# 臺南市公立善化區大同國民小學 114 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	Ξ	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節							
	1. 能與教師、同學互動,	積極適應新環境與新生	生活。									
	2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。											
	3. 能了解遇到不同的情境	會有不同的情緒反應	0									
	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、自我照護方法及	照顧者的注意事項	•							
	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。											
課程目標	8. 能利用「我的餐盤」口	E利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐,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。											
	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	<b>∮暢的完成相關拋擲接</b>	相關拋擲接動作。									
	13. 能運用遊戲的合作和競	竞争策略,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 具備良好身體沒	舌動與健康生活的習慣	貫,以促進身心健全發展	, 並認識個人特質	,發展運動與保健的潛能。							
	健體-E-A2 具備探索身體>	舌動與健康生活問題的	<b>为思考能力,並透過體驗</b>	與實踐,處理日常	生活中運動與健康的問題。							
	健體-E-A3 具備擬定基本的	內運動與保健計畫及實	<b>背作能力</b> ,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 具備應用體育身	與健康之相關符號知能	<b>岜,能以同理心應用在生</b>	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	康有關的創作和欣賞的	<b>为基本素養,促進多元感</b>	官的發展,在生活到	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	阔運動與健康的道德矢	口識與是非判斷能力,理	解並遵守相關的道德	<b>德規範,培養公民意識,關懷社會。</b>							
	健體-E-C2 具備同理他人原	感受,在體育活動和假	建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	3本土、國際體育與係	建康議題的素養,並認識	及包容文化的多元	性。							
			課程架構脈絡									

h/ 63 the 60	m - 42 - 50 4 - 60	<b>炸 </b>	(8) 33 m las	學習重點		評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
			1. 能觀察作息和環境,知道和低年級	1a-II-2 了解促進健	Aa-II-1 生長發育的	觀察評量	【生命教育】
			不一樣的地方。	康生活的方法。	意義與成長個別差	口頭評量	生E2理解人的身體與
			2. 能尋求家人與師長的協助,消除對	2a-II-1 覺察健康受	異。	行為檢核	心理面向。
			新環境的陌生與不安。	到個人、家庭、學校	Fa-II-2 與家人及朋	態度評量	
			3. 能用學習過的溝通技能,認識新同	等因素之影響。	友良好溝通與相處的		
	壹、健康一把罩	1	學。	3b-II-2 能於引導	技巧。		
	一. 我升上三年級了	1	4. 透過活動,了解能力的提升是成長	下,表現基本的人際			
			的一部分。	溝通互動技能。			
			5. 能與教師、同學互動,積極適應新				
8/31			環境與新生活。				
9/6			6. 透過參與活動,認識並適應新環				
9/0			境。				
			1. 能完成指定動作的學習。	1c-II-1 認識身體活	Ia-II-1 滾翻、支撐、	觀察評量	【安全教育】
			2. 表現認真參與及友善互動的學習	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
			態度。	1c-II-2 認識身體活		行為檢核	該注意的安全。
	貳、運動真快樂	2	3. 專注觀賞他人的動作表現。	動的傷害和防護概		態度評量	安 E6 了解自己的身
	五. 好玩的墊上運動	2	4. 在活動過程中,能知道如何保護自	念。			<b>融</b> 0
			己。	2d-II-2 表現觀賞者			
			5. 透過簡單暖身活動,伸展身體。	的角色和责任。			
			6. 會欣賞並支持同學的表現。				
			1. 透過活動,了解能力的提升是成長	1a-II-2 了解促進健	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【生命教育】
=	生 体市 上甲		的一部分。	康生活的方法。	友良好溝通與相處的	口頭評量	生E2理解人的身體與
9/7	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	2. 能與教師、同學互動,積極適應新	3b-II-2 能於引導	技巧。	行為檢核	心理面向。
9/13			環境與新生活。	下,表現基本的人際		態度評量	
			3. 透過參與活動,認識並適應新環	溝通互動技能。			

			境。				
			1. 透過簡單暖身活動,伸展身體。	1c-II-1 認識身體活	Ia-II-1 滾翻、支撐、	觀察評量	【安全教育】
	* \$\psi \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau \tau		2. 會欣賞並支持同學的表現。	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. 好玩的墊上運動	2	3. 透過簡單暖身活動,伸展身體。	2d-II-2 表現觀賞者		行為檢核	該注意的安全。
	五. 对为6的至上之勤		4. 學習如何安全的進行墊上活動。	的角色和責任。		態度評量	安 E6 了解自己的身
							四世 ○
			1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組	1a-II-1 認識身心健	Da-II-2 身體各部位	觀察評量	【生命教育】
			合,並了解其功能及保健方法。	康基本概念與意義。	的功能與衛生保健的	口頭評量	生E2理解人的身體與
	壹、健康一把罩	1	2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的	3a-II-1 演練基本的	方法。	行為檢核	心理面向。
	一. 我升上三年級了	1	結合,讓身體能靈活活動。	健康技能。		態度評量	
			3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的				
三 9/14			結合,做出許多動作。				
			1. 完成指定動作的學習。	1c-II-1 認識身體活	Ia-II-1 滾翻、支撐、	觀察評量	【安全教育】
9/20			2. 專注觀賞他人的動作表現。	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	2	3. 能學習並表現出指定動作。	2d-II-2 表現觀賞者		行為檢核	該注意的安全。
	五. 好玩的墊上運動	Δ	4. 專注觀賞他人的動作表現。	的角色和責任。		態度評量	安 E6 了解自己的身
				3d-II-1 運用動作技			四世 °
				能的練習策略。			
			1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組	1a-II-2 了解促進健	Da-II-2 身體各部位	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康一把罩	1	合,並了解其功能及保健方法。	康生活的方法。	的功能與衛生保健的	口頭評量	生E2理解人的身體與
	一. 我升上三年級了	1	2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關		方法。	行為檢核	心理面向。
			節健康的方法。			態度評量	
四 9/21			1. 掌握動作要領,完成滾翻前的動	1c-II-1 認識身體活	Ia-II-1 滾翻、支撐、	觀察評量	【安全教育】
9/27			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
9/21	貳、運動真快樂	2	2. 學習過程中能掌握動作要領,完成	2d-II-2 表現觀賞者		行為檢核	該注意的安全。
	五. 好玩的墊上運動	۷	斜坡前滾翻動作。	的角色和責任。		態度評量	安 E6 了解自己的身
			3. 能做出斜坡前滾翻動作。	3d-II-1 運用動作技			風曲 月豆 °
			4. 能做出前滾翻動作。	能的練習策略。			

