臺南市公立關廟區新光國民小學 115 學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（63）節
課程目標	健康教育： 1.了解近視的成因、近視對生活的影響、近視時的治療方式和護眼方法；檢視自己的用眼情況，以達到愛護眼睛的好行為。 2.認知安全的重要性，能分辨安全與不安全的居家環境，和家人共同維護居家安全；在行的安全方面，能察覺道路環境的潛在危險，了解穿越道路的知識。同時具備辨別戶外環境的危險因子，了解戶外環境的安全注意事項，保障自己和家人的安全。 3.藉由常見的出血、扭傷及灼燙傷的生活情境，了解正確的急救處置；了解如何使用醫療救護系統來幫助自己因應意外傷害，並透過有效的照護儘速讓身體恢復健康。 4.認識常見的傳染病，如何養成正確防疫觀念，良好的個人衛生習慣、生病在家休息等意識。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。 1.透過跑步技巧和各種障礙跑活動、瑜珈運動的參與，提升體適能與相關技能。透過學習判斷運動場地的安全性，了解正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 2.體驗各種支撐性的動作挑戰，增加身體的控制能力；延伸學習跆拳道基本防衛動作，發展身體多元運動潛能。結合音樂律動和合作學習，發會創意把動作改編成舞蹈，展現律動性身體活動。 3.藉由練習和遊戲，以熟練基本運動技能；學會基本的排球概念和動作；透過各種遊戲策略思考，擴大運動概念，體驗不同的運動樂趣。 4.透過基本的傳接球練習，體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法；藉由遊戲和比賽，快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養團體合作的概念；利用各種打擊方式及替代物品，體驗各項打擊樂趣，並到戶外進行樂樂棒球比賽，喜愛這項運動。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/31~9/5	單元一對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫	3	1.覺察自己眼睛的狀況。 2.認識近視的成因。 3.了解近視的治療方式。 4.遵守眼睛用藥的規範。 5.認識促進保護眼睛的	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3.問答：能說出治療近視的方式。 4.實作：能自製近	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

			方法。 6.認識近視的治療方式。 7.知道近視對生活的影響。			視眼鏡，體驗近視的感覺。 5.問答：能說出視力檢查結果。 6.問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。	
第二週 9/6~9/12	單元一對抗惡視力 活動2護眼小專家	3	1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2.覺察近視對生活的影響。 3.認識促進保護眼睛的方法。 4.展現保護視力的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2.自評：能做到愛護眼睛的行為。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第三週 9/13~9/19	單元二安全小達人 活動1居家安全面面觀	3	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。
第四週 9/20~9/26	單元二安全小達人 活動2交通安全我最行	3	1.分辨安全與不安全的居家環境。 2.了解出居家安全的注意事項。 3.察覺道路環境的潛在危險。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.身體力行穿越道路的自我保護技能。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3.發表：能提出避開內輪差的方式。 4.實作：能標示出內輪差及安全區域。 5.實作：能身體力行穿越道路的正確方法。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。

第五週 9/27~10/3	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	3	1.辨別戶外環境的危險因子。 2.了解戶外環境的安全注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。 5.發表：能提出居家安全防護的措施。 6.實作：能檢查自己家中環境的安全。 7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
第六週 10/4~10/10	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	3	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	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、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。

第七週 10/11~10/17	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	3	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	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、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第八週 10/18~10/24	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	3	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：１１０、１１９、１１２。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 **【安全教育】** 安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。
第九週 10/25~10/31	單元四戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報	3	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 11/1~11/7	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	3	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。	1a-II-1 認識身心健康基本概念	Fb-II-1 自我健康狀態檢視	1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又	**【家庭教育】** 家E7 表達對

			2.認識急性結膜炎和症狀。 3.知道急性結膜炎的傳染方式。 4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。	與意義。	方法與健康行為的維持原則。	癢？ 2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十一週 11/8~11/14	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2.問答：流感的主要症狀？ 3.自評：是否已接種接種疫苗。	**【家庭教育】** 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十二週 11/15~11/21	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	**【安全教育】** 安E6 了解自己的身體。
第十三週 11/22~11/28	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	3	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。 4.進行緩和結束動作 1.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知	**活動 2** 1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。 **活動 3** 1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

				課規範和運動比賽規則。	識。	地或設施的處理方式。	
第十四週 11/29~12/5	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	1.表現靜態和動作的支撐性動作。 2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4.能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.問答：能說出支撐動作的技能概念。 2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第十五週 12/6~12/12	單元六躍動活力秀 活動 2 你踢我防	3	1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4.願意在課後進行自己的體能練習。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。	1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。 3.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4.行為：能在課後進行相關體能活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十六週 12/13~12/19	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	1.認識律動性的動作概念。 2.描述參與律動性身體活動的感覺。 3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十七週 12/20~12/26	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	3	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	人與球關係攻防概念。	3.觀察：能和同學合作進行活動。	
第十八週 12/27~1/2	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	3	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 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。
第十九週 1/3~1/9	單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣	3	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 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。
第二十週 1/10~1/16	單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工	3	1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-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、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	**【安全教育】** 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第二十一週	單元八一起來打球	3	1.能正確的做出雙手傳	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守	1.實作：能控制傳	**【安全教育】**

1/17~1/20	活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手		高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

