

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣新港鄉文昌國民小學

111 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 11-1)

設計者：施弘燦

第一學期(共 22 週，實際上 21 週 第 8 週為全民運週 放假)

教材版本	翰林版國小健康與體育 3 上教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。		

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	單元一對抗 惡視力 活動 1 眼睛 視茫茫	3	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。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	1. 分享眼睛看不清楚的經驗 2. 近視的成因 3. 近視的治療方式 4. 分享視力檢查結果 5. 體驗近視帶來的不便 6. 近視的影響 7. 分享戴眼鏡對生活的影響	1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。 3. 問答：能說出治療近視的方式。		
第 2 週	單元一對抗 惡視力 活動 2 護眼 小專家	3	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	1. 檢討用眼習慣 2. 實踐護眼妙招 3. 實踐護眼妙招 4. 檢視生活中的愛眼行為 5. 擬定愛眼宣言	1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。		

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					
				3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。						
第 3 週	單元二安全 小達人 活動 1 居家 安全面面觀	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	1. 危險一瞬間 教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？ 2. 危機大搜查 配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。		
第 4 週	單元二安全 小達人 活動 2 交通 安全我最行	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。	1. 安全防護小撇步 2. 小試身手——居家安全小偵探 3. 安全行，不衝動 4. 認識內輪差 5. 找出安全區域	1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3. 發表：能提出避開內輪差的方式。 4. 實作：能標示出內輪差	交通安全教育課程【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	

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					
			境。					及安全區域。 5.實作：能身體力行穿越道路的正确方法。		
第5週	單元二安全 小達人 活動3戶外 安全有妙招	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1.辨別戶外環境的危險因子。 2.了解戶外環境的安全注意事項。 3.與家人共同維護居家安全。 4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5.了解戶外環境的安全注意事項。	1. 戶外安全有妙招 2. 突發狀況處理小撇步 3. 居家安全小偵探 4. 馬路如虎口，行人當心走 5. 多一分準備，少一分危險	1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3.實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4.自評：能與家人共同維護居家安全。 5.發表：能提出居家安全防护的措施。	防災教育 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第6週	單元三急救 小尖兵 活動1傷口 處理DIY	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能	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。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。	1. 發表受傷經驗 2. 判斷傷勢 3. 說明止血的重要 4. 演練正確止血的方法 5. 在學校受傷的處理 6. 演練處理傷口的步驟 7. 分享扭傷的經驗 8. 討論扭傷的處理方法	1.發表：能分享自己的受傷經驗。 2.演練：能正確操作傷口處理的方法。 3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4.演練：能正確演練扭傷		

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					
			力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。			的照護方法。		
第 7 週	單元三急救 小尖兵 活動 1 傷口 處理 DIY	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	1. 說明扭傷的照護方法 2. 討論扭傷的處理方法 3. 討論燙傷經驗 4. 演練燙傷時的處理步驟 5. 判斷傷口狀況 6. 正確選購燙傷敷料 7. 正確選購醫療器材或藥品	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？		

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 8 週			全民運動會週							
第 9 週	單元三急救 小尖兵 活動 2 英勇 救援隊	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	1. 尋求救援 2. 練習撥打求救電話 3. 討論緊急醫療的重要性 4. 背誦及演練急救步驟	1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。		
第 10 週	單元四戰勝 病魔王 活動 1 腸胃 拉警報	3	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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎	1. 分享肚子痛的經驗 2. 認識病毒性腸胃炎 3. 病毒性腸胃炎的症狀 4. 病毒性腸胃炎的照護及預防方法	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和		

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					
			識個人特質，發展運動與保健的潛能。	義。	康行為的維持原則。	的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。		痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？		
第 11 週	單元四戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了	3	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1. 眼睛又紅又癢的原因 2. 認識急性結膜炎 3. 急性結膜炎的症狀 4. 急性結膜炎的照護及預防方法	1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？		
第 12 週	單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來	3	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。	1a-II-2 認了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	1. 傳染病知多少 2. 認識流行性感冒的症狀 3. 主要傳染途徑和原因 4. 流感的照護及預防 5. 小試身手	1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第 13 週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1c-II-1 認識身體活動	Ab-III-1 體適能活動。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	1. 熱身活動 2. 擺臂跨步練習 3. 熱身活動	1. 實作：學會各種增加跑步速度的要		

