臺南市公立將軍區將軍國民小學 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				
課程目標	1. 能與教師、同學互動,積極適應新環境與新生活。 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。 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。 8. 能利用「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. 知道與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攤接動作。 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。								
該學習階段領域核心素養	健體-E-A2 具備探索与健體-E-A3 具備擬定基健體-E-B1 具備應用量健體-E-B3 具備運動與體驗。	P體活動與健康生活動與健康生態 基本的運動與保健 實育與健康之相關。 以實際有關的創作。 以有關運動與健康,有關運動,在體育 以及使用。	活問題的思考能力, 計畫及實作能力, 節號知能,能以同 和欣賞的基本素養 和欣賞的基本素養, 對 到 前 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	並透過體驗 考話 學與 的 是 是 的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	起認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 一踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 5,因應日常生活情境。 5,的運動、保健與人際溝通上。 1分發展,在生活環境中培養運動 與健康有關的美感 也遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 也與團隊成員合作,促進身心健康。 也容文化的多元性。				

			課程架構	脈絡			
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任 務)	融入議題實質內涵
第一週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年 級了	1	1. 能觀察作息和環境,知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助, 消除對新環境的陌生與不。 3. 能用學習過的溝通技能, 翻新同學。 4. 透過新月學的,了解能力的提升 是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動,積極 適應新環境與活動,認識並適應 新環境。	1a-II-2了解促進 健康生活的方法。 2a-II-1覺察健康 受到個人、家之 學校等因素之影 響。 3b-II-2能於引導 下,表現基本的 際溝通互動技能。	Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察 評員 行為 度評量 量	【生命教育】 生 E2 理解人的身 體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	2	1. 能完成指定動作的學習。 2. 表現認真參與及友善互動的 學習態度。 3. 專注觀賞他人的動作表現。 4. 在活動過程中,能知道如何 保護自己。 5. 透過簡單暖身活動,伸展身 體。 6. 會欣賞並支持同學的表現。	Ic-II-I認識身體 活動的動作技能。 Ic-II-2認識身體 活動的傷害和防 護概念。 2d-II-2表現觀賞 者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	觀察評員行為語	【安全教育】 安E4探討日常生 活應該注意的安 全。 安E6了解自己的 身體。
第二週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年 級了	1	1. 透過活動,了解能力的提升 是成長的一部分。 2. 能與教師、同學互動,積極	1a-II-2了解促進 健康生活的方法。 3b-II-2能於引導	朋友良好溝通與	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生 E2 理解人的身 體與心理面向。

			適應新環境與新生活。	下,表現基本的人		態度評量	
			3. 透過參與活動,認識並適應	際溝通互動技能。			
			新環境。				
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	2	1.透過簡單暖身活動,伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 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。	1c-II-1認識身體 活動的動作技能。 2d-II-2表現觀賞 者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	觀察 罕	【安全教育】 安 E4 探討日常生 活應該注意的安 全。 安 E6 了解自己的 身體。
第三週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年 級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合,並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合,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。	1a-II-1認識身心 健康基本概念與 意義。 3a-II-1演練基本 的健康技能。	Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生 保健的方法。	觀察評量 口行為 評極 人	【生命教育】 生 E2 理解人的身 體與心理面向。
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	2	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。	Ic-II-1認識身體 活動的動作技能。 2d-II-2表現觀賞 者的角色和責任。 3d-II-1運用動作 技能的練習策略。	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	觀解評報日行為檢評報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	【安全教育】 安E4探討日常生 活應該注意的安 全。 安E6了解自己的 身體。
第四週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年 級了	1	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合,並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌	1a-II-2了解促進 健康生活的方法。	Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生 保健的方法。	觀察評量 口 行為檢 評 極 震評 報 核 量	【生命教育】 生 E2 理解人的身 體與心理面向。

		肉及關節健康的方法。				
	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上 運動	1. 掌握動作要領,完成滾翻点的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領,完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。	Ic-II-1認識身體 活動的動作技能。 2d-II-2表現觀音 者的角色和責任。 3d-II-1運用動作 技能的練習策與 對此的身體 動能力的身體活動。	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	觀察評量一行態度評量	【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。
	壹、健康一把罩 一. 我升上三年 級了	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係康的行為。	問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 3a-II-1演練基本 的健康技能。	Aa-II-1 生長發 育的意義與成長 個別差異。 Da-II-2 身體各部 位的功能與衛生 保健的方法。	觀察評量 口為檢修 重	【生命教育】 生 E2 理解人的身 體與心理面向。
第五週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	1. 能努力體驗不同擺臂動作品步。 2. 能練習正確擺臂動作。 3. 能和同學合作學習正確的品步動作。 4. 能於活動中展現正確的過步動作。	<ul><li>練習的策略。</li><li>1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。</li><li>2d-II-1描述參與</li></ul>	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	觀察評量 一行 態度	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

				能與表現正確的 身體活動。			
	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 能認識不同的情緒。 2. 能在遊戲中藉由表情或動作 猜出正確的情緒。 3. 能了解遇到不同的情境會有 不同的情緒反應。	1a-II-1認識身心 健康基本概念與 意義。	Fa-II-3 情緒的類 型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情 緒並適切表達,與 家人及同儕適切 互動。
第六週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	<ol> <li>學習跑步後的保健事項。</li> <li>讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。</li> <li>鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。</li> </ol>	2c-II-1遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3c-II-2透過身體 活動,探索運動潛 能與表現正確的 身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克 運動會的起源與 訴求 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	觀察評量 口為檢 手	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	1. 與同學相處時,能分辨令人 感到愉快及不愉快的行為。 2. 遇到不愉快情境時,能選擇 回應方法。 3. 能了解不同應對選擇所帶來 的後果。	2a-II-1覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影 響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口為檢 手量 態度評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情 緒並適切表達,與 家人及同儕適切 互動。
第七週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	觀察評量 口為檢手	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第八週	壹、健康一把罩	1	1. 能知道「我訊息」的使用技	2a-II-1 覺察健康	Fa-II-2 與家人及	觀察評量	【家庭教育】

