臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 1 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/□藝才班)

教材版本	卓	俞林	實施(班級/		Ξ	教學節數	每週(3)節,本學期共	(63)節					
課程目標		•	B會照顧自己、保護液 最和排球、棒球等球類	•	體,學習如何發展	現危險與守護 自	自己。						
該學習階。領域核心素	段 健體-E-C1 具	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。 體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力,理解並遵守相關的道德規範,培養公民意識,關懷社會。 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											
				W/JI	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		習內容	(表現任務)	實質內涵					
第1週	單元一 對抗惡	1	1. 覺察自己眼睛	1a-II-2 7	解促 Da-II-1	良好的衛 1	1.發表:能分享眼睛看	【家庭教育】					
	視力		的狀況。	進健康的生	活方 生習慣。	, ,	不清楚的經驗。	家 E7 表達對家庭					
	活動1 眼睛視茫		2. 認識近視的成	法。	Da-II-2	身體各部 2	2. 問答:能說出點散瞳	成員的關心與情					
	茫		因。	2b-II-1 遵	守健 位的功能	 E與衛生保	劑的經驗。	感。					
			3. 了解近視的治	康的生活規	範。 健的方法	! • 3	3. 問答:能說出治療近						
			療方式。			À	視的方式。						
			4. 遵守眼睛用藥										
			的規範。										
	單元五健康好體	2	1. 體驗各種不同	1c-II-1 認	識身 Ab-II-1	體適能活 1	1.實作:學會各種增加	【安全教育】					
	能		形式的跑步遊	體活動的動	作技 動。	Ĭ	跑步速度的要訣。	安 E6 了解自己的					
	活動1樂跑健康		戲。	能。	Ga-II-1	跑、跳與 2	2. 檢測:能正確的完成	身體。					
	打		2. 討論運動後的	4d-II-2 參	與提 行進間担	投擲的遊 6	30 公尺跑。						
			保健。	高體適能與	基本戲。	3	3. 自評:能在運動後進						
				運動能力的	身體	1	行保健動作。						
				活動。									

第2週	單元一 對抗惡	1	1. 認識促進保護	la-II-2 了解促	Da-II-1 良好的衛	1. 實作:能自製近視眼	【家庭教育】
	視力		眼睛的方法。	進健康的生活方	生習慣。	鏡,體驗近視的感覺。	家 E7 表達對家庭
	活動 1 眼睛視茫		2. 認識近視的治	法。	Da-II-2 身體各部	2. 問答:能說出視力檢	成員的關心與情
	茫		療方式。	2b-II-1 遵守健	位的功能與衛生保	查結果。	感。
				康的生活規範。	健的方法。		
	單元五健康好體	2	1. 體驗各種不同	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適能活	1. 實作: 學會各種增加	【安全教育】
	能		形式的跑步遊	體活動的動作技	動。	跑步速度的要訣。	安 E6 了解自己的
	活動 1 樂跑健康		戲。	能。	Ga-II-1 跑、跳與	2. 檢測:能正確的完成	身體。
	打		2. 討論運動後的	4d-II-2 參與提	行進間投擲的遊	60 公尺跑。	
			保健。	高體適能與基本	戲。	3. 自評:能在運動後進	
				運動能力的身體		行保健動作。	
				活動。			
第3週	單元一對抗惡視	1	知道近視對生活	2a-II-1 覺察健	Da-II-2 身體各部	問答:能說出戴眼鏡對	【家庭教育】
	カ		的影響。	康受到個人、家	位的功能與衛生保	生活帶來的不便感。	家 E7 表達對家庭
	活動2護眼小專			庭、學校等因素	健的方法。		成員的關心與情
	家			之影響。			感。
				2a-II-2 遵守健			
				康的生活規範。			
				3a-II-1 演練基			
				本的健康技能。			
				4a-II-2 展現促			
				進健康的行為。			
	單元五健康好體	2	1. 體驗各種不同	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適能活	1. 實作: 學會各種增加	【安全教育】
	能		形式的跑步遊	體活動的動作技	動。	跑步速度的要訣。2. 檢	安 E6 了解自己的
			戲。	能。			身體。

	活動1樂跑健康		2. 討論運動後的	4d-II-2 參與提	Ga-II-1 跑、跳與	測:能正確的完成60	
	打		保健。	高體適能與基本	行進間投擲的遊	公尺跑。	
				運動能力的身體	戲。	3. 自評:能在運動後進	
				活動。		行保健動作。	
第4週	單元一對抗惡視	1	1. 覺察到錯誤用	2a-II-1 覺察健	Da-II-2 身體各部	1. 發表: 學生能說出自	【家庭教育】
	カ		眼習慣對視力的	康受到個人、家	位的功能與衛生保	己生活中的用眼習慣。	家 E7 表達對家庭
	活動2護眼小專		影響。	庭、學校等因素	健的方法。	2. 自評:能做到愛護眼	成員的關心與情
	家		2. 覺察近視對生			睛的行為。	感。
			活的影響。3. 認				家 E12 規劃個人與
			識促進保護視力	2a-II-2 遵守健			家庭的生活作息。
			的方法。	康的生活規範。			
				3a-II-1 演練基			
				本的健康技能。			
				4a-II-2 展現促			
				進健康的行為。			
	單元五健康好體	2	1. 認識瑜伽。	 1d-II-1 認識動	Ia-II-1 滾翻、支	1. 實作:能做出簡單的	【安全教育】
	能		2. 練習簡易瑜伽	 作技能概念與動	撐、平衡與擺盪動	瑜伽動作。	安 E7 探究運動基
	活動2身體真奇		動作。	 作練習的策略。	作。	2. 問答:能說出活動時	本的保健。
	妙		3. 練習親子瑜伽	2c-II-3 表現主		身體的感覺。	
			動作。	動參與、樂於嘗			
			4. 進行緩和結束				
			動作	試的學習態度。			
				3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			

第5週	單元一對抗惡視	1	1. 覺察到錯誤用	2a-II-1 覺察健	Da-II-2 身體各部	1. 討論:學生能共同討	【家庭教育】
	カ		眼習慣對視力的	康受到個人、家	位的功能與衛生保	論出生活中的用眼習慣	家 E7 表達對家庭
	活動2護眼小專		影響。	庭、學校等因素	健的方法。	2. 自評:能做到愛護眼	成員的關心與情
	家		2. 覺察近視對生	之影響。		睛的行為。	感。
			活的影響。	2a-II-2 遵守健			家 E12 規劃個人與
			3. 展現保護視力	康的生活規範。			家庭的生活作息。
			的方法。	3a-II-1 演練基			
				本的健康技能。			
				4a-II-2 展現促			
				進健康的行為。			
	單元五健康好體	2	1. 學習選擇正確	1c-II-2 認識身	Ba-II-1 居家、交	1. 實作:能學會評估運	【生涯規劃教育】
	能		且適合運動的場	體活動的傷害和	通及戶外環境的潛	動場地的安全,並發現	涯 E12 學習解決問
	活動3安全活動		地。	防護概念。	在危機與安全須	潛在危機。	題與做決定的能
	停看聽		2. 判斷運動場地	2c-II-1 遵守上	知。	2. 問答:能正確回答發	カ。
			的安全性,並分	課規範和運動比	Cb-II-1 運動安全	現危險運動場地或設施	
			辨潛在危機。	賽規則。	規則、運動增進生	的處理方式。	
			3. 學習如何處理		長知識。		
			危險場地。				
第6週	單元二安全小達	1	1. 分辨安全與不	3b-II-3 運用基	Ba-II-1 居家、交	問答:能分辨居家環境	【安全教育】
	人		安全的居家環	本的生活技能,	通及戶外環境潛在	的安全與不安全。	安 E4 探討日常生
	活動1居家安全		境。	因應不同的生活	危機的警覺與安全		活應該注意的安
	面面觀		2. 了解出居家安	情境。	須知。		全。
			全的注意事項。	4a-II-2 展現促			安 E5 了解日常生
				進健康的行為。			活危害安全的事
							件。