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					
	健康行		思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。		4. 練習正確的跑步動作 5. 賽跑要訣 6. 折返跑	訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。		
第 14 週	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	1. 認識瑜伽 2. 練習簡易瑜伽動作 3. 模仿動作創作 4. 安全偵查員	活動 2 1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2. 問答：能說出活動時身體的感覺。 活動 3 1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。		

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					
				2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。						
第 15 週	單元六躍動 活力秀 活動 1 支撐 躍動	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4. 能利用練習策略進行課後自主學習。	1. 講解支撐動作的重要概念 2. 進行靜態支撐練習 3. 進行支撐原地跳躍練習 4. 進行器材支撐活動練習 5. 進行分站支撐挑戰活動 6. 平衡木單腳支撐練習 7. 平衡木支撐爬行練習 8. 進行創意大考驗活動 9. 進行課後練習策略討論	1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。 2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。		
第 16 週	單元六躍動 活力秀 活動 2 你踢 我防	3	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯	Bd-II-2 技擊基本動作。	1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。	1. 講解支撐動作的重要概念 2. 練習準備姿勢 3. 基本步法練習 4. 基本腿法(腳法)練習 5. 自主練習策略討論	1. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2. 實作：能表現跆拳道基本步法的聯		

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					
			<p>題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p>	<p>合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>		<p>4. 願意在課後進行自己的體能練習。</p>		<p>合性動作技能。</p> <p>3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。</p> <p>4. 行為：能在課後進行相關體能活動。</p>		
第 17 週	單元六躍動 活力秀 活動 3 舞動 活力	3	<p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	<p>1. 認識律動性的動作概念。</p> <p>2. 描述參與律動性身體活動的感覺。</p> <p>3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>1. 講解律動的基本概念</p> <p>2. 律動練習</p> <p>3. 挑戰活動</p> <p>4. 跆拳道高手模仿秀</p> <p>5. 創作舞演練</p> <p>6. 創作舞展演</p> <p>7. 發表與分享</p>	<p>1. 問答：能說出律動性的動作概念。</p> <p>2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>		

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					
			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第 18 週	單元七運動 合作樂 活動 1 拋準 動動腦	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	1. 拋球持球動作 2. 進行「誰離線最近」遊戲 3. 遊戲策略討論 4. 進行進階版「誰離線最近」遊戲 5. 進行「一擊命中」遊戲 6. 超越障礙拋球練習 7. 進行「超越障礙」遊戲 8. 創作不同的「合作闖關」遊戲 9. 引導學生課餘時間進行練習	1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		
第 19 週	單元七運動 合作樂 活動 2 趣味 排球	3	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。	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。	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	1.能做出擊球、拋接球動作。 2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1. 靈活身手與熟悉場地 2. 四人拋接 3. 複習各種拋傳動作 4. 複習定點擊球及拋傳球 5. 進行「趣味排球賽」	1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		

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					
				3d-II-2 運用遊 戲的合 作和競 爭策略。	球關係 攻防概 念。					
第 20 週	單元八一起 來打球 活動 1 傳球 達陣	3	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。	1d-II-1 認識動 作技能 概念與 動作練 習的策 略。 2c-II-2 表現增 進團隊 合作、友 善的互 動行為。 3c-II-1 表現聯 合性動 作技能。 3d-II-2 運用遊 戲的合 作和競 爭策略。	Hb-II-1 攻守入 侵性運 動相關 的拍 球、拋 接球、 傳接球 、擲球 及踢 球、帶 球、追 逐球、 停球之 時間、 空間 及人與 人、人 與球 關係 攻防概 念。	1. 能正確的用雙手傳 接地板球，並控制球的 力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運 用所學的技能，並思考 不同的策略，表現合作 的精神。 3. 觀察同學的動作並 進行反思。	1. 雙手傳接地板球動作 2. 進行接球轉身傳球練習 3. 動作策略討論 4. 進行「球來運轉」遊戲 5. 進行「傳球達陣」遊戲	1. 實作：能控 制傳球的力 道、方向與位 置。 2. 討論：能與 同學討論遊 戲策略及方 法。 3. 觀察：能和 同學合作進 行活動。		
第 21 週	單元八一起 來打球 活動 2 傳球 搬運工	3	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。	1d-II-1 認識動 作技能 概念與 動作練 習的策 略。 2c-II-1 遵守上	Hb-II-1 攻守入 侵性運 動相關 的拍 球、拋 接球、 傳接球 、擲球 及踢 球、帶	1. 能正確的做出胸前 雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作 並反思，並能利用課餘 時間練習。 3. 能思考不同策略，並 運用於遊戲中。	1. 雙手胸前傳球練習 2. 兩人胸前傳球練習 3. 原地運球後傳球練習 4. 進行「傳球搬運工」遊 戲 5. 進行「把愛傳下去」遊 戲	1. 實作：能控 制傳球的力 道、方向與位 置。 2. 討論：能和 同學討論並 思考遊戲策 略。 3. 觀察：能和		

