臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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/□藝才班)

| 教材版本       | 康軒片   | h l ´                          | 實施年級<br>E級/組別)                           | 三年級   | 教學節<br>數          | 每週(3                       | 3)節,本學期 | 月共(63)節                       |  |  |
|------------|---|--------------------------------|--|---|-------------------|----------------------------|---------|-------------------------------|--|--|
| 課程目標       | 7.運動前後伸展身體。<br>8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。<br>9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。<br>10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。<br>11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。  |                                |  |   |                   |                            |         |                               |  |  |
| 該學習階戶領域核心素 | 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。<br>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。<br>健體-F-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。 |                                |  |   |                   |                            |         |                               |  |  |
|            |   |                                | د ٿ                                      | 课程架構脈絡  |                   |                            |         |                               |  |  |
| 11.22.1    | い<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に<br>に  | # 22 - LT                      |  | 學習重點  |                   | 評量方式                       | 融入議題    |                               |  |  |
| 教學期程       | 單元與活動名稱數數   | 學習目標                           |  | 學習表現  | 學                 | 習內容                        | (表現任務)  | 實質內涵                          |  |  |
| 第一週        | 第一單元飲食聰 1<br>明選<br>第一課吃出健康  | 1.認識健康餐盤原<br>了解六大類食物每<br>當攝取量。 | 日適 法。<br>2b-II-2<br>慣。<br>3b-II-3<br>因應不 | 了解促進健康生活的方<br>願意改善個人的健康習<br>運用基本的生活技能,<br>同的生活情境。<br>展現促進健康的行為。 | 類和需求<br>Ea-II-2 飲 | 物與營養的種。<br>食搭配、攝取<br>飲食型態。 | 報告實作    | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活<br>習慣與德行。 |  |  |
| 第一週        | 第四單元與繩球 2   | 1.認識擊球的動作                      | 作要 1d-II-1                               | 認識動作技能概念與動  | Ha-II-1 網         | /牆性球類運                     | 實作      | 【品德教育】                        |  |  |
|            | 同行  | 領。                             | 作練習                                      | 的策略。  | 動相關的              | 抛接球、持拍                     | 報告      | 品 E3 溝通合作                     |  |  |

| 第一課隔繩對戰         2.願意遵守活動規則。<br>3.團隊合作完成活動,<br>並與阿學友善互動。<br>4.這過活動探索運動潛<br>能與表現正確的擊球技<br>能。<br>5.運用合作與競爭策略。<br>7.運用金度不分仓健康整盤房<br>可避<br>第一課吃出健康         20-11-2 建用遊戲的合作和競爭<br>業略。         程球、擊球及拍擊球、<br>傳接球之時間、空間及<br>方概念。<br>5.運用合作與競爭策略。<br>7. 是面-11-2 運用遊戲的合作和競爭<br>業略。         [Ea-II-1] 食物與營養的種<br>類和需求。<br>20-11-2 通意改善個人的健康習<br>實際。<br>30-11-3 運用基本的生活技能,<br>因應不同的生活情境。<br>4a-11-2 展現促進健康的行為。<br>(情報的資金等。<br>4a-11-2 展現促進健康的行為。<br>2.願意遵守活動規則。<br>3.國隊合作完成活動;<br>並與同學本善互動。<br>4.透過活動程務運動潛<br>能與表現正確的擊球技<br>能,<br>5.運用合作與競爭策略<br>完成排球活動。         [L品德教育]<br>(中本<br>有完成所的<br>2.服意之等后的規則。<br>3.國際合作完成活動;<br>並與用學本善互動。<br>4.透過活動程務運動潛<br>能與表現正確的擊球技<br>能,<br>5.運用合作與競爭策略<br>完成排球活動。         [L品德教育]<br>(中本<br>有限<br>2.III-2 達閱邊戲的合作和競爭<br>業際。<br>5.II-2 達閱身體活動,採業運<br>動潛能與表現正確的身體活<br>5.II-2 達閱邊戲的合作和競爭<br>業略。<br>5.II-2 達閱身體活動,採業運<br>動潛能與表現正確的身體活<br>5.II-2 運用遊戲的合作和競爭<br>業略。         [L品德教育]<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本<br>(中本  |     | <b>始 细点细胞</b> |   | 2 匹立诺内尔利 田町                           | 7. II 1 满户 1 细旧然有 吹む ()             | しかった 動った ワール 動った |    | /b 1 나 1 1767 미日 |
|---|-----|---------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|------------------|----|------------------|
| 並與同學友善互動。   |     | <b>,一</b>     |   |                                       |                                     |                  |    |                  |
| 第二週       第二單元飲食聰   |     |               |   |                                       | X                                   |                  |    | 係。               |
| <ul> <li>能與表現正確的擊球技能。         <ul> <li>5.運用合作與競爭策略。</li></ul></li></ul>   |     |               |   | · · · · · · · · · · · · · · · · · · · |                                     |                  |    |                  |
| # 2   |     |               |   |                                       |                                     | 防概念。             |    |                  |
| 第二週       第一單元飲食聰       1       1.覺察個人生活中的飲食養嗎。       1a-II-2 了解促進健康生活的方養嗎。       Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。       報告 類和需求。       I 品總教育】 品售 好生活 類析 對於 計學 有關 的 的 作要 有   |     |               |   |                                       | · · · · · · · · · · · · · · · · · · |                  |    |                  |
| 第二週         第一單元飲食聰明選         1 1.覺察個人生活中的飲食業藥。。         1a-II-2 解促進健康生活的方法。         Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。         報告 類和需求。         Ia-IB-2 所促進健康生活的方法。         與和需求。         Ea-II-1 飲食搭配、攝取賣作。         BE-III-2 飲食搭配、攝取賣作。         BE-III-2 飲食搭配、攝取賣作。         BE-III-2 飲食格配、攝取賣來。         Ia-II-2 飲食格配、攝取賣來。         Ia-II-2 飲食格配、攝取賣來。         Ia-II-2 飲食格配、攝取賣來。         Ia-II-3 選用基本的生活技能,因應不同的生活情境。         Ia-II-2 概規促進健康的行為。         Ia-II-1 網戶 關係政務實施內的集務。         Ia-II-1 網戶 關係政務實施內的基礎的業內。         Ia-II-1 網戶 關係政務實施內的支持。         Ia-II-1 網戶 關係政務實施內的支持。         Ia-II-1 網戶 關係政務實施內所數所有數理的工作。         Ia-II-2 與和關的執接取 持有。         Ia-II-2 與和關的執接取 持有。         Ia-II-2 與和關係政務所有。         Ia-II-2 與和關係政務所有。         Ia-II-2 與和關係政務所有。         Ia-II-2 國用遊戲的合作和競爭業際。         Ia-II-2 與用遊戲的合作和競爭業。         Ia-II-2 可能促進健康生活的方法。         Ia-II-2 所有表示。         Ia-II-2 可能促進健康生活的方法。         Ia-II-2 飲食格配、攝取 開內需求。         Ia-II-2 飲食格配、攝取         Ia-II-2 飲食格配、         Ia-II-2 飲食格配、攝取         Ia-II-2 飲食格配、         Ia-II-2 飲食格配、         Ia-II-2 飲食格配、         Ia-II-2 飲食格配、         Ia-II-2 飲食格配、<  |     |               |   | 能。                                    | 動潛能與表現正確的身體活                        |                  |    |                  |
| 第二週 第一單元飲食聰 明選 第一課吃出健康 2 1.超素個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 2 2-11-2 顧意改善個人的健康習慣, 3b-11-3 運用基本的生活技能, 国應不同的生活情境。 4a-11-2 展現促進健康的行為。 4a-11-2 展現促進健康的行為。 4a-11-1 超減動作技能概念與動作 發展。 2.顧意遵守活動規則。 3.图隊合作完成活動, 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。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭 第一課吃出健康 2 2-11-1 表現增進團隊合作、 2 2-11-1 食物與營養的種 類 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6   |     |               |   | 5.運用合作與競爭策略                           | 動。                                  |                  |    |                  |
| 第二週       第一單元飲食聰明選       1       1.營寮個人生活中的飲食是否符合健康餐鹽原則。       Ta-II-2 了解促進健康生活的方 会是否符合健康餐鹽原則。       Ta-II-2 顾意改善個人的健康習慣。       Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。       報告實作       品 E1 良好生活習慣與德行。         第二週       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。<br>(4.5過活動採所運動潛能與表現正確的擊球技能。<br>(5.運用合作與競爭策略。优成排球活動。       1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>(2c-II-1 遵守上課規範和運動比集現經濟學技術、對於概念。       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、轉球人拍擊球、轉規則。<br>(2c-II-1 建守上課規範和運動比集現主權的身體活動於傷。       實作報告       L品德教育】<br>(基) 品 E1 是所達的有為。<br>(2c-II-2 表現增進團隊合作、友格的互動行為。<br>(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。<br>(3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>(3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>(3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>(3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。       Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>(五) 品 E2 良好生活質慣與德行。       實作<br>(品德教育】品 E1 良好生活質慣與德行。   |     |               |   | 完成排球活動。                               | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭                  |                  |    |                  |
| 明選  |     |               |   |                                       | 策略。                                 |                  |    |                  |
| 第二週       第一學元與繩球 2   | 第二週 | 第一單元飲食聰       | 1 | 1. 覺察個人生活中的飲                          | 1a-II-2 了解促進健康生活的方                  | Ea-II-1 食物與營養的種  | 報告 | 【品德教育】           |
| 第二週 第四單元與繩球 2 1.認識擊球的動作要  |     | 明選            |   | 食是否符合健康餐盤原                            | 法。                                  | 類和需求。            | 實作 | 品 E1 良好生活        |
| 第二週 第四單元與繩球 2 1.認識擊球的動作要 領。 2.願意遵守活動規則。 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 宽元成排球活動。 5.運用合作與競爭策略 第一定成排球活動。 3.是用意改善個人飲食習 明選 第一單元飲食聰 1 1.願意改善個人飲食習 間。 2.運用生活技能「自我 2.這用之 願意改善個人的健康習 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 图 是 II-2 飲食搭配、攝取 图 是 II-1 食物與營養的種 實作 類和需求。   |     | 第一課吃出健康       |   | 則。                                    | 2b-II-2 願意改善個人的健康習                  | Ea-II-2 飲食搭配、攝取  |    | 習慣與德行。           |
| 第二週       第四單元與繩球 同行第一課隔繩對戰 司 ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (   |     |               |   |                                       | 慣。                                  | 量與家庭飲食型態。        |    |                  |
| 第二週       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。       1d-II-1 認識動作技能概念與動 作練習的策略。       Ha-II-1 網/ 牆性球類運 實作 動相關的拋接球、持拍 報告 作業習的策略。       品 E3 溝通合作 報告 報告 作業 報告 作業 報告 作業 報告 作業 對 由關的拋接球、持拍 報告 作業 可读同學友善互動。 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。       2c-II-2表現增進團隊合作、友 人與人、人與球關係攻 防概念。       人與人、人與球關係攻 防概念。         第三週       第一單元飲食聰 引 明選 第一單吃出健康 日報       1 1.願意改善個人飲食習 慣。 2.運用生活技能「自我       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 Ea-II-1 飲食搭配、攝取       [Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。]       實作 其 1. 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,                  |                  |    |                  |
| 第二週       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。 2c.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。 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。 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。 2c.iI-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2c.iI-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2c.iI-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2c.iI-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2c.iI-2 國意改善個人飲食習情。 2c.iI-2 願意改善個人的健康智 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取  |     |               |   |                                       | 因應不同的生活情境。                          |                  |    |                  |
| 「同行<br>第一課隔繩對戦  |     |               |   |                                       | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                  |                  |    |                  |
| 第一課隔繩對戰 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。 3d-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表現正確的擊踏方態。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 2.運用生活技能「自我 1.願意改善個人飲食習慣。 2.運用生活技能「自我 2.運用生活技能「自我 2.運用生活技能「自我 2.運用生活技能「自我 2.運用生活技能「自我 2. 運用意改善個人的健康習 4. II-1 使物與營養的種類和需求。 2. II-1 使有效的健康智 5. II-1 使有效的健康智 5. II-1 使有效的性质智 5. II-1 使有效的性质的 5. II-1 使用透改善的压力 5. II-1 使用透改善的重要 5. II-1 使用透改善的重要 5. II-1 使用或形式 5. II-1 使用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或用或 | 第二週 | 第四單元與繩球       | 2 | 1.認識擊球的動作要                            | 1d-II-1 認識動作技能概念與動                  | Ha-II-1 網/牆性球類運  | 實作 | 【品德教育】           |
| 第三週       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 6.0厘目之 6.2 5.運用合作與競爭策略 完成排球活動。 5.運用合作與競爭策略 完成排球活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 策略。 1 I.願意改善個人飲食習 慣。 法。 2.運用生活技能「自我 2b-II-2 願意改善個人的健康習 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 質價與德行。       傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 6.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5  |     | 同行            |   | 領。                                    | 作練習的策略。                             | 動相關的拋接球、持拍       | 報告 | 品 E3 溝通合作        |
| 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。 第三週 第一單元飲食聰 1 1.願意改善個人飲食習 慣。 明選 第一課吃出健康 第一課 2 5 5 6 7 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 8 9 9 8 9   |     | 第一課隔繩對戰       |   | 2.願意遵守活動規則。                           | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比                  | 控球、擊球及拍擊球、       | 作業 | 與和諧人際關           |
| 第三週       第一單元飲食聰 1 明選 第一課吃出健康       1 1.願意改善個人飲食習 1a-II-2 列解促進健康生活的方 法。 2.運用生活技能「自我 2b-II-2 願意改善個人的健康習 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 習慣與德行。       Ea-II-1 飲食整、 類和需求。 图像  |     |               |   | 3.團隊合作完成活動,                           | 賽規則。                                | 傳接球之時間、空間及       |    | 係。               |
| <ul> <li>能與表現正確的擊球技能。</li> <li>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</li> <li>第三週</li> <li>第一單元飲食聰則</li> <li>1 1.願意改善個人飲食習慣。</li> <li>1 1.願意改善個人飲食習慣。</li> <li>1 2 運用生活技能「自我</li> <li>2 2 算用生活技能「自我</li> <li>2 2 1 1 2 1 2 2 2 2 3 3 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4 3 4</li></ul>   |     |               |   | 並與同學友善互動。                             | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友                  | 人與人、人與球關係攻       |    |                  |
| <ul> <li>能。</li> <li>5.運用合作與競爭策略</li> <li>完成排球活動。</li> <li>第一單元飲食聰 明選</li> <li>明選</li> <li>第一課吃出健康</li> <li>1 1.願意改善個人飲食習 慣。</li> <li>法。</li> <li>2 2b-II-2 願意改善個人的健康習 Ea-II-1 食物與營養的種 類和需求。</li> <li>品に1 良好生活 習慣與德行。</li> </ul>  |     |               |   | 4.透過活動探索運動潛                           | 善的互動行為。                             | 防概念。             |    |                  |
| 第三週       第一單元飲食聰 明選  |     |               |   | 能與表現正確的擊球技                            | 3c-II-2 透過身體活動,探索運                  |                  |    |                  |
| 第三週       第一單元飲食聰 用選  |     |               |   | 能。                                    | 動潛能與表現正確的身體活                        |                  |    |                  |
| 第三週       第一單元飲食聰 1 明選 明選 第一課吃出健康       1 1.願意改善個人飲食習 1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。   |     |               |   | 5.運用合作與競爭策略                           | 動。                                  |                  |    |                  |
| 第三週 第一單元飲食聰 1 1.願意改善個人飲食習 1a-II-2 了解促進健康生活的方 Ea-II-1 食物與營養的種 實作   |     |               |   | 完成排球活動。                               | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭                  |                  |    |                  |
| 明選     慣。     法。     類和需求。     品 E1 良好生活       第一課吃出健康     2.運用生活技能「自我 2b-II-2 願意改善個人的健康習 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 習慣與德行。  |     |               |   |                                       | 策略。                                 |                  |    |                  |
| 明選     慣。     法。     類和需求。     品 E1 良好生活       第一課吃出健康     2.運用生活技能「自我 2b-II-2 願意改善個人的健康習 Ea-II-2 飲食搭配、攝取 習慣與德行。  | 第三週 | 第一單元飲食聰       | 1 | 1.願意改善個人飲食習                           | 1a-II-2 了解促進健康生活的方                  | Ea-II-1 食物與營養的種  | 實作 | 【品德教育】           |
|   |     | 明選            |   | 慣。                                    | 法。                                  | 類和需求。            |    |                  |
| 健康管理與監督」,改 慣。 量與家庭飲食型態。   |     | 第一課吃出健康       |   | 2.運用生活技能「自我                           | 2b-II-2 願意改善個人的健康習                  | Ea-II-2 飲食搭配、攝取  |    | 習慣與德行。           |
|   |     |               |   | 健康管理與監督」,改                            | 慣。                                  | 量與家庭飲食型態。        |    |                  |
| 進飲食習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,   |     |               |   | 進飲食習慣。                                | 3b-II-3 運用基本的生活技能,                  |                  |    |                  |