	單元六躍動活力	2	1. 體驗各種不同	1c-II-1 認識身	Ia-II-1 滾翻、支	1. 問答:能說出支撐動	【安全教育】
	秀		形式的跑步遊	體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	作的技能概念。	安 E6 了解自己的
	活動1支撐躍動		戲。	能。	作。	2. 實作:能表現支撐與	身體。
			2. 表現靜態和動	ld-II-1 認識動		平衡的聯合性動作能	
			作的支撑性動	作技能概念與動		力。	
			作。	作練習的策略。			
			3. 利用體操器材	2c-II-2 表現增			
			表現支撐與平衡	進團隊合作、友			
			的聯合性動作能	善互動行為。			
			カ。	3c-II-1 表現聯			
			4. 利用分組合作	合性動作技能。			
			完成支撐性創意				
			動作的學習任				
			務。				
			5. 能利用練習策				
			略進行課後自主				
			學習。				
第7週	單元二安全小達	1	1. 分辨安全與不	3b-II-3 運用基	Ba-II-1 居家、交	1. 自評:能與家人共同	【安全教育】
	人		安全的居家環	本的生活技能,	通及戶外環境潛在	維護居家安全。	安 E4 探討日常生
	活動1居家安全		境。	因應不同的生活	危機的警覺與安全	2. 發表:能提出居家安	活應該注意的安
	面面觀		2. 了解出居家安	情境。	須知。	全防護的措施。	全。
			全的注意事項。	4a-II-2 展現促		3. 實作:能檢查自己家	安 E5 了解日常生
				進健康的行為。		中環境的安全。	活危害安全的事
							件。

	單元六躍動活力 2	1. 體驗各種不同	1c-II-1 認識身	Ia-II-1 滾翻、支	1. 實作:能表現支撐與	【安全教育】
	秀	形式的跑步遊	體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	平衡的聯合性動作能	安 E6 了解自己的
	活動 1 支撐躍動	戲。	能。	作。	カ。	身體。
		2. 表現靜態和動	1d-II-1 認識動		2. 觀察: 能與他人合作	
		作的支撑性動	作技能概念與動		創作支撐性動作表現任	
		作。	作練習的策略。		務。	
		3. 利用體操器材	2c-II-2 表現增		3. 學習單:能進行課後	
		表現支撐與平衡	進團隊合作、友		自主練習的學習單紀	
		的聯合性動作能	善互動行為。		錄。	
		力。	3c-II-1 表現聯			
		4. 利用分組合作	合性動作技能。			
		完成支撐性創意				
		動作的學習任				
		務。				
		5. 能利用練習策				
		略進行課後自主				
		學習。				
第8週	單元二安全小達 1	1. 察覺道路環境	2a-II-2 注意健	Ba-II-1 居家、交	1.實作:知道過馬路要	【安全教育】
	人	的潛在危險。	康問題所帶來的	通及戶外環境潛在	注意交通安全。	安 E4 探討日常生
	活動2交通安全	2. 了解穿越道路	威脅感與嚴重	危機的警覺與安全	2. 問答:能分辨道路環	活應該注意的安
	我最行	的知識與自我保	性。	須知。	境的安全與不安全。	全。
		護方法。	4a-II-2 展現促		3. 發表:能提出穿越道	安 E5 了解日常生
		3. 身體力行穿越	進健康的行為。		路的安全注意事項。	活危害安全的事
		道路的自我保護				件。
		技能。				

	單元六躍動活力	2	1. 認識跆拳道基	1c-II-1 認識身	Bd-II-2 技擊基本	1. 問答:能說出跆拳道	【安全教育】
	秀	_	本步法和腿法的		動作。	基本步法的技能概念。	安 E4 探討日常生
	活動2你踢我防		技能概念。	能。	3711	2. 實作:能表現跆拳道	活應該注意的安
	71 33 2 71.03 12.17		2. 表現跆拳道基			基本步法的聯合性動作	全。
			本步法和腿法的			技能。	ı.
			本少么和 處	4d-II-2 參與提		1文 月已 。	
			3. 利用器材和分				
			組練習,表現步				
			法和腿法的聯合	活動。			
			性動作技能。				
			4. 願意在課後進				
			行自己的體能練				
			習。				
第9週	單元二安全小達	1	1. 察覺道路環境	2a-II-2 注意健	Ba-II-1 居家、交	1. 發表:能提出避開內	【安全教育】
	人		的潛在危險。	康問題所帶來的	通及戶外環境潛在	輪差的方式。	安 E4 探討日常生
	活動2交通安全		2. 了解穿越道路	威脅感與嚴重	危機的警覺與安全	2. 實作:能標示出內輪	活應該注意的安
	我最行		的知識與自我保	性。	須知。	差及安全區域。	全。
			護方法。	4a-II-2 展現促		3. 實作:能身體力行穿	安 E5 了解日常生
			3. 身體力行穿越	進健康的行為。		越道路的正確方法。	活危害安全的事
			道路的自我保護				件。
			 技能。				
	單元六躍動活力	2	1. 認識跆拳道基	1c-II-1 認識身	Bd-II-2 技擊基本	1. 實作: 能與他人完成	【安全教育】
	秀		本步法和腿法的	體活動的動作技	動作。	簡易攻防的聯合性動作	安 E4 探討日常生
	活動2你踢我防		 技能概念。	能。		 技能。	活應該注意的安
			_				全。

			2. 表現跆拳道基	3c-II-1 表現聯		2. 行為:能在課後進行	
			本步法和腿法的	合性動作技能。		相關體能活動。	
			動作技能。	4d-II-2 參與提			
			3. 利用器材和分	高體適能與基本			
			組練習,表現步	運動能力的身體			
			法和腿法的聯合	活動。			
			性動作技能。				
			4. 願意在課後進				
			行自己的體能練				
			習。				
第 10 週	單元二安全小達	1	1. 辨別戶外環境	2a-II-2 注意健	Ba-II-1 居家、交	1. 問答:能分辨戶外環	【安全教育】
	人		的危險因子。	康問題所帶來的	通及戶外環境潛在	境的危險因子。	安 E4 探討日常生
	活動3戶外安全		2. 了解戶外環境	威脅感與嚴重	危機的警覺與安全	2. 發表:能提出戶外環	活應該注意的安
	有妙招		的安全注意事	性。	須知。	境的安全注意事項。	全。
			項。			3. 實作:能模擬演練戶	安 E5 了解日常生
			3. 與家人共同維			外安全突發狀況的因應	活危害安全的事
			護居家安全。			方式。	件。
			4. 了解穿越道路			4. 自評:能與家人共同	
			的知識與自我保			維護居家安全。	
			護方法。			5. 發表:能提出居家安	
			5. 了解戶外環境			全防護的措施。	
			的安全注意事			6. 實作:能檢查自己家	
			項。			中環境的安全。	
						7. 發表:分辨居家環境	
						的安全與不安全、提出	

	單元六躍動活力 秀 活動3舞動活力	2	1. 認識律動性的 動性感染 動作概念。 2. 抽 動態 動的感覺。 3. 表現 動的感力 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態 動態	體活動的動作技 能。 2d-II-1 描述參	Ib-II-1 音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。	户外環境的安全注意事項。 8. 自評:自我檢核事項 道路的安全注意事 道路的安全注意出律 的數作概念。 2. 實作:能表現基本 6. 實作的聯合性動作 6. 能	【安全教育】 安E4 探討日常生 活應該注意的安 全。
第 11 週	單元三急救小尖 兵 活動1傷口處理 DIY	1	1. 學習正確處理 傷口的方法。 2. 學習有效止血 的方法。	1b-II-2 辨別生 活情境中 健康的 3a-II-1 演練能於作 3a-II-2 能於作 4a-II-1 常生活中 常生活中	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全與與社區藥的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表:能分享自己的 受傷經驗。 2.認知:能判斷傷口類 型的不同。 3.演練:能正確做出止 血的步驟。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭 生活相關的社區資 。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的 急救項目。 安 E14 知道通報 多 E14 知道或系