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					
				課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。			同學討論並思考遊戲策略。		
第 22 週	單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手	3	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1. 雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範 2. 雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 3. 進行「傳遠得分」遊戲 4. 進行「傳球追分賽」遊戲 5. 練習用手擊球動作 6. 練習用球棒揮棒打擊 7. 球棒揮擊練習 8. 擊球跑分遊戲	1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。		

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					
				略。 2c-II-2 表現增 進團隊 合作、友 善的互 動行為。 3c-II-1 表現聯 合性動 作技能。						

第二學期(共 20 週，60 節)

教材版本	翰林版國小健康與體育 3 下教材	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。 		

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					
第一週	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。 	<ol style="list-style-type: none"> 1、我從哪裡來 2、認識孕育生命的地方 3、小寶寶誕生了 4、迎接新成員 5、愛要大聲說 6、小試身手——小小記者會 7、身體變變變 8、獨一無二的我 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 		

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					
								5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。		
第二週	單元一成長時光機活動3一生的變化	3	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生活各階段的變化。 4. 能了解人的一生活各階段的變化。 5. 能關懷和照顧家中的老年人。 6. 能以健康的態度面對老化。	1、去爺爺奶奶家 2、時光百寶盒 3、心情溫度計 4、小關懷大行動 5、小試身手——我的關懷行動 6、小試身手——成長的印記	1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2. 問答：能說出人生各階段的變化。 3. 問答：能說出人生各階段的變化。 4. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 6. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。	融入家庭暴力防治【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 高齡教育【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。	
第三週	單元二健康滿點	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與	2a-II-2 注意健	Fb-II-1 自我健	1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正	1、討論肚子痛的經驗 2、說出肚子痛的感覺	1. 問答：能用具體的用語	【家庭教育】	

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					
	活動 1 腸胃 舒服沒煩惱		健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	確就醫。 3. 知道生活習慣與疾病的關係。 培養促進消化道健康的習慣。	3、判斷肚子疼痛部位 4、判斷就醫時機 6、了解飲食習慣與消化道健康 6、消化道健康與疾病的關係 7、良好的飲食習慣 8、提升消化道健康的好習慣	說出肚子痛的感覺。 2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 4. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 5. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6. 觀察：觀察自己糞便的狀態。 7. 自評：有良好的飲食習慣。 8. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 9. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 問答：能說出情緒、睡眠、	家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

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					
								運動等習慣對消化道健康的影響。 10.自評：執行促進消化道健康的良好習慣。		
第四週	單元二健康滿點 活動2 健康好厝邊	3	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。	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. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	1、演示「用藥五問」 2、練習「用藥五問」原則 3、消化道迷宮評量 4、參訪社區藥局	1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。 4. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。		
第五週	單元三驚險一瞬間 活動1 火災真可怕	3	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。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。	1、討論火災案例 2、火災發生原因 3、火場怎麼逃 4、火場濃煙時怎麼逃 5、演練火場報案 6、身體著火了怎麼辦	1. 問答：知道造成火災的可能原因。 2. 問答：能說出火場逃生須知。 3. 實作：操作火場逃生動作。 4. 實作：能說出報案的三	【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