臺南市公立關廟區新光國民小學 115 學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（63）節
課程目標	健康 1.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 2.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 3.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 4.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 5.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 體育 1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 3.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 4.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 5.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		評量方式 （表現任務）	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/11~2/13	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂	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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答：能說出自己的生命來自父母。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。			4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5.實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情形。	
第二週 2/14~2/20	單元一成長時光機 活動1我從哪裡來、活動2成長的奧妙	3	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1.問答：能說出自己的生命來自父母。 2.問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3.發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4.實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5.實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7.自評：能關心自己生長發育的情	**【生命教育】** 生E2 理解人的身體與心理面向。

						形。	
第三週 2/21~2/27	單元一成長時光機 活動 3 一生的變化	3	1.能關懷和照顧家中的老年人。 2.能以健康的態度面對老化。 3.能了解人的一生各階段的變化。 4.能了解人的一生各階段的變化。 5.能關懷和照顧家中的老年人。 6.能以健康的態度面對老化。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1.問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2.問答：能說出人生各階段的變化。 3.問答：能說出人生各階段的變化。 4.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 6.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	**【生命教育】** 生 E2 理解人的身體與心理面向。 **【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週 2/28~3/6	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	3	1.促進消化道健康。 2.知道在肚子痛時正確就醫。 3.知道生活習慣與疾病的關係。 4.培養促進消化道健康的習慣。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2.自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3.問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4.問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5.操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6.觀察：觀察自己糞便的狀態。 7.自評：有良好的飲食習慣。 8.認知：說出消化	**【家庭教育】** 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

						道細菌與免疫力的關係。 9.發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。	
第五週 3/7~3/13	單元二健康滿點 活動2健康好厝邊	3	1.認識用藥五問的原則。 2.認識「用藥五不五要」原則。 3.認識社區藥局。	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。	1.問答：能說出「用藥五問」的原則。 2.自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 3.問答：說出「用藥五不五要」原則。 4.自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5.查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	**【資訊教育】** 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週 3/14~3/20	單元三驚險一瞬間 活動1火災真可怕	3	1.認識火災發生。 2.培養對火災的警覺性。 3.演練火場逃生技巧。 4.演練報案技巧。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.問答：知道造成火災的可能原因。 2.問答：能說出火場逃生須知。 3.實作：操作火場逃生動作。 4.實作：能說出報案的三點訊息。	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第七週 3/21~3/27	單元三驚險一瞬間 活動2防火大作戰	3	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全	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	1.問答：能說居家防火措施狀況。 2.問答：能說出家	**【防災教育】** 防E5 不同災害發生時的適

			的防火項目。 3.認識滅火器的使用方法。 4.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	避難基本技巧。	中電器的使用狀況。 3.問答：能說明滅火器的使用方法。	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。
第八週 3/28~4/3	單元四垃圾變少了 活動1垃圾大麻煩、活動2垃圾分類小達人	3	1.分析日常垃圾的來源。 2.了解垃圾對環境的汙染。 3.覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5.了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6.觀察一個活動(野餐)思考如何減少垃圾的產生。	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慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2.發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4.分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5.討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少 垃圾產生？ 6.問答：減少產生垃圾的方法。 7.自評：垃圾減量生活的實踐方式。	**【環境教育】** 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
第九週 4/4~4/10	單元四垃圾變少了 活動2垃圾分類小達人	3	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.問答：減少產生垃圾的方法。 2.發表：分享倒垃圾的經驗。 3.觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4.實作：可回收垃圾的處理方式和分	**【環境教育】** 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。

			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。 7.了解垃圾分類的方式。 8.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9.學會回收垃圾的處理和分類。 10.了解回收垃圾可作為資源再利用。			類。 5.發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	
第十週 4/11~4/17	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	3	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。 4.問答：能說出站立式起跑的要領。 5.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6.觀察：能與他人合作進行遊戲。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週 4/18~4/24	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	3	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	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。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4.實作：能正確做出傳接棒技巧。 5.觀察：能與他人合作接力。 6.觀察：能在競賽	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

						中展現運動家精神。	
第十二週 4/25~5/1	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源	3	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 4.認識並能評估社區的運動環境。 5.了解正確的運動消費概念。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3.觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。 4.發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 5.問答：能說明運動消費的相關概念。 6.自評：能實踐正確運動消費的概念。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十三週 5/2~5/8	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	3	1.認識運動會的儀式與相關活動。 2.透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3.認識運動會相關比賽規則。 4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2.觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 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。	**【法治教育】** 法E3 利用規則來避免衝突。 **【閱讀素養教育】** 閱E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
第十四週 5/9~5/15	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	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	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			3.表現前滾翻的聯合性動作技能。 4.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	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。		翻的聯合性動作技能。 4.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 5.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	
第十五週 5/16~5/22	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週 5/23~5/29	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	3	1.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6.認識運動會時應表現的團體規範。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 5.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團	**【安全教育】** 安E7 探究運動基本的保健。

						體規範。	
第十七週 5/30~6/5	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、 活動 2 射門大進擊	3	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	1d-II-2 描述自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 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 4.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6.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。
第十八週 6/6~6/12	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	3	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、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。 4.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 6.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。
第十九週 6/13~6/19	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	3	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。 3.能利用課餘時間，進	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			行躲避球練習或遊戲。	略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。 4.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 6.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	
第二十週 6/20~6/26	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、 活動 2 泳池安全擺第一	3	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4.學習游泳池安全規範並確實遵守。 5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 2.討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3.觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。 4.實作：能確實遵守泳池的安全規範。 5.討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6.觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	**【海洋教育】** 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。
第二十一週 6/27~6/30	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	3	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊	**【安全教育】** 安 E7 探究運動基本的保健。

				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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	游泳遊戲。	戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。 4.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 5.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 6.觀察：能和同學合作進行。	

◎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。