|     |           | 3.在生活中落實健康餐  | 因應不同的生活情境。         |                 |    |           |
|-----|-----------|--------------|--------------------|-----------------|----|-----------|
|     |           | 盤原則。         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 |                 |    |           |
| 第三週 | 第四單元與繩球 2 | 1.認識滾球、拋球、擲  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Hc-II-1 標的性球類運動 | 實作 | 【人權教育】    |
|     | 同行        | 球的動作要領。      | 能。                 | 相關的拋球、擲球、滾      | 報告 | 人 E3 了解每個 |
|     | 第二課玩球完勝   | 2. 團隊合作完成活動, | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | 球之時間、空間及人與      |    | 人需求的不     |
|     |           | 並與同學友善互動。    | 善的互動行為。            | 人、人與球關係攻防概      |    | 同,並討論與    |
|     |           | 3.表現滾球、拋球、擲  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 念。              |    | 遵守團體的規    |
|     |           | 球的動作技能。      | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 |                 |    | 則。        |
|     |           | 4.運用合作與競爭策略  | 策略。                |                 |    |           |
|     |           | 完成標的性球類活動。   |                    |                 |    |           |
| 第四週 | 第一單元飲食聰 1 | 1.覺察影響個人飲食選  | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取 | 報告 | 【品德教育】    |
|     | 明選        | 擇的因素。        | 庭、學校等因素之影響。        | 量與家庭飲食型態。       |    | 品 E1 良好生活 |
|     | 第二課飲食學問   | 2.覺察不同的家庭飲食  | 3b-II-3 運用基本的生活技能, | Ea-II-3 飲食選擇的影響 |    | 習慣與德行。    |
|     | 大         | 型態。          | 因應不同的生活情境。         | 因素。             |    |           |
|     |           |              | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 |                 |    |           |
| 第四週 | 第四單元與繩球 2 | 1.認識滾球、拋球、擲  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Hc-II-1 標的性球類運動 | 實作 | 【人權教育】    |
|     | 同行        | 球的動作要領。      | 能。                 | 相關的拋球、擲球、滾      | 報告 | 人 E3 了解每個 |
|     | 第二課玩球完勝   | 2.團隊合作完成活動,  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | 球之時間、空間及人與      | 作業 | 人需求的不     |
|     |           | 並與同學友善互動。    | 善的互動行為。            | 人、人與球關係攻防概      |    | 同,並討論與    |
|     |           | 3.表現滾球、拋球、擲  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 念。              |    | 遵守團體的規    |
|     |           | 球的動作技能。      | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 |                 |    | 則。        |
|     |           | 4.運用合作與競爭策略  | 策略。                |                 |    |           |
|     |           | 完成標的性球類活動。   |                    |                 |    |           |
| 第五週 | 第一單元飲食聰 1 | 1.覺察影響個人飲食選  | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取 | 報告 | 【品德教育】    |
|     | 明選        | 擇的因素。        | 庭、學校等因素之影響。        | 量與家庭飲食型態。       | 實作 | 品 E1 良好生活 |
|     | 第二課飲食學問   | 2.覺察個人飲食習慣是  | 3b-II-3 運用基本的生活技能, | Ea-II-3 飲食選擇的影響 |    | 習慣與德行。    |
|     | 大         | 否健康。         | 因應不同的生活情境。         | 因素。             |    |           |
|     |           | 3.運用生活技能「做決  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 |                 |    |           |
|     |           | 定」,做出健康飲食的   |                    |                 |    |           |
|     |           | 選擇。          |                    |                 |    |           |
| 第五週 | 第四單元與繩球 2 | 1.認識兩跳一迴旋、一  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動 | Ic-II-1 民俗運動基本動 | 實作 | 【品德教育】    |
|     | 同行        | 跳一迴旋的動作概念。   | 作練習的策略。            | 作與串接。           | 報告 | 品 E3 溝通合作 |