		5. 能說出自己練習動作的心得。	4d-II-2 參與提高體			
		6. 能說出同學表現的優點。	適能與基本運動能力			
			的身體活動。			
		1. 能知道書包過重及姿勢不良對身	2a-II-2 注意健康問	Aa-II-1 生長發育的	觀察評量	【生命教育】
		體的影響。	題所帶來的威脅感與	意義與成長個別差	口頭評量	生E2理解人的身體與
t /hr L. w		2. 能積極實踐書包減重。	嚴重性。	異。	行為檢核	心理面向。
	1	3. 能知道背書包的正確姿勢。	3a-II-1 演練基本的	Da-II-2 身體各部位	態度評量	
. 10,712-1100		4. 能在日常生活中展現促進健康的	健康技能。	的功能與衛生保健的		
		行為。	4a-II-2 展現促進健	方法。		
			康的行為。			
		1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。	1d-II-1 認識動作技	Ga-II-1 跑、跳與行進	觀察評量	【品德教育】
		2. 能練習正確擺臂動作。	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
		3. 能和同學合作學習正確的跑步動	策略。		行為檢核	人際關係。
		作。	1d-II-2 描述自己或		態度評量	
		4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	他人動作技能的正確			
貳、運動真快樂	0		性。			
六. 快樂向前衝	Δ		2d-II-1 描述參與身			
			體活動的感覺。			
			3c-II-2 透過身體活			
			動,探索運動潛能與			
			表現正確的身體活			
			動。			
		1. 能認識不同的情緒。	1a-II-1 認識身心健	Fa-II-3 情緒的類型	觀察評量	【家庭教育】
+ 11 + 1 M		2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出	康基本概念與意義。	與調適方法。	口頭評量	家E4 覺察個人情緒並
	1	正確的情緒。			行為檢核	適切表達,與家人及
- 12 K LV 101 1		3. 能了解遇到不同的情境會有不同			態度評量	同儕適切互動。
		的情緒反應。				
貳、運動真快樂	2	1. 學習跑步後的保健事項。	2c-II-1 遵守上課規	Cb-II-3 奥林匹克運	觀察評量	【品德教育】
	六. 快樂向前衝 壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	一. 我升上三年級了 貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 查、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 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。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。 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。	6. 能說出同學表現的優點。 適能與基本運動能力的身體活動。 1. 能知道書包過重及妄勢不良對身 2a-II-2 注意健康問體的影響。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。 1d-II-1 認識動作技能與動作練習的 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-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觉。 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,探索運動潛能與表現正確的身體活動,探索運動潛能與表現正確的時緒。 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绪反應。	6. 能說出同學表現的優點。	6.能說出同學表現的優點。 適能與基本運動能力 的身體活動。  1.能知道書色過重及妄勢不良對身體的影響。 2.能積極實践書色減重。 3.能知道實書色就重。 3.能知道實書色的正確妄勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。 4.能力體驗不同穩骨動作跑步。 2.能練習正確讓譬動作。 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。 1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作藉出 表現或動作藉出 正確的情緒。 3.能了解過到不同的情境會有不同的情境會有不同的情绪を應。 4.能力學有不同的情绪。 3.能了解過到不同的情境會有不同的情境會有不同的情域會有不同的情域會有不同的情域會有不同的情域。 4.能力學過去與過去與過去,與無過力法。 4.能力學過去與過去,與無過力法。 4.能力學過去與一般學過去,與某些學學的情報的概以,與某學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學

	六. 快樂向前衝		2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與	範和運動比賽規則。	動會的起源與訴求	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			訴求。	3c-II-2 透過身體活	Ga-II-1 跑、跳與行進	行為檢核	人際關係。
			3. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精	動,探索運動潛能與	間投擲的遊戲。	態度評量	
			神。	表現正確的身體活			
				動。			
			1. 與同學相處時,能分辨令人感到愉	2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-3 情緒的類型	觀察評量	【家庭教育】
			快及不愉快的行為。	到個人、家庭、學校	與調適方法。	口頭評量	家E4覺察個人情緒並
	壹、健康一把罩	1	2. 遇到不愉快情境時,能選擇回應方	等因素之影響。		行為檢核	適切表達,與家人及
	二. 我是 EQ 高手	1	法。			態度評量	同儕適切互動。
t			3. 能了解不同應對選擇所帶來的後				
10/12			果。				
10/18			1. 可以和他人分組合作進行班級 100	3d-II-2 運用遊戲的	Ga-II-1 跑、跳與行進	觀察評量	【品德教育】
	h		公尺比賽。	合作和競爭策略。	間投擲的遊戲。	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	2. 可以利用課餘時間練習。	4d-II-2 參與提高體		行為檢核	人際關係。
	八、八赤門別門			適能與基本運動能力		態度評量	
				的身體活動。			
			1. 能知道「我訊息」的使用技巧。	2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【家庭教育】
			2. 遇到令人不愉快的事情時,能平靜	到個人、家庭、學校	友良好溝通與相處的	口頭評量	家E4覺察個人情緒並
	壹、健康一把罩	1	的與人溝通。	等因素之影響。	技巧。	行為檢核	適切表達,與家人及
	二. 我是 EQ 高手	1	3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通	3b-II-2 能於引導	Fa-II-3 情緒的類型	態度評量	同儕適切互動。
			的方式。	下,表現基本的人際	與調適方法。		
へ 10/19				溝通互動技能。			
10/25			1. 能於活動前完成熱身運動。	ld-II-l 認識動作技	Ha-II-1網/牆性球類	觀察評量	【品德教育】
10/25	貳、運動真快樂		2. 積極體驗拋球活動。	能概念與動作練習的	運動相關的拋接球、	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
		0	3. 可以和他人合作完成活動。	策略。	持拍控球、擊球及拍	行為檢核	人際關係。
	七. 拋擲接真有趣	2	4. 體驗投擲球活動。		擊球、傳接球之時	態度評量	
					間、空間及人與人、		
					人與球關係攻防概		

					念。		
					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,培養同理心。	2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能察覺同理心對他人的影響。	到個人、家庭、學校	友良好溝通與相處的	口頭評量	家E4 覺察個人情緒並
	壹、健康一把罩	1		等因素之影響。	技巧。	行為檢核	適切表達,與家人及
九 10/26   11/1	二. 我是 EQ 高手	1		3b-II-2 能於引導	Fa-II-3 情緒的類型	態度評量	同儕適切互動。
				下,表現基本的人際	與調適方法。		
				溝通互動技能。			
			1. 做出高低、遠近不同的拋擲球。	1d-II-1 認識動作技	Hc-II-1 標的性球類	觀察評量	【品德教育】
	h		2. 和他人合作完成活動。	能概念與動作練習的	運動相關的拋球、擲	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	2		策略。	球、滾球之時間、空	行為檢核	人際關係。
	C. 抛掷按兵有处				間及人與人、人與球	態度評量	
					關係攻防概念。		
			1. 能知道調適情緒的方法。	2a-II-1 覺察健康受	Fa-II-2 與家人及朋	觀察評量	【家庭教育】
			2. 了解每個人都可能有情緒的困	到個人、家庭、學校	友良好溝通與相處的	口頭評量	家E4覺察個人情緒並
			擾,要適當抒發情緒。	等因素之影響。	技巧。	行為檢核	適切表達,與家人及
	- 1 HZ		3. 當不好的情緒產生時,能用適當的	4b-II-1 清楚說明個	Fa-II-3 情緒的類型	態度評量	同儕適切互動。
+	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	方法緩和心情。	人對促進健康的立	與調適方法。		
11/2	一. 我是 Lig lig 1		4. 不小心傷害到別人時,能道歉並遵	場。			
11/8			守約定。				
			5. 能在日常生活中用健康的態度尊				
			重體諒別人。				
	貳、運動真快樂	0	1. 完成拋接練習。	1d-II-1 認識動作技	Ha-II-1 網/牆性球類	觀察評量	【品德教育】
	七. 拋擲接真有趣	2	2. 和他人合作練習拋接。	能概念與動作練習的	運動相關的拋接球、	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
L			I	l .	I	1	<u> </u>