			1	T	<u> </u>	T	T
				健康資訊、產品			
				與服務。			
	單元六躍動活力	2	1. 認識律動性的	lc-II-2 認識身	Ib-II-1 音樂律動	1. 問答:能說出律動性	【安全教育】
	秀		動作概念。2. 描	 體活動的動作技	與模仿性創作舞	的動作概念。	安 E4 探討日常生
	活動3舞動活力		述參與律動性身		蹈。	2. 實作:能表現基本舞	活應該注意的安
			體活動的感覺。	能。		蹈創作的聯合性動作技	全。
			3. 表現基本舞蹈	2d-II-1 描述參		能。	
			創作的聯合性動	與身體活動的感			
			作技能。	覺。			
				3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			
第12週	單急救小尖兵	1	1. 學習正確處理	1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙傷、	1. 發表:能分享自己在	【家庭教育】
	活動1傷口處理		傷口的方法。	活情境中適用的	出血、扭傷的急救	學校受傷經驗。	家 E13 熟悉與家庭
	DIY		2. 學習扭傷的處	健康技能和生活	處理。	2. 演練:能正確操作傷	生活相關的社區資
			理方法。	技能。	Bb-II-1 藥物對健	口處理的方法。	源。
				3a-II-1 演練基	康的影響、安全用	3. 問答:能正確說出扭	【安全教育】
				本的健康技能。	藥原則與社區藥局	傷時的處理方法。	安 E12 操作簡單的
				3a-II-2 能於生	的認識。	4. 演練:能正確演練扭	急救項目。
				活中獨立操作基	Fb-II-3 正確的就	傷的照護方法。	安 E14 知道通報緊
				本的健康技能。	醫習慣。		急事件的方式。
				4a-II-1 能於日			
				常生活中,運用			
				健康資訊、產品			
				與服務。			

	單元七運動合作	2	1. 能用正確的動	ld-II-1 認識動	Hc-II-1 標的性相	1. 實作:能控制拋球的	【安全教育】
	樂		作抛球,並控制	作技能概念與動	關的拋球、擲球、	力道與方向。	安 E4 探討日常生
	活動 1 拋準動動		球的力道與方	作練習的策略。	滾球之時間、空間	2. 討論:能思考遊戲策	活應該注意的安
	腦		向。	3d-II-2 運用遊	及人與人、人與球	略,並與同學討論。	全。
			2. 在遊戲過程	戲的合作和競爭	關係攻防概念。	3. 觀察:能和同學合作	
			中,能思考基本	策略。		進行活動。	
			的策略,並表現	4d-II-2 參與提			
			合作的精神。	高體適能與基本			
			3. 能利用課餘時	運動能力的身體			
			間,發展學習成	活動。			
			果,進行自創的				
			拋球遊戲。				
第 13 週	單元三急救小尖	1	1. 學習扭傷的處	1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙傷、	1. 問答:能正確說出扭	【家庭教育】
	兵		理方法。	活情境中適用的	出血、扭傷的急救	傷時的處理方法。	家 E13 熟悉與家庭
	活動1傷口處理		2. 學習燙傷的處	健康技能和生活	處理。	2. 演練:能正確做出燙	生活相關的社區資
	DIY		理方法。	技能。	Bb-II-1 藥物對健	傷的處理步驟。	源。
				3a-II-1 演練基	康的影響、安全用		【安全教育】
				本的健康技能。	藥原則與社區藥局		安 E12 操作簡單的
				3a-II-2 能於生	的認識。		急救項目。
				活中獨立操作基	Fb-II-3 正確的就		安 E14 知道通報緊
				本的健康技能。	醫習慣。		急事件的方式。
				4a-II-1 能於日			
				常生活中,運用			
				健康資訊、產品			
				與服務。			

	單元七運動合作	2	1. 能用正確的動	ld-II-1 認識動	Hc-II-1 標的性相	1. 實作:能控制拋球的	【安全教育】
	樂		作抛球,並控制	作技能概念與動	關的拋球、擲球、	力道與方向。	安 E4 探討日常生
	活動 1 拋準動動		球的力道與方	作練習的策略。	滾球之時間、空間	2. 討論:能思考遊戲策	活應該注意的安
	腦		向。	3d-II-2 運用遊	及人與人、人與球	略,並與同學討論。	全。
			2. 在遊戲過程	戲的合作和競爭	關係攻防概念。	3. 觀察:能和同學合作	
			中,能思考基本	策略。		進行活動。	
			的策略,並表現	4d-II-2 參與提			
			合作的精神。	高體適能與基本			
			3. 能利用課餘時	運動能力的身體			
			間,發展學習成	活動。			
			果,進行自創的				
			拋球遊戲。				
第 14 週	單元三急救小尖	1	1. 正確使用醫療	1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙傷、	1. 發表:能說出開放性	【家庭教育】
	兵		服務。	活情境中適用的	出血、扭傷的急救	傷口在何種狀況下必須	家 E13 熟悉與家庭
	活動1傷口處理		2. 正確選購醫藥	健康技能和生活	處理。	就醫治療。	生活相關的社區資
	DIY		材。	技能。	Bb-II-1 藥物對健	2. 問答:購買藥品和醫	源。
				3a-II-1 演練基	康的影響、安全用	療材料和買日常生活用	【安全教育】
				本的健康技能。	藥原則與社區藥局	品時,選購方式有何不	安 E12 操作簡單的
				3a-II-2 能於生	的認識。	同?	急救項目。
				活中獨立操作基	Fb-II-3 正確的就		安 E14 知道通報緊
				本的健康技能。	醫習慣。		急事件的方式。
				4a-II-1 能於日			
				常生活中,運用			
				健康資訊、產品			
				與服務。			

	單元七運動合作	2	1. 能用正確的動	ld-II-1 認識動	Hc-II-1 標的性相	1. 實作:能控制拋球的	【安全教育】
	樂		作抛球,並控制	作技能概念與動	關的拋球、擲球、	力道與方向。	安 E4 探討日常生
	活動 1 拋準動動		球的力道與方	作練習的策略。	滾球之時間、空間	2. 討論:能思考遊戲策	活應該注意的安
	腦		向。	3d-II-2 運用遊	及人與人、人與球	略,並與同學討論。	全。
			2. 在遊戲過程	戲的合作和競爭	關係攻防概念。	3. 觀察:能和同學合作	
			中,能思考基本	策略。		進行活動。	
			的策略,並表現	4d-II-2 參與提			
			合作的精神。	高體適能與基本			
			3. 能利用課餘時	運動能力的身體			
			間,發展學習成	活動。			
			果,進行自創的				
			拋球遊戲。				
第 15 週	單元三急救小尖	1	1. 知道尋求救援	1b-II-2 辨別生	Ba-II-2 灼燙傷、	1. 問答:可說 出發生	【家庭教育】
	兵		的方法。	活情境中適用的	出血、扭傷的急救	急難時應撥打的求救	家 E13 熟悉與家庭
	活動2英勇救援		2. 演練各項急救	健康技能和生活	處理。	號碼。包括:110、	生活相關的社區資
	隊		方法。	技能。	Fb-II-3 正確的就	119、112。	源。
				3a-II-1 演練基	醫習慣。	2. 演練: 可模擬演練撥	【安全教育】
				本的健康技能。		打求救電話的應答方	安 E12 操作簡單的
				3a-II-2 能於生		式。	急救項目。
				活中獨立操作基		3. 演練:能在遊戲中做	安 E14 知道通報緊
				本的健康技能。		出正確的急救步驟。	急事件的方式。
				4a-II-1 能於日		4. 問答:能在遊戲中正	
				常生活中,運用		確地回答急救問題。	
				健康資訊、產品			
				與服務。			

