

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 115 學年度第 一 學期 三 年級 健體 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

|                 |                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                        |                              |                                                |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
| 教材版本            | 南一版                                                                                                                                                                             | 實施年級<br>(班級/組別) | 三年級                                                                                                                                                        | 教學<br>節數                                                                                                      | 每週(3)節，本學期共(61)節                                                                       |                              |                                                |
| 課程目標            | 學生能透過日常檢視提升自我生活能力，養成正確用電、用火的防災常識，並主動與家人實踐家庭逃生計畫。此外，融合創意將動物特徵動作結合音樂完成嘉年華展演，並精進桌球比賽規則、擊地傳球、高飛傳接與對牆擊球等球類技巧，享受多元運動的樂趣。                                                              |                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                        |                              |                                                |
| 該學習階段<br>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。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>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。 |                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                        |                              |                                                |
| 教學期程            | 單元與活動名稱                                                                                                                                                                         | 節數              | 學習目標                                                                                                                                                       | 學習重點                                                                                                          |                                                                                        | 表現任務<br>(評量方式)               | 融入議題<br>實質內涵                                   |
|                 |                                                                                                                                                                                 |                 |                                                                                                                                                            | 學習表現                                                                                                          | 學習內容                                                                                   |                              |                                                |
| 第一週<br>8/31~9/5 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了                                                                                                                                                            | 1               | 1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。<br>2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。<br>3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。<br>4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。<br>5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。<br>6.透過參與活動，認識並適應新環境。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的<br>方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、<br>家庭、學校等<br>因素之影響。<br>3b-II-2 能於引<br>導下，表現基<br>本的人際溝通<br>互動技能。 | Aa-II-1<br>生長發育<br>的意義與<br>成長個別<br>差異。<br>Fa-II-2<br>與家人及<br>朋友良好<br>溝通與相<br>處的技<br>巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                    |
|                 | 貳、運動真快樂<br>五.好玩的墊上運動                                                                                                                                                            | 2               | 1.能完成指定動作的學習。<br>2.表現認真參與及友善互動的學習態度。<br>3.專注觀賞他人的動作表現。<br>4.在活動過程中，能知道如何保護自己。<br>5.透過簡單暖身活動，伸展身體。<br>6.會欣賞並支持同學的表現。                                        | 1c-II-1 認識身體活動的動作<br>技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害<br>和防護概念。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和<br>責任。                           | 1a-II-1<br>滾翻、支<br>撐、平衡<br>與擺盪動<br>作。                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。 |
| 第二週<br>9/6~9/12 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了                                                                                                                                                            | 1               | 1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。<br>2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。                                                                                                         | 1a-II-2 了解促進健康生活的<br>方法。<br>3b-II-2 能於引                                                                       | Fa-II-2<br>與家人及<br>朋友良好<br>溝通與相                                                        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                    |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                  |                       |   |                                                                                                                           |                                                                      |                           |                              |                                                |
|------------------|-----------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
|                  |                       |   | 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。                                                                                                       | 導下，表現基本的人際溝通互動技能。                                                    | 處的技巧。                     |                              |                                                |
