

臺南市公立東區復興國民小學 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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4. 健康社區與改善社區汙染環境。 5. 擊球過繩、滾球與拋球。 6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7. 運動前後伸展身體。 8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	2	1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1	1. 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

	第四單元與繩球 同行 第一課隔繩對戰	2	1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	1	1. 願意改善個人飲食習慣。 2. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 3. 在生活中落實健康餐盤原則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	第四單元與繩球 同行 第二課玩球完勝	2	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 團隊合作完成	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增	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	實作 報告	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			活動，並與同學友善互動。 3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	念。		
第四週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	1	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同的家庭飲食型態。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	2	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第五週	第一單元飲食聰明選	1	1. 覺察影響個人飲食選擇的因	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與

	第二課飲食學問大		素。 2. 覺察個人飲食習慣是否健康。 3. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。	庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。		德行。
	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	2	1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2. 認識單腳跳繩的動作概念。 3. 認識跳繩的練習策略。 4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5. 表現單腳跳繩的動作變化。 6. 表現單腳跳繩的串接動作。 7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	1	1. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	實作作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	2	1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2. 認識單腳跳繩的動作概念。 3. 認識跳繩的練習策略。 4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5. 表現單腳跳繩的動作變化。 6. 表現單腳跳繩的串接動作。 7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 兒童及少年性剝削防制教育	1	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 榮賣黑白來-我說的話是性騷擾?!甚麼是身體界線? 性別平等教育法篇 https://reurl.cc/0K7Gb9	報告	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

				實證據來支持自己促進健康的立場。			
	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	2	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第八週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 兒童及少年性剝削防制教育	1	1. 認識生長發育的變化與意義。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 榮賣黑白來-我說的話是性騷擾?!甚麼是身體界線? 性別平等教育法篇 https://reurl.cc/0K7Gb9	報告 實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	第五單元跑接樂悠游	2	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧

	第一課飛盤擲接樂		要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		作業	人際關係。
第九週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲 兒童及少年性剝削防制教育	1	1. 了解促進生長發育的健康行動。 2. 了解良好的衛生習慣。 3. 運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 4. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 榮賣黑白來-我說的話是性騷擾?!甚麼是身體界線? 性別平等教育法篇多元檢核	報告實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	2	1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3. 表現各式暖	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			身、伸展動作。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5. 運用跑步的練習策略。 6. 描述參與跑步活動的感覺。 7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	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。 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。			
第十週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	1	1. 覺察每個人生長發育的速度不同。 2. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	實作	【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	2	1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			臂、站立式起跑的動作要領。 3. 表現各式暖身、伸展動作。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5. 運用跑步的練習策略。 6. 描述參與跑步活動的感覺。 7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。			
第十一週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	1	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。 3. 透過行動對家人表達愛。 4. 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	報告實作作業	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現跑步傳物	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			的動作。 4. 運用合作策略完成接力活動。	戲的合作和競爭策略。			
第十二週	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	1	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區健康活動。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	報告 實作	【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現跑步傳物的動作。 4. 運用合作策略完成接力活動。	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	報告 實作	【環境教育】 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	2	1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現跑步傳物的動作。 4. 運用合作策略	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			完成接力活動。				
第十四週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	1. 願意以實際行動改善社區汙染問題。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	報告 實作	【環境教育】 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 認識漂浮的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6. 表現漂浮後站立動作。 7. 表現俯伸漂動作。 8. 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	報告 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十五週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。	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	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