	1					
二. 我是 EQ 高手		巧。	受到個人、家庭、	朋友良好溝通與	口頭評量	家 E4 覺察個人情
		2. 遇到令人不愉快的事情時,	學校等因素之影	相處的技巧。	行為檢核	緒並適切表達,與
		能平静的與人溝通。	響。	Fa-II-3 情緒的類	態度評量	家人及同儕適切
		3. 能使用「我訊息」演練與他	3b-II-2能於引導	型與調適方法。		互動。
		人溝通的方式。	下,表現基本的人			
			際溝通互動技能。			
				Ha-II-1 網/牆性		
				球類運動相關的		
				抛接球、持拍控		
				球、擊球及拍擊		
				球、傳接球之時		
* "果子, 去 lb /dd		1. 能於活動前完成熱身運動。	1.1 II 1.27.24.4.1.1.	間、空間及人與	觀察評量	【日仕业本】
貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有	0	2. 積極體驗拋球活動。	ld-II-l 認識動作	人、人與球關係攻	口頭評量	【品德教育】
趣趣	2	3. 可以和他人合作完成活動。	技能概念與動作	防概念。	行為檢核	品E3 溝通合作與
		4. 體驗投擲球活動。	練習的策略。	Hc-II-1 標的性	態度評量	和諧人際關係。
				球類運動相關的		
				- - - - - - - - - - - - - - - - - - -		
				之時間、空間及人		
				與人、人與球關係		
				攻防概念。		
			2a-II-1 覺察健康			
			受到個人、家庭、	Fa-II-2 與家人及	納宛亚里	【家庭教育】
生 /4 市 12 甲		1. 能透過訓練,培養同理心。	學校等因素之影	朋友良好溝通與	觀察評量	家 E4 覺察個人情
壹、健康一把罩 第九调 二. 我是 EQ 高手	1	2. 能察覺同理心對他人的影	響。	相處的技巧。	口頭評量	緒並適切表達,與
第九週 二. 我是以高手		響。	3b-II-2能於引導	Fa-II-3 情緒的類	行為檢核	家人及同儕適切
			下,表現基本的人	型與調適方法。	態度評量	互動。
			際溝通互動技能。			
貳、運動真快樂	2	1. 做出高低、遠近不同的拋擲	1d-II-1 認識動作	Hc-II-1 標的性	觀察評量	【品德教育】

	七. 拋擲接真有	球。	技能概念與動作	球類運動相關的	口頭評量	品 E3 溝通合作與
	趣	2. 和他人合作完成活動。	練習的策略。	拋球、擲球、滾球	行為檢核	和諧人際關係。
				之時間、空間及人	態度評量	
				與人、人與球關係		
				攻防概念。		
		1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的	2a-II-1 覺察健康			
		困擾,要適當抒發情緒。	受到個人、家庭、	Fa-II-2 與家人及		【家庭教育】
	h	3. 當不好的情緒產生時,能用	學校等因素之影	朋友良好溝通與	觀察評量	家 E4 覺察個人情
	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	適當的方法緩和心情。	響。	相處的技巧。	口頭評量	緒並適切表達,與
	一. 找及 LN 同丁	4. 不小心傷害到別人時,能道	4b-II-1清楚說明	Fa-II-3 情緒的類	行為檢核	家人及同儕適切
		歉並遵守約定。	個人對促進健康	型與調適方法。	態度評量	互動。
		5. 能在日常生活中用健康的態	的立場。			
		度尊重體諒別人。				
第十週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有 2 趣	1. 完成拋接練習。 2. 和他人合作練習拋接。 3. 和他人合作進行拋接球競賽。 4. 於活動中展現出拋接球動作。	Id-II-1 認識動作技能概念與關係, 作技能概的是是TI-2 建團的表現。 2c-II-2 建團動行為表現的 3c-II-1 表現的 3d-II-2 以上的合作。 3d-II-2 以上的合作。 3d-II-2 以上的合作。 3d-II-2 以上的合作。	Ha-II-1 網/牆性 球類運動相關的 拋接球球及 球球 球球 球球 環接 球球 環 環 球 球 球 球	觀察評量一行為實理量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
<b>给 L 、</b>	壹、健康一把罩	1. 了解個人衛生習慣對健康的	1b-II-1認識健康	Da-II-1 良好的衛	觀察評量	【科技教育】
第十一週	三. 健康保衛戰	重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好	技能和生活技能 對健康維護的重	生習慣。   Fb-II-2 常見傳	口頭評量行為檢核	科 E1 了解平日常 見科技產品的用
1		1. 加州工作工作,在共同人们人们	一人人小一块山土		11 113 114 114	70117人在四时7月

			衛生習慣。 3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。	要性。 2a-II-1 覺察健康、學校學校等。 2a-II-2 注意健康、學問題,是主意,是是一個人學校學。 2a-II-2 注意,是是一個人學校學。 2b-II-1 學感,是是一個人學學,可以們們一個人學學,可以們們一個人學學一個人學學,可以們們一個人學學一個人學學一個人學學一個人學一個人學一個人學一個人學一個人學一個人學一	染病預防原則與 自我照護方法。	態度評量	途與運作方式。
	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能熟知傳接球的動作要領,並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動,增進身體基本運動能力,養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球的各種技巧。	Id-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2表現增養 互動行為。 4d-II-2參基人類, 體體的 動能力的 動能力的 動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關、大學球球、學問人與球球、學問人與球關。。	觀察評量 口 行為檢 手量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第十二週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	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方法。	2a-II-1覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影 響。 2a-II-2注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。	Fb-II-2 常見傳 染病預防原則與 自我照護方法。	觀察評量 口 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常 見科技產品的用 途與運作方式。
	貳、運動真快樂	2	◆運用遊戲的合作和競爭策	2c-II-2表現增進	Hb-II-1 陣地攻守	觀察評量	【品德教育】

