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		軒版	實施-	年級 =	年級	教學節數		,本學期共(63)節		
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。 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。										
該學習階段 領域核心素	健體-E-A2 具 健體-E-B1 具 健體-E-B3 具 験。	備探索身 備運用體 	引體活動與健康生活 豐育與健康之相關符	問題的思考能力, 號知能,能以同理 D欣賞的基本素養 動和健康生活中樂	並透過體驗 心應用在生 , 促進多元, 於與人互動	d與實踐,處理日常 活中的運動、保信 感官的發展,在生	常生活中運動與 建與人際溝通上 活環境中培養	健康的問題。 。 運動與健康有關的美感體		
				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	學習重點	學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵		
第一週	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。	2b-Ⅱ-2 願意さ	Ea-Ⅱ-1 反 類和需認 Ea-Ⅱ-2 量與家庭	食物與營養的種	報告實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。		

	<u> </u>		1				ı
				因應不同的生活 情境。			
				1月現。 4a-Ⅱ-2 展現促			
				進健康的行為。			
				1d-Ⅱ-1 認識動			
			1. 認識擊球的動	作技能概念與動			
			作要領。	作練習的策略。			
			2. 願意遵守活動	2c-Ⅱ-1 遵守上			
			規則。	課規範和運動比			
			3. 團隊合作完成	賽規則。	Ha-Ⅱ-1 網/牆性球類運		
	第四單元與繩球		活動,並與同學	2c-Ⅱ-2 表現增	動相關的拋接球、持拍		【品德教育】
	同行	2	友善互動。	進團隊合作、友	控球、擊球及拍擊球、	實作	品 E3 溝通合作與和諧
	第一課隔繩對戰		4. 透過活動探索		傳接球之時間、空間及	報告	人際關係。
	71 0(17)(62) 72			3c-Ⅱ-2 透過身			7 C171 1919 141
				體活動,探索運	防概念。		
			能。	動潛能與表現正			
			5. 運用合作與競				
			争策略完成排球				
			活動。	戲的合作和競爭			
				策略。			
				1a-Ⅱ-2 了解促			
				進健康生活的方			
				法。			
				2b-Ⅱ-2 願意改			
佐- 畑	第一單元飲食聰		1. 覺察個人生活	善個人的健康習	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種	in d	【品德教育】
第二週	明選	1	中的飲食是否符	慣。	類和需求。	報告	品 E1 良好生活習慣與
	第一課吃出健康		合健康餐盤原	3b-Ⅱ-3 運用基	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取	實作	德行。
			則。	本的生活技能,	量與家庭飲食型態。		
				因應不同的生活 情境。			
				4a-Ⅱ-2 展現促 *# 中央公司			
				進健康的行為。			

	第四單元與繩球 同行 第一課隔繩對戰	2	1.作2.規3.活友4.運正能5.爭活認要願則團動善透動確。運策動擊。遵 合並動活能擊 作成的 后完 大學	課規則。 2c-Ⅱ-2 表情 題 題 題 題 五 五 日 三 日 三 日 三 日 三 日 三 日 三 日 三 日 三 三 三 三	控球、擊球及拍擊球、 傳接球之時間、空間及	實作告業	【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 即 明 選 明 明 出 健 康 即 軍 元 計 元 計 元 計 元 計 元 計 元 計 元 計 元 計 元 計 元	2	1. 飲 2. 「 與飲 3. 健 1. 球要 6	策略。 1a-Ⅱ-2 了解促進康生活。 2b-Ⅱ-2 願康 實傷	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。 Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動 相關的拋球、空間及 球、人與球關係攻防概	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。 【人權教育】 人權教育】 人下同人需求 的不同,並討論與遵 的規則。