				進健康的行為。			
	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	2	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 認識漂浮的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6. 表現漂浮後站立動作。 7. 表現俯伸漂動作。 8. 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作報告作業	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	實作	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。
	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	2	1. 認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2. 認識武術的動作練習策略。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現踢腿、蹬腿動作。 5. 表現踢腿後站獨立式的動作。 6. 運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。			
第十七週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	1. 了解並遵守安全用藥原則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	2	1. 認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2. 認識武術的動作練習策略。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	實作報告作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			4. 表現踢腿、蹬腿動作。 5. 表現踢腿後站獨立式的動作。 6. 運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。				
第十八週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	1. 了解並遵守安全用藥原則。 2. 認識衛生所服務。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	實作報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	2	1. 認識滾翻的動作概念。 2. 認識滾翻動作的練習策略。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5. 表現圓背前撐	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作報告	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			起身、後點地動作。 6. 表現前滾翻、後滾翻動作。 7. 表現連續滾翻的聯合技能。 8. 分享滾翻動作在生活中的應用。				
第十九週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	1. 了解藥物的保存方法。 2. 了解並演練過期藥品處理原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	2	1. 認識滾翻的動作概念。 2. 認識滾翻動作的練習策略。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5. 表現圓背前撐	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作報告作業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

			起身、後點地動作。 6. 表現前滾翻、後滾翻動作。 7. 表現連續滾翻的聯合技能。 8. 分享滾翻動作在生活中的應用。				
第二十週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	1	1. 了解中藥用藥安全原則。 2. 認識社區藥局服務。 3. 在生活中運用社區藥局服務。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	報告 實作	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	2	1. 在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 與同學合作完成兔子舞。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
	第三單元快樂的	1	1. 了解藥物過敏	1a-Ⅱ-2 了解促	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影	報告	【安全教育】

第二十一週	社區 第三課社區藥師 好朋友 休業式		症狀和藥物過敏 處理方法。 2. 了解避免再次 藥物過敏的方 法。	進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健 康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練基 本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日 常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。	響、安全用藥原則與社 區藥局。	作業	安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。
	第六單元滾翻躍 動舞歡樂 第三課歡欣土風 舞 休業式	2	1. 認識聖誕鈴聲 土風舞的基本舞 步。 2. 表現聖誕鈴聲 土風舞的基本舞 步。 3. 與同學合作完 成聖誕鈴聲土風 舞。 4. 參與並欣賞聖 誕節主題的肢體 創作。	1c-Ⅱ-1 認識身 體活動的動作技 能。 2c-Ⅱ-2 表現增 進團隊合作、友 善的互動行為。 2d-Ⅱ-3 參與並 欣賞多元性身體 活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯 合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿 性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。

◎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。

臺南市公立東區復興國民小學 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	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2. 學習預防近視、中耳炎。 3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10. 認識拔河安全，參與學校運動會。 11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。 12. 用手和腳玩毽子。 13. 學跳鴨子舞和水舞。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	1	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			狀，檢視個人健康狀態。	健康的行為。			
	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	1. 認識拍擊球的動作要領。 2. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 3. 願意遵守活動規則。 4. 表現拍擊球動作。 5. 運用合作與競爭策略完成活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二週		0					
		0					
第三週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感 第二課遠離流感	1	1. 了解流行性感冒的自我照護方法。 2. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 3. 了解預防流行性感冒的方法。 4. 展現預防流行性感冒的方法。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				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。			
	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現桌球持拍擊球動作。 3. 運用合作與競爭策略完成活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第四週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	1	1. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	1. 認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第五週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	1	1. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	1a-II-2 了解促進健康生活的方方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	方法。		
	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	1. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 3. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 4. 運用躲避球攻擊策略完成活動。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告 自我評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第六週	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	1	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	報告 實作 自我評量 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。 7. 反省並表現促進健康的行為。				
	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	2	1. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 2. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 3. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	1	1. 認識假性近視的成因。 2. 認識近視的成因。 3. 覺察造成近視	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	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			的行為，以及近視對生活的影響。	庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	2	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 報告	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第八週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	1	1. 了解保健眼睛的方法。 2. 願意改進錯誤用眼習慣。 3. 在生活中展現保健眼睛的行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
	第四單元球力全	2	1. 願意遵守活動	2c-Ⅱ-1 遵守上課	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分	實作	【人權教育】

