維護的重要性。 | 安全須知。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 的減災整備方法。 | | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 | 態度評量 | 該注意的安全。 |

| | | | | | 防颱措施及逃生避難基 | | 安 E12 操作簡單的急救 |
|------|--------------------|---|--|----------------------|-------------------------|------|---------------|
| | | | | | 本技巧。 | | 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 |
| | | | | | | | |
| | | | 1 4 11 11 11 11 11 11 | 1 11 1 12 14 4 8 4 3 | T TT 1 ber dies L. 1845 | 物应证目 | 的適當避難行為。 |
| | | | 1.透過討論活動,克 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 服進行跳箱運動時的 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 恐懼。 | 1d-Ⅱ-2描述自己或他 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 2. 了解跳箱運動會運 | 人動作技能的正確 | | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身 |
| | | | 用身體哪些部位的肌 | 性。 | | | 贈。 |
| | A VES EN 164 LA MO | | 力。 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身 | | | |
| | 貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 | 2 | 3. 透過簡單的遊戲來 | 體活動的感覺。 | | | |
| | C 奶堆 兵 对 30 | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能認識起火的原 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 因。 | 題所帶來的威脅感與 | 户外環境的潛在危機與 | 口頭評量 | 安El了解安全教育。 |
| | | | 2. 能了解避免引起火 | 嚴重性。 | 安全須知。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| t | 去. | | 型: 配 7 / A 2 / A | 放主江 | Ba-II-3 防火、防震、 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| 3/16 | 壹、健康齊步走 二、防災應變站 | 1 | 大型刀石 × | | | 心汉可里 | |
| 3/22 | 1/4 /C//6 /Z-13 | | | | 防颱措施及逃生避難基 | | 安 E12 操作簡單的急救 |
| | | | | | 本技巧。 | | 項目。 |
| | | | | | | | 安 E14 知道通報緊急事 |
| | | | | | | | 件的方式。 |

| | 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。 | 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 | 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【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 |
|----------------------|--------------------------------|---|---|--|--|------------------------------|---|
| | | | | 3c-Ⅱ-1表現聯合性 動作技能。 | | | 開 ○ |
| \\ 3/23 3/29 | 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。 | 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 | 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。 |

| | | | 5. 能雙手吊單槓雙腳 | 動作技能。 | | | |
|------|--------------------|---|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
| | | | 夾球、投籃。 | 4c-Ⅱ-2 了解個人體 | | | |
| | | | | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | | 表現。 | | | |
| | | | 1. 能模擬並演練火災 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 來臨時逃生避難的方 | 題所帶來的威脅感與 | 户外環境的潛在危機與 | 口頭評量 | 安 El 了解安全教育。 |
| | | | 式。 | 嚴重性。 | 安全須知。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 能實際向家人提倡 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| 九 | | | 家庭逃生計畫的重要 | 健康技能。 | 防颱措施及逃生避難基 | | 安 E12 操作簡單的急救 |
| 3/30 | 壹、健康齊步走 二、防災應變站 | 1 | 性。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的 | 本技巧。 | | 項目。 |