			活動,並與同學		念。		
			友善互動。	善的互動行為。			
			3. 表現滾球、拋	3c-Ⅱ-1 表現聯			
			球、擲球的動作	合性動作技能。			
			技能。	3d-Ⅱ-2 運用遊			
			4. 運用合作與競	戲的合作和競爭			
			爭策略完成標的	策略。			
			性球類活動。				
				2a-Ⅱ-1 覺察健			
				康受到個人、家			
			1 組分別鄉個)	庭、學校等因素			
	第一單元飲食聰		1. 覺察影響個人	之影響。	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取		【日体弘本】
	明選	1	飲食選擇的因素。	3b-Ⅱ-3 運用基	量與家庭飲食型態。	却 4	【品德教育】 口 [1] 白 [2] 上 [2] 牌 向
	第二課飲食學問	1	~.	本的生活技能,	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響	報告	品 El 良好生活習慣與
	大		2. 覺察不同的家	因應不同的生活	因素。		 德行。
			庭飲食型態。	情境。			
				4a-Ⅱ-2 展現促			
				進健康的行為。			
第四週			1. 認識滾球、拋	1。Ⅱ 1 → 3 → 3 → 4 4 5			
			球、擲球的動作	1c-Ⅱ-1 認識身			
			要領。	體活動的動作技			
			2. 團隊合作完成	能。	II。 IT 1		
	第四 四二的四寸		活動,並與同學	2c-Ⅱ-2 表現增		牵从	【人權教育】
	第四單元與繩球	2	友善互動。		相關的拋球、擲球、滾	實作	人 E3 了解每個人需求
	同行	Ζ	3. 表現滾球、拋	善的互動行為。	球之時間、空間及人與	報告	的不同,並討論與遵守
	第二課玩球完勝		球、擲球的動作	3c-Ⅱ-1 表現聯		作業	團體的規則。
			技能。	合性動作技能。	念。		
			4. 運用合作與競	3d-Ⅱ-2 運用遊			
			争策略完成標的	戲的合作和競爭			
			性球類活動。	策略。			
芯 - ' ' ' '	第一單元飲食聰	1	1. 覺察影響個人	2a-Ⅱ-1 覺察健	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取	報告	【品德教育】
第五週	明選	1	飲食選擇的因	康受到個人、家	量與家庭飲食型態。	實作	品 E1 良好生活習慣與
			ı .	ı .			

	第二課飲食學問		素。	庭、學校等因素	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響		德行。
	大		2. 覺察個人飲食	之影響。	因素。		
			習慣是否健康。	3b-Ⅱ-3 運用基			
			3. 運用生活技能	本的生活技能,			
			「做決定」,做	因應不同的生活			
			出健康飲食的選	情境。			
			擇。	4a-Ⅱ-2 展現促			
				進健康的行為。			
			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。	1d-Ⅱ-1 認識動			
			3. 認識跳繩的練	作技能概念與動			
	第四 四 二		習策略。	作練習的策略。			
	第四單元與繩球		4. 表現兩跳一迴	3c-Ⅱ-1 表現聯	I。 II I I I I I I I I I I I I I I I I I	寧ル	【品德教育】
	同行	2	旋、一跳一迴旋	合性動作技能。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動	實作	品 E3 溝通合作與和諧
	第三課跳繩妙變		的動作。	4d-Ⅱ-2 參與提	作與串接。	報告	人際關係。
	化		5. 表現單腳跳繩	高體適能與基本			
			的動作變化。	運動能力的身體			
			6. 表現單腳跳繩	活動。			
			的串接動作。				
			7. 課後參與跳繩				
			活動,增進體適				
			能。				
				2a-Ⅱ-1 覺察健			
	第二日公 公 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1		1. 運用生活技能	康受到個人、家	Го П 9 Ы А.Ж. — И.Б.		
第六週	第一單元飲食聰		「批判性思	庭、學校等因素	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取	寧	【品德教育】
カハ 廻	明選	1	考」,分析、判	之影響。	量與家庭飲食型態。	實作	品 El 良好生活習慣與
	第二課飲食學問		斷食品廣告內	3b-Ⅱ-3 運用基	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響	作業	. 德行。
	大		容。	本的生活技能,	因素。		
				因應不同的生活			

	第四單元與繩球 同行 第三課跳繩妙變 化	2	1. 旋的 2. 的 3. 習 4. 旋的 5. 的 6. 的 7. 活能認、動認動認策表、動表動表串課動。兩跳念腳念繼、動為動表串課動。剛定之腳。繩。剛定單位,與此一。剛。剛。剛。剛。剛。剛。剛。剛。 跳體迴旋 繩 迴旋 繩 迴旋 繩 繩 迴旋 繩 繩 繩 過	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	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	實作業	【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 認本 認本 認本 3b-Ⅱ-2 表 導 3b-Ⅱ-3 表 等 的 表 3b-Ⅱ-3 等 的 表 3b-Ⅱ-3 表 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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-我說的話是好騷擾?! 甚麼是身體界線? 性別平等教育法篇 https://reurl.cc/0K7Gb	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。

-					•	•	•
			1. 認識不同高度 的飛盤接盤動作 要領。 2. 在活動中表現	作技能概念與動			
	第五單元跑接樂 悠游 第一課飛盤擲接 樂	2	主嘗度 3. 運正投票數 3. 運工機 數學 動類 活動 類	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	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 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -1 -	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/0K7G b9	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			實作 報告	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧

	第一課飛盤擲接		要領。	作練習的策略。		作業	人際關係。
	樂			2c-Ⅱ-3 表現主			
				動參與、樂於嘗			
			嘗試的學習態				
			度。	3c-Ⅱ-2 透過身			
			3. 透過活動探索				
				動潛能與表現正			
			正確的飛盤反手	確的身體活動。			
			投擲、接盤動				
			作。				
				1a-Ⅱ-1 認識身			
			1. 了解促進生長				
			發育的健康行		 Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義		
			動。	3b-Ⅱ-2 能於引	與成長個別差異。		
	第二單元生命的		2. 了解良好的衛		Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣		【人權教育】
	樂章		生習慣。	的人際溝通互動	的建立。		人 E5 欣賞、包容個別
	第一課生長圓舞		3. 運用生活技能		Fa- II - 2 與家人及朋友良	報告	差異並尊重自己與他人
	曲	1	「解決問題」,		好溝通與相處的技巧。	實作	的權利。
	兒童及少年性剝		解決健康行動未		榮賣黑白來-我說的話是		【性別平等教育】
<i>tt</i> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	削防制教育		達成的問題。	因應不同的生活	性騷擾?!甚麼是身體界		性 E11 培養性別間合宜
第九週			4. 透過實踐紀		線? 性別平等教育法篇		表達情感的能力。
			錄,支持自己促	•	多元檢核		
			進生長發育的立				
			場。	己促進健康的立			
			1 上加 上孙 n 公 台. / L	場。			
			1. 認識暖身、伸展如新作品				
	第五單元跑接樂		展的動作原則和		Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作		【办入业女】
	悠游	9	重要性。	能。	原則。	實作	【安全教育】
	第二課伸展跑步	2	2. 認識跑步擺臂、站立式起跑		Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間	報告	安 E7 探究運動基本的 保健。
	趣		的動作要領。	題	投擲的遊戲。		怀挺。
				_			
			J. 衣 况 合 玒 昄	2d-Ⅱ-1 描述參			

身,但展動作。 4. 透過活動探索 實達的 跑步姿		r			T		ı	
選動潛能與表現 正確的 的步奏 物				身、伸展動作。	與身體活動的感			
正確的 跑步 麥勢。				4. 透過活動探索	覺。			
				運動潛能與表現	3c-Ⅱ-2 透過身			
第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生命的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單元生產的 第二單一型。 2. 運用生活技能。 1. 受緊每個人生 長發育的速度 方動。 2. 運用生活技能。 1. 一面。 2. 運用生活技能。 1. 一面。 2. 運用生活技能。 1. 一面。 2. 運用生活技能。 1. 一面。 3. 一面。 4. 一面。 4. 一面。 5. 一面。 4. 一面。 5. 一面。 6. 一面				正確的跑步姿	體活動,探索運			
第二單元生命的 第二單元生命的				勢。	動潛能與表現正			
第二單元生命的 樂章 第一環生長國舞 曲				5. 運用跑步的練	確的身體活動。			
活動的感覺。				習策略。	3d-Ⅱ-1 運用動			
第二單元生命的 操章 1 1 1 2 条與提 高體通能與基本 運動能力的身體 活動。 1 2 II -1 認識身 心健康基本概念 與意義。 3b-II-2 認識身 心健康基本概念 與意義。 3b-II-2 能於引 專下,表現基本 的人能 写一課生長圖舞 由 1 2 II E				6. 描述參與跑步	作技能的練習策			
 第一單元生命的				活動的感覺。	略。			
# 中週				7. 課後持續練	4d-Ⅱ-2 參與提			
活動。 1a-II-1 認識身 心健康基本概念 換意義。 3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。 2. 運用生活技能				習,增進跑步動	高體適能與基本			
第二單元生命的 樂章 第二單元生命的 樂章 前途度不 同。 2. 運用生活技能 「同理 心」, 演練與朋友溝通 」, 演練與朋友溝通 的情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-II-1 認識身 所表				作的熟練度。	運動能力的身體			
第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 1 1 2 2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-1 2 與成長個別差異。 2. 運用生活技能 「同理心」 「人際溝通」,演練與朋友溝通 的情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4b-II-1 認識身					活動。			
第二單元生命的 第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 由 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					1a-Ⅱ-1 認識身			
第二單元生命的 第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 由 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1					心健康基本概念			
第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 由					與意義。			
第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 由				1 超宏与四14	3b-Ⅱ-2 能於引			
第二單元生命的 樂章 第一課生長圓舞 由					導下,表現基本	 Λο Π 1 4 Ε 磁 右 仏 辛 美		
第十週 第十週 1 2. 運用生活技能		笠 - 昭 二 山 人 丛			的人際溝通互動			【】描址去】
第一課生長圓舞 由 「同理心」和「人際溝通」,演練與朋友溝通的情境。				•	技能。			
第十週 曲 「人際溝通」, 演練與朋友溝通的情境。			1		3b-Ⅱ-3 運用基		實作	
演練與朋友溝通 前境。 4b-II-2 使用事 實證據來支持自 己促進健康的立 場。 1. 認識暖身、伸 悠游 第二課伸展跑步 2 1. 認識暖身、伸 展的動作原則和 重要性。 2 1. 認識暖身、伸 體活動的動作技 能。 3 3 4 5 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	笠 上 沺			_	本的生活技能,	, •		•
的情境。	第 十週	ш		_	因應不同的生活			的惟利。
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##					情境。	好馮迪與相處的投巧。		
				时 境。	4b-Ⅱ-2 使用事			
第五單元跑接樂					實證據來支持自			
第五單元跑接樂 悠游 悠游 富二課伸展跑步 2 $1. 認識暖身、伸 1c-II-1 認識身 Bc-II-1 暖身、伸展動作 g 作 $					己促進健康的立			
悠游					場。			
常二課伸展跑步 2 展的動作原則和 體活動的動作技 原則。 報告 安 E7 探究運動基本的 第二課伸展跑步 重要性。 能。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間 作業 保健。		第五單元跑接樂		1. 認識暖身、伸	1c-Ⅱ-1 認識身	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作	宙从	【京众教育】
第二課伸展跑步		悠游	9	展的動作原則和	體活動的動作技	原則。		
		第二課伸展跑步		重要性。	能。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間		
趣 2. 認識 跑步擺 1c-Ⅱ-2 認識身 投擲的遊戲。		趣		2. 認識跑步擺	1c-Ⅱ-2 認識身	投擲的遊戲。	7F 未	·