	開 第三課跑擲大作 戰		規則。 2. 表現傳接球後 跑動踩壘的動 作。 3. 運用合作與競 爭策略完成守備 跑分活動。 4. 課後持續練 習，增進傳接 球、跑動踩壘的 熟練度。	規範和運動比賽 規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d-Ⅱ-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	性球類運動相關的拋 接球、傳接球、擊 球、踢球、跑動踩壘 之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防 概念。	報告 自我評量	人 E3 了解每個人需求 的不同，並討論與遵守 團體的規則。
第九週	第二單元愛護眼 耳口 第二課健康好聽 力	1	1. 認識中耳炎的 症狀。 2. 認識中耳炎的 預防方法。 3. 演練看診時與 醫師溝通的注意 事項，了解與醫 師良好溝通對健 康的幫助。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方 法。 1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位 的功能與衛生保健 的方法。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。
	第四單元球力全 開 第三課跑擲大作 戰	2	1. 願意遵守活動 規則。 2. 表現傳接球後 跑動踩壘的動 作。 3. 運用合作與競 爭策略完成守備 跑分活動。 4. 課後持續練 習，增進傳接 球、跑動踩壘的 熟練度。	2c-Ⅱ-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d-Ⅱ-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分 性球類運動相關的拋 接球、傳接球、擊 球、踢球、跑動踩壘 之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防 概念。	實作 報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求 的不同，並討論與遵守 團體的規則。

第十週	第二單元愛護眼 耳口 第二課健康好聽 力	1	1. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2. 了解保健耳朵的方法。 3. 在生活中展現保健耳朵的行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位 的功能與衛生保健 的方法。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。
	第五單元蹦跳好 體能 第一課活力體適 能	2	1. 認識增進體適 能的動作。 2. 團隊合作完成 活動，並與同學 友善互動。 3. 透過體適能活 動，探索個人體 適能能力，並表 現正確的體適能 活動技巧。 4. 課後持續練 習，增進個人體 適能。	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技 能。 2c-Ⅱ-2 表現增進 團隊合作、友善 的互動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體 活動，探索運動 潛能與表現正確 的身體活動。 4d-Ⅱ-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	Ab-Ⅱ-1 體適能活 動。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。
第十一週	第二單元愛護眼 耳口 第三課牙齒要保 護	1	1. 認識乳齒和恆 齒。 2. 認識不同種類 牙齒的名稱和功 能。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方 法。 1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能 對健康維護的重 要性。 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。	報告 實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。

				3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	2	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 運用合作策略完成跳躍活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	1	1. 了解牙線的使用方法。 2. 演練使用牙線潔牙。 3. 在生活中使用牙線保健牙齒。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	2	1. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 5. 運用合作策略完成跳躍活動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	1	認識牙線使用對健康維護的重要性。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	報告作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

				對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	2	1. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 2. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作 自我評量 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	1	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Da-II-1 良好的衛生	報告	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則

	兒童及少年性剝削防制教育		可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。	要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	習慣的建立。 兒童及少年性剝削防制 Rap 影片 https://reurl.cc/1KyE8G		和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	2	1. 認識雙手支撐的動作要領。 2. 認識正握單槓支撐的動作要領。 3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現雙手支撐的動作。 6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	實作 報告 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十五週	第三單元安心又安全 第一課安心校園 兒童及少年性剝削防制教育	1	1. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 2. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 兒童及少年性剝削防制 Rap 影片 https://reurl.cc/1KyE8G	報告 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	2	1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	實作 自我評量 報告	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十六週	第三單元安心又安全 第二課安全向前	1	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 注意未遵守交	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