			3. 和他人合作進行拋接球競賽。	策略。	持拍控球、擊球及拍	行為檢核	人際關係。
			4. 於活動中展現出拋接球動作。	2c-II-2 表現增進團	擊球、傳接球之時	態度評量	
				隊合作、友善的互動	間、空間及人與人、		
				行為。	人與球關係攻防概		
				3c-II-1 表現聯合性	念。		
				動作技能。			
				3d-II-2 運用遊戲的			
				合作和競爭策略。			
			1. 了解個人衛生習慣對健康的重要	1b-II-1 認識健康技	Da-II-1 良好的衛生	觀察評量	【科技教育】
			性。	能和生活技能對健康	習慣。	口頭評量	科E1了解平日常見科
			2. 能在生活中落實個人的良好衛生	維護的重要性。	Fb-II-2 常見傳染病	行為檢核	技產品的用途與運作
			習慣。	2a-II-1 覺察健康受	預防原則與自我照護	態度評量	方式。
	士 /4-14-14-14-14-14-14-14-14-14-14-14-14-14		3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。	到個人、家庭、學校	方法。		
	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病	等因素之影響。			
	二. 风水 // 中 元		毒性腸胃炎。	2a-II-2 注意健康問			
				題所帶來的威脅感與			
				嚴重性。			
+- 11/9				2b-II-1 遵守健康的			
 11/15				生活規範。			
11/15			1. 能熟知傳接球的動作要領,並於活	1d-II-2 描述自己或	Hb-II-1 陣地攻守性	觀察評量	【品德教育】
			動中正確應用。	他人動作技能的正確	球類運動相關的拍	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
			2. 能主動參與傳接球活動,增進身體	性。	球、抛接球、傳接球、	行為檢核	人際關係。
	式 (R4) 去 L W		基本運動能力,養成運動習慣。	2c-II-2 表現增進團	<b>擲球及踢球、帶球、</b>	態度評量	
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	3. 運用遊戲的合作和競爭策略,學會	隊合作、友善的互動	追逐球、停球之時		
	- Action of the second of the		籃球的各種技巧。	行為。	間、空間及人與人、		
				4d-II-2 參與提高體	人與球關係攻防概		
				適能與基本運動能力	念。		
				的身體活動。			

1.能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 3. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防原則。 3. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防原則。 4一 11/16 11/22 11/22 11/22 2   11/22 3   11/22 2	日常見科 金與運作
查、健康一把罩 三.健康保衛戰  1 3.了解並積極實踐病毒性腸胃炎的 預防方法。  \$\frac{2\text{a-II-2} 注意健康問 }{\text{2\text{im}}}	<b>金與運作</b>
□ 上二 (健康保衛戰	
三. 健康保衛戰	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	
十二 11/16	
11/16	
11/22	作與和諧
7. 一起來玩球 2 2 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	
2 合作和競爭策略。	
一个一起來玩球 合作和競爭策略。	
適能與基本運動能力 人與球關係攻防概 的身體活動。 念。	
的身體活動。    念。	
1 能認識底盡性腸胃炎的自我昭蓮 9a-II-1 學家健康受 Fh-II-9 堂目傳染症 期家評昌 【科技教育	
1. 尼咖啡的好压物为人的自我感觉 2011 1 免示使水文 1011 1 电光付示例 凯尔可里 1111 111 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	
方法。   到個人、家庭、學校 預防原則與自我照護 口頭評量 科E1了解刊	日常見科
壹、健康一把罩 2. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的 等因素之影響。 方法。 行為檢核 技產品的用	金與運作
三.健康保衛戰 注意事項。 4a-II-2展現促進健 態度評量 方式。	
3. 能察覺養成良好衛生習慣,有助於 康的行為。	
預防病毒性腸胃炎。	
+三       1.能熟知運球的動作要領,並於活動 1d-II-2描述自己或 Hb-II-1 陣地攻守性 觀察評量 【品德教育	
中正確應用。 他人動作技能的正確 球類運動相關的拍 口頭評量 品E3溝通台	作與和諧
11/29	
貳、運動真快樂 進身體基本運動能力,養成運動習 2c-II-2表現增進團 擲球及踢球、帶球、 態度評量	
八. 一起來玩球 慣。 隊合作、友善的互動 追逐球、停球之時	
3. 能在遊戲及活動中,遵守上課規則 行為。 間、空間及人與人、	
及比賽規範。 3d-II-2 運用遊戲的 人與球關係攻防概	
4. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學 合作和競爭策略。 念。	

			會籃球的各種技巧。				
			◆認識健保卡、健康存摺及全民健保	4a-II-1 能於日常生	Fa-II-3 情緒的類型	觀察評量	【科技教育】
	壹、健康一把罩	1	相關功能。	活中,運用健康資	與調適方法。	口頭評量	科El了解平日常見科
	三. 健康保衛戰	1		訊、產品與服務。		行為檢核	技產品的用途與運作
						態度評量	方式。
			1. 能在遊戲及活動中,遵守上課規則	2c-II-1 遵守上課規	Hb-II-1 陣地攻守性	觀察評量	【品德教育】
十四 11/30			及比賽規範。	範和運動比賽規則。	球類運動相關的拍	口頭評量	品E3溝通合作與和諧
 12/6			2. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學	3d-II-2 運用遊戲的	球、抛接球、傳接球、	行為檢核	人際關係。
12/6	貳、運動真快樂	2	會籃球的各種技巧。	合作和競爭策略。	<b>擲球及踢球、帶球、</b>	態度評量	
	八. 一起來玩球	Δ	3. 能主動參與傳接球與運球活動,增	4d-II-2 參與提高體	追逐球、停球之時		
			進身體基本運動能力,養成運動習	適能與基本運動能力	間、空間及人與人、		
			慣。	的身體活動。	人與球關係攻防概		
					念。		
	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰		1. 能於引導下正確使用全民健保相	4a-II-1 能於日常生	Fa-II-3 情緒的類型	觀察評量	【科技教育】
			關功能。	活中,運用健康資	與調適方法。	口頭評量	科E1了解平日常見科
		1	2. 能體會全民健保的功能及便利	訊、產品與服務。		行為檢核	技產品的用途與運作
			性,進而愛惜醫療資源。	4a-II-2 展現促進健		態度評量	方式。
十五			3. 認識住家附近的醫院及診所。	康的行為。			
12/7			1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途	1c-II-1 認識身體活	Bc-II-1 暖身、伸展動	觀察評量	無
12/13			的樂趣。	動的動作技能。	作原則。	口頭評量	
12/13	<b>貳、運動真快樂</b>		2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動	2c-II-3表現主動參		行為檢核	
	九. 巾彩舞動	2	作。	與、樂於嘗試的學習		態度評量	
			3. 運用身體部位接毛巾。	態度。			
				3c-II-1 表現聯合性			
				動作技能。			
十六	壹、健康一把罩		◆能認識臺灣當季水果營養素對人	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-3 飲食選擇的	觀察評量	無
12/14	四. 營養補給站	1	體的好處。	康生活的方法。	影響因素。	口頭評量	
12/20					Eb-II-1 健康安全消	行為檢核	