			身、伸展動作。 4. 透過活動探索	防護概念。 2d-Ⅱ-1 描動 與身體活動 3c-Ⅱ-2 透探 體活動與實活動與 體活動與實 動響能與 動響的身體 3d-Ⅱ-1 運用動			
			7. 課後持續練習,增進跑步動作的熟練度。 1. 認識人生各階				
第十一週	第二單元生命的 樂章 第二課人生進行 曲	1	段 2. 的 3. 人 4. 「演的特徵家人。对生過愛生活通人,大人。对生,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种,是一种	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本與意義。 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	概念。 2. 團隊合作完成 活動,並與同學 友善互動。	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	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。
第十二週	第五單元跑接樂 悠游 第三課跑步接力 傳寶	2	1. 認識接力 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	2c-Ⅱ-2 表現增 進團隊合作為。 善的互動行為現 含c-Ⅱ-1 表現 合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運開 戲的合作和競爭	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 品談問題。 2. 注意病媒 身份 3. 願意 動改善 問題。 問題 對健 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別 別	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來 感脅感與 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。
为 1 二则	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. 團隊合作完同 活動,並為 方善互動。 3. 表現跑步傳物 的動作。 4. 運用合作策略	2c-Ⅱ-2 表現增 進團隊合作為。 3c-Ⅱ-1 表現聯 合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用競 戲的合作和競爭	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。
第十四週	第五單元跑接樂 悠游 第四課安全漂浮 游	2	1.安2.秘3.作4.主嘗度5.漂母6.立7.作8.浮作認全認訣認要在動試。表浮漂表動表。表、。	1c-Ⅱ-1 問體能 2c-Ⅱ-3 的 試	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.安2.秘3.作4.主嘗度5.漂母6.立7.作8.浮作認全認訣認要在動試。表浮漂表動表。表、。證則水漂。動與的 規抱作漂。俯 現牆戶則水 漂。動與學 牆膝。浮 伸 蹬漂外。上 浮 中、學 牆膝。浮 伸 蹬漂然 救 的 表樂習 屈式 後 漂 地浮戲 救 的 表樂習 压式 後 漂 地浮水 生 動 現於態 膝水 站 動 漂動	1c-Ⅱ-1 問體能 2c-Ⅱ-3 的 表樂度明 3c-Ⅱ-1 的 表樂度現 3c-Ⅱ-1 的 表樂度現 3d-Ⅱ-1 的 表樂度現 3d-Ⅱ-1 的 表樂度現 3d-Ⅱ-1 的 表	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實報作告業	【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 記識問題。 2. 注意的危害。 以意言。 3. 願意社區 動政善 問題。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來嚴賴性。 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。

おりて週	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、 腿的動作概念的 2. 認識習策略。 2. 認識習策略。 3. 在活動與學習 差數學學 對於態		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。
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 法。 2b-Ⅱ-1 遵第 康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練 本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於運 常生活中,	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。
			3. 主嘗度 4. 腿 5. 獨 6. 掌配立招括參的 現作現式用踢弓,。 動與學 腿 腿作 現的衝腿箭表中、學 腿 腿作 、作和武明	動參與、樂於嘗 試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯 合性動作技能。			