|                  | 貳、運動真快樂<br>五. 好玩的墊上運動 | 2 | 1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。<br>2. 會欣賞並支持同學的表現。<br>3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。<br>4. 學習如何安全的進行墊上活動。                                            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。                         | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。 |
| 第三週<br>9/13~9/19 | 壹、健康一把罩<br>一. 我升上三年級了 | 1 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。<br>2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。<br>3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。                        | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。                         | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                    |
|                  | 貳、運動真快樂<br>五. 好玩的墊上運動 | 2 | 1. 完成指定動作的學習。<br>2. 專注觀賞他人的動作表現。<br>3. 能學習並表現出指定動作。<br>4. 專注觀賞他人的動作表現。                                                    | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。 |
| 第四週<br>9/20~9/26 | 壹、健康一把罩<br>一. 我升上三年級了 | 1 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。<br>2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。                                                             | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。                                                 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                    |
|                  | 貳、運動真快樂<br>五. 好玩的墊上運動 | 2 | 1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。<br>2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。<br>3. 能做出斜坡前滾翻動作。<br>4. 能做出前滾翻動作。<br>5. 能說出自己練習動作的心得。<br>6. 能說出同學表現的優點。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習    | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                        |   |                                                                                    |                                                                                                                   |                                                      |                              |                                        |
|-------------------|------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|                   |                        |   |                                                                                    | 策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                                                               |                                                      |                              |                                        |
| 第五週<br>9/27~10/3  | 壹、健康一把罩<br>一. 我登上三年級了  | 1 | 1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。<br>2. 能積極實踐書包減重。<br>3. 能知道背書包的正確姿勢。<br>4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                            | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。            |
|                   | 貳、運動真快樂<br>六. 快樂向前衝    | 2 | 1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。<br>2. 能練習正確擺臂動作。<br>3. 能和同學合作學習正確的跑步動作。<br>4. 能於活動中展現正確的跑步動作。    | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |
| 第六週<br>10/4~10/10 | 壹、健康一把罩<br>二. 我是 EQ 高手 | 1 | 1. 能認識不同的情緒。<br>2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。<br>3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。                 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                                                            | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                    |                       |   |                                                                         |                                                               |                                                  |                              |                                        |
|--------------------|-----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|                    | 貳、運動真快樂<br>六.快樂向前衝    | 2 | 1.學習跑步後的保健事項。<br>2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。<br>3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。              | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<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。    | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |
| 第七週<br>10/11~10/17 | 壹、健康一把罩<br>二.我是 EQ 高手 | 1 | 1.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。<br>2.遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。<br>3.能了解不同應對選擇所帶來的後果。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                 | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                              | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
|                    | 貳、運動真快樂<br>六.快樂向前衝    | 2 | 1.可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。<br>2.可以利用課餘時間練習。                              | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。           | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |
| 第八週<br>10/18~10/24 | 壹、健康一把罩<br>二.我是 EQ 高手 | 1 | 1.能知道「我訊息」的使用技巧。<br>2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。<br>3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。    | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
|                    | 貳、運動真快樂<br>七.拋擲接真有趣   | 2 | 1.能於活動前完成熱身運動。<br>2.積極體驗拋球活動。<br>3.可以和他人合作完成活動。<br>4.體驗投擲球活動。           | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                                     | Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                    |                     |   |                                   |                                                               |                                                                                        |                              |                                        |
|--------------------|---------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|                    |                     |   |                                   |                                                               | 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。<br>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 |                              |                                        |
| 第九週<br>10/25~10/31 | 壹、健康一把罩<br>二.我是EQ高手 | 1 | 1.能透過訓練，培養同理心。<br>2.能察覺同理心對他人的影響。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
|                    | 貳、運動真快樂<br>七.拋擲接真有趣 | 2 | 1.做出高低、遠近不同的拋擲球。<br>2.和他人合作完成活動。  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。                                     | Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、                                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |

|                    |                        |   |                                                                                                                                |                                                                                                       |                                                             |                              |                                        |
|--------------------|------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|
|                    |                        |   |                                                                                                                                |                                                                                                       | 空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                           |                              |                                        |
| 第十週<br>11/1~11/7   | 壹、健康一把罩<br>二. 我是 EQ 高手 | 1 | 1. 能知道調適情緒的方法。<br>2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。<br>3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。<br>4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。<br>5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。                                              | Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |
|                    | 貳、運動真快樂<br>七. 拋擲接真有趣   | 2 | 1. 完成拋接練習。<br>2. 和他人合作練習拋接。<br>3. 和他人合作進行拋接球競賽。<br>4. 於活動中展現出拋接球動作。                                                            | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<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。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |
| 第十一週<br>11/8~11/14 | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰    | 1 | 1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。<br>2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。<br>3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。<br>4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。                                     | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                        | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【科技教育】<br>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。     |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                     |   |                                                                                             |                                                                                       |                                                                     |                              |                                    |
|---------------------|---------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|                     |                     |   |                                                                                             | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。                                      |                                                                     |                              |                                    |
|                     | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 2 | 1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。<br>2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。<br>3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。        |
|                     | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 1 | 1. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。<br>2. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。<br>3. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。                          | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                           | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【科技教育】<br>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 |
| 第十二週<br>11/15~11/21 | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 2 | ◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。                                                                    | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競                                        | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳                                        | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。        |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                     |   |                                                                                                                            |                                                                                |                                                                     |                              |                                    |
|---------------------|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|                     |                     |   |                                                                                                                            | 爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                           | 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。                             |                              |                                    |
| 第十三週<br>11/22~11/28 | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 1 | 1. 能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。<br>2. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。<br>3. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。                                              | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                            | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【科技教育】<br>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 |
|                     | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 2 | 1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。<br>2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。<br>3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。<br>4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。        |
| 第十四週<br>11/29~12/5  | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 1 | ◆認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。                                                                                                      | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、                                                        | Fa-II-3 情緒的類型與調適                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 【科技教育】<br>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                     |   |                                                                                                |                                                                               |                                                                     |                              |                                    |
|---------------------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
|                     |                     |   |                                                                                                | 產品與服務。                                                                        | 方法。                                                                 | 態度評量                         |                                    |
|                     | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 2 | 1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。<br>2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。<br>3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。        |
| 第十五週<br>12/6~12/12  | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 1 | 1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。<br>2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。<br>3. 認識住家附近的醫院及診所。                       | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                           | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。                                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【科技教育】<br>科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 |
|                     | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 2 | 1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。<br>2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。<br>3. 運用身體部位接毛巾。                                  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。       | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。                                                  | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                  |
| 第十六週<br>12/13~12/19 | 壹、健康一把罩<br>四. 營養補給站 | 1 | ◆能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。                                                                           | 1a-II-2 了解促進健康生活的                                                             | Ea-II-3 飲食選擇                                                        | 觀察評量<br>口頭評量                 | 無                                  |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                     |                     |   |                                                                                              |                                                                                       |                                                   |                              |   |
|---------------------|---------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|---|
|                     |                     |   |                                                                                              | 方法。                                                                                   | 的影響因素。<br>Eb-II-1<br>健康安全消費的訊息與方法。                | 行為檢核<br>態度評量                 |   |
|                     | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 2 | 1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。<br>2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。<br>3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。                           | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。       | Bc-II-1<br>暖身、伸展動作原則。<br>Ib-II-1<br>音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
| 第十七週<br>12/20~12/26 | 壹、健康一把罩<br>四. 營養補給站 | 1 | 1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。<br>2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。<br>3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。                                     | Ea-II-3<br>飲食選擇的影響因素。<br>Eb-II-1<br>健康安全消費的訊息與方法。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
|                     | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 2 | 1. 能進行巾舞門系列動作展演。<br>2. 能與同學合作重組編舞。                                                           | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與 | Ib-II-1<br>音樂律動與模仿性創作舞蹈。                          | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                    |   |                                                                                                              |                                                                                                         |                                        |                              |   |
|-------------------|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|---|
|                   |                    |   |                                                                                                              | 提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                                                                      |                                        |                              |   |
| 第十八週<br>12/27~1/2 | 壹、健康一把罩<br>四.營養補給站 | 1 | 1.能理解營養素的意義。<br>2.能知道不同營養素的名稱。<br>3.能知道不同營養素的功能。<br>4.能認識六大類食物所含的主要營養素。                                      | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                                                  | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
|                   | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 2 | 1.能了解毽子的由來。<br>2.能認識其他用腳踢的活動。<br>3.能了解接毽動作的要領與技巧。<br>4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。                                     | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
| 第十九週<br>1/3~1/9   | 壹、健康一把罩<br>四.營養補給站 | 1 | 1.能知道不同營養素的功能。<br>2.能認識六大類食物所含的主要營養素。<br>3.能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。                                     | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                                                  | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
|                   | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 2 | 1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。<br>2.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。<br>3.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。<br>4.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                    |                     |   |                                                                                          |                                                    |                                        |                              |   |
|--------------------|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|---|
| 第二十週<br>1/10~1/16  | 壹、健康一把罩<br>四. 營養補給站 | 1 | 1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。<br>2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。<br>3. 能認識家鄉在地生產的蔬果。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。         | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
|                    | 貳、運動真快樂<br>十. 踢毬樂趣多 | 2 | 1. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。<br>2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。                              | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |
| 第二十一週<br>1/17~1/20 | 休業式                 |   |                                                                                          |                                                    |                                        |                              |   |