世界の では、	無
動作。	無
2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 態度。 Ib-II-1 音樂律動與 行為檢核 貳、運動真快樂 2 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈 3c-II-1 表現聯合性 模仿性創作舞蹈。 態度評量	
貳、運動真快樂 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈 3c-II-1 表現聯合性 模仿性創作舞蹈。 態度評量	
2	
九. 巾彩舞動 動作。 動作。 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。	
1.能了解食用當季及在地的食物,不 1a-II-2 了解促進健 Ea-II-3 飲食選擇的 觀察評量	無
但新鮮、營養,更是愛地球的行為。 康生活的方法。 影響因素。 口頭評量	
壹、健康一把罩 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方 3a-II-2 能於生活中 Eb-II-1 健康安全消 行為檢核	
四. 營養補給站 法。 獨立操作基本的健康 費的訊息與方法。 態度評量	
3. 能於日常生活中做出適當的選 技能。	
擇,落實吃當季、食在地的理念。	
1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2c-II-3 表現主動參 Ib-II-1 音樂律動與 觀察評量	無
十七 12/21	
態度。   行為檢核   12/27	
3c-II-1 表現聯合性 態度評量	
貳、運動真快樂 1. 1. 2. 2. 2. 2. 3. 3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	
九. 中彩舞動 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。	
十八 1. 能理解營養素的意義。 1a-II-1 認識身心健 Ea-II-1 食物與營養 觀察評量	無
12/28	
1/3 3. 能知道不同營養素的功能。 行為檢核	

		4. 能認識六大類食物所含的主要營			態度評量	
		養素。				
		1. 能了解毽子的由來。	1d-II-1 認識動作技	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量	無
		2. 能認識其他用腳踢的活動。	能概念與動作練習的	Ic-II-1 民俗運動基	口頭評量	
		3. 能了解接毽動作的要領與技巧。	策略。	本動作與串接。	行為檢核	
		4. 能學會接毽的基本動作及接毽拳	2d-II-2 表現觀賞者		態度評量	
	貳、運動真快樂	遊戲。	的角色和責任。			
	十. 踢毽樂趣多		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。			
		1. 能知道不同營養素的功能。	1a-II-1 認識身心健	Ea-II-1 食物與營養	觀察評量	無
	t /+ t 1 . W	2. 能認識六大類食物所含的主要營	康基本概念與意義。	的種類和需求。	口頭評量	
	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	養素。			行為檢核	
		3. 能知道食物含有分量較多的主要			態度評量	
		營養素及分量較少的其他營養素。				
十九		1. 在欣賞及觀摩活動中,表現出尊重	2d-II-2 表現觀賞者	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量	無
1/4		的態度。	的角色和責任。	Ic-II-1 民俗運動基	口頭評量	
1/10		2. 能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲	3c-II-1 表現聯合性	本動作與串接。	行為檢核	
	貳、運動真快樂	的動作技巧。	動作技能。		態度評量	
	十. 踢毽樂趣多	3. 能學會踢毽的動作技巧,並應用於	4d-II-2 參與提高體			
		遊戲活動中。	適能與基本運動能力			
		4. 能主動參與踢毽活動,增進身體基	的身體活動。			
		本運動能力,培養運動習慣。				
<b>=</b> +	壹、健康一把罩	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-2 飲食搭配、攝	觀察評量	無
1/11	宣、健康一把卓 四. 營養補給站	幫助飲食搭配及取用適當的食物比	康生活的方法。	取量與家庭飲食型	口頭評量	
1/17	5 A	例。	4a-II-2 展現促進健	態。與營養的種類和	行為檢核	

		2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我	康的行為。	需求。	態度評量	
		檢核是否達到營養均衡。				
		3. 能認識家鄉在地生產的蔬果。				
		1. 能學會踢毽的動作技巧,並應用於	3c-II-1 表現聯合性	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	遊戲活動中。	動作技能。	Ic-II-1 民俗運動基	口頭評量	
		2. 能主動參與踢毽活動,增進身體基	4d-II-2 參與提高體	本動作與串接。	行為檢核	
		本運動能力,培養運動習慣。	適能與基本運動能力		態度評量	
			的身體活動。			
二十一 1/10						
1/18	休業式					
1/20						

- ◎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。

臺南市公立善化區大同國民小學 114 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	三	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 2. 能知道正確的用電及用 3. 能實際向家人提倡家庭:	火常識。 逃生計畫。										
	4. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 5. 能了解社區藥局的功能。 6. 能認識防治登革熱的方法。											
課程目標	7. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 8. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣,提升心肺功能,增進健康體適能。 9. 能展現出動物特徵動作,並與音樂節奏結合,完成動物嘉年華會展演活動。 10. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。											
	11. 能認識單槓運動的握法及運動方式。 12. 能學會桌球的技巧及比賽規則,以精進桌球技能。											
	13. 能在安排的情境演練下,做出相對應護身倒法的動作反應。 14. 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 15. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。											
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體 健體-E-A3 具備擬定基本的 健體-E-B2 具備應用體育身	舌動與健康生活問題的 內運動與保健計畫及了 與健康相關科技及資言	的思考能力,並透過體驗 實作能力,並以創新思考 R的基本素養,並理解各	與實踐,處理日常 方式,因應日常生 類媒體刊載、報導	,發展運動與保健的潛能。 生活中運動與健康的問題。 活情境。 有關體育與健康內容的意義與影響。 境中培養運動與健康有關的美感體驗。							
	健體-E-C1 具備生活中有具	關運動與健康的道德領	中識與是非判斷能力,理	解並遵守相關的道德、公平競爭,並與[	德規範,培養公民意識,關懷社會。 團隊成員合作,促進身心健康。							