			4. 表現。				
第上、油	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 進健 定法。 2b-Ⅱ-1 遵 康的生活規 事的生活規 事的生活規 事。 4a-Ⅱ-1 申 中 出 健康 4a-Ⅱ-1 中 常 健康 4a-Ⅱ-1 申 計 健康 4a-Ⅱ-1 申 計 是 上 日 生 日 生 日 生 日 生 日 生 日 生 日 生 日 生 日 生 日	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。
第十八週	第六單元滾翻躍 動舞歡樂 第二課搖滾翻轉 樂	2	嘗試的學習態 度。	作技能概念與動作練習的策略。 $2c-II-3$ 表現主動參與、樂於當的學習態度。 $3c-II-1$ 表現聯	Ia-Ⅲ-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.表現前作。 7.表翻動作。 7.表翻動作。 8.分享滾翻的 8.分享溶射的 4. 4. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.				
	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。	1a-Ⅱ-2 解促方 進健。 2b-Ⅱ-1 遵範 康的生活規演能,、 3a-Ⅱ-1 演範練。 4a-Ⅱ-1 中訊。 常生廣務。 中間,	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。
第十九週	第六單元滾翻躍 動舞歡樂 第二課搖滾翻轉 樂	2	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。	Id-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、樂度等 試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯		實作告業	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的 保健。

			起身。 6.表現動作 6.表類動連續。 7.的 8.在 4. 4. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	1a-Ⅱ-2 了解促 進健康生活的方 法。			
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。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演範練。 4a-Ⅱ-1 演能於運在 常生活質。 健康發達 以下的。 4a-Ⅱ-1 常生活 以下的。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	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. 在兔牙舞的上, 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	Ic-Ⅱ-1 認識身 體活動的動作技 能。 2c-Ⅱ-2 表現現 進團隊合作為。 2d-Ⅱ-3 參作為 賞多元性 於賞多元性身體 活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯 合性動作技能。	Ib-Ⅲ-1 音樂律動與模仿 性創作舞蹈。 Ib-Ⅲ-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】

	社區		症狀和藥物過敏	進健康生活的方	響、安全用藥原則與社	作業	安 E4 探討日常生活應
			1			7F 未	
	第三課社區藥師		處理方法。	法。	區藥局。		該注意的安全。
	好朋友		2. 了解避免再次	2b-Ⅱ-1 遵守健			
			藥物過敏的方	康的生活規範。			
			法。	3a-Ⅱ-1 演練基			
	休業式			本的健康技能。			
	作系列						
				4a-Ⅱ-1 能於日			
				常生活中,運用			
				健康資訊、產品			
				與服務。			
第二十一週	第六單元滾翻躍 動舞歡樂 第三課歡欣土風 舞 休業式	2	1. 土步 2. 土步 3. 成舞 4. 誕魁 整舞 聲舞 完風 與聖。 參節作 學鈴 並題 與主。 會聲 於的	1c-Ⅱ-1 認動作 認動作 記動的動態。 2c-Ⅱ-2 表別 進團的五子 進團至動行為與身 2d-Ⅱ-3 多性 資多 次動。 3c-Ⅱ-1 表能 合性動作 合性動作	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	康軒版 實施年級 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,練習支撑、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. 領域核心素	健體-E-A2 具 健體-E-B1 具 健體-E-B3 具	備探索身 備運用體 備運動與	↑體活動與健康生活的 ↑體活動與健康生活戶 豐育與健康之相關符號 ↑健康有關的感知和所 2人感受,在體育活動	問題的思考 號知能 ,能 欣賞的基本	能力,並透 以同理心應 素養,促進	過體驗與實踐 , 用在生活中的運 多元感官的發展	處理日 動、保 ,在生	常生活中運動與健 健與人際溝通上。 活環境中培養運動	康的問題。 與健康有關的美感體驗。			
				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	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	-							品 E1 良好生活習慣與				

			狀,檢視個人健	健康的行為。			
			康狀態。				
	第四單元球力全 開 第一課地板桌球	2	1.動2.學正3.規4.作5.爭動的同的動動動競活	Ic-Ⅱ-1 の	球、持拍控球、擊球 及拍擊球、傳接球之 時間、空間及人與	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. 冒法 解的 明的。 展 題 己 了 的。 展 護 己 了 了 的。 展 護 己 了 了 以 属 , 。 所 的 , 、 展 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 , 的 ,	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康。 1b-Ⅱ-1 認識技 技能和生態 技能理解的 数元Ⅱ-3 運用基本的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康状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。