	行 兒童及少年性剝 削防制教育		通安全可能發生 的危險。	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。	Da-Ⅱ-1 良好的衛生 習慣的建立。 兒童及少年性剝削防 制多元體驗活動		安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜 表達情感的能力。
	第六單元武現韻 律風 第一課學校運動 會	2	1. 認識拔河運動 安全規則。 2. 運動會時表現 加油者的角色， 設計創意加油方 式。 3. 合作設計趣味 運動競賽，表現 樂於嘗試的學習 態度。	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技 能。 1c-Ⅱ-2 認識身體 活動的傷害和防 護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進 團隊合作、友善 的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂於嘗試 的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞 者的角色和責 任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	Cb-Ⅱ-1 運動安全規 則、運動增進生長知 識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽 會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與 模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊 戲。	實作 報告 作業	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶 外及校外教學，認識生 活環境（自然或人 為）。
第十七週	第三單元安心又 安全 第二課安全向前 行	1	1. 了解過馬路的 安全注意事項。 2. 注意未遵守交 通安全可能發生 的危險。 3. 演練安全過馬 路的方法。 4. 過馬路時遵守 交通安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通 及戶外環境的潛在危 機與安全須知。	報告 實作 自我評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。 安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。
	第六單元武現韻	2	1. 認識各式基本	1d-Ⅱ-1 認識動作	Bd-Ⅱ-1 武術基本動	實作	【品德教育】

	律風 第二課大展武威		步 樁 的 動 作 概 念。 2. 認 識 步 樁 轉 換 的 動 作 概 念。 3. 在 活 動 中 表 現 主 動 參 與、樂 於 嘗 試 的 學 習 態 度。 4. 表 現 各 式 基 本 步 樁 的 動 作。 5. 表 現 步 樁 轉 換 的 動 作 技 巧。 6. 運 用 步 樁 轉 換 的 技 巧，演 練 連 環 招 式。 7. 演 練 連 環 招 式 擊 標 靶。 8. 完 成 練 武 計 畫，分 享 練 武 的 好 處。	技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	作。	作業	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	1	1. 了解乘坐機車的安全注意事項。 2. 了解搭乘公車的安全注意事項。 3. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 4. 乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 實作 自我評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

	第六單元武現韻 律風 第三課與毬子同 樂	2	1. 表現用手拋接 毬和用板子拍接 毬的動作。 2. 在活動中表現 主動參與、樂於 嘗試的學習態 度。 3. 認識內踢、外 拐的動作要領。 4. 表現內踢、外 拐的動作。 5. 表現踢毬、拋 接毬的串接動 作。	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。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基 本動作與串接。	實作	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。
第十九週	第三單元安心又 安全 第三課戶外安全	1	1. 了解預防中暑 的方法。 2. 了解預防蚊蟲 叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂 螫的方法。 4. 了解避免被時 咬的方法。 5. 了解不能隨意 食用野生菇類。 6. 了解土石流可 能造成的災害。 7. 了解避免被雷 擊的方法。 8. 注意未遵守居 家與戶外安全守 則可能發生的危 險。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康 的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通 及戶外環境的潛在危 機與安全須知。	實作 報告	【安全教育】 安 E2 了解危機與安 全。 安 E4 探討日常生活應 該注意的安全。

			9. 願意遵守居家與戶外安全守則。				
	第六單元武現韻 律風 第三課與毬子同樂	2	1. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 認識內踢、外拐的動作要領。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	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。	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	實作 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第二十週	第三單元安心又安全 第四課居家安全	1	1. 了解居家安全的注意事項。 2. 注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 3. 願意遵守戶外安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元武現韻 律風 第四課水舞	2	1. 認識水舞基本舞步。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現水舞基本舞步。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	實作 報告	【國際教育】 國 E5 發展學習不同文化的意願。

			4. 與同學合作完成水舞。	性動作技能。			
第二十一 週	第三單元安心又安全 第四課居家安全	1	1. 了解居家安全的注意事項。 2. 注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 3. 願意遵守戶外安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
	第六單元武現韻律風 第四課水舞 休業式	2	1. 與同學發揮創意改編水舞。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	實作 報告 作業	【國際教育】 國 E5 發展學習不同文化的意願。

◎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。