h. 62 No. 4	THE STATE OF THE S	<i>FF</i> 1.	19 23 at 18	學習重	三點	評量方式	融入議題
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
_			1. 能知道人的成長發育速度有個別	1a-Ⅱ-1 認識身心健	Aa-Ⅱ-1 生長發	觀察評量	【生命教育】
2/8	壹、健康齊步走	1	差異。	康基本概念與意義。	育的意義與成長	口頭評量	生 E2 理解人的身體與
 2/14	一. 成長加油站	1	2. 能知道自己身高體重的變化。		個別差異。	行為檢核	心理面向。
依據教育局						態度評量	
114/07/02 公 告:263914 配合			1. 能說出騎自行車及跑、走運動的	2d-Ⅱ-1 描述參與身	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
農曆春節假期,			基本動作及益處。	體活動的感覺。	活動。	口頭評量	
決議 115 年 2 月 11 日、12 日及 13	<b>貳、運動樂無窮</b>		2. 能安全的騎自行車,並應用於生	3d-Ⅱ-1運用動作技	Cd-Ⅱ-1戶外休閒	行為檢核	
日放假, 並將上	貳、運助無無躬   五、愛運動也愛環保	2	活中。	能的練習策略。	運動基本技能。	態度評量	
課日調整至 115 年 1 月 21 日、22			3. 能快樂的從事騎自行車。	4d-Ⅱ-1 培養規律運			
日及23日上課			4. 能養成騎自行車的習慣,提升心	動的習慣並分享身體			
			肺功能,增進健康體適能。	活動的益處。			
			1. 能知道人的成長發育速度有個別	2a-II-1 覺察健康受	Aa-II-1 生長發	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康齊步走	0	差異。	到個人、家庭、學校	育的意義與成長	口頭評量	生 E2 理解人的身體與
	一. 成長加油站	U	2. 能知道影響生長發育的因素。	等因素之影響。	個別差異。	行為檢核	心理面向。
						態度評量	
<u> </u>			1. 能說出跑、走運動的基本動作及	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
			益處。	動的動作技能。	活動。	口頭評量	
2/21 農曆春節	<b>本 深毛 脚 上 加</b>		2. 能養成跑、走動作練習的習慣,	3d-Ⅱ-1運用動作技	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	行為檢核	
IC/A · A· M·	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	0	提升心肺功能,增進健康體適能。	能的練習策略。	行進間投擲的遊	態度評量	
	五· 友社助也友依所			4d-Ⅱ-1 培養規律運	戲。		
				動的習慣並分享身體			
				活動的益處。			
Ξ			1. 能知道人的成長發育速度有個別	1a-II-1 認識身心健	Aa-II-1 生長發	觀察評量	【生命教育】
2/22	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	差異。	康基本概念與意義。	育的意義與成長	口頭評量	生 E2 理解人的身體與
2/28	/ <b>1, 1, 1</b>		2. 能知道影響生長發育的因素。	2a-II-1 覺察健康受	個別差異。	行為檢核	心理面向。

			3. 能知道人生各階段發展的特徵。	到個人、家庭、學校	Aa-II-2 人生各	態度評量	
			4. 能知道家人所處的人生階段。	等因素之影響。	階段發展的順序		
					與感受。		
			1. 能說出跑、走運動的基本動作及	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ab-Ⅱ-1 體適能	觀察評量	無
			益處。	動的動作技能。	活動。	口頭評量	
			2. 能做出正確的跑、走動作,並應	2c-Ⅱ-3表現主動參	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	行為檢核	
			用於生活中。	與、樂於嘗試的學習	行進間投擲的遊	態度評量	
			3. 能養成跑、走練習的習慣,提升	態度。	戲。		
	貳、運動樂無窮		心肺功能,增進健康體適能。	3d-Ⅱ-1運用動作技	Ib-Ⅱ-1音樂律動		
	五、愛運動也愛環保	2	4. 能說出從事休閒運動的好處。	能的練習策略。	與模仿性創作舞		
	六、舞動精靈		5. 能養成騎自行車及跑、走動作練	4d-Ⅱ-1 培養規律運	蹈。		
			習的習慣,提升心肺功能,增進健	動的習慣並分享身體			
			康體適能。	活動的益處。			
			6. 能認識多種動物的形態及其移動				
			方式。				
			7. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。				
			1. 能知道不同成長階段的營養需	1a-II-2 了解促進健	Ea-II-1 食物與	觀察評量	【生命教育】
	壹、健康齊步走	1	求。	康生活的方法。	營養的種類和需	口頭評量	生 E2 理解人的身體與
	一. 成長加油站	1	2. 能關心自己及家人的飲食習慣。		求。	行為檢核	心理面向。
			3. 能向家人宣導健康理念。			態度評量	
ш			1. 能了解並說出身體各部位活動的	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ib-Ⅱ-1音樂律動	觀察評量	無
3/1	四 3/1   3/7   貳、運動樂無窮 六、舞動精靈		方法和運用。	動的動作技能。	與模仿性創作舞	口頭評量	
3 / 7			2. 能確實完成空間元素中身體造	2c-Ⅱ-3 表現主動參	蹈。	行為檢核	
5/ 1		2	型、大小、高低水平及路線軌跡的	與、樂於嘗試的學習		態度評量	
		2	動作探索與創作。	態度。			
			3. 能確實做出身體各部位活動的方	2d-Ⅱ-1 描述參與身			
			法和運用。	體活動的感覺。			
				3c-Ⅱ-1 表現聯合性			

				動作技能。			
			1. 能檢視自己在生活能力方面有哪	3b-II-3 運用基本的	Aa-II-1 生長發	觀察評量	【生命教育】
			些提升。	生活技能,因應不同	育的意義與成長	口頭評量	生 E2 理解人的身體與
	壹、健康齊步走		2. 能知道能力的進步也是長大的一	的生活情境。	個別差異。	行為檢核	心理面向。
	一. 成長加油站	1	部分。	4a-II-2 展現促進健	Aa-II-2 人生各	態度評量	
	17/2/12/12		3. 能訂定成長計畫並培養良好生活	康的行為。	階段發展的順序		
			習慣。	4b-II-1 清楚說明個	與感受。		
				人對促進健康的立場			
			1. 能了解並說出身體各部位活動的	2c-Ⅱ-3表現主動參	Ib-Ⅱ-1音樂律動	觀察評量	無
			方法和運用。	與、樂於嘗試的學習	與模仿性創作舞	口頭評量	
			2. 能確實完成空間元素中身體造	態度。	蹈。	行為檢核	
五			型、大小、高低水平及路線軌跡的	3c-Ⅱ-1 表現聯合性		態度評量	
3/8			動作探索與創作。	動作技能。			
3/14			3. 能確實做出身體各部位活動的方	4c-Ⅱ-2 了解個人體			
			法和運用。	適能與基本運動能力			
	貳、運動樂無窮	2	4. 能認真參與練習,並和他人一同	表現。			
	六、舞動精靈	7	合作展演活動。				
			5. 能展現出動物特徵動作,並與音				
			樂節奏結合,完成動物嘉年華會展				
			演活動。				
			6. 課後時間能與家人進行移動或非				
			移動性的肢體動作表現。				
			7. 能主動爭取或參與肢體動作表現				
			的機會,例如參加才藝表演。				
六 2.45	壹、健康齊步走	1	1. 能認識火災會造成的災害。	1b-Ⅱ-1 認識健康技	Ba-Ⅱ-1 居家、交	觀察評量	【安全教育】
3/15	二、防災應變站	1	2. 能了解火災來臨時的減災整備方	能和生活技能對健康	通及戶外環境的	口頭評量	安 El 了解安全教育。