□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。

□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。

□「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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

□「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。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 115 學年度第 二 學期 三 年級 健體 領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本             | 南一版                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級/組別) | 三年級                                                                                                  | 教學節數                                                                      | 每週(3)節，本學期共(55)節                      |                              |                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 課程目標             | 學生透過自行車、跑走、接力過彎與跳箱、單槓等器械動作，有效提升心肺功能與健康體適能，並能在情境中展現防禦性的護身倒法。在社區與環境層面，能善用媒體識讀健康資訊、辨別假新聞，了解社區藥局功能，並積極投入登革熱防治與垃圾減量的環保行動，建立全方位的健康防護網。                                                    |                 |                                                                                                      |                                                                           |                                       |                              |                             |
| 該學習階段<br>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。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 |                 |                                                                                                      |                                                                           |                                       |                              |                             |
| 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                                                                      |                                       | 表現任務<br>(評量方式)               | 融入議題<br>實質內涵                |
|                  |                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                      | 學習表現                                                                      | 學習內容                                  |                              |                             |
| 第一週<br>2/11~2/13 | 壹、健康齊步走<br>一. 成長加油站                                                                                                                                                                 | 1               | 1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。<br>2. 能知道自己身高體重的變化。                                                             | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                     | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保                                                                                                                                                                | 2               | 1. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。<br>2. 能安全的騎自行車，並應用於生活中。<br>3. 能快樂的從事騎自行車。<br>4. 能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。<br>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。   | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                           |
| 第二週<br>2/14~2/20 | 壹、健康齊步走<br>一. 成長加油站                                                                                                                                                                 | 1               | 1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。<br>2. 能知道影響生長發育的因素。                                                             | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                              | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保                                                                                                                                                                | 2               | 1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。<br>2. 能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。                                             | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。<br>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                           |
| 第三週<br>2/21~2/27 | 壹、健康齊步走<br>一. 成長加油站                                                                                                                                                                 | 1               | 1. 能知道人生各階段發展的特徵。                                                                                    | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意                                                       | Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感                   | 觀察評量<br>口頭評量                 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的         |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                 |                                |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                           |                                                                  |                              |                             |
|-----------------|--------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
|                 |                                |   | 2. 能知道家人所處的人生階段。                                                                                                                                                                            | 義。                                                                                                        | 受。                                                               | 行為檢核<br>態度評量                 | 身體與心理面<br>向。                |
|                 | 貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保<br>六、舞動精靈 | 2 | 1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。<br>2. 能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。<br>3. 能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。<br>4. 能說出從事休閒運動的好處。<br>5. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。<br>6. 能認識多種動物的形態及其移動方式。<br>7. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。<br>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                           |
|                 | 壹、健康齊步走<br>一. 成長加油站            | 1 | 1. 能知道不同成長階段的營養需求。<br>2. 能關心自己及家人的飲食習慣。<br>3. 能向家人宣導健康理念。                                                                                                                                   | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。                                                                                      | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。                                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |
| 第四週<br>2/28~3/6 | 貳、運動樂無窮<br>六、舞動精靈              | 2 | 1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。<br>2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。<br>3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。                                                                                                | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>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。                                            | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                           |
| 第五週<br>3/7~3/13 | 壹、健康齊步走<br>一. 成長加油站            | 1 | 1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。<br>2. 能知道能力的進步也是長大的一部分。<br>3. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。                                                                                                                       | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明                                        | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。<br>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                  |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                              |                                                               |                              |                                                                                                                                         |
|------------------|--------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                    |   |                                                                                                                                                                                                                                    | 個人對促進健康的立場                                                                   |                                                               |                              |                                                                                                                                         |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>六、舞動精靈  | 2 | 1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。<br>2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。<br>3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。<br>4. 能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。<br>5. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。<br>6. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。<br>7. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                                                                                       |
| 第六週<br>3/14~3/20 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站 | 1 | 1. 能認識火災會造成的災害。<br>2. 能了解火災來臨時的減災整備方法。                                                                                                                                                                                             | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                                                | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br><b>【防災教育】</b><br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>七、跳躍真好玩 | 2 | 1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。                                                                                                                                                                                                                 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                                                         | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動                                          | 觀察評量<br>口頭評量                 | <b>【安全教育】</b><br>安 E4 探討日常                                                                                                              |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                  |                    |   |                                                                         |                                                                                             |                                                                              |                              |                                                                                                                           |
|------------------|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                    |   | 2.能和同學一起認真進行各項學習活動。<br>3.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。                          | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                      | 作。                                                                           | 行為檢核<br>態度評量                 | 生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                                                                                               |
| 第七週<br>3/21~3/27 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站 | 1 | 1.能了解如何處理燒燙傷的傷口。<br>2.能演練燒燙傷急救的步驟。<br>3.能認識身體著火的滅火方式。                   | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。            | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。<br>Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>七、跳躍真好玩 | 2 | 1.能和同學一起認真進行各項學習活動。<br>2.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。<br>3.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。   | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                          | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                                                                            |