| 4/5 | X.,.G. Z. = | | 3. 能具備在火場逃生 | 生活技能,因應不同 | | | 安 E14 知道通報緊急事 |
| | | | 時的應變知識。 | 的生活情境。 | | | 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 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 現正確動作。 | 動的動作技能。 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 表現認真參與及友 | 2c-Ⅱ-2表現增進團 | | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 善互動的學習態度。 | 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 | 行為。 | | | 贈 。 |
| | 貳、運動樂無窮 | | 作表現。 | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | | | |
| | 八、我是單槓高手 | 2 | 4. 能清楚動作要領, | 與、樂於嘗試的學習 | | | |
| | | | 並做出正確的動作。 | 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 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 預防火災發生的重要 | 境中適用的健康技能 | 戶外環境的潛在危機與 | 口頭評量 | 安 E1 了解安全教育。 |
| | | | 性。 | 和生活技能。 | 安全須知。 | 行為檢核 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 能於日常生活中做 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、 | 態度評量 | 該注意的安全。 |
| + | | | 好防災準備,降低災 | 健康技能。 | 防颱措施及逃生避難基 | | 安 E12 操作簡單的急救 |
| 4/6 | 壹、健康齊步走 | 1 | 害來臨時的損害。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生 | 本技巧。 | | 項目。 |
| 4/12 | 二、防災應變站 | | 3. 能判斷家中潛藏危 | 活中,運用健康資訊 | | | 安 E14 知道通報緊急事 |
| | | | 險的地方。 | 產品與服務。 | | | 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 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、 | 觀察評量 | 【安全教育】 |
| | | | 習動作的感覺。 | 能概念與動作練習的 | 平衡與擺盪動作。 | 口頭評量 | 安 E4 探討日常生活應 |
| | | | 2. 能說出他人的動作 | 策略。 | Ha-Ⅱ-1網/牆性球類 | 行為檢核 | 該注意的安全。 |
| | | | 表現的優點。 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身 | 運動相關的拋接球、持 | 態度評量 | 安 E6 了解自己的身 |
| | | | 3. 專注觀賞他人的動 | 體活動的感覺。 | 拍控球、擊球及拍擊 | | 體。 |
| | 貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 | 2 | 作表現。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性 | 球、傳接球之時間、空 | | |
| | 九、兵兵樂無窮 | | 4. 透過桌球遊戲及活 | 動作技能。 | 間及人與人、人與球關 | | |
| | | | 動,認識桌球的動作 | 4c-Ⅱ-2 了解個人體 | 係攻防概念。 | | |
| | | | 技能及練習策略。 | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | 5. 能遵守活動規則, | 表現。 | | | |
| | | | 並和同學合作進行練 | | | | |
| | | | 羽。 | | | | |
| <u> </u> | | | ※能了解識別真、假 | 1b-II-2 辨別生活情 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| +- 4/13 | 壹、健康齊步走 | 1 | 訊息的方法。 | 境中適用的健康技能 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 4/19 | 三、為健康把關 | 1 | | 和生活技能。 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 4/ 19 | | | | | | 態度評量 | 素。 |

| | | | | | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
|------------|--------------------|---|-------------|---------------|---------------|------|---------------|
| | | | | | | | 相關的社區資源。 |
| | | | 1. 透過桌球遊戲及活 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 動,認識桌球的動作 | 能概念與動作練習的 | 運動相關的拋接球、持 | 口頭評量 | |
| | | | 技能及練習策略。 | 策略。 | 拍控球、擊球及拍擊 | 行為檢核 | |
| | | | 2. 能遵守活動規則, | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的 | 球、傳接球之時間、空 | 態度評量 | |
| | | | 並和同學合作進行練 | 合作和競爭策略。 | 間及人與人、人與球關 | | |