0.101							
3/21			法。	維護的重要性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活應
					須知。	態度評量	該注意的安全。
					Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急救
					震、防颱措施及逃		項目。
					生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急事
							件的方式。
							【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時
							的適當避難行為。
			1. 認識跳箱運動的跳法及運動方	1c-II-1 認識身體活	Ia-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			式。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
			2. 能和同學一起認真進行各項學習	1d-II-2 描述自己或	作。	行為檢核	該注意的安全。
	式 "果子" MA 上 MR		活動。	他人動作技能的正確		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨	性。			
	- Dure 74 11 10		越跳箱的動作。	2d-II-1 描述參與身			
				體活動的感覺。			
				3c-II-1 表現聯合性			
				動作技能。			
			1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。	1b-II-2 辨別生活情	Ba-II-2 灼燙	觀察評量	【安全教育】
			2. 能演練燒燙傷急救的步驟。	境中適用的健康技能	傷、出血、扭傷的	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			3. 能認識身體著火的滅火方式。	和生活技能。	急救處理方法。	行為檢核	安 E4 探討日常生活應
				2a-II-2 注意健康問	Ba-Ⅱ-3 防火、防	態度評量	該注意的安全。
せ 3/22 <b>壹、健康</b>	壹、健康齊步走	1		題所帶來的威脅感與	震、防颱措施及逃		安 E12 操作簡單的急救
2 (22		1		嚴重性。	生避難基本技巧。		項目。
3/28				3a-II-1 演練基本的	Fb-II-3 正確就		安 E14 知道通報緊急事
				健康技能。	醫習慣。		件的方式。
							【防災教育】
							防 E5 不同災害發生時

							的適當避難行為。
			1. 能和同學一起認真進行各項學習	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ia-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
	貳、運動樂無窮		活動。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
			2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨	2d-Ⅱ-1 描述參與身	作。	行為檢核	該注意的安全。
	七、跳躍真好玩	2	越跳箱的動作。	體活動的感覺。		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
			3. 能主動協助同學,並欣賞同學的	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
			優點。	動作技能。			
			1. 能知道容易引發火災的原因。	1b-II-1 認識健康技	Ba-II-1 居家、交	觀察評量	【安全教育】
			2. 能辨别避免發生火災的行為。	能和生活技能對健康	通及戶外環境的	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			3. 能知道避免火災的方法。	維護的重要性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活應
			4. 能知道正確的用電及用火常識。	1b-II-2 辨別生活情	須知。	態度評量	該注意的安全。
	+ 14 + 15 14 14			境中適用的健康技能	Ba-II-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1		和生活技能。	震、防颱措施及逃		項目。
	一次人心交响			2a-II-2 注意健康問	生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急事
				題所帶來的威脅感與			件的方式。
				嚴重性。			【防災教育】
八							防 E5 不同災害發生時
3/29							的適當避難行為。
4/4			1. 能完成跳箱運動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ia-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			2. 能和同學一起認真進行撐跳的學	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
			習活動。	2c-Ⅱ-3表現主動參	作。	行為檢核	該注意的安全。
			3. 能完成跨越跳箱的動作。	與、樂於嘗試的學習		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	4. 能主動協助同學,並欣賞同學的	態度。			
		2	優點。	2d-Ⅱ-1 描述參與身			
			5. 能落實平時自我身體活動。	體活動的感覺。			
			6. 能認識單槓運動的握法及運動方	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
			式	動作技能。			
			7. 能透過簡單活動,伸展身體,熟	4c-Ⅱ-2 了解個人體			

			悉單槓運動。	適能與基本運動能力			
			8. 能做出單槓的遊戲動作。	表現。			
			1. 能模擬並演練火災來臨時求生避	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Ba-Ⅱ-1 居家、交	觀察評量	【安全教育】
			難的方式。	題所帶來的威脅感與	通及戶外環境的	口頭評量	安 El 了解安全教育。
			2. 能實際向家人提倡家庭逃生計	嚴重性。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活應
			畫。	3a-Ⅱ-1 演練基本的	須知。	態度評量	該注意的安全。
	<b>.</b>		3. 能具備在火場求生時的應變知	健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急救
	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	識。	3b-Ⅱ-3 運用基本的	震、防颱措施及逃		項目。
	N Max			生活技能,因應不同	生避難基本技巧。		安 E14 知道通報緊急事
				的生活情境。			件的方式。
				4a-Ⅱ-2 展現促進健			【防災教育】
九				康的行為。			防 E5 不同災害發生時
4/5							的適當避難行為。
4/11			1. 能透過簡單活動,伸展身體,熟	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Ia-Ⅱ-1滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			悉單槓運動。	動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
			2. 能做出單槓的遊戲動作。	2c-Ⅱ-2 表現增進團	作。	行為檢核	該注意的安全。
			3. 能和同學一起認真進行各項學習	隊合作、友善的互動		態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	貳、運動樂無窮	2	活動。	行為。			
	八、我是單槓高手	2	4. 能協助別人試作動作,並針對缺	2c-Ⅱ-3 表現主動參			
			點加以改進。	與、樂於嘗試的學習			
			5. 能做出單槓向前迴環下的動作。	態度。			
				3c-II-1 表現聯合性			
				動作技能。			
			1. 能了解防火設備對預防火災發生	1b-Ⅱ-2 辨別生活情	Ba-Ⅱ-1 居家、交	觀察評量	【安全教育】
+			的重要性。	境中適用的健康技能	通及戶外環境的	口頭評量	安 El 了解安全教育。
4/12	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	2. 能於日常生活中做好防災準備,	和生活技能。	潛在危機與安全	行為檢核	安 E4 探討日常生活應
4/18	₩ X,13 X.1		降低災害來臨時的損害。	3a-Ⅱ-1 演練基本的	須知。	態度評量	該注意的安全。
			3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	健康技能。	Ba-Ⅱ-3 防火、防		安 E12 操作簡單的急救