	八. 一起來玩球	略,學會籃球的各種技巧。	團隊合作、友善的	性球類運動相關	口頭評量	品 E3 溝通合作與
		口 丁目显然的TP1EX	互動行為。	的拍球、拋接球、	行為檢核	和諧人際關係。
			3d-II-2運用遊戲	傳接球、擲球及踢	<b>態度評量</b>	75 6日 / CT木 1991 /八
			的合作和競爭策	球、帶球、追逐	<b>心</b> 及可里	
			略。	球、停球之時間、		
			*G	空間及人與人、人		
			體適能與基本運	與球關係攻防概		
			動能力的身體活	念。		
		1 4 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	動。			
		1. 能認識病毒性腸胃炎的自我			<b>加</b> 安 江 日	【刘比加去】
	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	照護方法。	受到個人、家庭、	Fb-II-2 常見傳	觀察評量	【科技教育】
		2. 能認識照顧病毒性腸胃炎患		染病預防原則與	口頭評量	科 E1 了解平日常
	一、医尿环怕我	者的注意事項。	響。	自我照護方法。	行為檢核	見科技產品的用
		3. 能察覺養成良好衛生習慣,	4a-II-2展現促進		態度評量	途與運作方式。
		有助於預防病毒性腸胃炎。	健康的行為。			
hts. b		1. 能熟知運球的動作要領,並		Hb-II-1 陣地攻守		
第十三週		於活動中正確應用。	或他人動作技能	性球類運動相關		
		2. 能主動參與傳接球與運球活		的拍球、抛接球、	觀察評量	
	<b>貳、運動真快樂</b>	動,增進身體基本運動能力,	2c-II-2表現增進		口頭評量	【品德教育】
	八. 一起來玩球 2	養成運動習慣。	團隊合作、友善的	球、帶球、追逐	行為檢核	品 E3 溝通合作與
		3. 能在遊戲及活動中,遵守上	互動行為。	球、停球之時間、	態度評量	和諧人際關係。
		課規則及比賽規範。	3d-II-2運用遊戲	空間及人與人、人	心及叮至	
		4. 能運用遊戲的合作和競爭策	的合作和競爭策	與球關係攻防概		
		略,學會籃球的各種技巧。	略。	念。		
			4a-II-1 能於日常		觀察評量	【科技教育】
第十四週	壹、健康一把罩	◆認識健保卡、健康存摺及全	生活中,運用健康	Fa-II-3 情緒的類	口頭評量	科 E1 了解平日常
771日週	三. 健康保衛戰	民健保相關功能。	資訊、產品與服	型與調適方法。	行為檢核	見科技產品的用
			務。		態度評量	途與運作方式。

	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	1. 能在遊戲及活動中,遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略,學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動,增進身體基本運動能力, 養成運動習慣。	2c-II-1遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3d-II-2運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d-II-2參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	Hb-II-1 陣地攻開 性球類球、 中地地關 中地地關 中地地 中期 中地 中期 中地 中 中 中 中 地 有 接 球 、 禁 、 禁 、 等 球 、 等 以 入 的 人 的 人 的 人 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、 的 、	觀察評量口行態度評量核量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。	4a-II-1能於日常 生活中,運用健康 資訊、產品與服 務。 4a-II-2展現促進 健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口為檢 話度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常 見科技產品的用 途與運作方式。
第十五週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1c-II-1認識身體 活動的動作技能。 2c-II-3表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。 3c-II-1表現聯合 性動作技能。	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口為檢核 態度評量	無
第十六週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	◆能認識臺灣當季水果營養素 對人體的好處。	1a-II-2了解促進 健康生活的方法。	Ea-II-3飲食選擇 的影響因素。 Eb-II-1健康安全 消費的訊息與方 法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的 律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈 動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的 舞蹈動作。	2c-II-3表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。 3c-II-1表現聯合 性動作技能。 4d-II-2參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。	觀察頭為經濟量量核量	無
	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	1.能了解食用當季及在地的食物,不但新鮮、營養,更是愛地球的行為。 2.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3.能於日常生活中做出適當的選擇,落實吃當季、食在地的理念。	1a-II-2了解促進 健康生活的方法。 3a-II-2能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	的影響因素。	觀四行態解評人物	無
第十七週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	<ol> <li>能進行巾舞門系列動作展 演。</li> <li>能與同學合作重組編舞。</li> </ol>	2c-II-3表現主動 參與、樂度。 多四點度。 3c-II-1表現聯合性動作技能的練習 3d-II-1與習知報報 4d-II-2。 高體動能力的 活動。	Ib-II-1 音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。	觀口行態察頭為經過量量核量	無

	壹、健康一把罩四. 營養補給站 1	<ol> <li>能理解營養素的意義。</li> <li>能知道不同營養素的名稱。</li> <li>能知道不同營養素的功能。</li> <li>能認識六大類食物所含的主要營養素。</li> </ol>	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。	Ea-II-1 食物與營 養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核態度評量	無
第十八週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毽動作的要領與技巧。 4. 能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。	3c-11-1表現聯合 性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動 基本動作與串接。	觀察評量一行為度評量	兼
第十九週	壹、健康一把罩四. 營養補給站 1	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主 要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的 主要營養素及分量較少的其他 營養素。		Ea-II-1 食物與營 養的種類和需求。	觀察評量 口為檢核 態度評量	無
	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	1.在欣賞及觀摩活動中,表現 出尊重的態度。 2.能學會踢毽基本動作與踢毽 遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧,並 應用於遊戲活動中。	者的角色和責任。 3c-II-1表現聯合 性動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動 基本動作與串接。	觀察評量 口為檢核 態度評量	無