| | 貳、運動樂無窮 | 2 | 習。 | | 係攻防概念。 | | |
| | 九、兵兵樂無窮 | 2 | 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。 | | | | |
| | | | ※能了解識別真、假 | 1b-II-2 辨別生活情 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 1 - | 壹、健康齊步走 三、為健康把關 | 1 | 訊息的方法。 | 境中適用的健康技能 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 十二 4/20 | | | | 和生活技能。 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 1/00 | | | | | | 態度評量 | 素。 |
| 4/26 | | | | | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | | | | | | | 相關的社區資源。 |
| | | | 1. 透過桌球遊戲及活 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Ha-Ⅱ-1網/牆性球類 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 動,認識桌球的動作 | 能概念與動作練習的 | 運動相關的拋接球、持 | 口頭評量 | |
| | | | 技能及練習策略。 | 策略。 | 拍控球、擊球及拍擊 | 行為檢核 | |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 | 2 | 2. 能遵守活動規則, | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的 | 球、傳接球之時間、空 | 態度評量 | |
| | | | 並和同學合作進行練 | 合作和競爭策略。 | 間及人與人、人與球關 | | |
| | | | 羽。 | | 係攻防概念。 | | |
| | | | 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。 | | | | |
| | | | 1. 能善用媒體或網站 | 1b-Ⅱ-2辨別生活情境 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| _ | | | 資訊識讀與健康有關 | 中適用的健康技能和 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 十三 4/27 | 壹、健康齊步走 | | 的流言及假新聞。 | 生活技能。 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| | 三、為健康把關 | 1 | 2. 平日生病或用藥 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生 | | 態度評量 | 素。 |
| 5/3 | | | 時,能使用正確的方 | 活中,運用健康資訊 | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | | | 式處理。 | 產品與服務。 | | | 相關的社區資源。 |
| | | | 1. 能學會桌球運動的 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的 | Ha-Ⅱ-1網/牆性球類 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 | 2 | 技巧及比賽規則以精 | 合作和競爭策略。 | 運動相關的拋接球、持 | 口頭評量 | |
| | | | 進桌球技能。 | 4d-Ⅱ-2 參與提高體 | 拍控球、擊球及拍擊 | 行為檢核 | |
| | | | 2. 能認真參與學習提 | 適能與基本運動能力 | 球、傳接球之時間、空 | 態度評量 | |
| | | | 升體適能,並養成喜 | 的身體活動。 | 間及人與人、人與球關 | | |
| | | | 爱運動的習慣。 | | 係攻防概念。 | | |
| | | | 1. 能認識用藥過敏的 | 2a-Ⅱ-2注意健康問題 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 六大徵兆。 | 所帶來的威脅感與嚴 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 十四 | | | 2. 能正確處理藥物過 | 重性。 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 5/4 | 壹、健康齊步走 三、為健康把關 | 1 | 敏的情况。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健 | | 態度評量 | 素。 |
| 5/10 | | | 3. 日常生活中,能做 | 康的行為。 | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | | | 到預防藥物過敏的行 | | | | 相關的社區資源。 |
| | | | 為。 | | | | |
| | | | 1. 遵守活動規則,並 | 1c-Ⅱ-2 認識身體活 | Bd-Ⅱ-2 技擊基本動 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 | | 和同學合作進行練 | 動的傷害和防護概 | 作。 | 口頭評量 | |
| | 十、我是小小防衛 | 2 | 羽。 | 念。 | Ha-Ⅱ-1網/牆性球類 | 行為檢核 | |
| | 兵 | | 2. 能認真參與學習提 | 2c-Ⅱ-2表現增進團 | 運動相關的拋接球、持 | 態度評量 | |
| | | | 升體適能,並養成喜 | 隊合作、友善的互動 | 拍控球、擊球及拍擊 | | |

| | | | 愛運動的習慣。 | 行為。 | 球、傳接球之時間、空 | | |
|------------|--------------------|---|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