				4a-Ⅱ-1 能於日常生	震、防颱措施及逃		項目。
				活中,運用健康資訊	生避難基本技巧。		安E14知道通報緊急事
				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. 能做出單槓向前迴環下的動作。	   1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	觀察評量	【安全教育】
			2. 能協助別人試作動作,並針對缺	能概念與動作練習的	撑、平衡與擺盪動	口頭評量	安 E4 探討日常生活應
			點加以改進。	策略。	作。	行為檢核	該注意的安全。
			3. 能落實平時自我身體活動。	2d-Ⅱ-1 描述參與身	   Ha-Ⅱ-1網/牆性	態度評量	安 E6 了解自己的身體。
	貳、運動樂無窮		4. 能透過桌球遊戲及活動,認識桌	體活動的感覺。	球類運動相關的		
	八、我是單槓高手	2	球的動作技能及練習策略。	   3c-Ⅱ-1 表現聯合性	   抛接球、持拍控		
	九、兵乓樂無窮		5. 能遵守活動規則,並和同學合作	  動作技能。	球、擊球及拍擊		
			進行練習。	   4c-Ⅱ-2 了解個人體	球、傳接球之時		
				適能與基本運動能力	間、空間及人與		
				表現。	人、人與球關係攻		
					防概念。		
			※能了解識別真、假訊息的方法。	1b-II-2 辨別生活情	Bb-Ⅱ-1 藥物對	觀察評量	【家庭教育】
				境中適用的健康技能	健康的影響、安全	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊步走			和生活技能。	用藥原則與社區	行為檢核	費的傳播媒體等各種
	豆、為健康把關	1			藥局。	態度評量	因素。
+-							家 E13 熟悉與家庭生活
4/19							相關的社區資源。
4/25			1. 能透過桌球遊戲及活動,認識桌	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ha-Ⅱ-1 網/牆	觀察評量	無
			球的動作技能及練習策略。	能概念與動作練習的	性球類運動相關	口頭評量	
	貳、運動樂無窮	2	2. 能遵守活動規則,並和同學合作	策略。	的抛接球、持拍控	行為檢核	
	九、兵乓樂無窮		進行練習。	3d-II-2 運用遊戲的	球、擊球及拍擊	態度評量	
			3. 能學會桌球的技巧及比賽規則,	合作和競爭策略。	球、傳接球之時		

			以精進桌球技能。		間、空間及人與		
					人、人與球關係攻		
					防概念。		
			1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健	1b-Ⅱ-2辨別生活情	Bb-Ⅱ-1 藥物對	觀察評量	【家庭教育】
			康有關的流言及假新聞。	境中適用的健康技能	健康的影響、安全	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊步走		2. 平日生病或用藥時,能使用正確	和生活技能。	用藥原則與社區	行為檢核	費的傳播媒體等各種
	三、為健康把關	I	的方式處理。	4a-Ⅱ-1 能於日常生	藥局。	態度評量	因素。
				活中,運用健康資訊			家 E13 熟悉與家庭生活
				產品與服務。			相關的社區資源。
十二 4/26			1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的	Ha-Ⅱ-1網/牆性	觀察評量	無
			則,以精進桌球技能。	合作和競爭策略。	球類運動相關的	口頭評量	
5/2			2. 能在活動中學習與同學互助及彼	4d-Ⅱ-2 參與提高體	抛接球、持拍控	行為檢核	
	貳、運動樂無窮	2	此競爭的技巧。	適能與基本運動能力	球、擊球及拍擊	態度評量	
	九、兵乓樂無窮	2		的身體活動。	球、傳接球之時		
					間、空間及人與		
					人、人與球關係攻		
					防概念。		
			1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。	2a-Ⅱ-2注意健康問	Bb-Ⅱ-1 藥物對	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能正確處理藥物過敏的情況。	題所帶來的威脅感與	健康的影響、安全	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊步走	1	3. 日常生活中,能做到預防藥物過	嚴重性。	用藥原則與社區	行為檢核	費的傳播媒體等各種
	三、為健康把關	1	敏的行為。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	藥局。	態度評量	因素。
十三				康的行為。			家 E13 熟悉與家庭生活
5/3							相關的社區資源。
5/9			1. 能遵守活動規則,並和同學合作	1c-Ⅱ-2 認識身體活	Bd-Ⅱ-2 技擊基	觀察評量	無
	+ VP 50 W L M		進行練習。	動的傷害和防護概	本動作。	口頭評量	
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	2	2. 能認真參與學習提升體適能,並	念。	Ha-Ⅱ-1網/牆性	行為檢核	
			養成喜愛運動的習慣。	2c-Ⅱ-2表現增進團	球類運動相關的	態度評量	
			3. 能辨別身體重要器官部位須加以	隊合作、友善的互動	抛接球、持拍控		

			l		1		
			保護。	行為。	球、擊球及拍擊		
			4. 能認識身體活動的傷害及防護的	2c-Ⅱ-3 表現主動參	球、傳接球之時		
			概念。	與、樂於嘗試的學習	間、空間及人與		
			5. 能完成護身倒法的基本動作:跪	態度。	人、人與球關係攻		
			姿前撲護身倒法。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性	防概念。		
				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。			
			1. 能了解社區藥局的功能。	4a-Ⅱ-1 能於日常生	Bb-Ⅱ-1 藥物對	觀察評量	【家庭教育】
			2. 用藥時能向合格藥師諮詢,解決	活中,運用健康資訊	健康的影響、安全	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
	壹、健康齊步走	1	用藥疑慮。	產品與服務。	用藥原則與社區	行為檢核	費的傳播媒體等各種
	三、為健康把關	1			藥局。	態度評量	因素。
							家 E13 熟悉與家庭生活
							相關的社區資源。
1			1. 能辨別身體重要器官部位須加以	1c-Ⅱ-1 認識身體活	Bd-Ⅱ-2技擊基本	觀察評量	無
十四 5/10			保護。	動的動作技能。	動作。	口頭評量	
 5/16			2. 能認識身體活動的傷害及防護概	1d-Ⅱ-1 認識動作技		行為檢核	
5/10			念。	能概念與動作練習的		態度評量	
	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	2	3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習	策略。			
	十、我是小小防衛兵	2	態度。	2c-Ⅱ-3表現主動參			
			4. 能完成護身倒法的基本動作:後	與、樂於嘗試的學習			
			方護身倒法。	態度。			
			5. 能認真參與練習並和他人一起學	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
			羽。	動作技能。			
十五	t /4 ct = 20 tr _1		1. 能了解社區藥局的功能。	1a-Ⅱ-2了解促進健	Bb-Ⅱ-1 藥物對	觀察評量	【家庭教育】
5/17	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	2. 能認識住家附近的社區藥局。	康生活的方法。	健康的影響、安全	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
5/23	- WA INCLUDING		3. 有需求時,能到住家附近的社區	3a-Ⅱ-2能於生活中	用藥原則與社區	行為檢核	費的傳播媒體等各種