|       | 與和諧人際關係。                   |
|-------|----------------------------|
|       | 14 0                       |
|       | 121                        |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
| 担助 安化 | 【口体拟女】                     |
|       | 【品德教育】                     |
| ' '   | 品 E1 良好生活                  |
| 影響    | 習慣與德行。                     |
|       |                            |
|       |                            |
|       | 【品德教育】                     |
| 作業    | 品 E3 溝通合作                  |
|       | 與和諧人際關                     |
|       | 係。                         |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       |                            |
|       | 事作<br>事作<br>事作<br>事作<br>事作 |

| 第七週     | 第二單元生命的             | 1 | 1 钡端上 盒的 閉 松 和 瓣    | 1a-II-1 認識身心健康基本概念               | Aa-II-1 生長發育的意義 | 報告   | 【人權教育】                 |
|---------|---------------------|---|---------------------|----------------------------------|-----------------|------|------------------------|
| 71 - 22 | 第一十九王中的<br>  樂章     | 1 | 生。                  | 與意義。                             | 與成長個別差異。        | TKD  | 人 E5 欣賞、包              |
|         | 示平<br>  第一課生長圓舞     |   | 2.覺察身體的特徵是遺         | 3b-II-2 能於引導下,表現基本               | Da-II-1 良好的衛生習慣 |      | 容個別差異並                 |
|         | 第二 联                |   | 李· 集的結果。            | 的人際溝通互動技能。                       | 的建立。            |      | 尊重自己與他                 |
|         | ш                   |   | <b>净的结本。</b>        | 的人除海通互動投脈。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能, | , ,             |      | 导 里 自 U 典 他  <br>人的權利。 |
|         |                     |   |                     |                                  | Fa-II-2 與家人及朋友良 |      | 入的惟利。                  |
|         |                     |   |                     | 因應不同的生活情境。                       | 好溝通與相處的技巧。      |      |                        |
|         |                     |   |                     | 4b-II-2 使用事實證據來支持自               |                 |      |                        |
| hb      | hh - 111 - 1 1 1 11 | • |                     | 已促進健康的立場。                        |                 | ر جد |                        |
| 第七週     | 第五單元跑接樂             | 2 | 1.認識不同高度的飛盤         | 1d-II-1 認識動作技能概念與動               |                 | 實作   | 【品德教育】                 |
|         | 悠游                  |   | 接盤動作要領。             | 作練習的策略。                          | 本技能。            |      | 品 E3 溝通合作              |
|         | 第一課飛盤擲接             |   |                     | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗               |                 |      | 與和諧人際關                 |
|         | 樂                   |   | 與、樂於嘗試的學習態          | 試的學習態度。                          |                 |      | 係。                     |
|         |                     |   | 度。                  | 3c-II-2 透過身體活動,探索運               |                 |      |                        |
|         |                     |   | 3.透過活動探索運動潛         | 動潛能與表現正確的身體活                     |                 |      |                        |
|         |                     |   | 能與表現正確的飛盤反          | 動。                               |                 |      |                        |
|         |                     |   | 手投擲、接盤動作。           |                                  |                 |      |                        |
| 第八週     | 第二單元生命的             | 1 | 1.認識生長發育的變化         | 1a-II-1 認識身心健康基本概念               | Aa-II-1 生長發育的意義 | 報告   | 【人權教育】                 |
|         | 樂章                  |   | 與意義。                | 與意義。                             | 與成長個別差異。        | 實作   | 人 E5 欣賞、包              |
|         | 第一課生長圓舞             |   |                     | 3b-II-2 能於引導下,表現基本               | Da-II-1 良好的衛生習慣 |      | 容個別差異並                 |
|         | 曲                   |   |                     | 的人際溝通互動技能。                       | 的建立。            |      | 尊重自己與他                 |
|         |                     |   |                     | 3b-II-3 運用基本的生活技能,               | Fa-II-2 與家人及朋友良 |      | 人的權利。                  |
|         |                     |   |                     | 因應不同的生活情境。                       | 好溝通與相處的技巧。      |      |                        |
|         |                     |   |                     | 4b-II-2 使用事實證據來支持自               |                 |      |                        |
|         |                     |   |                     | 己促進健康的立場。                        |                 |      |                        |
| 第八週     | 第五單元跑接樂             | 2 | 1.認識不同高度的飛盤         | 1d-II-1 認識動作技能概念與動               | Ce-II-1 其他休閒運動基 | 實作   | 【品德教育】                 |
|         | 悠游                  |   | 接盤動作要領。             | 作練習的策略。                          | 本技能。            | 報告   | 品 E3 溝通合作              |
|         | 第一課飛盤擲接             |   | 2.在活動中表現主動參         | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗               |                 | 作業   | 與和諧人際關                 |
|         | 樂                   |   | 與、樂於嘗試的學習態          | 試的學習態度。                          |                 |      | 係。                     |
|         |                     |   | 度。                  | 3c-II-2 透過身體活動,探索運               |                 |      |                        |
|         |                     |   | 3.透過活動探索運動潛         | 動潛能與表現正確的身體活                     |                 |      |                        |
|         |                     |   | 能與表現正確的飛盤反          | 動。                               |                 |      |                        |
|         |                     |   | 手投擲、接盤動作。           |                                  |                 |      |                        |
|         | 1                   |   | 1 1/1/1 1/2 1/2 1/1 |                                  |                 |      |                        |

| 第九週 | 第二單元生命的 1 樂章 第一課生長圓舞 曲          | 1.了解促進生長發育的健康行動。<br>2.了解良好的衛生習慣。<br>3.運用生活技能「解決問題」,解決健康行動<br>4.透過實踐紀錄,支持自己促進生長發育的立場。 | 因應不同的生活情境。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自<br>已促進健康的立場。  | Aa-II-1 生長發育的意義<br>與成長個別差異。<br>Da-II-1 良好的衛生習慣<br>的建立。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良<br>好溝通與相處的技巧。 |     | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包<br>容 個 別 差 異 並<br>尊 重 自 己 與<br>人 的權利。 |
|-----|---------------------------------|--|--|---|-----|---|
| 第九週 | 第五單元跑接樂 2 悠游 第二課伸展跑步            | 1.認識則和步雄 2.認識則和助的名 2.認此思明 4.認 4.認 4.認 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.         | 動潛能與表現正確的身體活動。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。   | 原則。   | 實報告 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動<br>基本的保健。                             |
| 第十週 | 第二單元生命的 1<br>樂章<br>第一課生長圓舞<br>曲 | 1.覺察每個人生長發育的速度不同。<br>2.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」,<br>演練與朋友溝通的情境。                            | 1a-II-1 認識身心健康基本概念<br>與意義。<br>3b-II-2 能於引導下,表現基本<br>的人際溝通互動技能。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能,<br>因應不同的生活情境。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自 | Aa-II-1 生長發育的意義<br>與成長個別差異。<br>Da-II-1 良好的衛生習慣<br>的建立。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良<br>好溝通與相處的技巧。 | 實作  | 【人權教育】<br>人 E5 欣賞、包<br>容個別差異並<br>尊重自己與他<br>人的權利。          |

|      |           |              | 己促進健康的立場。          |                 |    |           |
|------|-----------|--------------|--------------------|-----------------|----|-----------|
| 第十週  | 第五單元跑接樂 2 | 1.認識暖身、伸展的動  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Bc-II-1 暖身、伸展動作 | 實作 | 【安全教育】    |
|      | 悠游        | 作原則和重要性。     | 能。                 | 原則。             | 報告 | 安 E7 探究運動 |
|      | 第二課伸展跑步   | 2.認識跑步擺臂、站立  | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 作業 | 基本的保健。    |
|      | 趣         | 式起跑的動作要領。    | 防護概念。              | 投擲的遊戲。          |    |           |
|      |           | 3.表現各式暖身、伸展  | 2d-II-1 描述參與身體活動的感 |                 |    |           |
|      |           | 動作。          | 覺。                 |                 |    |           |
|      |           | 4.透過活動探索運動潛  | 3c-II-2 透過身體活動,探索運 |                 |    |           |
|      |           | 能與表現正確的跑步姿   | 動潛能與表現正確的身體活       |                 |    |           |
|      |           | 勢。           | 動。                 |                 |    |           |
|      |           | 5.運用跑步的練習策   | 3d-II-1 運用動作技能的練習策 |                 |    |           |
|      |           | 略。           | 略。                 |                 |    |           |
|      |           | 6.描述參與跑步活動的  | 4d-II-2 參與提高體適能與基本 |                 |    |           |
|      |           | 感覺。          | 運動能力的身體活動。         |                 |    |           |
|      |           | 7.課後持續練習,增進  |                    |                 |    |           |
|      |           | 跑步動作的熟練度。    |                    |                 |    |           |
| 第十一週 | 第二單元生命的 1 | 1.認識人生各階段的特  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念 | Aa-II-2 人生各階段發展 | 報告 | 【家庭教育】    |
|      | 樂章        | 徵。           | 與意義。               | 的順序與感受。         | 實作 | 家 E3 察覺家庭 |
|      | 第二課人生進行   | 2.分辨家人所處的人生  | 3b-II-2 能於引導下,表現基本 | Fa-II-2 與家人及朋友良 | 作業 | 中不同角色,    |
|      | 曲         | 階段。          | 的人際溝通互動技能。         | 好溝通與相處的技巧。      |    | 並反思個人在    |
|      |           | 3.透過行動對家人表達  |                    |                 |    | 家庭中扮演的    |
|      |           | 爱。           |                    |                 |    | 角色。       |
|      |           | 4.運用生活技能「人際  |                    |                 |    |           |
|      |           | 溝通」,演練與家人溝   |                    |                 |    |           |
|      |           | 通的情境。        |                    |                 |    |           |
| 第十一週 | 第五單元跑接樂 2 | 1.認識接力跑的概念。  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 悠游        | 2. 團隊合作完成活動, | 善的互動行為。            | 投擲的遊戲。          | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第三課跑步接力   | 並與同學友善互動。    | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |    | 與和諧人際關    |
|      | 傳寶        | 3.表現跑步傳物的動   | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 |                 |    | 係。        |
|      |           | 作。           | 策略。                |                 |    |           |
|      |           | 4.運用合作策略完成接  |                    |                 |    |           |
|      |           | 力活動。         |                    |                 |    |           |