| | | | 3. 能意識辨別身體重 | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | 間及人與人、人與球關 | | |
| | | | 要器官部位防護的概 | 與、樂於嘗試的學習 | 係攻防概念。 | | |
| | | | 念。 | 態度。 | | | |
| | | | 4. 能主動參與身體活 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性 | | | |
| | | | 動防護的概念。 | 動作技能。 | | | |
| | | | 5. 能表現出聯合性完 | 4d-Ⅱ-2 參與提高體 | | | |
| | | | 成跪姿前撲護身倒法 | 適能與基本運動能力 | | | |
| | | | 動作。 | 的身體活動。 | | | |
| | | | 1. 能了解社區藥局的 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 1 - | 壹、健康齊步走 三、為健康把關 | | 功能。 | 活中,運用健康資訊 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| 十五 5/11 | | 1 | 2. 用藥時能向合格藥 | 產品與服務。 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| | | 1 | 師諮詢,解決用藥疑 | | | 態度評量 | 素。 |
| 5/17 | | | 慮。 | | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | | | | | | | 相關的社區資源。 |
| | | | 1. 能辨別身體重要器 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活 | Bd-Ⅱ-2技擊基本動 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 官部位的防護概念。 | 動的動作技能。 | 作。 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能學習防護動作的 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | | 行為檢核 | |
| | | | 技能概念及練習策 | 能概念與動作練習的 | | 態度評量 | |
| | | | 略。 | 策略。 | | | |
| | 貳、運動樂無窮 | | 3. 能主動參與練習, | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | | | |
| | 十、我是小小防衛 | 2 | 並保持樂於嘗試的學 | 與、樂於嘗試的學習 | | | |
| | 兵 | | 習態度。 | 態度。 | | | |
| | | | 4. 能表現出聯合性的 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性 | | | |
| | | | 動作反應。 | 動作技能。 | | | |
| | | | 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。 | | | | |
|------------|-----------|---|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
| | | | 1. 能了解社區藥局的 | 1a-Ⅱ-2了解促進健康 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 功能。 | 生活的方法。 | 影響、安全用藥原則與 | 口頭評量 | 家 E10 了解影響家庭消 |
| | | | 2. 能認識住家附近的 | 3a-Ⅱ-2能於生活中獨 | 社區藥局。 | 行為檢核 | 費的傳播媒體等各種因 |
| 1 . | | | 社區藥局。 | 立操作基本的健康技 | | 態度評量 | 素。 |
| 十六 5/18 | 壹、健康齊步走 | 1 | 3. 有需求時,能到住 | 能。 | | | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | 三、為健康把關 | 1 | 家附近的社區藥局尋 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生 | | | 相關的社區資源。 |
| 5/24 | | | 求服務。 | 活中,運用健康資訊 | | | |
| | | | 4. 能做到生病找醫 | 產品與服務。 | | | |
| | | | 師、用藥找藥師的行 | | | | |
| | | | 為。 | | | | |
| | | | 1. 辨別身體重要器官 | 1c-Ⅱ-2 認識身體活 | Bd-Ⅱ-2技擊基本動 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動樂無窮 | | 部位的防護概念。 | 動的傷害和防護概 | 作。 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能學習防護動作的 | 念。 | | 行為檢核 | |
| | | | 技能概念及練習策 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | | 態度評量 | |
| | | | 略。 | 能概念與動作練習的 | | | |
| | 十、我是小小防衛 | | 3. 能主動參與練習, | 策略。 | | | |
| | 兵 | | 並保持樂於嘗試的學 | 2c-Ⅱ-3 表現主動參 | | | |
| | | | 習態度。 | 與、樂於嘗試的學習 | | | |
| | | | 4. 能表現出聯合性的 | 態度。 | | | |
| | | | 動作反應。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性 | | | |
| | | | | 動作技能。 | | | |