			藥局尋求服務。	獨立操作基本的健康	藥局。	態度評量	因素。
			4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師	技能。			家 E13 熟悉與家庭生活
			的行為。	4a-Ⅱ-1 能於日常生			相關的社區資源。
			5. 能了解正確就醫及用藥的重要	活中,運用健康資訊			
			性。	產品與服務。			
			1. 能辨別身體重要器官部位須加以	1c-Ⅱ-2 認識身體活	Bd-Ⅱ-2技擊基本	觀察評量	無
			保護。	動的傷害和防護概	動作。	口頭評量	
			2. 能認識身體活動的傷害及防護概	念。		行為檢核	
			念。	1d-Ⅱ-1 認識動作技		態度評量	
			3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習	能概念與動作練習的			
			態度。	策略。			
			4. 能完成護身倒法的基本動作:左	2c-Ⅱ-3表現主動參			
	貳、運動樂無窮	2	右側倒法。	與、樂於嘗試的學習			
	十、我是小小防衛兵		5. 能完成技擊基本動作,並在活動	態度。			
			中表現出尊重他人。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性			
			6. 能認真參與練習並和他人一起學	動作技能。			
			羽。				
			7. 能在安排的情境演練下,做出相				
			對應護身倒法的動作反應。				
			8. 能主動和同學在安全場地練習護				
			身倒法基本動作。				
			1. 能認識自己社區的環境。	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1 健康社	觀察評量	【家庭教育】
	十六 5/24		2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭	康生活的方法。	區的意識、責任與	口頭評量	家 E10 了解影響家庭消
十六 5/24		1	惡的情況。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受	維護行動。	行為檢核	費的傳播媒體等各種
 	三、為健康把關	1	3. 能知道維持社區環境整潔的好方	到個人、家庭、學校		態度評量	因素。
5/30			法。	等因素之影響。			家 E13 熟悉與家庭生活
							相關的社區資源。

		1	T	T		1	
			1. 能學會接力相關的動作要領。	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	觀察評量	無
			2. 能和同學互相合作一起合力完成	能概念與動作練習的	行進間投擲的遊	口頭評量	
			接力練習。	策略。	戲。	行為檢核	
			3. 能努力參與並學習接力及跑步動	2c-Ⅱ-2 表現增進團		態度評量	
	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	作。	隊合作、友善的互動			
		۷	4. 能知道於活動中如何和他人完成	行為。			
			接力動作。	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. 能發現垃圾帶來的環境及健康問	1a-II-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1 健康社	觀察評量	【家庭教育】
	4 11 4 4 1		題並找出解決方法。	康生活的方法。	區的意識、責任與	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	2. 能辨別垃圾分類的方式。	1b-II-2 辨別生活情	維護行動。	行為檢核	相關的社區資源。
				境中適用的健康技能		態度評量	
++				和生活技能。			
5/31			1. 能學會過彎跑步的動作要領。	1d-Ⅱ-1 認識動作技	Ga-Ⅱ-1跑、跳與	觀察評量	無
6/6			2. 能於活動中順利的和他人合作完	能概念與動作練習的	行進間投擲的遊	口頭評量	
0/ 0	<b>貳、運動樂無窮</b>		成接力動作。	策略。	戲。	行為檢核	
	N、理助無無躬	2		4c-Ⅱ-1 了解影響運		態度評量	
	, ,, ,, ,,,,,,			動參與的因素,選擇			
				提高體適能的運動計			
				畫與資源。			
			1. 能了解所在社區的衛生狀況。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受	Ca-Ⅱ-1 健康社	觀察評量	【家庭教育】
十八			2. 能認識登革熱的傳染途徑。	到個人、家庭、學校	區的意識、責任與	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
6/7	壹、健康齊步走	1	3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習	等因素之影響。	維護行動。	行為檢核	相關的社區資源。
 6/13	四、社區健康 GO	1	性。	2a-Ⅱ-2 注意健康問	Fb-Ⅱ-2常見傳染	態度評量	
0/10			4. 能認識登革熱的症狀。	題所帶來的威脅感與	病預防原則與自		
				嚴重性。	我照護方式。		

			1. 能於活動中順利的和他人合作完	1d-II-1 認識動作技	Cb-II-1 運動安	觀察評量	無
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	成接力。	能概念與動作練習的	全規則、運動增進	口頭評量	
			2. 能理解動作內容,並順暢的完成	策略。	生長知識。	行為檢核	
			相關接力及跑步動作。	2c-II-2 表現增進團	Ga-II-1 跑、跳與	態度評量	
			3. 能表現出學習精神,利用時間練	隊合作、友善的互動	行進間投擲的遊		
			習改善動作以求進步。	行為。	戲。		
			4. 能正向樂觀的處理接力時可能發	3d-II-1 運用動作技	Hb-II-1 陣地攻		
			生的狀況。	能的練習策略。	守性球類運動相		
			5. 能知道如何進行新式躲避球比		關的拍球、拋接		
			賽。		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。		
十九 6/14   6/20	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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Fb-Ⅱ-2 常見傳	觀察評量	【家庭教育】
			2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方	康生活的方法。	染病預防原則與	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
			法。	1b-Ⅱ-1 認識健康技	自我照護方式。	行為檢核	相關的社區資源。
			3. 能了解老鼠對健康所帶來的威	能和生活技能對健康		態度評量	
			脅。	維護的重要性。			
			4. 能認識防治老鼠的方法。	2a-Ⅱ-2 注意健康問			
				題所帶來的威脅感與			
				嚴重性。			
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	1. 能知道躲避球的閃躲技巧。	1d-Ⅱ-2描述自己或	Hb-Ⅱ-1 陣地攻	觀察評量	【品德教育】
			2. 能努力學習閃躲技巧。	他人動作技能的正確	守性球類運動相	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧
			3. 能和他人合作進行閃躲技巧。	性。	關的拍球、拋接	行為檢核	人際關係。
			4. 能表現出學習精神,利用課間練	2c-Ⅱ-3表現主動參	球、傳接球、擲球	態度評量	
			習閃躲動作,以求進步。	與、樂於嘗試的學習	及踢球、带球、追		

-	_			•			
				態度。	逐球、停球之時		
				3c-Ⅱ-1表現聯合性	間、空間及人與		
				動作技能。	人、人與球關係攻		
				3d-Ⅱ-1 運用動作技	防概念。		
				能的練習策略。			
	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	1a-Ⅱ-2 了解促進健	Ca-Ⅱ-1健康社區	觀察評量	【家庭教育】
			環境整潔,是自己的社會責任和義	康生活的方法。	的意識、責任與維	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭生活
			務。	4a-Ⅱ-2 展現促進健	護行動。	行為檢核	相關的社區資源。
			2. 能清潔並維持居家環境的衛生。	康的行為。		態度評量	
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手		1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及	2c-Ⅱ-1遵守上課規	Cb-II-1 運動安	觀察評量	【品德教育】
			對牆擊球的技巧。	範和運動比賽規則。	全規則、運動增進	口頭評量	品 E3 溝通合作與和諧
- 1			2. 能和他人合作運用丟球的技巧擊	2c-Ⅱ-3表現主動參	生長知識。	行為檢核	人際關係。
二十 6/21		2	中目標物。	與、樂於嘗試的學習	Hb-Ⅱ-1 陣地攻	態度評量	
 6/27			3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動	態度。	守性球類運動相		
			作。	3c-Ⅱ-1表現聯合性	關的拍球、拋接		
			4. 能知道如何進行新式躲避球比	動作技能。	球、傳接球、擲球		
			賽。	3d-Ⅱ-1 運用動作技	及踢球、帶球、追		
			5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避	能的練習策略。	逐球、停球之時		
			球比賽中。		間、空間及人與		
					人、人與球關係攻		
					防概念。		
<u>-</u> +-							
6/28	休業式						
6/30							

- ◎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。