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					
								點訊息。		
第六週	單元三驚險一瞬間 活動2 防火大作戰	3	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。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	1、居家防火安全檢核 2、電器使用須知 3、住宅用警報器 4、滅火器使用 5、居家防火小達人	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	全民國防教育課程 重大災難國軍救災 【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第七週	單元四垃圾變少了 活動1 垃圾大麻煩、活動2 垃圾分類小達人	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3a-II-1	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。	1、垃圾哪裡來？ 2、垃圾汙染的危害 3、垃圾減量從自己做起 4、少用一次性物品 5、少用一次性物品 6、垃圾減量行動家	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4. 分享：自己或家裡是否	【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	

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					
				演練基本的健康技能。				有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 6. 問答：減少產生垃圾的方法。 7. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。		
第八週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7. 了解垃圾分類的方式。 8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9. 學會回收垃圾的處理和分類。 10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	1、垃圾處理的第一步 2、垃圾分類資源回收 3、資源回收及分類 4、小試身手——資源回收大考驗	1. 問答：減少產生垃圾的方法。 2. 發表：分享倒垃圾的經驗。 3. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。		

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					
第九週	單元五運動 補給站 活動 1 我是 飛毛腿	3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1、反應遊戲 2、推蹬遊戲 3、跨步遊戲 4、站立式起跑 5、加速度遊戲 6、點將短賽跑	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 4. 問答：能說出站立式起跑的要領。 5. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6. 觀察：能與他人合作進行遊戲。		
第十週	單元五運動 補給站 活動 2 同心 協力	3	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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	1、傳接棒動作要領 2、原地傳接棒 3、慢跑傳接棒 4、接力賽規則說明 5、接力賽 6、觀察傳接棒 7、討論何謂運動精神	1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 5. 觀察：能與他人合作接力。 6. 觀察：能在		

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					
								競賽中展現 運動家精神。		
第十一週	單元五運動 補給站 活動3繩的 力量、活動 4社區運動 資源	3	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>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。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。</p> <p>2. 學會團體跳繩基本技巧。</p> <p>3. 能和同學共同合作學習。</p> <p>4. 認識並能評估社區的運動環境。</p> <p>5. 了解正確的運動消費概念。</p>	<p>1、個人跳練習</p> <p>2、進行闖關考驗</p> <p>3、橫掃千軍遊戲</p> <p>4、進行左右擺盪跳躍練習</p> <p>5、進行飛越洪流練習</p> <p>6、複習社區運動資源概念</p> <p>7、分享社區運動資源的參與經驗</p> <p>8、訂定利用學校或社區運動資源計畫</p> <p>9、認識運動消費服務概念</p> <p>10、了解正確的運動消費的概念</p>	<p>1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續8下以上。</p> <p>2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。</p> <p>3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。</p> <p>4. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。</p> <p>5. 問答：能說明運動消費的相關概念。</p> <p>6. 自評：能實踐正確運動消費的概念。</p>		
第十二週	單元六歡樂	3	健體-E-A1 具備	1d-II-1	Cb-II-2	1. 認識運動會的儀式	1、講解運動會的基本概念	1. 問答：能說		

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					
	運動會 活動 1 迎接 運動會		良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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。 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。	認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	學校性運動賽會。	與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	2、講解體育表演活動與運動競賽 3、認識運動會節目單 4、講解運動會的準備活動 5、進行運動會準備工作分配表 6、講解比賽規則的意義 7、擬定運動會前練習計畫	出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。		
第十三週	單元六歡樂 運動會 活動 2 前滾 翻	3	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1a-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。	一、講解墊上活動安全注意事項 二、認識滾翻動作常見的危險行為 三、進行前滾翻支撐練習	1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察：能遵守上課的安		

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					
			<p>識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>		<p>3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。</p>	<p>四、進行前滾翻的滾翻練習</p> <p>五、進行斜坡前滾翻練習</p> <p>六、進行前滾翻組合動作練習</p> <p>七、討論練習的策略</p>	<p>全規範。</p> <p>3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。</p> <p>5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。</p>		
第十四週	單元六歡樂運動會 活動3 海洋之舞	3	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友</p>	<p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。</p> <p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>	<p>1、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念</p> <p>2、練習走步組合動作</p> <p>3、練習跑步組合動作</p> <p>4、練習跳踏步組合動作</p> <p>5、練習海洋之歌舞序</p>	<p>1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。</p> <p>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p>		

