# 臺南市公立仁德區長興國民小學115學年度第一學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)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 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。<br>2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。<br>3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。<br>4.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。<br>5.能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。<br>6.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。<br>7.能知道不同營養素的功能。<br>8.能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。<br>9.能做出墊上滾翻的動作。<br>10.知道奧林匹克運動會的由來與訴求。<br>11.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。<br>12.能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。<br>13.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。<br>14.將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。<br>15.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。 | | | | |
| 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-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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。<br>健體-E-B1 具備應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。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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。<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，並與團隊成員合作，促進身心健康。<br>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| 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<br>（表現任務） | 融入議題<br>實質內涵 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 學習表現 | 學習內容 | | |
| 第一週<br>8/30~9/5 | 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方法。<br>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。 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 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技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 | Ia-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。<br>3.透過參與活動，認識並適應新環 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<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。 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 境。 | | | | |
| | 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。 | Ia-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。 | Ia-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。 | 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。 | Ia-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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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.我升上三年級了 | 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。 |
| | 貳、運動真快樂 | 2 | 1.學習跑步後的保健事項。 | 2c-II-1 遵守上課規 | Cb-II-3 奧林匹克運 | 觀察評量 | 【品德教育】 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 六.快樂向前衝 | | 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。 | 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。 | 動會的起源與訴求<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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、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。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的 | Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、 | 觀察評量<br>口頭評量 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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。 | 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。 | 行為檢核<br>態度評量 | 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。<br>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。 | 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。 |
| | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第十二週<br>11/15~11/21 | 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。 |
| | 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。 | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 會籃球的各種技巧。 | | | | |
| 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、產品與服務。 | 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>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。 |
| 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方法。 | Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。<br>Eb-II-1 健康安全消 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | 無 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 費的訊息與方法。 | 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 暖身、伸展動作原則。<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 |
| 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 飲食選擇的影響因素。<br>Eb-II-1 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 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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。 | 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 | 無 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。 | | | 態度評量 | |
| | 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 |
| 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。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4a-II-2 展現促進健 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | 無 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 康的行為。 | 需求。 | 態度評量 | |
| | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 2 | 1.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。<br>2.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。 | 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。
◎「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。

# 臺南市公立仁德區長興國民小學115學年度第二學期三年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

| 教材版本 | 南一 | 實施年級<br>(班級/組別) | 三 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 |
|---|---|---|---|---|---|
| 課程目標 | 1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。<br>2.能知道正確的用電及用火常識。<br>3.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。<br>4.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>5.能了解社區藥局的功能。<br>6.能認識防治登革熱的方法。<br>7.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。<br>8.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>9.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>10.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。<br>11.能認識單槓運動的握法及運動方式。<br>12.能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。<br>13.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>14.能學會接力、過彎跑步的動作要領。<br>15.能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 | | | | |
| 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-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-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。<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-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。<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。 | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

| 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 | 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 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 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。<br>2.能知道家人所處的人生階段。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 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 | 【生命教育】<br>生 E2 理解人的身體與心理面向。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 態度評量 | |
| | 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 |
| 第四週<br>2/28~3/6 | 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。 |
| | 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 清楚說明個人對促進健康的立場 | 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。 |
| | 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 | 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | | 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.認識跳箱運動的跳法及運動方式。<br>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。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<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-1 表現聯合性動作技能。 | Ia-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。 | Ia-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。 | 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 | Ia-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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 8.能做出單槓的遊戲動作。 | 表現。 | | | |
| 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。<br>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。 | 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>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。 | Ia-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。 | 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 | 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 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | 震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | | 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區資源。 |
| | 貳、運動樂無窮<br>九、兵乓樂無窮 | 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， | 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 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 以精進桌球技能。 | | 間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | |
| 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須加以 | 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 | 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 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 | 無 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 行為。<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>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 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。 | | |
| 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 | 【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、乒乓樂無窮<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 | 1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。<br>3a-Ⅱ-2能於生活中 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核 | 【家庭教育】<br>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 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。 | 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。 | 藥局。 | 態度評量 | 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。 | 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<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 | 【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>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 | 【家庭教育】<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 |
| 第十八週<br>6/6~6/12 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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。 |
| | 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.能和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 | 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 | 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。 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 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。 | 逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | |
| 第二十週<br>6/20~6/26 | 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。 |
| | 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.能和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。
◎「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。