		4. 能主動參與踢毽活動,增進	動能力的身體活			
		身體基本運動能力,培養運動	動。			
		習慣。				
		1. 能了解「我的餐盤」六句口				
		訣可以幫助飲食搭配及取用適				
		當的食物比例。	1a-II-2了解促進	Ea-II-2 飲食搭	觀察評量	
	壹、健康一把罩	2. 能利用「我的餐盤」六句口	健康生活的方法。	配、攝取量與家庭	口頭評量	<i>L</i>
	四. 營養補給站	訣自我檢核是否達到營養均	4a-II-2展現促進	飲食型態。與營養	行為檢核	無
		衡。	健康的行為。	的種類和需求。	態度評量	
<b>於</b> - 1 xm		3. 能認識家鄉在地生產的蔬				
第二十週		果。				
		1 此與今明母以和从十八、子	3c-II-1表現聯合			
		1. 能學會踢毽的動作技巧,並	性動作技能。	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	
	貳、運動真快樂 2	應用於遊戲活動中。	4d-II-2參與提高	動。	口頭評量	<i>t</i> a
	十. 踢毽樂趣多		體適能與基本運	Ic-II-1 民俗運動	行為檢核	無
		身體基本運動能力,培養運動	動能力的身體活	基本動作與串接。	態度評量	
		習慣。	動。			
		1. 能了解「我的餐盤」六句口				
		訣可以幫助飲食搭配及取用適				
		當的食物比例。	la-II-2了解促進	Ea-II-2 飲食搭	觀察評量	
	壹、健康一把罩 1	2. 能利用「我的餐盤」六句口	健康生活的方法。	配、攝取量與家庭	口頭評量	無
	四. 營養補給站	訣自我檢核是否達到營養均	4a-II-2展現促進	飲食型態。與營養	行為檢核	7111
第二十一週		衡。	健康的行為。	的種類和需求。	態度評量	
		3. 能認識家鄉在地生產的蔬				
		果。				
	貳、運動真快樂	1. 能學會踢毽的動作技巧,並	3c-II-1表現聯合	Ab-II-1 體適能活	觀察評量	
	十. 踢毽樂趣多 2	應用於遊戲活動中。	性動作技能。	動。	口頭評量	無
		2. 能主動參與踢毽活動,增進	4d-II-2參與提高	Ic-II-1 民俗運動	行為檢核	

休業式	身體基本運動能力,培養運動	體適能與基本運	基本動作與串接。	態度評量	
	習慣。	動能力的身體活			
		動。			

- ◎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。

臺南市公立將軍區將軍國民小學 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	能力方面有哪些损	<b>台升</b> 。											
	2. 能知道正確的用電	及用火常識。												
	3. 能實際向家人提倡	家庭逃生計畫。												
	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	. 能認識防治登革熱的方法。												
	7. 能發現垃圾帶來的	<b>環境及健康問題並</b>	找出解決方法。											
課程目標	8. 能養成騎自行車及	龟、走動作練習的	]習慣,提升心肺功能	.,增進健康體i	<b>適能。</b>									
	9. 能展現出動物特徵	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。 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	0											
	12. 能學會桌球的技巧	及比賽規則,以	<b>情進桌球技能</b> 。											
	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、	高飛傳接球及對於	牆擊球的技巧。											
	健體-E-A1 具備良好身	<b>}</b> 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	<b>}</b> 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-A3 具備擬定基	<b>基本的運動與保健</b>	計畫及實作能力,並	以創新思考方式	<b>、</b> ,因應日常生活情境。									
該學習階段	健體-E-B2 具備應用骨	豐育與健康相關科	技及資訊的基本素養	,並理解各類媒	共體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。									
領域核心素養	健體-E-B3 具備運動與	建體-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-C1 具備生活。	7有關運動與健康	的道德知識與是非判	斷能力,理解並	<ul><li>遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。</li></ul>									
	健體-E-C2 具備同理化	也人感受,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 動	<b>重點</b> 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵				
	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人的成長發育速度 有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變 化。	1a-Ⅱ-1認識身心 健康基本概念與 意義。	Aa-Ⅱ-1 生長 發育的意義與 成長個別差 異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體 與心理面向。				
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	1. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能安全的騎自行車,並應用於生活中。 3. 能快樂的從事騎自行車。 4. 能養成騎自行車的習慣,提升心肺功能,增進健康體適能。	及益處。 身體活動的感覺。 $Ab-II-1$ 體適 $Ab-II-1$ 體適 能活動。 $Cd-II-1$ 是的事騎自行車。 $Ad-II-1$ 是, $Ad-$	Cd-Ⅱ-1戶外 休閒運動基本	觀察評量 口為檢 手	兼				
第二週	春節	0									
第三週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能知道人的成長發育速度 有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。 3. 能知道人生各階段發展的 特徵。 4. 能知道家人所處的人生階 段。	1a-II-1 認識身 心健康基本概念 與意義。 2a-II-1 覺察健 康受到個人、家 庭、學校等因素之 影響。	Aa-II-1 生長 發育的意義 成長個別差 異。 Aa-II-2 人生 各階段發展的 順序與感受。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生E2理解人的身體 與心理面向。				
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。	1c-Ⅱ-1認識身體 活動的動作技能。	Ab-Ⅱ-1 體適 能活動。	觀察評量口頭評量	無				