	第四單元球力全開 第一課地板桌球	2	1. 願意 意	2c-Ⅱ-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動	球、持拍控球、擊球 及拍擊球、傳接球之 時間、空間及人與	實報作告業	【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. 覺察認識有 自我健康 自我離持原 則。 2. 運用生活技度 可 理自我健康 所 理 自我健康 所 是 自我 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的 法。 1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技的 要性。 3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能	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。

			1. 認識躲避球胸前傳球、過頂傳	應不同的生活 場-Ⅱ-1 能於用 生活資訊 大子語 大子語 大子語 大子語 大子語 大子語 大子語 大子語			
	第四單元球力全 開 第二課躲避球攻 防	2	削球球領 2.活友 3.前球球作 4.動用略傳、、。團動善表傳、和。練向躲完球單以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以 以	技網 2c-Ⅱ-2 惠的 2c-Ⅱ-2 医肠 2c-Ⅱ-2 医肠 2c-Ⅱ-2 医肠 2c-Ⅱ-1 表现 2	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性 球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球球	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		健康生活的方法。	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。	實作	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。

				3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活的生活。 4a-Ⅱ-1 能产用品的大量。 生育品。 是一届品牌的行為。 4a-Ⅱ-2 展現促進	方法。		
	第四單元球力全 開 第二課躲避球攻 防	2	1.活友 2.前球球作 3.動用略 4.擊動團動善表傳、和。練向躲完運策。合並。躲以以軍政政,互現球單攻。習並避成用略作與。避過肩擊。察躲防。避完完同。球頂上的、球,守、球成成學、胸傳傳動。的運策、攻活	技能概念略表现。 2c-Ⅱ-2 惠 的 五 表现 的 五 是 更 的 五 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性 球類運動相關、 類類 類球 類球 類球 類球 類球 類球 一 の は の は の は の は の は の は の は の は の は	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. 建立防療染病 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。

			防在 4. 時防 5. 時防 6. 病變 反健康 6. 病學 6. 病變 反健康 6. 病學 4. 进入 6. 流變 反健康 6. 病學 6. 流變 在康的 6. 流舟 4. 共为 6. 流舟 4. 共为 6. 流舟 4. 共为 6. 二流 4. 共为 6. 二流 4. 共为 6. 二流 4. 共为 6. 二流 4. 一次 6. 一次				
	第四單元球力全 開 第二課躲避球攻 防	2	1.動用略2.擊動3.習閃熟練向躲完運策。課,躲練觀閃球活躲路後進傳察縣防。避完 持躲接球,守 球成 續避球	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	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性 球類運動相關、 類類 類類 類類 類類 類類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類 類	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	健康生活的方	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。

	第四單元球力全 開 第三課跑擲大作	2	的視響 1.規表動。運策為生,活 9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	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。 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	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、跑動踩壘	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
	戦		跑分活動。 4. 課後持續練習,增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	略。 4d-Ⅱ-2 參與提高 體適能與基本運	之時間、空間及人與 人、人與球關係攻防 概念。		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. 在生活時的保健眼睛為。	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		規則。	規範和運動比賽	性球類運動相關的拋	報告	人 E3 了解每個人需求
	第三課跑擲大作		2. 表現傳接球後	規則。	接球、傳接球、擊	自我評量	的不同,並討論與遵守
	戦		跑動踩壘的動	3c-Ⅱ-1 表現聯合	球、踢球、跑動踩壘		團體的規則。
			作。	性動作技能。	之時間、空間及人與		
			3. 運用合作與競	3d-Ⅱ-2 運用遊戲	人、人與球關係攻防		
			爭策略完成守備	的合作和競爭策	概念。		
			跑分活動。	略。			
			4. 課後持續練	4d-Ⅱ-2 參與提高			
			習,增進傳接	體適能與基本運			
			球、跑動踩壘的	動能力的身體活			
			熟練度。	動。			
			1. 認識中耳炎的	1a-Ⅱ-2 了解促進			
			症狀。	健康生活的方			
	第一出二舟祥田		2. 認識中耳炎的	法。			
	第二單元愛護眼 耳口		預防方法。	1b-Ⅱ-1 認識健康	Da-Ⅱ-2 身體各部位		【品德教育】
	'	1	3. 演練看診時與	技能和生活技能	的功能與衛生保健的	實作	品 El 良好生活習慣與
	第二課健康好聽		醫師溝通的注意	對健康維護的重	方法。		德行。
	カ		事項,了解與醫	要性。			
			師良好溝通對健	4a-Ⅱ-2 展現促進			
			康的幫助。	健康的行為。			
第九週			1. 願意遵守活動	2c-Ⅱ-1 遵守上課			
			規則。	規範和運動比賽			
			2. 表現傳接球後	規則。	II. П. 1. В.Ж. / 11. А. А.		
			跑動踩壘的動	3c-Ⅱ-1 表現聯合	Hd-Ⅱ-1 守備/跑分		
	第四單元球力全		作。	性動作技能。	性球類運動相關的拋	ニル	【人權教育】
	開	0	3. 運用合作與競	3d-Ⅱ-2 運用遊戲	接球、傳接球、擊	實作	人 E3 了解每個人需求
	第三課跑擲大作	2	争策略完成守備	的合作和競爭策	球、踢球、跑動踩壘	報告	的不同,並討論與遵守
	戰		跑分活動。	略。	之時間、空間及人與	作業	團體的規則。
			4. 課後持續練	4d-Ⅱ-2 參與提高	人、人與球關係攻防		
			習,增進傳接		概念。		
			球、跑動踩壘的	動能力的身體活			
			熟練度。	動。			