| <b></b> | _         |              |                    |                 |    |           |
|---------|-----------|--------------|--------------------|-----------------|----|-----------|
| 第十二週    | 第三單元快樂的 ] | 1.認識社區健康活動。  | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Ca-II-1 健康社區的意  | 報告 | 【環境教育】    |
|         | 社區        | 2.參與社區健康活動。  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 識、責任與維護行動。      | 實作 | 環 E1 參與戶外 |
|         | 第一課社區新體   |              |                    |                 |    | 學習與自然體    |
|         | 驗         |              |                    |                 |    | 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 2 | 1.認識接力跑的概念。  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 實作 | 【品德教育】    |
|         | 悠游        | 2. 團隊合作完成活動, | 善的互動行為。            | 投擲的遊戲。          | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|         | 第三課跑步接力   | 並與同學友善互動。    | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |    | 與和諧人際關    |
|         | 傳寶        | 3.表現跑步傳物的動   | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 |                 |    | 係。        |
|         |           | 作。           | 策略。                |                 |    |           |
|         |           | 4.運用合作策略完成接  |                    |                 |    |           |
|         |           | 力活動。         |                    |                 |    |           |
| 第十三週    | 第三單元快樂的 ] | 1.認識社區環境汙染問  | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的 | Ca-II-1 健康社區的意  | 報告 | 【環境教育】    |
|         | 社區        | 題。           | 威脅感與嚴重性。           | 識、責任與維護行動。      | 實作 | 環 E16 了解物 |
|         | 第二課社區環保   | 2.注意病媒對健康的危  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ca-II-2 環境汙染對健康 |    | 質循環與資源    |
|         |           | 害。           |                    | 的影響。            |    | 回收利用的原    |
|         |           | 3.願意以實際行動改善  |                    |                 |    | 理。        |
|         |           | 社區汙染問題。      |                    |                 |    |           |
| 第十三週    | 第五單元跑接樂 2 | 1.認識接力跑的概念。  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | Ga-II-1 跑、跳與行進間 | 實作 | 【品德教育】    |
|         | 悠游        | 2.團隊合作完成活動,  | 善的互動行為。            | 投擲的遊戲。          | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|         | 第三課跑步接力   | 並與同學友善互動。    | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 | 作業 | 與和諧人際關    |
|         | 傳寶        | 3.表現跑步傳物的動   | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭 |                 |    | 係。        |
|         |           | 作。           | 策略。                |                 |    |           |
|         |           | 4.運用合作策略完成接  |                    |                 |    |           |
|         |           | 力活動。         |                    |                 |    |           |
| 第十四週    | 第三單元快樂的 ] | 1.願意以實際行動改善  | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的 | Ca-II-1 健康社區的意  | 報告 | 【環境教育】    |
|         | 社區        | 社區汙染問題。      | 威脅感與嚴重性。           | 識、責任與維護行動。      | 實作 | 環 E16 了解物 |
|         | 第二課社區環保   |              | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ca-II-2 環境汙染對健康 |    | 質循環與資源    |
|         |           |              |                    | 的影響。            |    | 回收利用的原    |
|         |           |              |                    |                 |    | 理。        |

| 第十四週        | 第五單元跑接樂                                 | 2 | 1.認識戶外戲水安全守                             | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Gb-II-1 戶外戲水安全知 | 報告   | 【海洋教育】             |
|-------------|---|---|---|--------------------|-----------------|------|--------------------|
| <b>第一四週</b> | , | 2 |   |                    |                 |      |                    |
|             | 悠游                                      |   | 則。                                      | 能。                 | 識、離地蹬牆漂浮。       | 實作   | 海 E1 喜歡親水          |
|             | 第四課安全漂浮                                 |   | 2.認識水上救生祕訣。                             | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗 |                 |      | 活動,重視水             |
|             | 游                                       |   | 3.認識漂浮的動作要                              |                    |                 |      | 域安全。               |
|             |   |   | 領。                                      | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |      |                    |
|             |   |   | 4.在活動中表現主動參                             | 3d-II-1 運用動作技能的練習策 |                 |      |                    |
|             |   |   | 與、樂於嘗試的學習態                              | 略。                 |                 |      |                    |
|             |   |   | 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                             |                    |                 |      |                    |
|             |   |   |   |                    |                 |      |                    |
| ht 1        | 14 . 117 - 11 .// . 1                   |   | 漂浮動作。                                   |                    |                 | ر جد | <b>* * * * * *</b> |
| 第十五週        | 第三單元快樂的                                 | 1 | , , , , , ,                             | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的 |                 | 實作   | 【環境教育】             |
|             | 社區                                      |   | 題。                                      | 威脅感與嚴重性。           | 識、責任與維護行動。      |      | 環 E4 覺知經濟          |
|             | 第二課社區環保                                 |   | 2.注意病媒對健康的危                             | 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ca-II-2 環境汙染對健康 |      | 發展與工業發             |
|             |   |   | 害。                                      |                    | 的影響。            |      | 展對環境的衝             |
|             |   |   |   |                    |                 |      | 擊。                 |
| 第十五週        | 第五單元跑接樂                                 | 2 | 1.認識戶外戲水安全守                             | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Gb-II-1 戶外戲水安全知 | 實作   | 【海洋教育】             |
|             | 悠游                                      |   | 則。                                      | 能。                 | 識、離地蹬牆漂浮。       | 報告   | 海 E1 喜歡親水          |
|             | 第四課安全漂浮                                 |   | 2.認識水上救生祕訣。                             | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗 |                 | 作業   | 活動,重視水             |
|             | 游                                       |   | 3.認識漂浮的動作要                              | 試的學習態度。            |                 |      | 域安全。               |
|             |   |   | 領。                                      | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |      | (3)                |
|             |   |   | / /                                     | 3d-II-1 運用動作技能的練習策 |                 |      |                    |
|             |   |   | 與、樂於嘗試的學習態                              | 略。                 |                 |      |                    |
|             |   |   | 度。                                      | <b>T</b>           |                 |      |                    |
|             |   |   | 及。<br>  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。                                      |                    |                 |      |                    |

| i r    |                   |                           |   |                            |       |                    |
|--------|-------------------|---------------------------|---|----------------------------|-------|--------------------|
|        |                   | 7.表現俯伸漂動作。<br>8.表現蹬地漂浮、蹬牆 |   |                            |       |                    |
|        |                   | 漂浮動作。                     |   |                            |       |                    |
| 第十六週   | 第三單元快樂的 1         | 1.認識社區環境汙染問               | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的                      | Ca-II-1 健康社區的意             | 實作    | 【環境教育】             |
|        | 社區                | 題。                        | 威脅感與嚴重性。                                | 識、責任與維護行動。                 |       | 環 E4 覺知經濟          |
|        | 第二課社區環保           | 2.注意病媒對健康的危               | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                      | Ca-II-2 環境汙染對健康            |       | 發展與工業發             |
|        |                   | 害。                        |   | 的影響。                       |       | 展對環境的衝             |
|        |                   | 3.願意以實際行動改善               |   |                            |       | 擊。                 |
|        |                   | 社區汙染問題。                   |   |                            |       |                    |
| 第十六週   | 第六單元滾翻躍 2         | 1.認識踢腿、蹬腿的動               | 1d-II-1 認識動作技能概念與動                      | Bd-II-1 武術基本動作。            | 實作    | 【品德教育】             |
|        | 動舞歡樂              | 作概念。                      | 作練習的策略。                                 |                            | 報告    | 品 E3 溝通合作          |
|        | 第一課拳腳見功           | 2.認識武術的動作練習               | • |                            |       | 與和諧人際關             |
|        | 夫                 | 策略。                       | 試的學習態度。                                 |                            |       | 係。                 |
|        |                   | 3.在活動中表現主動參               | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。                      |                            |       |                    |
|        |                   | 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                 |   |                            |       |                    |
| た し 、四 | <b>然一吧二肚做儿</b> 1  | 式。                        | 1 日 2 つ 切 切 ひ 1 4 中 寸 マ ル ユ             | D1 II 1 兹 // 业 / 4 古 // 日/ | In it | <b>「</b> ウ > り ケ 】 |
| 第十七週   | 第三單元快樂的 1         | 1.了解並遵守安全用藥               | 1a-II-2 了解促進健康生活的方                      | Bb-II-1 藥物對健康的影            | 報告    | 【安全教育】             |
|        | 社區                | 原則。                       | 法。                                      | 響、安全用藥原則與社                 | 實作    | 安 E4 探討日常          |
|        | 第三課社區藥師           |                           | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。                      | 區藥局。                       |       | 生活應該注意             |
|        | 好朋友               |                           | 3a-II-1 演練基本的健康技能。                      |                            |       | 的安全。               |
|        |                   |                           | 4a-II-1 能於日常生活中,運用                      |                            |       |                    |
| 笠上 上畑  | <b>等上</b> 器二流和哪 ? | 1 知此明明、吸吸明丛丘              | 健康資訊、產品與服務。                             | DAII1 土松甘土和从。              | 安从    | 【口体私女】             |
| 第十七週   | 第六單元滾翻躍 2         |                           | 1d-II-1 認識動作技能概念與動                      | Bd-II-1 武術基本動作。            | 實作    | 【品德教育】             |
|        | 動舞歡樂              | 作概念。                      | 作練習的策略。                                 |                            | 報告    | 品 E3 溝通合作          |