			2. 能做出正確的跑、走動作,	2c-Ⅱ-3表現主動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳	行為檢核	
			並應用於生活中。	參與、樂於嘗試的	與行進間投擲	態度評量	
			3. 能養成跑、走練習的習慣,	學習態度。	的遊戲。		
			提升心肺功能,增進健康體適	3d-Ⅱ-1運用動作	Ib-Ⅱ-1音樂		
			能。	技能的練習策略。	律動與模仿性		
			4. 能說出從事休閒運動的好	4d-Ⅱ-1培養規律	創作舞蹈。		
			處。	運動的習慣並分			
			5. 能養成騎自行車及跑、走動	享身體活動的益			
			作練習的習慣,提升心肺功	處。			
			能,增進健康體適能。				
			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			鲍安亚里	
	<b>喜、健</b> 康恋华丰	、健康齊步走	養需求。	1a-II-2 了解促	Ea-II-1 食物	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體
	一. 成長加油站		2. 能關心自己及家人的飲食	進健康生活的方	與營養的種類	行為檢核	
	1/2/12/12/12		習慣。	法。	和需求。	11 為做物	與心理面向。
			3. 能向家人宣導健康理念。			忍及計里	
				1c-Ⅱ-1認識身體			
第四週			1. 能了解並說出身體各部位	活動的動作技能。			
和日週			活動的方法和運用。	2c-Ⅱ-3表現主動		觀察評量	
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈		2. 能確實完成空間元素中身	參與、樂於嘗試的	Ib-Ⅱ-1音樂	口頭評量	
		2	體造型、大小、高低水平及路	學習態度。	律動與模仿性	行為檢核	無
			線軌跡的動作探索與創作。	2d-Ⅱ-1描述參與	創作舞蹈。	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
			3. 能確實做出身體各部位活	身體活動的感覺。		心汉미里	
			動的方法和運用。	3c-Ⅱ-1表現聯合			
				性動作技能。			

	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。 3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。	3b-II-3 運用基本的生活技能用基本的生活技能生活技能情。4a-II-2 展現為說明個人工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工工	Aa-II-1 生長 發育的意義 成長個別差 異。 Aa-II-2 人生 各階段感受。	觀察 評量 石 行	【生命教育】 生E2理解人的身體 與心理面向。
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	1. 能動 公司 (1) 是 (1) 是 (2) 是 (2) 是 (3) 是 (4)	2c-Ⅱ-3表現主動 多與、樂度。 3c-Ⅱ-1表明 性動作技能。 4c-Ⅱ-2了與基本 動能力表現。 4c-Ⅱ-2頁基本 動能力表現。	Ib-Ⅱ-1音樂 律動與模仿性 創作舞蹈。	觀口行態察頭為度評計檢評極量量核量	無

第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能認識火災會造成的災害。 2. 能了解火災來臨時的減災 整備方法。	1b-Ⅲ-1認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。	Ba-Ⅱ-1居 家、環機。 Ba-Ⅱ-3所 是 Ba-Ⅱ-3所 是 Ba-Ⅱ-3 所 上 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	觀口行態察頭為經濟量量核量	【安育安應安急安急【防時為育】全教解告。 E12項目知的作。 道方育实 E14件炎不適时的作。 道方育災難問知的有人 實際 報。 發生
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	Ic-II-1 認識身 體活動的 能 Id-II-2 描述的 正在 能 Id-II-2 描述的 是d-II-1 活動 學 第 3c-II-1 表現 合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。	觀知行態寒評好檢評人	【安全教育】 安E4探討日常生活 應該注意的安全。 安E6了解自己的身 體。
第七週	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。 3. 能認識身體著火的滅火方	1b-II-2 辨別生 活情境中適用的 健康技能和生活 技能。	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭 傷的急救處理 方法。	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

7							1
			式。	2a-II-2 注意健	Ba-Ⅱ-3 防		應該注意的安全。
				康問題所帶來的	火、防震、防		安 E12 操作簡單的
				威脅感與嚴重性。	颱措施及逃生		急救項目。
				3a-II-1 演練基	避難基本技		安 E14 知道通報緊
				本的健康技能。	巧。		急事件的方式。
					Fb-II-3 正確		【防災教育】
					就醫習慣。		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	1c-Ⅱ-1 認識身體			【安全教育】
			項學習活動。	活動的動作技能。	Ia-Ⅱ-1滾	觀察評量	安E4探討日常生活
	貳、運動樂無窮	2	2. 能做出跳箱的遊戲動作及	2d-Ⅱ-1描述參與	翻、支撐、平	口頭評量	安比採討口市生活    應該注意的安全。
	七、跳躍真好玩	۷	完成跨越跳箱的動作。	身體活動的感覺。	衡與擺盪動	行為檢核	安E6了解自己的身
			3. 能主動協助同學,並欣賞同	3c-Ⅱ-1表現聯合	作。	態度評量	安EO 7 胜日 C 的 另
			學的優點。	性動作技能。			月豆   つ
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能知道容易引發火災的原因。 2. 能辨别避免發生火災的行為。 3. 能知道避免火災的方法。 4. 能知道正確的用電及用火 常識。	1b-II-1 認識活動 建大	Ba-II-1 居 家外危知 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	觀察評量口為一般實質	【安育子應 安急安急 医E1 了
				/M. 月 例 六 服 主 工 。			為。