樂	全。
合作、不護罵批 2c-II-2表現增 擊球及拍擊球、傳 並思考遊戲策略。 3. 觀察:能和同學合動。 3. 能思考策略 , 3d-II-2 運用遊 戲的合作和競爭 中。	全。
評 , 能 友 善 互 動。 進團隊合作、友 善 接球之時間、空間 及人與人、人與球	
動。	作
3. 能思考策略, 並運用於遊戲 中。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 戲的合作和競爭 策略。 關係攻防概念。 第16 週 單元四戰勝病魔 王 1 1. 了解上吐下瀉 1a-II-1 認識身 下b-II-1 自我健康 1. 發表: 學生分享肚 和肚子痛發生的 心健康基本概念 狀態檢視方法與健 痛的經驗。	
並運用於遊戲 戲的合作和競爭 中。 策略。 第16週 單元四戰勝病魔 1 1. 了解上吐下瀉 1a-II-1 認識身 Fb-II-1 自我健康 1. 發表:學生分享肚 工 和肚子痛發生的 心健康基本概念 狀態檢視方法與健 痛的經驗。	
中。 策略。 第16週 單元四戰勝病魔 1 1. 了解上吐下瀉 1a-II-1 認識身 Fb-II-1 自我健康 1. 發表:學生分享肚 王 和肚子痛發生的 心健康基本概念 狀態檢視方法與健 痛的經驗。	
第 16 週 單元四戰勝病魔 1 1. 了解上吐下瀉 1a-II-1 認識身 Fb-II-1 自我健康 1. 發表:學生分享肚 工 和肚子痛發生的 心健康基本概念 狀態檢視方法與健 痛的經驗。	
王 和肚子痛發生的 心健康基本概念 狀態檢視方法與健 痛的經驗。	
	子【家庭教育】
	家 E7 表達對家庭
活動 1 腸胃拉警 原因。 與意義。 康行為的維持原 2. 觀察:肚子痛的部	位 成員的關心與情
報 2. 認識病毒性腸 則。 和痛感的方式。	感。
胃炎和症狀。 3. 問答: 如何預防感	染 家 E12 規劃個人與
3. 理解病毒性腸 腸胃炎?	家庭的生活作息。
胃炎的傳染方	
式。	
4. 了解病毒性腸	
胃炎的照護及預	
防方法。	
單元七運動合作 2 1. 能做出擊球、 1d-II-1 認識動 Ha-II-1 網/牆性 1. 實作:能正確擊球	與【安全教育】
樂 拋接球動作。 作技能概念與動 球類運動相關的拋 拋接球。	安 E4 探討日常生
活動 2 趣味排球 2. 討論過程相互 作練習的策略。 接球、持拍控球、 2. 討論:能和同學討	論 活應該注意的安
合作、不謾罵批 擊球及拍擊球、傳 並思考遊戲策略。	全。
接球之時間、空間	

			評,能友善互	2c-II-2 表現增	及人與人、人與球	3. 觀察:能和同學合作	
			動。	進團隊合作、友	關係攻防概念。	進行活動。	
			3. 能思考策略,	善的互動行為。			
			並運用於遊戲	3d-II-2 運用遊			
			中。	戲的合作和競爭			
				策略。			
第 17 週	單元四戰勝病魔	1	1. 了解上吐下瀉	la-II-1 認識身	Fb-II-1 自我健康	1. 發表:學生分享肚子	【家庭教育】
	王		和肚子痛發生的	心健康基本概念	狀態檢視方法與健	痛的經驗。	家 E7 表達對家庭
	活動 1 腸胃拉警		原因。	與意義。	康行為的維持原	2. 觀察:肚子痛的部位	成員的關心與情
	報		2. 認識病毒性腸		則。	和痛感的方式。	感。
			胃炎和症狀。			3. 問答:如何預防感染	家 E12 規劃個人與
			3. 知道病毒性腸			腸胃炎?	家庭的生活作息。
			胃炎的傳染方				
			式。				
			4. 了解病毒性腸				
			胃炎的照護及預				
			防方法。				
	單元七運動合作	2	1. 能做出擊球、	ld-II-1 認識動	Ha-II-1 網/牆性	1. 實作:能正確擊球與	【安全教育】
	樂		拋接球動作。	作技能概念與動	球類運動相關的拋	抛接球。	安 E4 探討日常生
	活動2趣味排球		2. 討論過程相互	作練習的策略。	接球、持拍控球、	2. 討論:能和同學討論	活應該注意的安
			合作、不謾罵批	2c-II-2 表現增	擊球及拍擊球、傳	並思考遊戲策略。	全。
			評,能友善互	進團隊合作、友	接球之時間、空間	3. 觀察:能和同學合作	
			動。	善的互動行為。	及人與人、人與球	進行活動。	
					關係攻防概念。		

			3. 能思考策略,	3d-II-2 運用遊			
			並運用於遊戲	戲的合作和競爭			
			中。	策略。			
第 18 週	單元四戰勝病魔	1	1. 分析眼睛又紅	la-II-1 認識身	Fb-II-1 自我健康	1. 問答:去游泳後為何	【家庭教育】
	王		又癢的可能原	心健康基本概念	狀態檢視方法與健	眼睛會又紅又癢?2.發	家 E7 表達對家庭
	活動2眼睛生病		因。	與意義。	康行為的維持原	表:哪些公共場所容易	成員的關心與情
	了		2. 認識急性結膜		則。	因接觸而造成感染急性	感。
			炎和症狀。			結膜炎?	家 E12 規劃個人與
			3. 知道急性結膜			3. 自評:是否經常洗	家庭的生活作息。
			炎的傳染方式。			手,注意個人衛生習	
			4. 了解急性結膜			慣。	
			炎的照護及預防				
			方法。				
	單元八一起來打	2	1. 能正確的用雙	ld-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入侵	1. 實作: 能控制傳球的	【安全教育】
	球		手傳接地板球,	作技能概念與動	性運動相關的拍	力道、方向與位置。	安 E4 探討日常生
	活動1傳球達陣		並控制球的力道	作練習的策略。	球、拋接球、傳接	2. 討論:能與同學討論	活應該注意的安
			與方向。	2c-II-2 表現增	球、擲球及踢球、	遊戲策略及方法。	全。
			2. 在遊戲過程	進團隊合作、友	带球、追逐球、停	3. 觀察:能和同學合作	
			中,能運用所學	善的互動行為。	球之時間、空間及	進行活動。	
			的技能,並思考	3c-II-1 表現聯	人與人、人與球關		
			不同的策略,表	合性動作技能。	係攻防概念。		
			現合作的精神。	3d-II-2 運用遊			
			3. 觀察同學的動	戲的合作和競爭			
			作並進行反思。	策略。			

第19週	單元四戰勝病魔	1	1. 分析眼睛又紅	la-II-1 認識身	Fb-II-1 自我健康	1. 問答:去游泳後為何	【家庭教育】
	王		又癢的可能原	心健康基本概念	狀態檢視方法與健	眼睛會又紅又癢?2.發	家 E7 表達對家庭
	活動2眼睛生病		因。	與意義。	康行為的維持原	表:哪些公共場所容易	成員的關心與情
	了		2. 認識急性結膜		則。	因接觸而造成感染急性	感。
			炎和症狀。			結膜炎?	家 E12 規劃個人與
			3. 知道急性結膜			3. 自評:是否經常洗	家庭的生活作息。
			炎的傳染方式。			手,注意個人衛生習	
			4. 了解急性結膜			慣。	
			炎的照護及預防				
			方法。				
	單元八一起來打	2	1. 能正確的做出	ld-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入侵	1. 實作: 能控制傳球的	【安全教育】
	球		胸前雙手傳接球	作技能概念與動	性運動相關的拍	力道、方向與位置。	安 E4 探討日常生
	活動2傳球搬運		動作。	作練習的策略。	球、拋接球、傳接	2. 討論:能和同學討論	活應該注意的安
	エ		2. 能觀察同學的	2c-II-1 遵守上	球、擲球及踢球、	並思考遊戲策略。	全。
			動作並反思,並	課規範和運動比	带球、追逐球、停	3. 觀察:能和同學討論	
			能利用課餘時間	賽規則。	球之時間、空間及	並思考遊戲策略。	
			練習。	2c-II-2 表現增	人與人、人與球關		
			3. 能思考不同策	進團隊合作、友	係攻防概念。		
			略,並運用於遊	善的互動行為。			
			戲中。	3c-II-1 表現聯			
				合性動作技能。			
第 20 週	單元四戰勝病魔	1	1. 認識傳染病主	la-II-2 認了解	Da-II-1 良好的衛	1. 問答: 病毒性腸胃炎	【家庭教育】
	王		要的四種傳染途	促進健康生活的	生習慣。	和急性結膜炎的傳染途	家 E7 表達對家庭
	活動3流感不要		徑。	方法。		徑?	成員的關心與情
	來						感。