| | | | 1. 能認識自己社區的 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 1.1. | | | 環境。 | 康生活的方法。 | 識、責任與維護行動。 | 口頭評量 | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| ナセ 5/25 | 壹、健康齊步走 | 1 | 2. 能辨別社區環境中 | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受 | | 行為檢核 | 相關的社區資源。 |
| | 四、社區健康 GO | 1 | 讓人喜歡或厭惡的情 | 到個人、家庭、學校 | | 態度評量 | |
| 5/31 | | | 況。 | 等因素之影響。 | | | |
| | | | 3. 能知道維持社區環 | | | | |

| | | | 境整潔的好方法。 | | | | |
|-----|----------------------|---|-------------|---------------|--------------|------|---------------|
| | | | 1. 可以學會接棒的動 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Ga-Ⅱ-1跑、跳與行進 | 觀察評量 | 無 |
| | 貳、運動樂無窮 | | 作要領。 | 能概念與動作練習的 | 間投擲的遊戲。 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 可以和他人合作完 | 策略。 | | 行為檢核 | |
| | | | 成接力練習。 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團 | | 態度評量 | |
| | | 0 | 3. 可以順利合作完成 | 隊合作、友善的互動 | | | |
| | 十一、齊心協力 | 2 | 接力練習。 | 行為。 | | | |
| | | | | 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者 | | | |
| | | | | 的角色和責任。 | | | |
| | | | | 3d-Ⅱ-1 運用動作技 | | | |
| | | | | 能的練習策略。 | | | |
| | | | 1. 能發現垃圾帶來的 | la-II-2 了解促進健 | Ca-Ⅱ-1健康社區的意 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| 十八 | 壹、健康齊步走 四、社區健康 GO | 1 | 環境及健康問題並找 | 康生活的方法。 | 識、責任與維護行動。 | 口頭評量 | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| 6/1 | | | 出解決方法。 | 1b-II-2 辨別生活情 | | 行為檢核 | 相關的社區資源。 |
| 6/7 | | | 2. 能辨別垃圾分類的 | 境中適用的健康技能 | | 態度評量 | |
| | | | 方式。 | 和生活技能。 | | | |
| | | | 1. 學會過彎跑步的動 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Cb-Ⅱ-1 運動安全規 | 觀察評量 | 無 |
| | | | 作並完成彎道跑。 | 能概念與動作練習的 | 則、運動增進生長知 | 口頭評量 | |
| | | | 2. 能和他人順利合作 | 策略。 | 識。 | 行為檢核 | |
| | | | 進行接力。 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團 | Ga-Ⅱ-1跑、跳與行進 | 態度評量 | |
| | | | 3. 能於活動中展現接 | 隊合作、友善的互動 | 間投擲的遊戲。 | | |
| | 貳、運動樂無窮 | 2 | 力動作及彎道跑技 | 行為。 | | | |
| | 十一、齊心協力 | 2 | 巧。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技 | | | |
| | | | 4. 能正向樂觀的處理 | 能的練習策略。 | | | |
| | | | 接力時可能發生的狀 | 4c-Ⅱ-1 了解影響運 | | | |
| | | | 況。 | 動參與的因素,選擇 | | | |
| | | | | 提高體適能的運動計 | | | |
| | | | | 畫與資源。 | | | |

| | | | 1. 能了解所在社區的 | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
|-----------|----------------------|----------|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
| 1 1 | | | 衛生狀況。 | 到個人、家庭、學校 | 識、責任與維護行動。 | 口頭評量 | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| 十九 6/8 | 壹、健康齊步走 | 1 | 2. 能認識登革熱的傳 | 等因素之影響。 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預 | 行為檢核 | 相關的社區資源。 |
| 0./1.4 | 四、社區健康 GO | 1 | 染途徑。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問 | 防原則與自我照護方 | 態度評量 | |
| 6/14 | | | 3. 能認識登革熱的病 | 題所帶來的威脅感與 | 式。 | | |
| | | | 媒蚊種類及習性。 | 嚴重性。 | | | |
| | | | 1. 可以和他人合作進 | 1d-Ⅱ-1 認識動作技 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進 | 觀察評量 | 【品德教育】 |
| | | | 行大隊接力。 | 能概念與動作練習的 | 間投擲的遊戲。 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧 |
| | | | 2. 於活動中展現相關 | 策略。 | Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球 | 行為檢核 | 人際關係。 |
