貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣中埔鄉（鎮、市）中山國民小學

112 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 10-3)

設計者：黃美維

第一學期

教材版本	南一版第 6 冊	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)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.能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7.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。 8.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。 9.表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10.於運動時注意並展現相關保健行為。 11.能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12.能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13.能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14.能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 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。		

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	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.能尋求家人與師長的	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，認識新環	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。	

				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。	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。	境，了解能力的提升是成長的一部分。			
第一週	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 認識身體活動的傷害和防護概念。	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	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。	

				2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。		表現。				
第二週	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。	
第二週	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 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.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。 4.學習如何安全的進行墊上活動。	◆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。	

第三週	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。	
第三週	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 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。	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。	
第四週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解促	Da-II-2 身體各	1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了	◆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	◎生命教育 生 E2 理解人	

	一.我升上三年級了			進健康生活的方法。	部位的功能與衛生保健的方法。	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。		行為檢核 態度評量	的身體與心理面向。	
第四週	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。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	

第五週	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。	
第五週	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	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。	

				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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。						
第六週	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。	
第六週	貳、運動真快樂 六.快樂向前	2	健體-E-A2 健體-E-C3	2c-II-1 遵守上課規範	Cb-II-3 奧林匹克運動	1.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹	1.能努力練習正確跑步動作。 2.於活動中展現出正確的跑	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育品 E3 溝通合作與和諧人	

	衝			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。	會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。	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。	態度評量	際關係。	
第七週	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、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	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。	
第七週	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	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。	

				參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。						
第八週	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、學校等因素之影響。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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」演練與他人溝通的方式。	◆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。	
第八週	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	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接	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	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。	

				習的策略。	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。	拋接。				
第九週	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、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通	Fa-II-2 與家人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。	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，與家人及同儕適切互動。	

				互動技能。						
第九週	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。	
第十週	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、學校等因素之	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能知道調適情緒的方法。 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	◆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覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

				影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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。				
第十週	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 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.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。	
第十一週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1b-II-1 認識健	Da-II-1 良好的	1.了解個人衛生習慣對健康的重要性。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境	觀察評量 口頭評量	◎科技教育科 E1 了解平	

	三.健康保衛戰		健體-E-A3	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遵守健康的生活規範。	衛生習慣。	2.能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	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。	行為檢核 態度評量	日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十一週	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	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	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。	

				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。	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。					
第十二週	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。	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.認識傳染病的種類。 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。	◆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致哪些情形。	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。	
第十二週	貳、運動真	2	健體-E-C1	2c-II-2	Hb-II-1	◆運用遊戲的合作和競	◆設計多元的傳接球遊戲，	觀察評量	◎品德教育	

	快樂 八.一起來玩球			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。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	爭策略，學會籃球的各種技巧。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品E3溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	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	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。	

				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 展現促進健康的行為。						
第十三週	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	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	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。	

				運用遊戲的合作和競爭策略。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第十四週	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	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。	◆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 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十四週	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	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	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。	

				參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第十五週	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	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 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。	◆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 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十五週	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				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。			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。			
第十六週	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	
第十六週	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	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				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身體活動。	音樂律動與模仿性創作舞蹈。		的律動動作。			
第十七週	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	
第十七週	貳、運動真快樂	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-II-3 表現主	Ib-II-1 音樂律	1.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。	觀察評量 口頭評量	無	

	九.巾彩舞動			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策略。	動與模仿性創作舞蹈。	2.能與同學合作重組編舞。 3.能進行巾舞門系列動作展演。	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 ending pose。	行為檢核 態度評量		
第十八週	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	
第十八週	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	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。	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、踝的踢毽	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。	動基本動作與串接。	4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。	基本動作。			
第十九週	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。 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。	◆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	
第十九週	貳、運動真	2	健體-E-A3	2d-II-2	Ab-II-1	1.在欣賞及觀摩活動	1.能做出連續踢毽的動作。	觀察評量	無	

	快樂 十.踢毽樂趣多		健體-E-C3	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。	體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十週	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。 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。	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。 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。	◆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	
第二十週	貳、運動真	2	健體-E-A3	3c-II-1	Ab-II-1	1.能學會踢毽的動作技	1.能利用腳的不同部位，做	觀察評量	無	

	快樂 十.踢毽樂趣多		健體-E-C3	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。	體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第二十一週	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。 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。	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。 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。	◆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	
第二十一週	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	Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本	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	

				參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	動作與串接。					

第二學期

教材版本	南一版第 7 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.能做到每個動物的律動方式。 9.了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 10.能說出參與單槓練習動作的感覺。 11.能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 12.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。 13.辨別身體重要器官部位的防護概念。 14.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。 15.知道如何擊地、高飛傳接球。		

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	壹、健康齊	1	健體-E-A1	1a-Ⅱ-	Aa-Ⅱ-	1.能知道人的成長發	※透過觀察，知道每個人	觀察評量	◎生命教育	