|       | 第一課拳腳見功              |   | 2.認識武術的動作練習        | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗 |   | 作業    | 與和諧人際關    |
|-------|----------------------|---|--------------------|--------------------|---|-------|-----------|
|       | 夫                    |   | 策略。                | 試的學習態度。            |   | 17 赤  | 係。        |
|       | 大                    |   | 3.在活動中表現主動參        | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |   |       | ///// · · |
|       |                      |   | 與、樂於嘗試的學習態         | 50-11-1 农奶咖啡生勤作权能。 |   |       |           |
|       |                      |   | 要、 無於 盲風的字首思<br>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          |                    |   |       |           |
| the 1 | bb . m7 - 11 .// . 1 | 4 | 式。                 |                    | 754 77 4 4th 11 11 11 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 | بر جد |           |
| 第十八週  | 第三單元快樂的              | I | 1.了解並遵守安全用藥        | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 |   | 實作    | 【安全教育】    |
|       | 社區                   |   | 原則。                | 法。                 | 響、安全用藥原則與社  | 報告    | 安 E4 探討日常 |
|       | 第三課社區藥師              |   | 2.認識衛生所服務。         | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 區藥局。  |       | 生活應該注意    |
|       | 好朋友                  |   |                    | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 |   |       | 的安全。      |
|       |                      |   |                    | 4a-II-1 能於日常生活中,運用 |   |       |           |
|       |                      |   |                    | 健康資訊、產品與服務。        |   |       |           |
| 第十八週  | 第六單元滾翻躍              | 2 | 1.認識滾翻的動作概         |                    |   | 實作    | 【安全教育】    |
|       | 動舞歡樂                 |   | 念。                 | 作練習的策略。            | 衡與擺盪動作。   | 報告    | 安 E7 探究運動 |
|       | 第二課搖滾翻轉              |   | 2.認識滾翻動作的練習        | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗 |   |       | 基本的保健。    |
|       | 樂                    |   | 策略。                | 試的學習態度。            |   |       |           |
|       |                      |   | 3.在活動中表現主動參        | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |   |       |           |
|       |                      |   | 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.表現圓背前撐起身、        |                    |   |       |           |
|       |                      |   | 後點地動作。             |                    |   |       |           |
|       |                      |   | 6.表現前滾翻、後滾翻        |                    |   |       |           |
|       |                      |   | 動作。                |                    |   |       |           |

| 第十九週 | 第三單元快樂的 1<br>社區<br>第三課社區藥師<br>好朋友 | 7.表現連續滾翻的聯合<br>技能。<br>8.分享滾翻動作在生活中的應用。<br>1.了解藥物的保存方法。<br>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】<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意<br>的安全。 |
|------|-----------------------------------|---|--|-------------------------------|------|---------------------------------------|
| 第十九週 | 第六單元滾翻躍 2 動舞歡樂 第二課搖滾翻轉 樂          | 1.認。<br>說。<br>說。<br>說。<br>說。<br>說。<br>說。<br>說。<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一<br>一 | 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<br>衡與擺盪動作。    | 實報作  | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動<br>基本的保健。         |
| 第廿週  | 第三單元快樂的 1<br>社區<br>第三課社區藥師<br>好朋友 | 1.了解中藥用藥安全原則。<br>2.認識社區藥局服務。<br>3.在生活中運用社區藥<br>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            | 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】<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意<br>的安全。 |

|      |         |   |              | 健康資訊、產品與服務。        |                 |    |           |
|------|---------|---|--------------|--------------------|-----------------|----|-----------|
| 第廿週  | 第六單元滾翻躍 | 2 | 1.在兔子舞遊戲中,表  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Ib-II-1 音樂律動與模仿 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 動舞歡樂    |   | 現不同方向的跳躍動    | 能。                 | 性創作舞蹈。          | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第三課歡欣土風 |   | 作。           | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | Ib-II-2 土風舞遊戲。  |    | 與和諧人際關    |
|      | 舞       |   | 2. 團隊合作完成活動, | 善的互動行為。            |                 |    | 係。        |
|      |         |   | 並與同學友善互動。    | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 |                 |    |           |
|      |         |   | 3.與同學合作完成兔子  | 活動。                |                 |    |           |
|      |         |   | 舞。           | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |    |           |
| 第廿一週 | 第三單元快樂的 | 1 | 1.了解藥物過敏症狀和  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方 | Bb-II-1 藥物對健康的影 | 報告 | 【安全教育】    |
|      | 社區      |   | 藥物過敏處理方法。    | 法。                 | 響、安全用藥原則與社      | 作業 | 安 E4 探討日常 |
|      | 第三課社區藥師 |   | 2.了解避免再次藥物過  | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 區藥局。            |    | 生活應該注意    |
|      | 好朋友     |   | 敏的方法。        | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 |                 |    | 的安全。      |
|      |         |   |              | 4a-II-1 能於日常生活中,運用 |                 |    |           |
|      |         |   |              | 健康資訊、產品與服務。        |                 |    |           |
| 第廿一週 | 第六單元滾翻躍 | 2 | 1.認識聖誕鈴聲土風舞  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技 | Ib-II-1 音樂律動與模仿 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 動舞歡樂    |   | 的基本舞步。       | 能。                 | 性創作舞蹈。          | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第三課歡欣土風 |   | 2.表現聖誕鈴聲土風舞  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友 | Ib-II-2 土風舞遊戲。  | 作業 | 與和諧人際關    |
|      | 舞       |   | 的基本舞步。       | 善的互動行為。            |                 |    | 係。        |
|      |         |   | 3.與同學合作完成聖誕  | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體 |                 |    |           |
|      |         |   | 鈴聲土風舞。       | 活動。                |                 |    |           |
|      |         |   | 4.參與並欣賞聖誕節主  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 |                 |    |           |
|      |         |   | 題的肢體創作。      |                    |                 |    |           |

- ◎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。

臺南市公立後壁區菁寮國民小學 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/□藝才班)

| 教材版本                | 康軒                     | 實施<br>年級<br>(班級/<br>組別)                                | 三年級                 | 教學節數       | 每週(3)節,本學                      | 期共(60)節           |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------|------------------------|--|---------------------|------------|--------------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
|                     | 1.認識流行性感冒<br>2.學習預防近視、 | 冒的傳染方式和預防方法<br>· 中耳炎。                                  | 0                   |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 3.認識牙齒,練習              | 3.認識牙齒,練習用牙線潔牙。  |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 4.認識霸凌,學習              | 冒面對霸凌的做法與情緒  | 調適。                 |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 5.學習安全過馬路              | 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              | <b>尽安全,做好防護措施,</b>                                     | 避免發生危險。             |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 課程目標                | 7.學習桌球、躲過              | <b>望球、棒球的攻防概念。</b>                                     |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 8.探索起跳方式,              | 玩跳躍遊戲。   |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 9.運用平衡木和單              | 呈槓,練習支撐、平衡和  | 擺盪。                 |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 10.認識拔河安全              | 10.認識拔河安全,參與學校運動會。                                     |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 11.轉換武術步伐              | 11.轉換武術步伐,秀出連環招式。                                      |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 12.用手和腳玩毽              | ·  |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 13.學跳鴨子舞和              | <u>'</u>   |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |  | 的習慣,以促進身心健全發展,      |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 該學習階段               | 7                      | 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。 |                     |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 領域核心素               | ▲ 健體-E-BI 具備選          |  | 號知能,能以同理心應用在生活      |            |                                | and a V N million |  |  |  |  |  |  |  |
| X (1) 4             | 健體-E-B3 具備理            |  | 欣賞的基本素養,促進多元感官      |            | 7. 70 · - 1 1. 7 · 1. 0 · 1. 7 |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | ]理他人感受,在體育活  | 動和健康生活中樂於與人互動、      | 公半競爭,並具    | 與團隊成員合作,促進身、<br>               | 3健康。              |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        |  | 課程架構脈絡              |            |                                |                   |  |  |  |  |  |  |  |
| 教學期程                | 單元與活動名稱                | 學習目標   | 學習重                 | <b>重點</b>  | 評量方式                           | 融入議題              |  |  |  |  |  |  |  |
| ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) | 平儿兴石 切石 祸   數          | 子自口你   | 學習表現                | ئِر        | 學習內容 (表現任務)                    | 實質內涵              |  |  |  |  |  |  |  |
| 第一週                 | 第一單元流感我 1              | 1.認識流行性感冒的   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法 | 去。 Fb-II-1 | 1 自我健康狀 報告                     | 【品德教育】            |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 不怕                     | 症狀和傳染方式。   | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的  | 威脅感 態檢衫    | 見方法與健康 實作                      | 品 E1 良好生活         |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | 第一課認識流感                | 2.注意流行性感冒带   | 與嚴重性。               | 行為的        | <b>为維持原則。</b>                  | 習慣與德行。            |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | 來的威脅感與嚴重   | 4a-II-2 展現促進健康的行為。  | Fb-II-2    | 2 常見傳染病                        |                   |  |  |  |  |  |  |  |
|                     |                        | 性。   |                     | 預防原        | 原則與自我照                         |                   |  |  |  |  |  |  |  |

|     |         |   | 3.透過身體的症狀, |                       | 護方法。          |    |           |
|-----|---------|---|------------|-----------------------|---------------|----|-----------|
|     |         |   | 檢視個人健康狀態。  |                       |               |    |           |
| 第一週 | 第四單元球力全 | 2 | 1.認識拍擊球的動作 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ha-II-1 網/牆性球 | 實作 | 【品德教育】    |
|     | 開       |   | 要領。        | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正 | 類運動相關的拋接      | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|     | 第一課地板桌球 |   | 2.描述自己和同學拍 | 確性。                   | 球、持拍控球、擊      |    | 與和諧人際關    |
|     |         |   | 擊球動作的正確性。  | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規  | 球及拍擊球、傳接      |    | 係。        |
|     |         |   | 3.願意遵守活動規  | 則。                    | 球之時間、空間及      |    |           |
|     |         |   | 則。         | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 | 人與人、人與球關      |    |           |
|     |         |   | 4.表現拍擊球動作。 | 習態度。                  | 係攻防概念。        |    |           |
|     |         |   | 5.運用合作與競爭策 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |    |           |
|     |         |   | 略完成活動。     | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 |               |    |           |
| 第二週 | 第一單元流感我 | 0 | 1.了解流行性感冒的 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Fb-II-1 自我健康狀 | 報告 | 【品德教育】    |
|     | 不怕      |   | 自我照護方法。    | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感 | 態檢視方法與健康      | 實作 | 品 E1 良好生活 |
|     | 第一課認識流感 |   | 2.展現生病時的照護 | 與嚴重性。                 | 行為的維持原則。      |    | 習慣與德行。    |
|     |         |   | 方法,照顧自己或家  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    | Fb-II-2 常見傳染病 |    |           |
|     |         |   | 人。         |                       | 預防原則與自我照      |    |           |
|     |         |   |            |                       | 護方法。          |    |           |
| 第二週 | 第四單元球力全 | 0 | 1.認識桌球拍的種類 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ha-II-1 網/牆性球 | 實作 | 【品德教育】    |
|     | 開       |   | 與持拍方式。     | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正 | 類運動相關的拋接      |    | 品 E3 溝通合作 |
|     | 第一課地板桌球 |   | 2.主動參與、樂於嘗 | 確性。                   | 球、持拍控球、擊      |    | 與和諧人際關    |
|     |         |   | 試活動。       | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規  | 球及拍擊球、傳接      |    | 係。        |
|     |         |   | 3.表現桌球持拍帶球 | 則。                    | 球之時間、空間及      |    |           |
|     |         |   | 移動。        | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 | 人與人、人與球關      |    |           |
|     |         |   | 4.表現桌球持拍擊球 |                       | 係攻防概念。        |    |           |
|     |         |   | 動作。        | 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。 |               |    |           |
| 第三週 | 第一單元流感我 | 1 | 1.了解預防流行性感 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Eb-II-1 健康安全消 | 實作 | 【品德教育】    |
|     | 不怕      |   | 冒的方法。      | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 費的訊息與方法。      |    | 品 E1 良好生活 |
|     | 第二課遠離流感 |   | 2.展現預防流行性感 | 康維護的重要性。              | Fb-II-1 自我健康狀 |    | 習慣與德行。    |
|     |         |   | 冒的方法。      | 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不 | 態檢視方法與健康      |    |           |
|     |         |   |            | 同的生活情境。               | 行為的維持原則。      |    |           |
|     |         |   |            | 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資 | Fb-II-2 常見傳染病 |    |           |