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					
			擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-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。 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。	善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。						
第十五週	單元六歡樂運動會 活動3 海洋之舞	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6. 認識運動會時應表現的團體規範。	1、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念 2、練習走步組合動作 3、練習跳踏步組合動作 4、練習海洋之歌舞序 5、講解與欣賞原住民舞蹈特色 6、討論海洋之歌練習策略 7、講解社區與運動會的關聯 8、講解運動會時應表現的團體規範和責任 9、進行運動會結束的整理	1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 實作：能說		

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					
			應日常生活情境。 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。 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。	欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。			工作分配	出原住民族舞蹈的特色。 5. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6. 行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。		
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、活動 2 射門大進擊	3	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	1、足內側及足背移動傳接球動作 2、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習 3、觀察動作討論 4、複習足內側及足背移動傳接球動作 5、進行「我是傳接球高手」遊戲 6、足內側及足背移動射門練習 7、複習足內側及足背移動射門 8、進行「足球三宮格」遊戲 9、進行「我是足球小將」遊戲	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5. 討論：能思考遊戲策		

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					
								略，並與同學 討論。 6. 觀察：能和 同學合作進 行活動。		
第十七週	單元七一起 來 PLAY 活動 3 桌球 乒乓碰	3	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。	1d-II-1 認識動 作技能 概念與 動作練 習的策 略。 2c-II-1 遵守上 課規範 和運動 比賽規 則。 3c-II-1 表現聯 合性動 作技能。	Ha-II-1 網／牆 性球類 運動相 關的拋 接球、持 拍控 球、擊球 及拍擊 球、傳接 球之時間、空間 及人與 人、人與 球關係 攻防概 念。	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與 規範。 3. 能運用拍擊動作，進 行簡易比賽。	1、向上拍擊練習 2、進行「接力擊球賽」遊 戲 3、向前擊球動作練習 4、擊球落點練習 5、向上拍擊球感複習 6、進行「最佳落點」遊 戲 7、擊牆練習 8、進行「擊牆接力」遊 戲 9、地面桌球練習 10、進行「四人攻防賽」遊 戲	1. 實作：桌球 向上拍擊能 連續 8 下以 上。 2. 實作：能與 同學進行簡 易桌球賽。 3. 觀察：能遵 守規範並發 揮運動精神。 4. 實作：桌球 向上拍擊能 連續 8 下以 上。 5. 實作：能與 同學進行簡 易桌球賽。 6. 觀察：能遵 守規範並發 揮運動精神。		
第 18 週	單元七一起 來 PLAY 活動 4 你丟 我閃	3	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。	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	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	1. 能正確做出擲、接球 及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習 及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進 行躲避球練習或遊戲。	1、擲、接球動作練習 2、三角傳接練習 3、進行「搶寶物」遊戲 4、複習三角傳接 5、進行傳球接力賽 6、擲牆接球練習 7、進行「擲牆接力」遊戲 8、轉身動作練習 9、閃躲動作練習 10、轉身練習遊戲 11、進行樂趣躲避球賽			

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					
				策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	之時間、空間 及人與人、人與球關係 攻防概念。		12、課後練習指導			
第 19 週	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4.學習游泳池安全規範並確實遵守。 5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	1、介紹浮潛活動 2、介紹浮潛三寶 3、浮潛安全守則 4、泳池場地介紹及注意事項解說 5、說明泳池三不原則 6、討論發表其他注意事項			
第 20 週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1、進行雙腳打水的練習 2、打水訣竅說明 3、討論打水錯誤動作 4、進行雙腳打水的練習 5、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 6、討論打水錯誤動作 7、俯式打水前進練習 8、討論蹬牆漂浮打水前進注意事項			

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					
			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。	活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			9、側邊換氣大挑戰 10、進行「你推我擋」遊戲比賽			

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三或四年級(111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。