	步走 一.成長加油站		健體-E-A3	1 認識身心健康基本概念與意義。	1 生長發育的意義與成長個別差異。	育速度有個別差異。 2.能知道自己身高體重的變化。	的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生E2理解人的身體與心理面向。	
第一週	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。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。	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.知道如何正確且安全的學會騎自行車。	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	
第二週	壹、健康齊步走 一.成長加	1	健體-E-A1 健體-E-A3	2a-II-1 覺察	Aa-II-1 生長	1.能知道人的成長發育速度有個別差異。	※透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影	觀察評量 口頭評量	◎生命教育生 E2 理解	

	油站			健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	發育的意義與成長個別差異。	2.能知道影響生長發育的因素。	響成長速度的因素。	行為檢核 態度評量	人的身體與心理面向。	
第二週	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。	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。 4.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	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	
第三週	壹、健康齊步走	1	健體- E-A1	1a-II-	Aa-II-	1.能知道人生各階段	※透過觀察，知道人的一	觀察評量	◎生命教育	

	一.成長加油站		健體- E-A3	1 認識身心健康基本概念與意義。	2 人生各階段發展的順序與感受。	發展的特徵。 2.能知道家人所處的人生階段。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第三週	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	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作舞蹈。	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。 5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				慣並分享身體活動的益處。						
第四週	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。	
第四週	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。 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	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.能欣賞同學間的創作。	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。						
第五週	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。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。	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慣。	※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。	
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精	2	健體-E-B3 健體-E-C2	2c-Ⅱ-3 表現	Ib-Ⅱ-1 音樂	1.能做到每個動物的律動方式。	1.能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。	觀察評量 口頭評量	無	

	靈			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 了解個人體適能與基本運動能力表現。	律動與模仿性創作舞蹈。	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。	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。	行為檢核 態度評量		
第六週	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	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	

					火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。				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。	
第六週	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。	
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應	1	健體-E-A3	2a-Ⅱ-2 注意	Ba-Ⅱ-1 居	1.能認識起火的原因。	※學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家	觀察評量 口頭評量	◎安全教育安 E1 了解	

	變站			健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	2.能了解避免引起火災的方法。	中是否有發生火災的危險因子。	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 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。	
第七週	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。 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.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物體跨越的練習動作。	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。	

				3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。						
第八週	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。	
第八週	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	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺	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。	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。	

				能。 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。 4c-Ⅱ-2了解個人體適能與基本運動能力表現。	盪動作。	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。			安E6了解自己的身體。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應	1	健體-E-A3	2a-Ⅱ-2注意	Ba-Ⅱ-1居	1.能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方	1.透過規畫家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安E1了解	

	變站			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。 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。	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。	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。	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。	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 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。	
第九週	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	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平	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。	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	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	

				作技能。 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。 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。	衡與擺盪動作。	3.專注觀賞他人的動作表現。 4.能清楚動作要領，並做出正確的動作。	來進行撐的動作。		全。 安 E6 了解自己的身體。	

				3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。						
第十週	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務。 4a-Ⅱ-2 展現	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 不同災害發生時的適當避難行為。	

				促進健康的行為。						
第十週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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。 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	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。	

					防概念。					
第十一週	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。	
第十一週	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 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、	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	

					人與球關係攻防概念。					
第十二週	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。	
第十二週	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。 4d-Ⅱ-2參與	Ha-Ⅱ-1網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	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	

				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。					
第十三週	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。	
第十三週	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮 十、我是小	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2	1c-Ⅱ-2認識身體活	Bd-Ⅱ-2技擊基本動	1.遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

	小防衛兵			動的傷害和防護概念。 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	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。	2.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 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。	3.利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。 4.遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。	態度評量		

				動能力的身體活動。						
第十四週	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。	
第十四週	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習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現	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。	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	

				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。						
第十五週	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健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健	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的社區資源。	

				康資訊產品與服務。						
第十五週	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 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技	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法來保護身體重要部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

				能。						
第十六週	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。	
第十六週	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	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。 3.可以順利合作完成接力練習。	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	

				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。						
第十七週	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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活	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的社區資源。	

				技能。						
第十七週	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 運用動作技能的練習策略。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選	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	

				擇提高體適能的運動計畫與資源。						
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	
第十八週	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	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	

				策略。 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。					
第十九週	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	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.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。	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，應時常檢查環境衛生，以免生病。	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。	

				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。	方式。	4.能認識防治老鼠的方法。				
第十九週	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表現主動參與、樂	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	1.學會相關的閃躲動作。 2.運用閃躲動作完成闖關。 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。	

				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。	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。					
第二十週	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。	
第二十週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2	2c-Ⅱ-1遵守上課規範和運	Hb-Ⅱ-1陣地攻守性球類運	1.知道如何擊地、高飛傳接球。 2.會使用球擊中目標物。	1.能進行擊地、高飛球的傳接。 2.能將球準確擊中目標。 3.能於活動中展現投擲與	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。	

				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。	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。	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。	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。			

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。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育　　性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可