貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣水上鄉柳林國民小學

112 學年度第一學期三年級普通班健體領域課程計畫(表 10-1)

設計者：林明宏

第一學期

教材版本	南一版第五冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1.透過參與活動，認識並適應新環境。 2.能積極實踐書包減重。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4.能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5.能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6.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。 7.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 8.於運動時注意並展現相關保健行為。 9.能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。		

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第 1 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的	Aa-II-1 生長發育的意義與成	1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師	1.透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 2.透過參與活動，認識	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面	

				方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。	新環境，了解能力的提升是成長的一部分。		向。	
第1週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能	1.學會安全的在墊上進行運動。 2.運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。	

				的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。		知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。				
第 2 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。	1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 2 週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 3.透過簡單暖身活動，伸展身體。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

				表現觀賞者的角色和責任。		4.學習如何安全的進行墊上活動。			安 E6 了解自己的身體。	
第 3 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體- E-A1	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	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。 2.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	1.完成指定動作的學習。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能學習並表現出指定動作。 4.專注觀賞他人的動作表現。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

				3d-II-1 運用動作技能的練習策略。						
第 4 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	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。	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。 2.能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2.學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3.能做出斜坡前滾翻動作。 4.能做出前滾翻動作。 5.能說出自己練習動作的心得。 6.能說出同學表現的優點。	◆完成前滾翻動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

				的練習策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。						
第 5 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	健體-E-A1	2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1演練基本的健康技能。 4a-II-2展現促進健康的行為。	Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。	1.能知道書包過重對身體的不良影響。 2.能學習書包減重及正確背書包的方法，並落實在日常生活中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動,探索運動潛能與表	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。	1.說出不同擺臂動作跑步的感想。 2.於跑步中展現正確擺臂動作。 3.努力練習正確跑步動作。 4.於活動中展現出正確的跑步動作。 5.能努力練習正確跑步動作。 6.於活動中展現跑步技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	

				現正確的身體活動。						
第 6 週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	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。	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。	1.引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。 2.從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 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 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	1.能努力練習正確跑步動作。 2.於活動中展現出正確的跑步動作。 3.於活動中展現跑步技巧。 4.學習跑步後的保健事項。 5.了解奧林匹克的由來與訴求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 7 週	壹、健康一	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健	Fa-II-3 情緒的	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快	觀察評量 口頭評量	◎家庭教	

	把罩 二.我是EQ高手			康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	類型與調適方法。	及不愉快的行為。	的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	行為檢核 態度評量	育 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 六.快樂向前衝	2	健體-E-A2 健體-E-C3	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	1.可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。 2.可以利用課餘時間練習。	◆能和他人一同合作進行100公尺賽跑和紀錄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第8週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的	◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

				之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	方式。				
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	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、人與球關係攻防概念。	1.積極體驗拋球活動。 2.可以和他人合作完成活動。 3.順利完成拋球動作。 4.完成高低遠近不同的拋接。	1.展現出努力體驗拋球活動。 2.能將球準確的拋往指定地方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 9 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝	1.能分辨有關同理心的事件。 2.能運用「同理心」設身處地為他人著想。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人	

				庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。				及同儕適切互動。	
	貳、運動真快樂 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.完成拋接練習。 2.能他人合作練習拋接。	1.順利將球拋接住。 2.可以和他人合作練習拋接球。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 10 週	壹、健康一把罩 二.我是	1	健體-E-B1 健體-E-C2	2a-II-1 覺察健	Fa-II-2 與家人	1.能知道調適情緒的方法。	◆當負面情緒來臨時，可以尋求家人、學校老師或是同學的幫助，讓自己健康的宣洩情緒。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4 覺察	

	EQ 高手			康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	2.了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3.當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4.不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5.能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。			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 七.拋接真有趣	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.會和他人合作進行拋接球。 2.於活動中展現出拋接球動作。	1.可以他人合作進行拋接球。 2.對活動中展現出拋接球動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。						
第 11 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規	Da-II-1 良好的衛生習慣。	1.了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2.能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

				範。						
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	1.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 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。 3.運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 12 週	壹、健康一把罩 三.健康保	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1 覺察健	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝	1.認識傳染病的種類。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解	

	衛戰			康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	通與相處的技巧。	2.能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3.能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。	致哪些情形。		平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策	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	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	念。					
第 13 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2展現促	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識傳染病的傳播途徑。 2.了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3.能於生活中落實個人的良好衛生習慣。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

				進健康的行為。						
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 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。 3.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1.能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球運球的能力。 2.在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 3.在活動中，運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	壹、健康一把罩 三.健康保	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	4a-II-1 能於日常生活中，運用	Fa-II-3 情緒的類型與調適方	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1 了解	

	衛戰			健康資訊、產品與服務。	法。				平日常見科技產品的用途與運作方式。	
	貳、運動真快樂 八.一起來玩球	2	健體-E-C1	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	1.能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 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。	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 15 週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1 健體-E-A2	4a-II-1 能於日	Fa-II-3 情緒的類型與	1.能於引導下正確使用全民健保相關	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎科技教育	