| 第八週<br>3/28~4/3  | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站 | 1 | 1.能知道容易引發火災的原因。<br>2.能辨別避免發生火災的行為。<br>3.能知道避免火災的方法。<br>4.能知道正確的用電及用火常識。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方                                     |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                 |                                |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                             |                              |                                                                                                                           |
|-----------------|--------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                         |                                                             |                              | 式。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。                                                                                      |
|                 | 貳、運動樂無窮<br>七、跳躍真好玩<br>八、我是單槓高手 | 2 | 1. 能完成跳箱運動。<br>2. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。<br>3. 能完成跨越跳箱的動作。<br>4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。<br>5. 能落實平時自我身體活動。<br>6. 能認識單槓運動的握法及運動方式<br>7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。<br>8. 能做出單槓的遊戲動作。 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                                                                            |
| 第九週<br>4/4~4/10 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站             | 1 | 1. 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。<br>2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。<br>3. 能具備在火場求生時的應變知識。                                                                                                   | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。<br>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。                      | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|                 | 貳、運動樂無窮<br>八、我是單槓高手            | 2 | 1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。<br>2. 能做出單槓的遊戲動作。<br>3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。                                                                                                    | 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。                                                                         | 1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                                       | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己                                                                                |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                                |   |                                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                         |                              |                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                |   | 4.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。<br>5.能做出單槓向前迴環下的動作。                                                                            | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                                          |                                                                                         |                              | 的身體。                                                                                                                      |
| 第十週<br>4/11~4/17  | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站             | 1 | 1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。<br>2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。<br>3.能判斷家中潛藏危險的地方。                                               | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E1 了解安全教育。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E12 操作簡單的急救項目。<br>安 E14 知道通報緊急事件的方式。<br>【防災教育】<br>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 |
|                   | 貳、運動樂無窮<br>八、我是單槓高手<br>九、兵乓樂無窮 | 2 | 1.能做出單槓向前迴環下的動作。<br>2.能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。<br>3.能落實平時自我身體活動。<br>4.能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。<br>5.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。     | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【安全教育】<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安 E6 了解自己的身體。                                                                            |
| 第十一週<br>4/18~4/24 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關             | 1 | ※能了解識別真、假訊息的方法。                                                                                                       | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。                                                                             | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。                                                           | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社                                                                  |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                  |                    |   |                                                                                      |                                                              |                                                               |                              |                                                              |
|------------------|--------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                  |                    |   |                                                                                      |                                                              |                                                               |                              | 區資源。                                                         |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>九、兵乒樂無窮 | 2 | 1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。<br>2. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。<br>3. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                            |
| 第十二週<br>4/25~5/1 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關 | 1 | 1. 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。<br>2. 平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。                              | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>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。                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>九、兵乒樂無窮 | 2 | 1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。<br>2. 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。                              | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。        | 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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                            |
| 第十三週<br>5/2~5/8  | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關 | 1 | 1. 能認識用藥過敏的六大徵兆。<br>2. 能正確處理藥物過敏的情況。<br>3. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。                       | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。             | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。                                 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
|                  | 貳、運動樂無窮<br>九、兵乒樂無窮 | 2 | 1. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。<br>2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。<br>3. 能辨別身體重要器官部位              | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。         | Bd-II-2 技擊基本動作。<br>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     | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                            |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                                 |   |                                                                                                                       |                                                                                                      |                               |                              |                                                                     |
|-------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                   |                                 |   | 須加以保護。<br>4. 能認識身體活動的傷害及防護的概念。<br>5. 能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。                                                           | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                      | 接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。       |                              |                                                                     |
| 第十四週<br>5/9~5/15  | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關              | 1 | 1. 能了解社區藥局的功能。<br>2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。                                                                              | 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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
|                   | 貳、運動樂無窮<br>九、兵兵樂無窮<br>十、我是小小防衛兵 | 2 | 1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。<br>2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。<br>3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。<br>4. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。<br>5. 能認真參與練習並和他人一起學習。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-II-2 技擊基本動作。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                   |
| 第十五週<br>5/16~5/22 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關              | 1 | 1. 能了解社區藥局的功能。<br>2. 能認識住家附近的社區藥局。<br>3. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。<br>4. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。<br>5. 能了解正確就醫及用藥的重要性。         | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
|                   | 貳、運動樂無窮<br>十、我是小小防衛兵            | 2 | 1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。<br>2. 能認識身體活動的傷害及                                                                                | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。                                                                              | Bd-II-2 技擊基本動作。               | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核         | 無                                                                   |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                      |   |                                                                                                                                                                            |                                                                                                        |                          |                              |                                                                     |
|-------------------|----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                   |                      |   | 防護概念。<br>3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。<br>4. 能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。<br>5. 能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。<br>6. 能認真參與練習並和他人一起學習。<br>7. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。<br>8. 能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                           |                          | 態度評量                         |                                                                     |
| 第十六週<br>5/23~5/29 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關   | 1 | 1. 能認識自己社區的環境。<br>2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。<br>3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。                                                                                                            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                                  | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
|                   | 貳、運動樂無窮<br>十、我是小小防衛兵 | 2 | 1. 能學會接力相關的動作要領。<br>2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。<br>3. 能努力參與並學習接力及跑步動作。<br>4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。                                                                                | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                                                                   |
| 第十七週<br>5/30~6/5  | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO | 1 | 1. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。<br>2. 能辨別垃圾分類的方式。                                                                                                                               | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。                                                   | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                              |