			1. 能完成跳箱運動。	1c-Ⅱ-1 認識身體			
			2. 能和同學一起認真進行撐	活動的動作技能。			
			跳的學習活動。	2c-Ⅱ-3表現主動			
			3. 能完成跨越跳箱的動作。	參與、樂於嘗試的			【安全教育】
	da 100 e 141 1- 140		4. 能主動協助同學,並欣賞同	學習態度。	Ia-Ⅱ-1滾	觀察評量	安E4探討日常生活
	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	學的優點。	2d-Ⅱ-1描述參與	具 翻、支撐、平	口頭評量	要124 採討口市生冶 應該注意的安全。
	八、我是單槓高手	7	5. 能落實平時自我身體活動。	身體活動的感覺。	衡與擺盪動	行為檢核	
			6. 能認識單槓運動的握法及	3c-Ⅱ-1表現聯合	作。	態度評量	安E6了解自己的身
			運動方式	性動作技能。			體。
			7. 能透過簡單活動,伸展身	4c-Ⅱ-2了解個人			
			體,熟悉單槓運動。	體適能與基本運			
			8. 能做出單槓的遊戲動作。	動能力表現。			
							【安全教育】
				   2a-Ⅱ-2注意健康	Ba-Ⅱ-1 居		安 El 了解安全教
				問題所帶來的威	ba-11-1 店   家、交通及戶		育。
			1. 能模擬並演練火災來臨時	问题所带不的威     脅感與嚴重性。	,		安E4探討日常生活
			北生避難的方式。	3a-Ⅱ-1演練基本	外環境的信任	觀察評量	應該注意的安全。
	壹、健康齊步走		2. 能實際向家人提倡家庭逃	的健康技能。	加機與安宝須   知。	概然計里   口頭評量	安 E12 操作簡單的
	二、防災應變站	1	生計畫。	3b-Ⅱ-3運用基本	Ba-Ⅱ-3 防	行為檢核	急救項目。
第九週	17 X/13 X/12		3. 能具備在火場求生時的應	的生活技能,因應	火、防震、防	1 / 為 依 依	安 E14 知道通報緊
<b>第九週</b>			<ul><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li><li>一般の</li></ul>	不同的生活情境。	此措施及逃生 一 <u>能措施及逃生</u>	忍及訂里	急事件的方式。
			安大····································	<del>1</del>	避難基本技		【防災教育】
				健康的行為。	· 西斯圣平仪 · 巧。		防E5不同災害發生
							時的適當避難行
							為。
	<b>書、潘動繼無</b> 容	運動樂無窮 2	1. 能透過簡單活動,伸展身	1c-Ⅱ-1 認識身體	Ia-Ⅱ-1滾	觀察評量	【安全教育】
	八、我是單槓高手		體,熟悉單槓運動。	活動的動作技能。	翻、支撐、平	口頭評量	安E4探討日常生活
	八、我是單槓高手		2. 能做出單槓的遊戲動作。	2c-Ⅱ-2表現增進	衡與擺盪動	行為檢核	應該注意的安全。

			3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 4. 能協助別人試作動作,並針對缺點加以改進。 5. 能做出單槓向前迴環下的動作。	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。	作。	態度評量	安E6 了解自己的身體。
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備,降低災害來臨時的損害。 3. 能判斷家中潛藏危險的地方。	1b-Ⅱ-2辨別生活 情境能。 3a-Ⅱ-1演能 的健于,品產 4a-Ⅱ-1。 生資, 4a-Ⅱ-2 健康 4a-Ⅱ-2 健康 健康 4a-Ⅱ-2 健康 4a-Ⅱ-2 健康 4a-Ⅱ-2 健康 4a-Ⅱ-2 健康	Ba-Ⅱ-1居 家環機。 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	觀解到一行態解評量	【安育安應安急安急【防時為育安E12項目知的作。道方育與問題, 至於實際的作。道方育災難 是14件災不適 是14件。 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 與 是14件 是14年
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵乓樂無窮	2	1. 能做出單槓向前迴環下的動作。 2. 能協助別人試作動作,並針對缺點加以改進。 3. 能落實平時自我身體活動。 4. 能透過桌球遊戲及活動,認識桌球的動作技能及練習策略。	Id-Ⅱ-1認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 2d-Ⅱ-1描述參與 身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1表現聯合 性動作技能。 4c-Ⅱ-2了解個人	Ia-Ⅱ-1 滾 翻、支撐、平 衡與擺盪動 作。 Ha-Ⅱ-1網/ 牆性球類運動 相關的拋接 球、持拍控	觀察評量 口頭評量 行為檢 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. 能遵守活動規則,並和同學 合作進行練習。	體適能與基本運 動能力表現。	球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與球關係攻防概念。		
	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	※能了解識別真、假訊息的方 法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	Bb-Ⅱ-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家 庭消費的傳播媒體 等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資源。
第十一週	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	1. 能透過桌球遊戲及活動,認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能遵守活動規則,並和同學合作進行練習。 3. 能學會桌球的技巧及比賽規則,以精進桌球技能。	1d-Ⅱ-1認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 3d-II-2 運用遊 戲的合作和競爭 策略。	Ha-Ⅱ-1網/ 牆相球球球擊之及與概 網運接控及接空、及與概念 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人	觀察評量 口為檢運	無
第十二週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能善用媒體或網站資訊識 讀與健康有關的流言及假新 聞。 2. 平日生病或用藥時,能使用 正確的方式處理。	1b-Ⅱ-2辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技 能。 4a-Ⅱ-1能於日常	Bb-Ⅱ-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E10 了解影響家 庭消費的傳播媒體 等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭

				生活中,運用健康			生活相關的社區資
				資訊產品與服務。			源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	1. 能學會桌球運動的技巧及 比賽規則,以精進桌球技能。 2. 能在活動中學習與同學互 助及彼此競爭的技巧。	3d-Ⅱ-2運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d-Ⅱ-2參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	Ha-Ⅱ-1網/ 牆相球球擊之及與概/ 動接換,球時人球急 大學、間與關。 一個運接控及接空、攻 個運接控及接空、攻 時期, 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人 一個人	觀察評量 口 行 態度評量	無
	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	1. 能認識用藥過敏的六大徵 兆。 2. 能正確處理藥物過敏的情 況。 3. 日常生活中,能做到預防藥 物過敏的行為。	2a-Ⅱ-2注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2展現促進 健康的行為。	Bb-Ⅱ-1 藥物 對健康的影 響、安全用藥 原則與社區藥 局。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【家庭教育】 家庭教育】 家 E10 了解影響家 庭消費的傳播媒體 等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資源。
第十三週	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	1. 能遵守活動規則,並和同學合作進行練習。 2. 能認真參與學習提升體適能,並養成喜愛運動的習慣。 3. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4. 能認識身體活動的傷害及防護的概念。 5. 能完成護身倒法的基本動	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 互動行為。 2c-Ⅱ-3表現主動 參與、樂於 學習態度。	Bd-Ⅱ-2技擊 基本動作。 Ha-Ⅱ-1網/ 牆性球拋拍 類接 相關 類接 排 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	觀察評量 口 行為 檢 運	津