|             |                 |    |                         | 訊、產品與服務。                            | 預防原則與自我照                                       |           |                     |
|-------------|-----------------|----|-------------------------|-------------------------------------|--|-----------|---------------------|
|             |                 |    |                         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                  | 護方法。   |           |                     |
| 第三週         | 第四單元球力全         | 2. | 1.願意遵守活動規               |                                     | Ha-II-1 網/牆性球                                  | 實作        | 【品德教育】              |
| 7/ —~       | 開               | _  | 則。                      | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正               |  | 報告        | 品 E3 溝通合作           |
|             | 第一課地板桌球         |    | 2.表現桌球持拍擊球              |                                     | 球、持拍控球、擊                                       |           | 與和諧人際關              |
|             | 为 数20次系20       |    | 動作。                     | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規                |  | 17 赤      | 係。                  |
|             |                 |    | 3.運用合作與競爭策              |                                     | 球之時間、空間及                                       |           | 1/1                 |
|             |                 |    | 略完成活動。                  | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學               |  |           |                     |
|             |                 |    | <b>智儿风相</b> 到           | 習態度。                                | 《  |           |                     |
|             |                 |    |                         | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。                  | (所义(7) 19%(态)                                  |           |                     |
|             |                 |    |                         | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。               |  |           |                     |
| 第四週         | 第一單元流感我         | 1  | 1.覺察自我健康狀               |                                     | Eb-II-1 健康安全消                                  | 實作        | 【品德教育】              |
| <b>第四週</b>  | 不怕              | 1  | 態,認識健康行為的               |                                     |  | 貝丁ト       | 品 E1 良好生活           |
|             | 不旧<br>  第二課遠離流感 |    | 一 然 ,                   | 康維護的重要性。                            | Fb-II-1 自我健康狀                                  |           | 習慣與德行。              |
|             | 另一 <b></b>      |    | 則。                      | 尿維暖的重安性。<br>  3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不 |  |           | 百俱 <del>與</del> 德们。 |
|             |                 |    | 2.運用生活技能「自              |                                     | 一 恐 做 优 力 <del>左 英</del> 健 尿 一 行 為 的 維 持 原 則 。 |           |                     |
|             |                 |    |                         |                                     |  |           |                     |
|             |                 |    | 我健康管理」,預防               | 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資               |  |           |                     |
|             |                 |    | 生病。                     | 訊、產品與服務。                            | 預防原則與自我照                                       |           |                     |
| <b>然一</b> भ |                 | 2  | 1 +7 +4 47 >12 + 14 4 4 | 4a-II-2 展現促進健康的行為。                  | 護方法。   | <b>ウル</b> | 「ロルカ大」              |
| 第四週         | 第四單元球力全         | 2  | 1.認識躲避球胸前傳              |                                     |  |           | 【品德教育】              |
|             | 開始如為            |    | 球、過頂傳球、單手               | •                                   | 球類運動相關的拍                                       | 報告        | 品 E3 溝通合作           |
|             | 第二課躲避球攻         |    | <b>肩上傳球、閃躲動作</b>        |                                     |  |           | 與和諧人際關              |
|             | 防               |    | 要領。                     | 動行為。                                | 球、擲球及踢球、                                       |           | 係。                  |
|             |                 |    |                         | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。                  | 帶球、追逐球、停                                       |           |                     |
|             |                 |    | 動,並與同學友善互               |                                     |  |           |                     |
|             |                 |    | 動。                      | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能               |  |           |                     |
|             |                 |    | 3.表現躲避球胸前傳              | 力的身體活動。                             | 係攻防概念。   |           |                     |
|             |                 |    | 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。  |                       |               |      |           |
|-----|---------|---|------------|-----------------------|---------------|------|-----------|
| 第五週 | 第一單元流感我 | 1 | 1.了解口罩的健康安 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Eb-II-1 健康安全消 | 實作   | 【品德教育】    |
|     | 不怕      |   | 全消費訊息與方法。  | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 |               |      | 品 E1 良好生活 |
|     | 第二課遠離流感 |   | 2.運用生活技能「做 | 康維護的重要性。              | Fb-II-1 自我健康狀 |      | 習慣與德行。    |
|     |         |   | 決定」,選擇適合的  | 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不 | 態檢視方法與健康      |      |           |
|     |         |   | 口罩,預防流感。   | 同的生活情境。               | 行為的維持原則。      |      |           |
|     |         |   |            | 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資 | Fb-II-2 常見傳染病 |      |           |
|     |         |   |            | 訊、產品與服務。              | 預防原則與自我照      |      |           |
|     |         |   |            | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    | 護方法。          |      |           |
| 第五週 | 第四單元球力全 | 2 | 1.團隊合作完成活  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | Hb-II-1 陣地攻守性 | 實作   | 【品德教育】    |
|     | 開       |   | 動,並與同學友善互  | 的策略。                  | 球類運動相關的拍      | 報告   | 品 E3 溝通合作 |
|     | 第二課躲避球攻 |   | 動。         | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 | 球、抛接球、傳接      | 自我評量 | 與和諧人際關    |
|     | 防       |   | 2.表現躲避球胸前傳 | 動行為。                  | 球、擲球及踢球、      |      | 係。        |
|     |         |   | 球、過頂傳球、單手  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    | 带球、追逐球、停      |      |           |
|     |         |   | 肩上傳球和攻擊的動  | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 球之時間、空間及      |      |           |
|     |         |   | 作。         | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能 | 人與人、人與球關      |      |           |
|     |         |   | 3.練習觀察球的動向 | 力的身體活動。               | 係攻防概念。        |      |           |
|     |         |   | 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。     |                       |               |      |           |
| 第六週 | 第一單元流感我 | 1 | 1.認識傳染病。   | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。    | Fb-II-2 常見傳染病 | 報告   | 【品德教育】    |
|     | 不怕      |   | 2.建立防疫觀念,預 | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    | 預防原則與自我照      | 實作   | 品 E1 良好生活 |
|     | 第三課預防傳染 |   | 防傳染病和防止傳染  |                       | 護方法。          | 自我評量 | 習慣與德行。    |
|     | 病大作戰    |   | 病擴散。       |                       |               | 作業   |           |
|     |         |   | 3.傳染病流行時,遵 |                       |               |      |           |
|     |         |   | 守家庭的防疫行動。  |                       |               |      |           |
|     |         |   | 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。       |                       |               |    |           |
| 第六週 | 第四單元球力全                                   | 2 | 1.練習觀察球的動向  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | Hb-II-1 陣地攻守性 | 實作 | 【品德教育】    |
|     | 開   |   | 並閃躲,運用躲避球   | 的策略。                  | 球類運動相關的拍      | 作業 | 品 E3 溝通合作 |
|     | 第二課躲避球攻                                   |   | 防守策略完成活動。   | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 | 球、拋接球、傳接      |    | 與和諧人際關    |
|     | 防   |   | 2.運用躲避球攻擊策  | 動行為。                  | 球、擲球及踢球、      |    | 係。        |
|     |   |   | 略完成活動。      | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    | 带球、追逐球、停      |    |           |
|     |   |   | 3.課後持續練習,增  | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 球之時間、空間及      |    |           |
|     |   |   | 進躲避球閃躲、傳接   | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能 | 人與人、人與球關      |    |           |
|     |   |   | 球的熟練度。      | 力的身體活動。               | 係攻防概念。        |    |           |
| 第七週 | 第二單元愛護眼                                   | 1 | 1.認識假性近視的成  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位 | 報告 | 【品德教育】    |
|     | 耳口  |   | 因。          | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學 | 的功能與衛生保健      |    | 品 E1 良好生活 |
|     | 第一課近視不要                                   |   | 2.認識近視的成因。  | 校等因素之影響。              | 的方法。          |    | 習慣與德行。    |
|     | 來   |   | 3. 覺察造成近視的行 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  |               |    |           |
|     |   |   | 為,以及近視對生活   | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |               |    |           |
|     |   |   | 的影響。        |                       |               |    |           |
| 第七週 | 第四單元球力全                                   | 2 | 1.願意遵守活動規   | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規  | Hd-II-1 守備/跑分 | 實作 | 【人權教育】    |
|     | 開   |   | 則。          | 則。                    | 性球類運動相關的      | 報告 | 人 E3 了解每個 |
|     | 第三課跑擲大作                                   |   | 2.表現傳接球後跑動  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    | 抛接球、傳接球、      |    | 人需求的不     |
|     | 戰   |   | 踩壘的動作。      | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 擊球、踢球、跑動      |    | 同,並討論與    |
|     |   |   | 3.運用合作與競爭策  |                       | 踩壘之時間、空間      |    | 遵守團體的規    |
|     |   |   | 略完成守備跑分活    | 力的身體活動。               | 及人與人、人與球      |    | 則。        |
|     |   |   | 動。          |                       | 關係攻防概念。       |    |           |
|     |   |   | 4.課後持續練習,增  |                       |               |    |           |
|     |   |   | 進傳接球、跑動踩壘   |                       |               |    |           |
|     | N. C. |   | 的熟練度。       |                       |               |    |           |
| 第八週 | 第二單元愛護眼                                   | 1 | 1.了解保健眼睛的方  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位 | 報告 | 【品德教育】    |
|     | 耳口  |   | 法。          | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學 | 的功能與衛生保健      | 實作 | 品 E1 良好生活 |
|     | 第一課近視不要                                   |   | 2.願意改進錯誤用眼  |                       | 的方法。          |    | 習慣與德行。    |
|     | 來   |   | 習慣。         | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  |               |    |           |
|     |   |   | 3.在生活中展現保健  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |               |    |           |