| | 貳、運動樂無窮 | | 技巧與運動精神。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技 | 類運動相關的拍球、拋 | 態度評量 | |
| | 十一、齊心協力 | 齊心協力 2 | 3. 能了解躲避球比賽 | 能的練習策略。 | 接球、傳接球、擲球及 | | |
| | 十二、閃躲高手 | | 進行的方式。 | | 踢球、带球、追逐球、 | | |
| | | | | | 停球之時間、空間及人 | | |
| | | | | | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | | | | | 概念。 | | |
| | | | 1. 能認識防治登革熱 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 的方法。 | 康生活的方法。 | 識、責任與維護行動。 | 口頭評量 | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| | | | 2. 能知道清除病媒蚊 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技 | Fb-Ⅱ-2常見傳染病預 | 行為檢核 | 相關的社區資源。 |
| 二十 | + 14 + 14 | | 孳生源的方法。 | 能和生活技能對健康 | 防原則與自我照護方 | 態度評量 | |
| 6/15 | 壹、健康齊步走 四、社區健康 GO | 1 | 3. 能了解老鼠對健康 | 維護的重要性。 | 式。 | | |
| 6/21 | - Paramos | KE SK UU | 所帶來的威脅。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問 | | | |
| | | | 4. 能認識防治老鼠的 | 題所帶來的威脅感與 | | | |
| | | | 方法。 | 嚴重性。 | | | |
| | | | | | | | |
| | | | 1. 學會相關的閃躲動 | 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】 |
| | 貳、運動樂無窮 | 2 | 作。 | 人動作技能的正確 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧 |
| | 十二、閃躲高手 | | 2. 運用閃躲動作完成 | 性。 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 人際關係。 |
| | | | 賜 歸。 | 2c-Ⅱ-3表現主動參 | 踢球、帶球、追逐球、 | 態度評量 | |
| | | | | | | | |

| | | | 3. 於活動中展現閃躲 | 與、樂於嘗試的學習 | 停球之時間、空間及人 | | |
|-------------|-----------|----|-------------|--------------|---------------|------|---------------|
| | | | 的技巧。 | 態度。 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | | | 4. 和他人互相合作進 | 3c-Ⅱ-1表現聯合性動 | 概念。 | | |
| | | | 行演練。 | 作技能。 | | | |
| | | | | 3d-Ⅱ-1 運用動作技 | | | |
| | | | | 能的練習。 | | | |
| | | | 1. 能了解參與社區活 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健 | Ca-Ⅱ-1健康社區的意 | 觀察評量 | 【家庭教育】 |
| | | | 動,維持社區環境整 | 康生活的方法。 | 識、責任與維護行動。 | 口頭評量 | 家 E13 熟悉與家庭生活 |
| 二十一 6/22 | 壹、健康齊步走 | 1 | 潔,是自己的社會責 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健 | | 行為檢核 | 相關的社區資源。 |
| | 四、社區健康 GO | 1 | 任和義務。 | 康的行為。 | | 態度評量 | |
| 6/28 | | | 2. 能清潔並維持居家 | | | | |
| | | | 環境的衛生。 | | | | |
| | | | 1. 知道如何擊地、高 | 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】 |
| | | | 飛傳接球。 | 和運動比賽規則。 | 類運動相關的拍球、拋 | 口頭評量 | 品 E3 溝通合作與和諧 |
| | | | 2. 會使用球擊中目標 | 2c-Ⅱ-3表現主動參 | 接球、傳接球、擲球及 | 行為檢核 | 人際關係。 |
| | | | 物。 | 與、樂於嘗試的學習 | 踢球、帶球、追逐球、 | 態度評量 | |
| | | | 3. 於活動中展現投擲 | 態度。 | 停球之時間、空間及人 | | |
| | 貳、運動樂無窮 | 0 | 與閃躲技巧。 | 3c-Ⅱ-1表現聯合性動 | 與人、人與球關係攻防 | | |
| | 十二、閃躲高手 | 2 | 4. 能修正閃躲動作並 | 作技能。 | 概念。 | | |
| | | | 表現出來。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技 | | | |
| | | | 5. 了解躲避球比賽進 | 能的練習。 | | | |
| | | | 行方式。 | | | | |
| | | | 6. 知道如何展現運動 | | | | |
| | | | 家精神。 | | | | |
| 二十二 6/29 | 休業式 | | | | | | |
| 6/30 | 11 70 - 4 | | | | | | |
| 總計 | | 56 | | | | | |

- ◎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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。