	T		11- 0 -01 -10 12- 131- 121- 12- 131	0 11 1 + -1 -11 4	17 ) /ha ) .		
			作:跪姿前撲護身倒法。	3c-Ⅱ-1表現聯合	及人與人、人		
				性動作技能。	與球關係攻防		
				4d-Ⅱ-2參與提高	概念。		
				體適能與基本運			
				動能力的身體活			
				動。			
							【家庭教育】
					Bb-Ⅱ-1 藥物	帕罗亚里	家 E10 了解影響家
	士 /4. 古·京·比·上		1. 能了解社區藥局的功能。	4a-Ⅱ-1 能於日常	對健康的影	觀察評量	庭消費的傳播媒體
	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	2. 用藥時能向合格藥師諮	生活中,運用健康	響、安全用藥	口頭評量	等各種因素。
	二、河廷承七卿		詢,解決用藥疑慮。	資訊產品與服務。	原則與社區藥	行為檢核	家 E13 熟悉與家庭
					局。	態度評量	生活相關的社區資
							源。
	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 十、我是小小防衛兵		1. 能辨別身體重要器官部位	1c-Ⅱ-1認識身體			
第十四週		2	須加以保護。	活動的動作技能。			
			2. 能認識身體活動的傷害及	ld-Ⅱ-1 認識動作			
			防護概念。	技能概念與動作		觀察評量	
			3. 能表現出主動、樂於嘗試的	練習的策略。	Bd-Ⅱ-2技撃	口頭評量	<b>.</b>
			學習態度。	2c-Ⅱ-3表現主動	基本動作。	行為檢核	無
			4. 能完成護身倒法的基本動	參與、樂於嘗試的		態度評量	
			  作:後方護身倒法。	學習態度。			
			5. 能認真參與練習並和他人	   3c-Ⅱ-1表現聯合			
			一起學習。	  性動作技能。			
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關		1. 能了解社區藥局的功能。	1a-Ⅱ-2了解促進	Bb-Ⅱ-1 藥物	觀察評量 口頭評量 行為檢核態度評量	【家庭教育】
		1	2. 能認識住家附近的社區藥	健康生活的方法。	對健康的影		家 E10 了解影響家
			局。	3a-Ⅱ-2能於生活	響、安全用藥		庭消費的傳播媒體
			3. 有需求時,能到住家附近的	中獨立操作基本	原則與社區藥		等各種因素。
			社區藥局尋求服務。	的健康技能。	局。		家 E13 熟悉與家庭
			1 - 11/-4 1 1-4ke44	17 1/2/11 1/2/10	•		7 220 M. G. M. 3-1/2

			4. 能做到生病找醫師、用藥找	4a-Ⅱ-1能於日常			生活相關的社區資
			藥師的行為。	生活中,運用健康			源。
			5. 能了解正確就醫及用藥的	資訊產品與服務。			774
			重要性。	X 210/2 DE X (ARCA)			
			1. 能辨別身體重要器官部位				
			須加以保護。				
			2. 能認識身體活動的傷害及				
			防護概念。	   1c-Ⅱ-2認識身體		觀察評量行為檢評量核量	
			3. 能表現出主動、樂於嘗試的	活動的傷害和防			
			學習態度。	護概念。	Bd-Ⅱ-2技撃 基本動作。		
			4. 能完成護身倒法的基本動	   1d-Ⅱ-1 認識動作			
			作:左右側倒法。	技能概念與動作			
	貳、運動樂無窮		5. 能完成技擊基本動作,並在	練習的策略。			無
	十、我是小小防衛兵		活動中表現出尊重他人。	2c-Ⅱ-3表現主動			
			6. 能認真參與練習並和他人	參與、樂於嘗試的			
			一起學習。	學習態度。			
			7. 能在安排的情境演練下,做	3c-Ⅱ-1表現聯合			
			出相對應護身倒法的動作反	性動作技能。			
			應。				
			8. 能主動和同學在安全場地				
			練習護身倒法基本動作。				
							【家庭教育】
		1	1. 能認識自己社區的環境。	1a-Ⅱ-2了解促進	Ca-Ⅱ-1 健康	觀察評量	家 E10 了解影響家
第十六週	壹、健康齊步走 三、為健康把關		2. 能辨別社區環境中讓人喜				庭消費的傳播媒體
			歡或厭惡的情況。	2a-Ⅱ-1 覺察健康	社區的意識、	口頭評量	等各種因素。
			3. 能知道維持社區環境整潔	受到個人、家庭、		行為檢核	家 E13 熟悉與家庭
			的好方法。	學校等因素之影	動。	態度評量	生活相關的社區資
				響。			源。