	三.健康保衛戰		健體-E-A3	常生活中,運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2展現促進健康的行為。	調適方法。	功能。 2.能體會全民健保的功能及便利性,進而愛惜醫療資源。 3.認識住家附近的醫院及診所。	所屬的健康存摺功能。	態度評量	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 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1表現聯	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。	1.在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3.運用身體部位接毛巾。	1.能拋接毛巾,用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2.能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3.能說出並做出用身體部位接毛巾,玩樂趣。 4.能與同學合作完成部位接力競賽。 5.能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				合性動作技能。						
第 16 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.能認識臺灣的當季水果。 2.能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。	1.能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2.能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 3.能與同學合作做出聯合性的律動動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。						
第 17 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。 2.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 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。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能進行巾舞門系列動作展演。 2.能與同學合作重組編舞。 3.能進行巾舞門系列動作展演。	1.能認真做出巾舞門系列動作。 2.能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3.能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。			ending pose。			
第 18 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	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。	1.能理解營養素的意義。 2.能知道不同營養素的名稱。 3.能知道不同營養素的功能。 4.能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	1d-II-1認識動作技能概念與動作練	Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作	1.能了解踢毽的由來。 2.能利用手的各部位做出接毽動作。 3.能製作簡易毽子。 4.能做出踢、拐、踉的踢毽基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	動作與串接。	的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。				
第 19 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	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。	1.能知道不同營養素的功能。 2.能認識六大類食物所含的主要營養素。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

						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。				
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 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。	1.能做出連續踢毽的動作。 2.能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 3.透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 4.能發揮想像力創新遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
第 20 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促進健康生活的	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的	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。	◆鼓勵運用「我的餐盤」概念，並透過記住六句口訣，讓學童能取用適當的食物比例，幫助學童營養攝取均衡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	種類和需求。	2.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3.能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。				
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 健體-E-C3	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 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。	1.能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 2.透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3.能發揮想像力創新遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

第二學期

教材版本	南一版第五冊	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。		

	2.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 3.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 4.能了解社區藥局的功能。 5.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 6.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 7.知道提升體適能的方法及益處。 8.能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。 9.辨別身體重要器官部位的防護概念。

教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃（無則免）
				學習表現	學習內容					
第1週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。	※透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第1週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-Ⅱ-1	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技	1.知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 2.知道騎自行車的安全配備及裝備。 3.知道如何正確且	1.能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 2.了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 3.知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	能。	安全的學會騎自行車。				
第 2 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。 2.能知道影響生長發育的因素。	※透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 2 週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道慢跑運動的基本動作及益處。	1.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2.能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		4.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。				
第 3 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體- E-A1 健體- E-A3	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。	1.能知道人生各階段發展的特徵。 2.能知道家人所處的人生階段。	※透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期老年期等各個人生階段。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 3 週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。	1.體驗 800 公尺耐力跑的跑步感受。 2.養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 3.選擇從事零汙染的運動項目，落實愛運動也愛環保的概念於日常生活中。 4.能妥善利用下課時	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				學習態度。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	作舞蹈。	5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。	間，從事體能活動，增進體適能。 5.學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 6.能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。			
第4週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	1.能知道不同成長階段的營養需求。 2.能關心自己及家人的飲食習慣。 3.能向家人宣導健康理念。	※能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	
第4週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。	Ib-Ⅱ-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。 3.能欣賞同學間的	1.能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。 2.能模仿做出動物的動作及行走的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		創作。	3.能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 4.能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。			
第 5 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	健體-E-A1 健體-E-A3	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-Ⅱ-2 人生各	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。 3.能訂定成長計畫並培養良好生活習	※從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	階段發展的順序與感受。	慣。				
第 5 週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1.能做到每個動物的律動方式。 2.能主動積極參與學習。 3.能配合音樂完成動作律動。 4.能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 5.能主動積極表現基本的律動。 6.能與同學合作完成主題聯想任務。	1.能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 2.能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3.能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4.能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				了解個人體適能與基本運動能力表現。						
第 6 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	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。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能認識火災會造成的災害。 2.能了解火災來臨時的減災整備方法。	※學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教	

									育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第 6 週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。 2.了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3.透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。	1.能認識跳箱設備。 2.能克服恐懼，認識跳箱運動。 3.學會透過跳板來練習跳越的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第 7 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶	1.能認識起火的原因。 2.能了解避免引起	※學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解	

				的威脅感與嚴重性。	外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	火災的方法。			安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第 7 週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識身體活動	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.學習做出指定的動作。 2.做出全身聯合性的動作。	1.學會透過跳板來練習跳越的動作。 2.學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討	

				的動作技能。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。			物體跨越的練習動作。		日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第 8 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	1.能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2.能演練燒燙傷急救的步驟。	※學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項	

									目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	
第 8 週	貳、運動樂無窮 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2.能說出他人動作表現的優點。 3.能完成跳箱動作。 4.透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	1.學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2.學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

				2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。						
第 9 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能具備在火場逃生時的應變知識。	1.透過規畫家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能於日常生活中執行。 2.教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意	