			2. 分辨一般感冒	1b-II-1 認識健	Fb-II-2 常見傳染	2. 問答:流感的主要症	家 E12 規劃個人與
			和流行性感冒的	康技能和生活技	病預防原則與自我	狀?3. 自評:是否已接	家庭的生活作息。
			症狀差異。	能對健康維護的	照護方法。	種接種疫苗。	
			3. 了解流行性感	重要性。			
			冒的主要症狀和	2a-II-2 注意健			
			照顧方式。	康問題所帶來的			
				威脅感與嚴重			
				性。			
	單元八一起來打	2	1. 能正確的做出	ld-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入侵	1. 實作:能控制傳球的	【安全教育】
	球		雙手傳高球及過	作技能概念與動	性運動相關的拍	力道、方向與位置。	安 E4 探討日常生
	活動3傳球高射		頂傳球的動作。	作練習的策略。	球、拋接球、傳接	2. 討論:能和同學討論	活應該注意的安
	砲		2. 結合跑壘進行	3c-II-1 表現聯	球、擲球及踢球、	並思考遊戲策略。	全。
			遊戲,並讓學生	合性動作技能。	带球、追逐球、停	3. 觀察:能和同學合作	
			思考。	3d-II-2 運用遊	球之時間、空間及	進行活動。	
			3. 能思考不同策	戲的合作和競爭	人與人、人與球關		
			略,並運用於遊	策略。	係攻防概念。		
			戲中。				
第 21 週	單元四戰勝病魔	1	1. 能認識傳染病	1a-II-2 認了解	Da-II-1 良好的衛	1. 問答: 病毒性腸胃炎	【家庭教育】
	王		主要的四種傳染	促進健康生活的	生習慣。	和急性結膜炎的傳染途	家 E7 表達對家庭
	活動3流感不要		途徑。	方法。	Fb-II-2 常見傳染	徑?	成員的關心與情
	來		2. 分辨一般感冒	^ 1b-II-1 認識健	病預防原則與自我	2. 問答:流感的主要症	感。
			和流行性感冒的	康技能和生活技	照護方法。	狀?3. 自評:是否已接	家 E12 規劃個人與
			症狀差異。	能對健康維護的		種接種疫苗。	家庭的生活作息。
				重要性。			

		3. 能了解流行性 感冒的主要症狀 和照顧方式。	2011 11 在心风			
球	一起來打 2	1. 打擊動作。 2. 的代質。 3. 略對 3. 略數 4. 以 5. 以 6. 以 7. 以 8. 以 8. 以 8. 以 8. 以 8. 以 8. 以 8. 以 8	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。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、傳接球及踢球、傳接球及踢球、電球、上時間、上海、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、	1.實作:能做出正確的 打擊動作。 2.討論:能和同學討論 不同場地、球棒及球有 何不同。 3.觀察:能和同學合作 進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生 活應該注意的安 全。

- ◎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。

臺南市公立中西區永福國民小學 114 學年度第 2 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/□藝才班)

教材版本	į	翰林	實施。		=	教學節數	每週(3)節,	本學期共(6	0)節				
課程目標	子的康輕體 利關習易會認狀。鬆育 用活和上游 數所動趣手泳 中東遊縣再	教導學生認識社區運動資源,包括運動的場地、設施、競賽、組織,以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣,利用所學的觀念,進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動,能展現平時體育教學成果與學生運動潛能,認識運動會意義與相關活動,更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎,藉由分段練習和趣味遊戲,讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能,本單元藉由樂趣化的練習和遊戲,使學生更容易上手。躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力,透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式,只要會游泳,再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處,但也隱藏了許多危機,謹記安全三守則:不奔跑、不嬉戲、不跳水,才能安全戲水。											
該學習階4	段 - 基 健體-E-A2 具	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。											
			,	課程架構									
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	習內容	評量方式(表現任務	•	融入議題 實質內涵				
第1週	單元一成長時光 機 活動1 我從哪裡 來		能 認 識 新 生 命 的 誕 生 過 程 。	1a-II-1 認識身 心健康基本概念 與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	的意義與 差異。		月答:能說出自 內來自父母。	<u></u>	【生命教育】 Ł E2 理解人的身 豐與心理面向。				
	單元五運動補給 站		1. 學習站立式起 跑與起跑後的加	1c-II-1 認識身 體活動的動作技 能。		/···	. 問答:能說出 巴跑的要領。	5	【安全教育】 安E6 了解自己的 身體。				

	活動1我是飛毛		速要領和腿部推	3d-II-1 運動技	Ga-II-1 跑、跳與	2. 實作:能正確做出站	
	腿		蹬動作。	能的練習策略。	行進間投擲的遊	立式起跑的動作。	
			2. 進行加速度遊		戲。	3. 觀察:能與他人合作	
			戲、點將短賽			進行遊戲。	
			跑。				
第2週	春節假期不上課	0					
第3週	單元一成長時光	1	1. 能了解各項身	la-II-l 認識身	Aa-II-1 生長發育	1. 問答:能說出自己身	【生命教育】
	機		體的特徵是遺傳	心健康基本概念	的意義與成長個別	上遺傳自爸爸和媽媽的	生 E2 理解人的身
	活動 1 我從哪裡		的結果。	與意義。	差異。	特徴。	體與心理面向。
	來		2. 能體會媽媽生	2b-II-1 遵守健		2. 發表:能提出減輕父	
			產的辛勞並心存	康的生活規範。		母辛勞的方法。	
			感激,進而懂得			3. 實作:能寫下「感謝	
			爱護自己的身			的話」和「愛護自己的	
			明豆 。			健康行動」表達對父母	
						或照顧者的心意。	
						4. 實作:能完成採訪父	
						母或家人的任務。	
	單元五運動補給	2	1. 學習站立式起	1c-II-1 認識身	Ab-II-1 體適能活	1. 問答:能說出站立式	【安全教育】
	站	_	跑與起跑後的加	體活動的動作技	動。	起跑的要領。	安 E6 了解自己的
	活動1我是飛毛		速要領和腿部推	能。	Ga-II-1 跑、跳與	2. 實作:能正確做出站	身體。
	腿		蹬動作。	3d-II-1 運動技	行進間投擲的遊	立式起跑的動作。	71 NJE
	~~		2. 進行加速度遊	能的練習策略。	戲。	3. 觀察:能與他人合作	
			戲、點將短賽		/BA	進行遊戲。	
			跑。			近代过度	
第 4 週	單元一成長時光	1	1. 能知道身體是	 la-II-l 認識身		 1. 問答: 能說出身體是	【生命教育】
74 7 -	機	*	按照頭部、軀	心健康基本概念	的意義與成長個別	按照頭部、軀幹、四肢	生 E2 理解人的身
	活動2成長的奧		幹、四肢的順序	與意義。	的 思	的順序發展。	體與心理面向。
	妙		發展。	2b-II-1 遵守健	ムハ	2. 自評:能關心自己生	ME) \
	~		2. 能了解生長速	康的生活規範。		- 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1.	
			度有個別差異,	/AN HV 12 /11 //U 40		N X A HI IA/V	
			明白每個人都是				
			獨特的個體。				