	第二單元愛護眼 耳口 第二課健康好聽 力	1	1. 覺察生活力 能造成。 2. 了解。 3. 在生活中 保健 年 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	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。
第十週	第五單元蹦跳好 體能 第一課活力體適 能	2	1.能2.活友3.動適現活4.習適認動隊,互過探能確技後進增。作與。適個,體。持個大學、動體索力的。持個體,完同一能人並適續人	IC-Ⅱ-1 記 記動。 2C-Ⅱ-2 不 記動。 2C-Ⅱ-2 下 の の の の の の の の の の の の の	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。	•	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	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	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、友動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行	實作	【品德教育】 品 F3 溝诵合作與和諧
體能 第二課金銀島探 險 第二單元愛護眼 第十二週	2 3. 團隊合作完成 活動,並與同學 友善互動。 4. 在活動中表現	的互動行表現 多學學別 多學學別 多學學別 多學別 多學學別 多學學別 一屆 一五 一五 一五 一五 一五 一五 一五 一五 一五 一五	進間投擲的遊戲。 Da-Ⅱ-2 身體各部位 的功能與衛生保健的	實報實	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。

	第五單元蹦跳好 體能 第二課金銀際	2	活動,並與同學 友善互動。 3. 在活動中表現	Id-Ⅱ-1 表示	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行 進間投擲的遊戲。	實報	【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	的功能與衛生保健的	報告 作業	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與 德行。

					T		
				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。			
				1c-Ⅱ-1 認識身體			
				活動的動作技			
				能。			
				ld-Ⅱ-1 認識動作			
			1. 了解個人的跳	技能概念與動作			
			躍能力,完成跳	練習的策略。			
			躍活動。	2c-Ⅱ-2 表現增進			
			2. 找到出發點,	團隊合作、友善			
	第五單元蹦跳好		走固定步數後運	的互動行為。		D 11-	
	豐能		用慣用腳起跳。	2c-Ⅱ-3 表現主動	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行	實作	【品德教育】
	第二課金銀島探	2	3. 團隊合作完成	參與、樂於嘗試	進間投擲的遊戲。	自我評量	品 E3 溝通合作與和諧
	險		活動,並與同學	·		作業	人際關係。
			友善互動。	3c-Ⅱ-1 表現聯合			
			4. 課後持續練				
			習,了解個人跳				
			躍能力表現。	的合作和競爭策			
				略。			
				體適能與基本運			
				動能力表現。			
kk 1 vm	第三單元安心又		1. 認識霸凌的定		Fa-Ⅱ-3 情緒的類型		【人權教育】
第十四週	安全	1	義和類型。	技能和生活技能	· ·	報告	人 E7 認識生活中不公
	第一課安心校園			對健康維護的重			平、不合理、違反規則

_		1	I	ı		I	1
	兒童及少年性剝		可能產生的情緒	要性。	習慣的建立。		和健康受到傷害等經
	削防制教育		和霸凌行為可能	2a-Ⅱ-1 覺察健康	兒童及少年性剝削防		驗,並知道如何尋求救
			對別人造成的影	受到個人、家	制 Rap 影片		助的管道。
			響。	庭、學校等因素	https://reurl.cc/1K		【性別平等教育】
				之影響。	yE8G		性 E11 培養性別間合宜
				3b-Ⅱ-1 透過模仿			表達情感的能力。
				學習,表現基本			
				的自我調適技			
				能。			
			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				
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	 1c-Ⅱ-1 認識身體			
			領。	活動的動作技			
			4. 在活動中表現				
				-3 表現主動			
	第五單元蹦跳好		三 對 多 與 · 未 於 。 常 試 的 學 習 態	· ·	 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支	實作	【品德教育】
	體能	2	盲				
	第三課看我好身	7		的學習態度。	撐、平衡與擺盪動 作。	報告 作業	品 E3 溝通合作與和諧 人際關係。
	手		5. 表現雙手支撐		17F °		人 除 關 你 。
			的動作。	賞多元性身體活			
			6. 參與並欣賞雙				
			手支撐跳起的創				
			意動作。	性動作技能。			
			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。				