|        |         |   | 眼睛的行為。     |                       |                    |        |           |
|--------|---------|---|------------|-----------------------|--------------------|--------|-----------|
| 第八週    | 第四單元球力全 | 2 | 1.願意遵守活動規  | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規  | Hd-II-1 守備/跑分      | 實作     | 【人權教育】    |
|        | 開       |   | 則。         | 則。                    | 性球類運動相關的           | 報告     | 人 E3 了解每個 |
|        | 第三課跑擲大作 |   | 2.表現傳接球後跑動 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    | 抛接球、傳接球、           | 自我評量   | 人需求的不     |
|        | 戦       |   | 踩壘的動作。     | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 擊球、踢球、跑動           |        | 同,並討論與    |
|        |         |   | 3.運用合作與競爭策 | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能 | 踩壘之時間、空間           |        | 遵守團體的規    |
|        |         |   | 略完成守備跑分活   | 力的身體活動。               | 及人與人、人與球           |        | 則。        |
|        |         |   | 動。         |                       | 關係攻防概念。            |        |           |
|        |         |   | 4.課後持續練習,增 |                       |                    |        |           |
|        |         |   | 進傳接球、跑動踩壘  |                       |                    |        |           |
|        |         |   | 的熟練度。      |                       |                    |        |           |
| 第九週    | 第二單元愛護眼 | 1 | 1.認識中耳炎的症  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位      | 實作     | 【品德教育】    |
|        | 耳口      |   | 狀。         | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 的功能與衛生保健           |        | 品 E1 良好生活 |
|        | 第二課健康好聽 |   | 2.認識中耳炎的預防 | 康維護的重要性。              | 的方法。               |        | 習慣與德行。    |
|        | カ       |   | 方法。        | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |                    |        |           |
|        |         |   | 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。     |                       |                    |        |           |
| 第九週    | 第四單元球力全 | 2 | 1.願意遵守活動規  |                       | Hd-II-1 守備/跑分      | 實作     | 【人權教育】    |
|        | 開       |   | 則。         | 則。                    | 性球類運動相關的           | 報告     | 人 E3 了解每個 |
|        | 第三課跑擲大作 |   | 2.表現傳接球後跑動 |                       | 抛接球、傳接球、           | 作業     | 人需求的不     |
|        | 戦       |   | 踩壘的動作。     | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 擊球、踢球、跑動           |        | 同,並討論與    |
|        |         |   | 3.運用合作與競爭策 |                       | 踩壘之時間、空間           |        | 遵守團體的規    |
|        |         |   | 略完成守備跑分活   | 力的身體活動。               | 及人與人、人與球           |        | 則。        |
|        |         |   | 動。         |                       | 關係攻防概念。            |        |           |
|        |         |   | 4.課後持續練習,增 |                       |                    |        |           |
|        |         |   | 進傳接球、跑動踩壘  |                       |                    |        |           |
| 太 l vm | 林一四一点吐一 | 1 | 的熟練度。      | 1 11 0                | D II A 4 24 4 12 1 | In it. |           |
| 第十週    | 第二單元愛護眼 | 1 | 1.覺察生活中可能造 |                       | Da-II-2 身體各部位      | 報告     | 【品德教育】    |
|        | 耳口      |   | 成聽力損傷的行為。  | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 的功能與衛生保健           | 實作     | 品 E1 良好生活 |
|        | 第二課健康好聽 |   | 2.了解保健耳朵的方 | 康維護的重要性。              | 的方法。               |        | 習慣與德行。    |

|      | カ       |   | 法。         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |               |    |           |
|------|---------|---|------------|-----------------------|---------------|----|-----------|
|      |         |   | 3.在生活中展現保健 |                       |               |    |           |
|      |         |   | 耳朵的行為。     |                       |               |    |           |
| 第十週  | 第五單元蹦跳好 | 2 | 1.認識增進體適能的 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ab-II-1 體適能活  | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 體能      |   | 動作。        | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 | 動。            | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第一課活力體適 |   | 2.團隊合作完成活  | 動行為。                  |               | 作業 | 與和諧人際關    |
|      | 能       |   | 動,並與同學友善互  | 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能 |               |    | 係。        |
|      |         |   | 動。         | 與表現正確的身體活動。           |               |    |           |
|      |         |   | 3.透過體適能活動, | 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能 |               |    |           |
|      |         |   | 探索個人體適能能   | 力的身體活動。               |               |    |           |
|      |         |   | 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。    |                       |               |    |           |
| 第十一週 | 第二單元愛護眼 | 1 | 1.認識乳齒和恆齒。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位 | 報告 | 【品德教育】    |
|      | 耳口      |   | 2.認識不同種類牙齒 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 的功能與衛生保健      | 實作 | 品 E1 良好生活 |
|      | 第三課牙齒要保 |   | 的名稱和功能。    | 康維護的重要性。              | 的方法。          |    | 習慣與德行。    |
|      | 護       |   |            | 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。    |               |    |           |
| 第十一週 | 第五單元蹦跳好 | 2 | 1.嘗試起跳腳、落地 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ga-II-1 跑、跳與行 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 體能      |   | 腳不同組合的跳躍方  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | 進間投擲的遊戲。      | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第二課金銀島探 |   | 式,探索跳躍能力。  | 的策略。                  |               |    | 與和諧人際關    |
|      | 險       |   | 2.運用各種跳躍練習 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 |               |    | 係。        |
|      |         |   | 策略,探索起跳腳、  | 動行為。                  |               |    |           |
|      |         |   | 起跳位置。      | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 |               |    |           |
|      |         |   | 3.團隊合作完成活  |                       |               |    |           |
|      |         |   | 動,並與同學友善互  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |    |           |
|      |         |   | 動。         | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 |               |    |           |
|      |         |   | 4.在活動中表現主動 |                       |               |    |           |
|      |         |   | 參與、樂於嘗試的學  | 力表現。                  |               |    |           |

|      |         |   | 羽华六        |                       |               |    |           |
|------|---------|---|------------|-----------------------|---------------|----|-----------|
|      |         |   | 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。      |                       |               |    |           |
| 第十二週 | 第二單元愛護眼 | 1 | 1.了解牙線的使用方 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 耳口      |   | 法。         | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 的功能與衛生保健      |    | 品 E1 良好生活 |
|      | 第三課牙齒要保 |   | 2.演練使用牙線潔  | 康維護的重要性。              | 的方法。          |    | 習慣與德行。    |
|      | 護       |   | 牙。         | 3a-II-1 演練基本的健康技能。    |               |    |           |
|      |         |   | 3.在生活中使用牙線 | 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健 |               |    |           |
|      |         |   | 保健牙齒。      | 康技能。                  |               |    |           |
|      |         |   |            | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |               |    |           |
| 第十二週 | 第五單元蹦跳好 | 2 | 1.運用各種跳躍練習 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ga-II-1 跑、跳與行 | 實作 | 【品德教育】    |
|      | 體能      |   | 策略,探索起跳腳、  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | 進間投擲的遊戲。      | 報告 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第二課金銀島探 |   | 起跳位置。      | 的策略。                  |               |    | 與和諧人際關    |
|      | 險       |   | 2.團隊合作完成活  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 |               |    | 係。        |
|      |         |   | 動,並與同學友善互  | 動行為。                  |               |    |           |
|      |         |   | 動。         | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 |               |    |           |
|      |         |   | 3.在活動中表現主動 | 習態度。                  |               |    |           |
|      |         |   | 參與、樂於嘗試的學  | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |    |           |
|      |         |   | 習態度。       | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 |               |    |           |
|      |         |   | 4.了解個人的跳躍能 | 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能 |               |    |           |
|      |         |   | 力,完成跳躍活動。  | 力表現。                  |               |    |           |
|      |         |   | 5.運用合作策略完成 | ·                     |               |    |           |
|      |         |   | 跳躍活動。      |                       |               |    |           |
| 第十三週 | 第二單元愛護眼 | 1 | 認識牙線使用對健康  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Da-II-2 身體各部位 | 報告 | 【品德教育】    |
|      | 耳口      |   | 維護的重要性。    | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | 的功能與衛生保健      | 作業 | 品 E1 良好生活 |
|      | 第三課牙齒要保 |   |            | 康維護的重要性。              | 的方法。          |    | 習慣與德行。    |
|      | 護       |   |            | 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。    |               |    |           |
|      |         |   |            |                       |               |    |           |

| P    | T       |   |            |                       |               | 1    |           |
|------|---------|---|------------|-----------------------|---------------|------|-----------|
| 第十三週 | 第五單元蹦跳好 | 2 | 1.了解個人的跳躍能 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ga-II-1 跑、跳與行 | 實作   | 【品德教育】    |
|      | 體能      |   | 力,完成跳躍活動。  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | 進間投擲的遊戲。      | 自我評量 | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第二課金銀島探 |   | 2.找到出發點,走固 | 的策略。                  |               | 作業   | 與和諧人際關    |
|      | 險       |   | 定步數後運用慣用腳  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 |               |      | 係。        |
|      |         |   | 起跳。        | 動行為。                  |               |      |           |
|      |         |   | 3.團隊合作完成活  | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 |               |      |           |
|      |         |   | 動,並與同學友善互  | 習態度。                  |               |      |           |
|      |         |   | 動。         | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |      |           |
|      |         |   | 4.課後持續練習,了 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 |               |      |           |
|      |         |   | 解個人跳躍能力表   | 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能 |               |      |           |
|      |         |   | 現。         | 力表現。                  |               |      |           |
| 第十四週 | 第三單元安心又 | 1 | 1.認識霸凌的定義和 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健 | Fa-II-3 情緒的類型 | 報告   | 【人權教育】    |
|      | 安全      |   | 類型。        | 康維護的重要性。              | 與調適方法。        |      | 人 E7 認識生活 |
|      | 第一課安心校園 |   | 2.覺察被霸凌者可能 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學 |               |      | 中不公平、不    |
|      |         |   | 產生的情緒和霸凌行  | 校等因素之影響。              |               |      | 合理、違反規    |
|      |         |   | 為可能對別人造成的  | 3b-II-1 透過模仿學習,表現基本的自 |               |      | 則和健康受到    |
|      |         |   | 影響。        | 我調適技能。                |               |      | 傷害等經驗,    |
|      |         |   |            |                       |               |      | 並知道如何尋    |
|      |         |   |            |                       |               |      | 求救助的管     |
|      |         |   |            |                       |               |      | 道。        |
| 第十四週 | 第五單元蹦跳好 | 2 | 1.認識雙手支撐的動 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  | Ia-II-1 滾翻、支  | 實作   | 【品德教育】    |
|      | 體能      |   | 作要領。       | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 | 撐、平衡與擺盪動      | 報告   | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第三課看我好身 |   | 2.認識正握單槓支撐 | 習態度。                  | 作。            | 作業   | 與和諧人際關    |
|      | 手       |   | 的動作要領。     | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 |               |      | 係。        |
|      |         |   | 3.認識正握單槓擺盪 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |      |           |
|      |         |   | 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 |                       |               |      |           |