	單元五運動補給	2	1. 學會接力跑的	2c-II-2 表現增	Cb-II-2 學校運動	1. 實作:能正確做出傳	【安全教育】
	· ·	2			· ·		
	站		動作技巧,並與	進團隊合作、友	賽會。	接棒技巧。	安 E6 了解自己的
	活動2同心協力		他人合作完成目	善的互動行為。	Ga-II-1 跑、跳與	2. 觀察:能與他人合作	身體。
			標。	3c-II-1 表現聯	行進間投擲的遊	接力。	
			2. 明瞭運動精神	合性動作技能。	戲。	3. 觀察:能在競賽中展	
			的意義。			現運動家精神。	
第5週	單元一成長時光	1	1. 能關懷和照顧	1a-II-1 認識身	Aa-II-2 人生各階	1. 問答:能說出老年人	【生命教育】
	機		家中的老年人。	心健康基本概念	段發展的順序與感	在外觀和生理上的特	生 E2 理解人的身
	活動3 一生的變		2. 能以健康的態	與意義。	受。	徵。	體與心理面向。
	化		度面對老化。	3b-II-2 能於引		2. 問答:能說出人生各	【家庭教育】
			3. 能了解人的一	導下,表現基本		階段的變化。	家 E7 表達對家庭
			生各階段的變				成員的關心與情
			化。	技能。			感。
	單元五運動補給	2	1. 學會接力跑的	2c-II-2 表現增	Cb-II-2 學校運動	1.實作:能正確做出傳	【安全教育】
	站	_	動作技巧,並與		賽會。	接棒技巧。	安 E6 了解自己的
	活動2同心協力		他人合作完成目	善的互動行為。	Ga-II-1 跑、跳與	2. 觀察:能與他人合作	身體。
	12 33 2 1 3 2 133 7 3		標。	3c-II-1 表現聯	行進間投擲的遊	接力。	71 AM
			2. 明瞭運動精神		彪 。	3. 觀察:能在競賽中展	
			的意義。	日江新行权和	/U.V.	現運動家精神。	
第6週	單元一成長時光	1	1. 能關懷和照顧	 1a-II-1 認識身	Aa-II-2 人生各階	1. 自評:能對老年人表	【生命教育】
# O Z	機	1	家中的老年人。	心健康基本概念	段發展的順序與感	現出尊重和關懷。	生 E2 理解人的身
	活動3 一生的變		* T 的	與意義。	投發版的順序與感 受。	2. 自評:能對老年人表	型 EL 理解人的分 體與心理面向。
					文 °		
	化		度面對老化。	3b-II-2 能於引		現出尊重和關懷。	【家庭教育】
				導下,表現基本		3. 實作:能擬定並執行	家 E7 表達對家庭
				的人際溝通互動		關懷爺爺奶奶的任務。	成員的關心與情
				技能。			感。
	單元五運動補給	2	1. 學會跳繩後迴		Ic-II-1 民俗運動	1.實作:跳繩後迴旋	【安全教育】
	站		旋跳、開合跳及		基本動作與串接。	跳、開合跳及蹲跳均能	安 E7 探究運動基
	活動3繩的力量		蹲跳等個人跳			連續8下以上。	本的保健。
			法。	3c-II-1 表現聯		2. 實作: 能與同學進行	
			2. 學會團體跳繩	合性動作技能。		團體跳繩遊戲。	
			基本技巧。				
-			1	1	t e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		

			能和同學共同合	3d-II-2 運用遊		3. 觀察:在團體跳繩	
			作學習。	戲的合作和競爭		中,尊重甩繩及合作同	
				策略。		學。	
第7週	單元二健康滿點	1	促進消化道健	2a-II-2 注意健	Fb-II-1 自我健康	1. 問答: 能用具體的用	【家庭教育】
	活動1腸胃舒		康。	康問題所帶來的	狀態檢視方法與健	語說出肚子痛的感覺。	家 E13 熟悉與家庭
	服沒煩 惱			威脅感和嚴重	康行為的維持原	2. 自評:能判斷肚子痛	生活相關的社區資
				性。	則。	的類型及程度。	源。
				2b-II-2 願意改	Fb-II-3 正確就醫		
				善個人的健康習	習慣。		
				慣。			
	單元五運動補給	2	1. 認識並能評估		Cb-II-4 社區運動	1. 發表:能分享社區的	【家庭教育】
	站		社區的運動環		活動空間與場域。	運動資源,以及參與經	家 E13 熟悉與家庭
	活動 4 社區運動		境。	健康資訊、產品		驗。	生活相關的社區資
	資源		2. 了解正確的運	•		2. 問答: 能說明運動消	源。
			動消費概念。	4c-II-1 了解影		費的相關概念。	
				響運動參與的因		3. 自評:能實踐正確運	
				素,選擇提高體		動消費的概念。	
				適能的運動計畫			
kh O vm	四一一九十二十四	1	1 1 以上 1 7 上	與資源。	DI II 1 4 di de de	1 四次,从以小一何…	
第8週	單元二健康滿點	1	1. 知道在肚子痛		Fb-II-1 自我健康	1. 問答:能說出三個以	【家庭教育】
	活動1腸胃舒		時正確就醫。	康問題所帶來的	狀態檢視方法與健康行為始終持馬	上肚子痛的可能原因。	家 E13 熟悉與家庭
	服沒煩 惱		2. 知道生活習慣	威脅感和嚴重 性。	康行為的維持原則。	2. 問答:能說出家人在	生活相關的社區資
			與疾病的關係。	1生。 2b-II-2 願意改	別。 Fb-II-3 正確就醫	社區中常去的診所或醫師名稱。	源。
				20-11-2 願息以 善個人的健康習	TD-11-3 止確別番 習慣。		
				音個八的健康自 慣。	白恨~	器官的位置從腹腔外側	
				I具 ·		找出對應區域。	
	單元六歡樂運動	2	1. 認識運動會的		Cb-II-2 學校性運	1. 問答: 能說出運動會	【法治教育】
			人		動賽會。	的儀式、相關活動與訊	法 E3 利用規則來
	活動1迎接運動		動。	作練習的策略。	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	息。	避免衝突。
	會		2. 透過團體合作			2. 觀察:能與他人合作	【閱讀素養教育】
			與分工,解決運			擬定運動會準備計畫。	

第 9 週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒 服沒煩 惱	1	動問認識與用無動的 相	課規範和運動比賽規則。 2c-II-2表現增 達團 查數子 2a-II-2 達別 意子 意子 是語明 是語 是語 是語 是語 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Fb-II-1 自我健康 狀態檢視方法與健 康行為的維持原 則。	3. 問答:能說出運動會 比賽規則的內容。 4. 學習單:能完成運動 會準備練習活動單。 1. 觀察自己糞便 的狀態。 2. 自實 2. 自慣。	閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
				2b-II-2 願意改善善個人的健康習慣。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	3. 認知:說知 說知 說 說 說 說 說 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	
	單元六歡樂運動會活動2前滾翻	2	1. 認識使用墊子 的安全注意事項 與前滾翻的技能 概念。 2. 認識前滾翻的 技能概念。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技態的方式。 3c-II-2 透過身體活動,探索更動潛能與表現。	Ia-II-1 滾翻支 撐、平衡與擺盪動 作。	1. 問答:能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察:能遵守上課的安全規範。 3. 實作:表現前滾翻的聯合性動作技能。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第10週	單元二健康滿點	1	認識用藥五問的 原則。	4a-II-1 能於日 常生活中,運用	Bb-II-1 藥物對健 康的影響、安全用	1. 問答: 能說出「用藥 五問」的原則。	【資訊教育】