				演練基本的健康技能。 3b-Ⅱ-3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				的安全。 安E12操作簡單的急救項目。 安E14知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防E5不同災害發生時的適當避難行為。	
第9週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1	1c-Ⅱ-1認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2表現增	Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.清楚動作要領並表現正確動作。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。	1.學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 2.學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身	

				進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1		4.能清楚動作要領，並做出正確的動作。			體。	

				表現聯合性動作技能。						
第 10 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 3.能判斷家中潛藏危險的地方。	※能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同	

				務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。					災害發生時的適當避難行為。	
第 10 週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵乒樂無窮	2	健體-E-A1	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能說出參與單槓練習動作的感覺。 2.能說出他人的動作表現的優點。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 5.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	1.學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2.說出參與單槓動作的感受。 3.能認識桌球簡史。 4.正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	

				人體適能與基本運動能力表現。						
第 11 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	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。	※能了解識別真、假訊息的方法。	※能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 11 週	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	2	健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-2	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	1.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 3.學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	1.能正確做出握拍及上下擊球的動作。 2.能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				運用遊戲的合作和競爭策略。	及人與人、人與球關係攻防概念。					
第 12 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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。 2.平日生病或用藥時，能使用正確的方式處理。	※能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確用藥資訊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 12 週	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮	2	健體-E-C2	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	1.能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	1.能知道反手推拍的動作。 2.能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第 13 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	1.能認識用藥過敏的六大徵兆。 2.能正確處理藥物過敏的情況。 3.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。	1.了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 2.能預防並處理用藥過敏。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 13 週	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	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。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類	1.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	1.能培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗 2.完成活力存摺。 3.利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				2c-Ⅱ-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2參與提高體適能與基本運動能力的	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。	3.能意識、辨別身體重要器官部位防護的概念。 4.能主動參與身體活動防護的概念。 5.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	4.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。			

				身體活動。						
第 14 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能了解社區藥局的功能。 2.用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	1.了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2.了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 14 週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	1.能辨別身體重要器官部位的防護概念。 2.能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3.能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性	1.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2.學會做後方護身倒法、臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 3.透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		的動作反應。 5.能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。				
第 15 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 健體-E-B2	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能了解社區藥局的功能。 2.能認識住家附近的社區藥局。 3.有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 4.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。	1.了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2.了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 3.透過活動了解社區附近的藥局，並畫出社區藥局地圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關	

				健康技能。 4a-Ⅱ-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。					的社區資源。	
第 15 週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-Ⅱ-2認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3表現主	Bd-Ⅱ-2技擊基本動作。	1.辨別身體重要器官部位的防護概念。 2.能學習防護動作的技能概念及練習策略。 3.能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。 4.能表現出聯合性的動作反應。	1.遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 2.透過練習，在可能發生跌落的情境中，能即刻做出保護自己的護身倒法動作。 3.能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 4.能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。 5.能在情境比賽中，依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。			法來保護身體重要部位。			
第16週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。 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。	1.能認識自己社區的環境。 2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。 3.能知道維持社區環境整潔的好方法。	※社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第16週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-Ⅱ-1認識動作技能概念與	Ga-Ⅱ-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.可以學會接棒的動作要領。 2.可以和他人合作完成接力練習。	1.學會正確的接棒動作。 2.能於活動中完成正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。		3.可以順利合作完成接力練習。				
第 17 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2.能辨別垃圾分類的方式。	※落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關	

				方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。					的社區資源。	
第 17 週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-1 運用動	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。 2.能和他人順利合作進行接力。 3.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 4.能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。	1.能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2.可以和他人順利合作進行接力。 3.可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4.能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				作技能的練習策略。 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。						
第 18 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 G0	1	健體-E-A1 健體-E-C1	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱的傳染途徑。 3.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。 4.能認識登革熱的症狀。	1.了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2.能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

第 18 週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 健體-E-C2	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.可以和他人合作進行大隊接力。 2.於活動中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球比賽進行的方式。	1.能和他人合作進行大隊接力。 2.於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球活動比賽方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 19 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	1.能認識防治登革熱的方法。 2.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 3.能了解老鼠對健	1.能於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 2.老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資	

				1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		康所帶來的威脅。 4.能認識防治老鼠的方法。	境衛生，以免生病。		源。	
第 19 週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參	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	1.學會相關的閃躲動作。 2.運用閃躲動作完成閾關。 3.於活動中展現閃躲的技巧。 4.和他人互相合作進行演練。	1.能努力練習閃躲的動作。 2.能於活動中展現閃躲的動作。 3.於活動中展現閃躲技巧。 4.能和他人合作練習閃躲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	人、人與球關係攻防概念。					
第 20 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 健體-E-C1	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 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。	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。 2.能清潔並維持居家環境的衛生。	※社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 20 週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲	2	健體-E-A2	2c-Ⅱ-1 遵守上	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球	1.知道如何擊地、高飛傳接球。	1.能進行擊地、高飛球的傳接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育	

	高手			課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習。	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。	2.會使用球擊中目標物。 3.於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.了解躲避球比賽進行方式。 6.知道如何展現運動家精神。	2.能將球準確擊中目標。 3.能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 6.能於活動中展現運動家精神。	態度評量	品E3溝通合作與和諧人際關係。	

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「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。
註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。