|          |                               |   | 撑跳起的創意動作。<br>7.在平衡木上表現<br>「腳比頭高」的動作<br>造型。<br>8.表現正握單槓支<br>撐、正握單槓擺盪的<br>動作。 |  |   |        |   |
|----------|-------------------------------|---|---|--|---|--------|---|
| 第十五週     | 第三單元安心又<br>安全<br>第一課安心校園      | 1 | 1.了解情緒調適的方法,認識情緒調適的對健康的重要性。<br>2.透過校園霸凌情境,學習生活技能<br>境情緒調適」和面對<br>電力,對       | 康維護的重要性。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學                      | Fa-II-3 情緒的類型<br>與調適方法。                                     | 報告實作   | 【人中合則傷並求道<br>程認平違康經如的<br>是不理和害知救。<br>是不理和等道助<br>以及受驗何的<br>以及受驗何的  |
| 第十五週     | 第六單元武現韻<br>律風<br>第一課學校運動<br>會 |   | 1.認識模仿鴨子的動作。<br>2.團 隊合作完成活動,並與同學友善互動。<br>3.表現模仿鴨子的動作。<br>4.與同學合作完成鴨子舞。      | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 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。 | 自我評量報告 | 【戶外教育】<br>戶 E1 善用教室<br>外、戶 P, 認<br>以 P, P, E, |
| 第十六週第十六週 | 第三單元安心又<br>安全<br>第二課安全向前<br>行 |   | 1.了解過馬路的安全<br>注意事項。<br>2.注意未遵守交通安<br>全可能發生的危險。                              | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感                                  | Ba-II-1 居家、交通<br>及戶外環境的潛在<br>危機與安全須知。<br>Cb-II-1 運動安全規      | 自我評量   | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機<br>與安全。<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意<br>的安全。<br>【戶外教育】  |

|      | 日外往(明正月) 里 |   | T .               |                       | Τ             |      |           |
|------|------------|---|-------------------|-----------------------|---------------|------|-----------|
|      | 律風         |   | 規則。               | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概 | 則、運動增進生長      | 報告   | 户 E1 善用教室 |
|      | 第一課學校運動    |   | 2.運動會時表現加油        | 念。                    | 知識。           | 作業   | 外、戶外及校    |
|      | 會          |   | 者的角色,設計創意         | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互 | Cb-II-2 學校運動賽 |      | 外教學,認識    |
|      |            |   | 加油方式。             | 動行為。                  | 會。            |      | 生活環境(自    |
|      |            |   | 3.合作設計趣味運動        | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 | Ib-II-1 音樂律動與 |      | 然或人為)。    |
|      |            |   | 競賽,表現樂於嘗試         | 習態度。                  | 模仿性創作舞蹈。      |      |           |
|      |            |   | 的學習態度。            | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。  | Ib-II-2 土風舞遊  |      |           |
|      |            |   |                   | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    | 戲。            |      |           |
| 第十七週 | 第三單元安心又    | 1 | 1.了解過馬路的安全        | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  | Ba-II-1 居家、交通 | 報告   | 【安全教育】    |
|      | 安全         |   | 注意事項。             | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感 | 及戶外環境的潛在      | 實作   | 安 E2 了解危機 |
|      | 第二課安全向前    |   | 2.注意未遵守交通安        | 與嚴重性。                 | 危機與安全須知。      | 自我評量 | 與安全。      |
|      | 行          |   | 全可能發生的危險。         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。    |               |      | 安 E4 探討日常 |
|      |            |   | 3.演練安全過馬路的        |                       |               |      | 生活應該注意    |
|      |            |   | 方法。               |                       |               |      | 的安全。      |
|      |            |   | 4.過馬路時遵守交通        |                       |               |      |           |
|      |            |   | 安全守則。             |                       |               |      |           |
| 第十七週 | 第六單元武現韻    | 2 | 1.認識各式基本步樁        | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習 | Bd-II-1 武術基本動 | 實作   | 【品德教育】    |
|      | 律風         |   | 的動作概念。            | 的策略。                  | 作。            | 作業   | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第二課大展武威    |   | 2.認識步樁轉換的動        | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學 |               |      | 與和諧人際關    |
|      |            |   | 作概念。              | 習態度。                  |               |      | 係。        |
|      |            |   | 3.在活動中表現主動        | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。    |               |      |           |
|      |            |   | 參與、樂於嘗試的學         | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  |               |      |           |
|      |            |   | 習態度。              | 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身 |               |      |           |
|      |            |   | 4.表現各式基本步樁        | 體活動的益處。               |               |      |           |
|      |            |   | 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        |                       |               |      |           |
|      | l          | 1 | 70/7/11-FN-1 = 7/ |                       | 1             | Î.   |           |

|      |         |   | 享練武的好處。    |                        |               |      |           |
|------|---------|---|------------|------------------------|---------------|------|-----------|
| 第十八週 | 第三單元安心又 | 1 | 1.了解乘坐機車的安 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。   | Ba-II-1 居家、交通 | 報告   | 【安全教育】    |
|      | 安全      |   | 全注意事項。     | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感  | 及戶外環境的潛在      | 實作   | 安 E2 了解危機 |
|      | 第二課安全向前 |   | 2.了解搭乘公車的安 | 與嚴重性。                  | 危機與安全須知。      | 自我評量 | 與安全。      |
|      | 行       |   | 全注意事項。     | 4a-II-2 展現促進健康的行為。     |               |      | 安 E4 探討日常 |
|      | .,      |   | 3.注意未遵守交通安 | 77C 75T C CVC/41 11 11 |               |      | 生活應該注意    |
|      |         |   | 全可能發生的危險。  |                        |               |      | 的安全。      |
|      |         |   | 4.乘坐機車、搭乘公 |                        |               |      |           |
|      |         |   | 車時遵守交通安全守  |                        |               |      |           |
|      |         |   | 則。         |                        |               |      |           |
| 第十八週 | 第六單元武現韻 | 2 | 1.表現用手拋接毽和 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。   | Ic-II-1 民俗運動基 | 實作   | 【品德教育】    |
|      | 律風      |   | 用板子拍接毽的動   | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學  | 本動作與串接。       |      | 品 E3 溝通合作 |
|      | 第三課與毽子同 |   | 作。         | 習態度。                   |               |      | 與和諧人際關    |
|      | 樂       |   | 2.在活動中表現主動 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。     |               |      | 係。        |
|      |         |   | 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.表現踢毽、抛接毽 |                        |               |      |           |
|      |         |   | 的串接動作。     |                        |               |      |           |
| 第十九週 | 第三單元安心又 | 1 | 1.了解預防中暑的方 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。   | Ba-II-1 居家、交通 | 實作   | 【安全教育】    |
|      | 安全      |   | 法。         | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感  | 及戶外環境的潛在      | 報告   | 安 E2 了解危機 |
|      | 第三課戶外安全 |   | 2.了解預防蚊蟲叮咬 | 與嚴重性。                  | 危機與安全須知。      |      | 與安全。      |
|      |         |   | 的方法。       | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。     |               |      | 安 E4 探討日常 |
|      |         |   | 3.了解避免被蜂螫的 |                        |               |      | 生活應該注意    |
|      |         |   | 方法。        |                        |               |      | 的安全。      |
|      |         |   | 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<br>成了解土石流可能造<br>7.了解变量,<br>方法。<br>8.注意未遵守居<br>多.注意未受。<br>9.願意遵守居<br>外安全守則。  |   |  |      |  |
|------|-------------------------------|---|--|---|--|------|--|
| 第十九週 | 第六單元武現韻<br>律風<br>第三課與毽子同<br>樂 | 2 | 1.表現<br>用手拋毽<br>用<br>有<br>拍<br>接<br>想<br>的<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>是<br>入<br>是<br>、<br>是<br>、<br>是<br>、<br>是<br>、<br>是<br>、<br>及<br>、<br>及<br>、<br>及<br>、<br>及<br>、<br>及<br>、 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。   | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。                               | 實作作業 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作<br>與和諧人際關<br>係。                        |
| 第廿週  | 第三單元安心又<br>安全<br>第四課居家安全      | 1 | 1.了解居家安全的注意事項。<br>2.注意未遵守居家與<br>戶外安全守則可能發<br>生的危險。<br>3.願意遵守戶外安全<br>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<br>及戶外環境的潛在<br>危機與安全須知。              | 報告實作 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機<br>與安全。<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意<br>的安全。 |
| 第廿週  | 第六單元武現韻<br>律風<br>第四課水舞        | 2 | 步。 2.團隊合作完成活   | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-1 音樂律動與<br>模仿性創作舞蹈。<br>Ib-II-2 土 風 舞 遊<br>戲。 | 實作報告 | 【國際教育】<br>國 E5 發展學習<br>不同文化的意<br>願。                        |

|      |                          |   | 動。 3.表現水舞基本舞步。 4.與同學合作完成水舞。                                     |   |  |            |  |
|------|--------------------------|---|---|---|--|------------|--|
| 第廿一週 | 第三單元安心又<br>安全<br>第四課居家安全 | 1 | 1.了解居家安全的注意事項。<br>2.注意未遵守居家與<br>戶外安全守則可能發生的危險。<br>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<br>及戶外環境的潛在<br>危機與安全須知。              | 報告 自我評量 作業 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機<br>與安全。<br>安 E4 探討日常<br>生活應該注意<br>的安全。 |
| 第廿一週 | 第六單元武現韻<br>律風<br>第四課水舞   | 2 | 1.與同學發揮創意改編水舞。<br>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。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-1 音樂律動與<br>模仿性創作舞蹈。<br>Ib-II-2 土 風 舞 遊<br>戲。 | 實作 報告 作業   | 【國際教育】<br>國 E5 發展學習<br>不同文化的意<br>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。