	活動2健康好厝			健康資訊、產品	藥原則與社區藥	2. 自評:能在購買藥品	資 E2 使用資訊科
	邊			與服務。	局。	時使用「用藥五問」的	技解決生活中簡單
						原則。	的問題。
	單元六歡樂運動	2	1. 表現前滾翻的	1c-II-1 認識身	Ia-II-1 滾翻支	1. 實作:表現前滾翻的	【安全教育】
	會		聯合性動作技	體活動的動作技	撐、平衡與擺盪動	聯合性動作技能。	安 E7 探究運動基
	活動2前滾翻		能。	能。	作。	2. 實作:透過前滾翻練	本的保健。
			2. 透過前滾翻練	3c-II-1 表現聯		習活動,表現正確安全	
			習活動,表現正	合性動作技能。		的身體活動習慣。	
			確安全的身體活	3c-II-2 透過身			
			動習慣。	體活動,探索運			
				動潛能與表現正			
				確的身體活動。			
第 11 週	單元二健康滿點	1	1. 認識「用藥五	4a-II-1 能於日	Bb-II-1 藥物對健	1. 問答:說出「用藥五	【資訊教育】
	活動 2 健康好厝		不五要」原則。	常生活中,運用	康的影響、安全用	不五要」原則。	資 E2 使用資訊科
	邊		2. 認識社區藥	健康資訊、產品	藥原則與社區藥	2. 自評:生活用藥時使	技解決生活中簡單
			局。	與服務。	局。	用「用藥五不五要」原	的問題。
						則。	
						3. 查詢:利用網路查詢	
						社區藥局並記錄下來。	
	單元六歡樂運動	2	1. 認識海洋之歌	1c-II-1 認識身	Ib-II-2 土風舞遊	1. 實作:能正確做出海	【安全教育】
	會		原住民族舞蹈的	體活動的動作技	戲。	洋之舞基本舞步動作組	安 E7 探究運動基
	活動3海洋之舞		概念與練習基本	能。	Cb-II-2 學校性運	合。	本的保健。
			舞步動作組合。	2c-II-2 表現增	動賽會。	2. 實作:能正確表現海	
			2. 正確表現海洋	進團隊合作、友		洋之歌的舞步和舞序。	
			之歌的舞步和舞	善的互動行為。			
			序。	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。			

第 12 週	單元三驚險一瞬	1	認識火災發生。	la-II-2 了解促	Ba-II-3 防火、防	問答:知道造成火災的	【防災教育】
	間			進健康的生活方	震、防颱措施及逃	可能原因。	防 E5 不同災害發
	活動1火災真可			法。	生避難基本技巧。	·	生時的適當避難行
	怕			3a-II-1 演練基			為。
				本的健康技能。			
	單元六歡樂運動	2	1. 正確表現海洋	1c-II-1 認識身	Ib-II-2 土風舞遊	1. 實作:能正確表現海	【品德教育】
	會		之歌的舞步和舞	體活動的動作技	戲。	洋之歌的舞步和舞序。	品 E3 溝通合作與
	活動3海洋之舞		序。	能。	Cb-II-2 學校性運	2. 實作:能說出原住民	和諧人際關係。
			2. 欣賞原住民族	2c-II-2 表現增	動賽會。	族舞蹈的特色。	
			舞蹈的美感特	進團隊合作、友		3. 學習單:能完成運動	
			色。	善的互動行為。		會準備練習活動單。	
			3. 能利用練習策	2d-II-3 參與並		4. 行為:能完成運動會	
			略進行海洋之歌	欣賞多元性身體		中與運動會後班級任務	
			動作的練習。	活動。		與遵守團體規範。	
			4. 認識運動會時	3c-II-1 表現聯			
			應表現的團體規	合性動作技能。			
			範。				
第13週	單元三驚險一瞬	1	認識火災發生。	1a-II-2 了解促	Ba-II-3 防火、防	問答:知道造成火災的	【防災教育】
	問			進健康的生活方	震、防颱措施及逃	可能原因。	防 E5 不同災害發
	活動1火災真可			法。	生避難基本技巧。		生時的適當避難行
	怕			3a-II-1 演練基			為。
				本的健康技能。			
	單元六歡樂運動	2	1. 正確表現海洋	_ · ·	Ib-II-2 土風舞遊	1. 實作:能正確表現海	【品德教育】
	會		之歌的舞步和舞		戲。	洋之歌的舞步和舞序。	品 E3 溝通合作與
	活動3海洋之舞		序。	能。	Cb-II-2 學校性運	2. 實作:能說出原住民	和諧人際關係。
			2. 欣賞原住民族		動賽會。	族舞蹈的特色。	
			舞蹈的美感特			3. 學習單:能完成運動	
			色。	善的互動行為。		會準備練習活動單。	
			3. 能利用練習策	- · · ·		4. 行為:能完成運動會	
			略進行海洋之歌	'''		中與運動會後班級任務	
			動作的練習。	活動。		與遵守團體規範。	

		ſ	T	T		T	T
			4. 認識運動會時	3c-II-1 表現聯			
			應表現的團體規	合性動作技能。			
			範。				
第 14 週	單元三驚險一瞬	1	1. 培養對火災的	1a-II-2 了解促	Ba-II-3 防火、防	1. 問答: 能說出火場逃	【防災教育】
	眉		警覺性。	進健康的生活方	震、防颱措施及逃	生須知。	防 E5 不同災害發
	活動1火災真可		2. 演練火場逃生	_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	生避難基本技巧。	2.實作:操作火場逃生	生時的適當避難行
	怕		技巧。	3a-II-1 演練基		動作。	為。
			3. 演練報案技	• •		3. 實作:能說出報案的	
			巧。	7-47 12/13 12/13		三點訊息。	
	單元七一起來	2	1. 能運用腳足內	1d-II-2 描述自	Hb-II-1 陣地攻守	1. 實作:能控制移動傳	【品德教育】
	PLAY		侧及足背進行流		性球類運動相關的	接球的力道與方向。	品E3 溝通合作與
	活動1足下傳球		暢的移動傳接球	能的正確性。	拍球、抛接球、傳	2. 討論:能思考遊戲策	和諧人際關係。
	真功夫		動作。	3c-II-1 表現聯	接球、擲球及踢	略,並與同學討論。	
			2. 在遊戲過程		球、帶球、追逐	3. 觀察:能和同學合作	
			中,能探索出不		球、停球之時間、	進行活動。	
			同的破解方法,	戲的合作和競爭	空間及人與人、人		
			展現出合作的精	策略。	與球關係攻防概		
			神。		念。		
			3. 能利用課餘時				
			間,練習學習過				
			的技巧。				
第 15 週	單元三驚險一瞬	1	1. 認識居家防火	la-II-2 了解促	Ba-II-3 防火、防	問答:能說居家防火措	【防災教育】
	間		安全措施。	進健康的生活方	震、防颱措施及逃	施狀況。	防 E5 不同災害發
	活動 2 防火大作		2. 願意改善家中		生避難基本技巧。		生時的適當避難行
	戦		不安全的防火項		工气炉在个人		為。
			1 目。	善個人的健康習			^ベ 防 E9 協助家人定
				一情。			期檢查急救包及防
				1g ° 4b-II-2 使用事			朔
							火 紹 杓
				實證據來支持促			
				進健康的立場。			

	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進 擊	2	1. 侧門在,的現場是是一個人類的 在,的現場。 一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人 是一個人	己或他人動作技 能的正確性。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	Hb-II-1 陣地攻守 地球類運動相關、 地球類球、 類球及 以	1.實作:能控制移動傳 接球的力道與方向。 2.討論:能思考遊戲策 略,並與同學討論。 3.觀察:能和同學合作 進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第 16 週	單元三驚險一瞬 間 活動2防火大作 戰	1	間,練習學習。 1. 認識居。 2. 不 目。 2. 不 日。	進健康的生活方 法。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	問答:能說出家中電器 的使用狀況。	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓 碰	2	1. 熟練向上拍擊 向上拍擊 動作。 2. 能遵守比賽 則與規範。 3. 能運用簡易 作。 賽 6. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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、與球 關係攻防概念。	1.實作:桌球向上拍擊 能連續8下以上。 2.實作:能與同學進行 簡易桌球賽。 3.觀察:能遵守規範並 發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第 17 週	單元三驚險一瞬 間 活動2防火大作 戰	1	1. 認識滅火器的使用方法。	1a-II-2 了解促 進健康的生活方 法。	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	問答:能說明滅火器的 使用方法。	【防災教育】 防 E5 不同災害發 生時的適當避難行 為。