	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. 的緒重透镜能適的緒重透镜的。 交错,對 國門 人名 國門 人名	1b-Ⅱ-1 認識 技健性 2a-Ⅱ-1 個校 2a-Ⅱ-1 個校 2b-Ⅱ-1 個校 3b-Ⅱ-1 表調 選問基調 第一日 長 第一日 日 第一日 長 第一日 日 第一日	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/1K yE8G	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 和健康受到傷害等求 動的管道。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜 表達情感的能力。
第十五週	第六單元武現韻 律風 第一課學校運動 會	2	1. 的 2. 活友 3. 的 4. 成 1. 的 2. 活友 3. 的 4. 成 1. 成 1. 以 1. 以 1. 以 1. 以 1. 以 1. 以 1	團隊合作、友善 的互動行為。	則、運動增進生長知	實作 自我告	【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 法。	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。	習慣的建立。 兒童及少年性剝削防		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.安2.加設式3.運樂態認規則會的意 改賽試調的 音角加 計,的實 我實 我真 我真 我真 我真 我真 我 我 我 我 我 我 我 我 我 我	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 來顧、樂於賞試	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	實報作業	【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. 了解意事意事題專項意事意未可能 2. 通色险源的的 3. 的過數 4. 過安 交生 交生 其中則 	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的 法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的 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	ld-Ⅱ-1 認識動作	Bd-Ⅱ-1 武術基本動	實作	【品德教育】

	律風		步椿的動作概	技能概念與動作	作。	作業	品 E3 溝通合作與和諧
	第二課大展武威		念。	練習的策略。			人際關係。
			2. 認識步樁轉換	2c-Ⅱ-3 表現主動			
			的動作概念。	參與、樂於嘗試			
			3. 在活動中表現	的學習態度。			
			主動參與、樂於	3c-Ⅱ-1 表現聯合			
			嘗試的學習態	性動作技能。			
			度。	3d-Ⅱ-1 運用動作			
			4. 表現各式基本	技能的練習策			
			步樁的動作。	略。			
			5. 表現步樁轉換	4d-Ⅱ-1 培養規律			
			的動作技巧。	運動的習慣並分			
			6. 運用步樁轉換	享身體活動的益			
			的技巧,演練連	處。			
			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。				
			1. 了解乘坐機車				
			的安全注意事				
			項。	1a-Ⅱ-2 了解促進			
			2. 了解搭乘公車	健康生活的方			【安全教育】
	第三單元安心又		的安全注意事	法。	 Ba-Ⅱ-1 居家、交通	報告	安 E2 了解危機與安
第十八週	安全	1	項。	2a-Ⅱ-2 注意健康	及戶外環境的潛在危	實作	全。
	第二課安全向前	1	3. 注意未遵守交		機與安全須知。	自我評量	安 E4 探討日常生活應
	行		通安全可能發生		MATXIAN	口 7人口 里	該注意的安全。
			的危險。	4a-Ⅱ-2 展現促進			以仁心切义工
			4. 乘坐機車、搭	健康的行為。			
			乘公車時遵守交				
			通安全守則。				

	第六單元武現韻 律風 第三課與毽子同 樂	2	主曹度 3. 拐头的表现。 認動作內內 內學 踢領的表的表现的表现作內 多數 等 3. 分, 多,	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。	Ic-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.的2.叮3.螯4.咬5.食6.能7.擊8.家則險了方了咬了的了的了用了造了的注與可。解法解的解方解方解野解成解方意戶能預。預法避。避。能類石害免。遵安生防防。免。免。能類石害免。遵安生中、蚊、被、被、随。流。被、守全的事。或、"、"。等全的,是一个"、"。	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	Ba-Ⅱ-1 居家、交通 及戶外環境的潛在危 機與安全須知。	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 第三課與毽子同 樂	2	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。		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。
			接毽的串接動作。	1。 II 9 マ初月油			
第二十週	第三單元安心又 安全 第四課居家安全	1	1. 了解居事項。 了注意意未好。 2. 家則。 別之, 別之, 別之, 別之, 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。 別。	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。	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。	活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2表現增進 團隊合作、友善	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。

第二十一	第三單元安心又 安全 第四課居家安全	1	4. 與 與 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是		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。
週	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 的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。		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。