	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	1. 能學會接力相關的動作要 領。 2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 3. 能努力參與並學習接力及 跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	1d-Ⅱ-1認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 2c-Ⅱ-2表現學 國際合為。 互動行為。 2d-Ⅱ-2表和觀費 者的角色和責動等 3d-Ⅱ-1運習 技能的練習	Ga-Ⅱ-1跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	觀察評量日行態度評量核量	無
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能發現垃圾帶來的環境及 健康問題並找出解決方法。 2. 能辨別垃圾分類的方式。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 1b-II-2 辨別生 活情境中適用的 健康技能 和生活技能。	Ca-Ⅱ-1 健康 社區的意識、 責任與維護行 動。	觀察評量 口為檢評 量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資 源。
第十七週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	1. 能學會過彎跑步的動作要 領。 2. 能於活動中順利的和他人 合作完成接力動作。	1d-Ⅱ-1認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 4c-Ⅱ-1了解影響 運動參與的因 素,選擇提高體適 能的運動計畫與 資源。	Ga-Ⅱ-1跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	觀察評量 口 行為 檢 量	無
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。	2a-Ⅱ-1覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影	Ca-Ⅱ-1 健康 社區的意識、 責任與維護行	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資

			3. 能認識登革熱的病媒蚊種	響。	動。	態度評量	源。
			類及習性。	2a-Ⅱ-2注意健康	Fb-Ⅱ-2常見		
			4. 能認識登革熱的症狀。	問題所帶來的威	傳染病預防原		
				脅感與嚴重性。	則與自我照護		
					方式。		
					Cb-II-1 運動		
					安全規則、運		
					動增進生長知		
					識。		
			1. 能於活動中順利的和他人	   1d-II-1 認識動	Ga-II-1 跑、		
			合作完成接力。	作技能概念與動	跳與行進間投		
			2. 能理解動作內容,並順暢的	作練習的策略。 2c-II-2 表現增	擲的遊戲。		
			完成相關接力及跑步動作。		Hb-II-1 陣地	觀察評量	
	貳、運動樂無窮	2	3. 能表現出學習精神,利用時	進團隊合作、友善	攻守性球類運	口頭評量	無
	十一、齊心協力	_	間練習改善動作以求進步。 4. 能正向樂觀的處理接力時 可能發生的狀況。	的互動行為。 3d-II-1 運用動 作技能的練習策 略。	動相關的拍	行為檢核	, m
					球、抛接球、	態度評量	
					傳接球、擲球		
			5. 能知道如何進行新式躲避		及踢球、帶		
			球比賽。		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. 能認識防治登革熱的方法。	1a-Ⅱ-2了解促進	   Fb-Ⅱ-2 常見	觀察評量	【家庭教育】
	壹、健康齊步走		2. 能知道清除病媒蚊孳生源	健康生活的方法。	傳染病預防原	口頭評量	家 E13 熟悉與家庭
第十九週	四、社區健康 GO	1	的方法。	1b-Ⅱ-1 認識健康	則與自我照護	行為檢核	生活相關的社區資
			3. 能了解老鼠對健康所帶來	技能和生活技能	方式。	態度評量	源。
			的威脅。	對健康維護的重	, , ,	3212	•

			4. 能認識防治老鼠的方法。	要性。			
				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。 2. 能努力學習閃躲技巧。 3. 能和他人合作進行閃躲技 巧。 4. 能表現出學習精神,利用 課間練習閃躲動作,以求進 步。	1d-Ⅱ-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3表現主動參習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1複別聯合 技能的練習策略。	Hb-Ⅱ-1球傳及球停空人係1時期 地球 等踢、球間、攻即球 的接、、逐時人與概 的	觀察評量 口 行 態度評量	【品德教育】 品E3溝通合作與和 諧人際關係。
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	1. 能了解參與社區活動,維持 社區環境整潔,是自己的社會 責任和義務。 2. 能清潔並維持居家環境的 衛生。	1a-Ⅱ-2了解促進 健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2展現促進 健康的行為。	Ca-Ⅱ-1健康 社區的意識、 責任與維護行 動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資 源。
第二十週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	1. 能知道擊地傳球、高飛傳接 球及對牆擊球的技巧。 2. 能和他人合作運用丟球的 技巧擊中目標物。 3. 能努力學習投擲與閃躲技 巧的動作。 4. 能知道如何進行新式躲避 球比賽。	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。	Cb-II-1 運動 安全規則、運動 動增進生長 動増進生長知 間b-II-1 陣地 攻守性球類的拍 球、拋接球、	觀察評量 口	【品德教育】 品E3溝通合作與和 諧人際關係。

			<ul><li>告運用閃躲及丟球的技巧</li><li>杂避球比賽中。</li></ul>	3d-Ⅱ-1運用動作 技能的練習策略。	傳接球、攤球 及場球 逐球 後球 逐時間 及 以 時間 及 與 明 人 與 明 關 係 攻 防 概 念。		
	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	社區 1 責任	E了解參與社區活動,維持 區環境整潔,是自己的社會 E和義務。 E清潔並維持居家環境的 E。	1a-Ⅱ-2了解促進 健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2展現促進 健康的行為。	Ca-Ⅱ-1健康 社區的意識、 責任與維護行 動。	觀察評量 口頭評量 行為檢 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資 源。
第二十一週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手 休業式	双 2. 技 3. 巧 4. 球 5. 能 比 能	E知道擊地傳球、高飛傳接 及對牆擊球的技巧。 E和他人合作運用丟球的 了擊力人。 E,對學習投擲與閃躲技 的動道。 E,對於一個 E,對於 E,對於 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對 E,對	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動 學習態度。 3c-Ⅱ-1表表別 對應度 3d-Ⅱ-1表現 對作技能 3d-Ⅱ-1運習 大學習 大學習 大學習 大學習 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學 大學	Cb-Y動識Hb攻動球傳及球停空人係II-規進。Ⅱ守相、接踢、球間、攻II-規進 1球的接、、逐時人與概運、長 陣類拍球擲帶球間與球念動運知 地運 、球 、 、 關。	觀知所為與評論,與一個學問,不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不可以不	【品德教育】 品E3溝通合作與和 諧人際關係。

<sup>◎</sup>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。