			2. 能向他人倡導 滅火器和住警器 的重要性。	_			防 E9 協助家人定 期檢查急救包及防 災器材的期限。
	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓 碰	2	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作,進行簡易比賽。	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	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。	1.實作:桌球向上拍擊 能連續 8 下以上。 2.實作:能與同學進行 簡易桌球賽。 3.觀察:能遵守規範並 發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
第 18 週	單元四垃圾變少 了 活動 1 垃圾大麻 煩	1	1. 分析。 2. 了解垃圾 5. 了解垃圾 5. 是, 5. 是, 5. 是, 6. 是, 6. 是, 7. 是, 8. 是 。 8. 是 。	2a-II-2 注意健 康問題所帶來的 威脅感與嚴重 性。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習	Ca-II-2 環境汙染 對健康的影響。	1. 觀察: 可可家的字 飯產生哪些力享的好 2. 發表一个 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	【環境教育】 環E3 了解生生物 是3 了解生生物, 是6 管理, 是6 管理 是6 管 是6 管 是6 是6
	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	2	1. 能正確做出 擲、接球及閃躲 動作。 2. 能與同學合作 練習及遊戲。	作練習的策略。	Hb-II-1 陣地攻守 性球類運動相關的 拍球、拋接球、傳 接球、攤球及踢 球、帶球、追逐 球、停球之時間、 空間及人與人、	1.實作:能正確做出 擲、接球及閃躲動作。 2.實作:能享受、合 作,和同學進行練習與 遊戲。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

			3. 能利用課餘時	4d-II-2 參與提	與球關係攻防概	3. 觀察:利用課餘時間	
			間,進行躲避球		念。	進行相關練習或遊戲,	
			練習或遊戲。	運動能力的身體	.3	並完成運動記錄。	
				活動。			
第 19 週	單元四垃圾變少	1	1. 分析是否有使	· ·	Ca-II-1 健康社區	1. 分享:自己或家裡是	【環境教育】
	7		用一次性餐具和		的意識、責任與維	否有習慣使用一次性餐	環 E3 了解人與自
	活動 1 垃圾大麻		包裝的習慣。	法。	護行動。	具或包裝?	然和諧共生,進而
	煩		2. 了解使用一次	3a-II-1 演練基		2. 討論:規畫活動時,	保護重要棲地。
			性餐具和包裝方			如何減少使用一次性餐	環 E6 覺知人類過
			便性背後的危			具和包裝?如何減少	度的物質需求會對
			機。			垃圾產生?	未來世代造成衝
			3. 觀察一個活動			3. 問答: 減少產生垃圾	擊。
			(野餐)思考如			的方法。	環 E10 覺知人類的
			何減少垃圾的產			4. 自評: 垃圾減量生活	行為是導致氣候變
			生。			的實踐方式。	遷的原因。
	單元七一起來	2	1. 能正確做出	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 陣地攻守	1. 實作:能正確做出	【品德教育】
	PLAY		擲、接球及閃躲	作技能概念與動	性球類運動相關的	擲、接球及閃躲動作。	品 E3 溝通合作與
	活動 4 你丟我閃		動作。	作練習的策略。	拍球、拋接球、傳	2. 實作: 能享受、合	和諧人際關係。
			2. 能與同學合作	3d-II-1 運用動	接球、擲球及踢	作,和同學進行練習與	
			練習及遊戲。	作技能的練習策	球、帶球、追逐	遊戲。	
			3. 能利用課餘時	略。	球、停球之時間、	3. 觀察:利用課餘時間	
			間,進行躲避球	4d-II-2 參與提	空間及人與人、人	進行相關練習或遊戲,	
			練習或遊戲。	高體適能與基本	與球關係攻防概	並完成運動記錄。	
				運動能力的身體	念。		
				活動。			
第 20 週	單元四垃圾變少	1	1. 知道要做垃圾		Ca-II-1 健康社區	1. 問答: 減少產生垃圾	【環境教育】
	了		分類的原因。	進健康生活的方	的意識、責任與維	的方法。	環 E6 覺知人類過
	活動2垃圾分類		2. 了解垃圾分類		護行動。	2. 發表:分享倒垃圾的	度的物質需求會對
	小達人		的方式。	3a-II-1 演練基		經驗。	未來世代造成衝
			3. 認識回收標誌				擊。
			和塑膠分類辨識	<u> </u>			
			碼。	實證據來支持自			

			4. 學會回收垃圾	己促進健康的立			
			的處理和分類。	場。			
			5. 了解回收垃圾				
			可作為資源再利				
			用。				
			6. 了解垃圾中的				
			成分對健康造成				
			的影響。				
	單元八水中悠游	2	1. 能學習從事浮	1c-II-2 認識身	Cc-II-1 水域休閒	1. 實作:能藉由浮潛三	【海洋教育】
	活動 1 海中浮潛		潛活動安全注意	體活動的傷害和	運動基本技能。	寶的圖片或實物讓學生	海 E3 具備從事多
	真有趣、活動2		事項。	防護概念。	Gb-II-1 戶外戲水	認識。	元水域休閒活動的
	泳池安全擺第一		2. 了解各項浮潛	2d-II-2 表現觀	安全知識、離地蹬	2. 討論:浮潛三寶的重	知識與技能。
			的用具使用方	賞者的角色和責	牆漂浮。	要性及浮潛的安全注意	海 E9 透過肢體、
			法。	任。		事項。	聲音、圖像及道具
			3. 能利用課餘時	2c-II-1 遵守上		3. 觀察:能觀賞浮潛的	等,進行以海洋為
			間,自行從事浮	課規範和運動比		圖片或影片。	主題之藝術表現。
			潛活動,並與同	賽規則。		4. 實作:能確實遵守泳	
			學分享。			池的安全規範。	
			4. 學習游泳池安			5. 討論:能和同學討論	
			全規範並確實遵			並思考不遵守規範的後	
			守。			果。	
			5. 說明不遵守規			6. 觀察:觀察同學實際	
			範所造成的危			上課狀況,並作記錄。	
			害,並請學生反				
			思。				
第 21 週	單元四垃圾變少	1	1. 了解垃圾分類	1a-II-2 了解促	Ca-II-1 健康社區	1. 觀察:生活用品是否	【環境教育】
	了		的方式。	進健康生活的方	的意識、責任與維	有回收標誌?	環 E6 覺知人類過
	活動2垃圾分類		2. 認識回收標誌	法。	護行動。	2. 實作:可回收垃圾的	度的物質需求會對
	小達人		和塑膠分類辨識	3a-II-1 演練基		處理方式和分類。	未來世代造成衝
			碼。	本的健康技能。		3. 發表:分享家裡實施	擊。
			3. 學會回收垃圾	4b-II-2 使用事		資源再利用的妙招。	
			的處理和分類。	實證據來支持自			

單元八水中悠游	可用	了解回收垃圾 作為資源再利 。 學習雙腳打水	已促進健康的立場。	Gb-II-1 戶外戲水	1. 實作:能正確的作出	【安全教育】
活動3雙腳打水 我最行	的京 2.3 约 3.1	動作要點,循 漸進的練習, 所 過避 所 對 形 形 形 性 性 思 形 性 。 等 形 性 。 等 形 性 。 等 的 等 , 。 等 的 。 等 , 等 , 等 , 等 , 等 , 等 , 等 , 等 , 等 , 等	Id-II-1 作作作 2d-II-1 認識與略 遊的 描動 3c-II-2 ,與體 看 TI-2 ,與體 不 TI-2 ,與體 不 TI-2 ,與 體 不 TI-2 ,與 體 不 TI-2 ,與 體 不 TI-2 ,與 是 正 。 個 本 。	安全知識、離地蹬 牆漂浮。 Gb-II-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	雙腳打水的動作。 2. 討論:能和同學討論 打水技巧的改進方法並 運用在遊戲中。 3. 觀察:能和同學合作 進行。	安E7探究運動基本的保健。

- ◎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。