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                   |                      |   |                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                          |                              |                                 |
|-------------------|----------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                   | 貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力   | 2 | 1. 能學會過彎跑步的動作要領。<br>2. 能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。                                                                                         | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>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。                   | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                                                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                               |
|                   | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO | 1 | 1. 能了解所在社區的衛生狀況。<br>2. 能認識登革熱的傳染途徑。<br>3. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。<br>4. 能認識登革熱的症狀。                                                         | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                         | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。<br>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。                                                                    | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
| 第十八週<br>6/6~6/12  | 貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力   | 2 | 1. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。<br>2. 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。<br>3. 能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。<br>4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。<br>5. 能知道如何進行新式躲避球比賽。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。      | Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無                               |
| 第十九週<br>6/13~6/19 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO | 1 | 1. 能認識防治登革熱的方法。<br>2. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。<br>3. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。<br>4. 能認識防治老鼠的方法。                                                       | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。                                                                                                | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|                    |                               |   |                                                                                                                            |                                                                                                  |                                                                                                 |                              |                                 |
|--------------------|-------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                    | 貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力<br>十二、閃躲高手 | 2 | 1. 能知道躲避球的閃躲技巧。<br>2. 能努力學習閃躲技巧。<br>3. 能与他人合作進行閃躲技巧。<br>4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。                                       | 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 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。                             | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。     |
|                    | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO          | 1 | 1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。<br>2. 能清潔並維持居家環境的衛生。                                                                    | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                                       | Ca-II-1健康社區的意識、責任與維護行動。                                                                         | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【家庭教育】<br>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 |
| 第二十週<br>6/20~6/26  | 貳、運動樂無窮<br>十二、閃躲高手            | 2 | 1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。<br>2. 能与他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。<br>3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。<br>4. 能知道如何進行新式躲避球比賽。<br>5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。 | 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。   | Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>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。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。     |
| 第二十一週<br>6/27~6/30 | 休業式                           |   |                                                                                                                            |                                                                                                  |                                                                                                 |                              |                                 |

☐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。

☐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。

☐「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」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

☐「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。