

嘉義縣阿里山鄉來吉國民小學

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 11-1)

設計者： 毛翠玲

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(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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方法。 2a-II-1 覺察健康受到個	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家	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協助，消除對新環境的陌	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，認識新環境，了解能力的提升是	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。	

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					
				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。	人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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表現。	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。	
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	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	◆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。	

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					
				引導下，表現基本的人際溝通互動技能。		活。 3. 透過參與活動，認識並適應新環境。				
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. 我登上三年級了	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。	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	◆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。	

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-1 運用動作技能的練習策略。		表現。				
第四週	壹、健康一把罩 一.我登上三年級了	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。	
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.我登上三年級了	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。	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	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	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。	

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。		姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	日常生活中。			
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。	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。	
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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 融入家庭暴力防治 家 E4 覺察個人情	

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					
						境會有不同的情緒反應。	緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。		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 融入家庭暴力防治 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 參與提高體適能與基本運動能力	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。	

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					
				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 融入家庭暴力防治 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	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	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 融入家庭暴力防治 家E4覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適	

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					
				引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	方法。				切互動。	
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. 可以和其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、學校等因素之影響。 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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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。	◆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。	
第十週	貳、運動真快樂	2	健體-E-C2	2c-II-2 表現	Ha-II-1 網/牆	1. 會和他人合作進行拋	1. 可以他人合作進行拋接	觀察評量	◎品德教育	

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					
	七. 拋接真有趣			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。	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。	接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	球。 2. 對活動中展現出拋接球動作。	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。	
第十一週	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 遵守健康的生活規範。	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。	
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	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	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	◆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。	

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					
				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。	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。	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。				
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略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力	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	◆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。	

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					
				的身體活動。	係攻防概念。					
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。	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。	
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 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。	
第十四週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	4a-II-1 能於	Fa-II-3 情緒	◆健保卡、健康存摺及全	◆透過阿倫到診所就醫，	觀察評量	◎科技教育	

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					
	三. 健康保衛戰		健體-E-A2 健體-E-A3	日常生活中， 運用健康資 訊、產品與服 務。	的類型與調適 方法。	民健保相關功能。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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 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。	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

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-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。		展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	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。	態度評量		
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 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。	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	
第十七週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1a-II-2 了解	Ea-II-3 飲食	1. 能了解食用當季及在	◆經由生活經驗及活動操	觀察評量	無	

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					
	四. 營養補給站			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。	選擇的影響因 素。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	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。	作，認識當季水果的種 類，並理解食用當季食物 的好處。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第十七週	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 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。	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 ending pose。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
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	Ab-II-1 體適 能活動。	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的	1. 能了解踢毽的由來。 2. 能利用手的各部位做出	觀察評量 口頭評量	無	

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					
				與動作練習的策略。 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。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	接毬動作。 3. 能製作簡易毬子。 4. 能做出踢、拐、蹶的踢毬基本動作。	行為檢核 態度評量		
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、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	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	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. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。	1. 能做出連續踢毬的動作。 2. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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					
					提高體適能與基本運動能力的身體活動。		4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	戲。		
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、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	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. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	1. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 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	◆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	

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					
						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。				
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 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	

嘉義縣阿里山鄉來吉國民小學

112 學年度第二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： 毛翠玲

第二學期

教材版本	南一版第六冊	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. 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。	

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	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	融入【交通安全 教育】 ◎安全教育 安E4 探討日常生 活應該注意的安 全。	
第二週	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-1 認識	Aa-II-2 人生	1. 能知道人生各階段發	※透過觀察，知道人的一	觀察評量	◎生命教育	

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					
	一.成長加油站		健體-E-A3	身心健康基本概念與意義。	各階段發展的順序與感受。	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。 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.選擇從事零污染的運動項目,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	
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	2	健體-E-B3	1c-II-1 認識	Ib-II-1 音樂	1.能認識多種動物的形	1.能說出自己模仿的動物	觀察評量	無	

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					
	六、舞動精靈		健體-E-C2	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覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	律動與模仿性創作舞蹈。	態。 2. 能做出多種動物的動作特徵。 3. 能欣賞同學間的創作。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
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	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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

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					
				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。		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。	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。	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 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	Ia-II-1 滾 翻、支撐、平	1. 透過討論活動，克服進 行跳箱運動時的恐懼。	1. 能認識跳箱設備。 2. 能克服恐懼，認識跳箱	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E4 探討日常生	

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					
				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。	衡與擺盪動作。	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。	運動。 3.學會透過跳板來練習跳越的動作。	行為檢核 態度評量	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。	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.能認識起火的原因。 2.能了解避免引起火災的方法。	※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。	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安E4探討日常生活應該注意的安	

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					
				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。	作。		跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	態度評量	全。 安E6 了解自己的身體。	
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能。 2c-II-3 表現主動參與、樂	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。	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	

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					
				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。		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。			身體。	
第九週	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 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-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	

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					
									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。 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. 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。 4. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。	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 了解自己的身體。	
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	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	※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	

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					
				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。	3. 能判斷家中潛藏危險的地方。			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。	
第十週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	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。	
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	Bb-II-1 藥物對健康的影	※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	觀察評量 口頭評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響	

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					
				用的健康技能 和生活技能。	響、安全用藥 原則與社區藥 局。		格醫師診斷治療，傳達正 確就醫觀念。	行為檢核 態度評量	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、乒乓樂無窮	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、人 與球關係攻防 概念。	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	
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、乒乓樂無窮	2	健體-E-C2	3d-II-2 運用 遊戲的合作和	Ha-II-1 網/ 牆性球類運動	1. 能學會桌球運動的技 巧及比賽規則，以精進桌	1. 能知道反手推拍的動 作。	觀察評量 口頭評量	無	

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。	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。	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。	2. 能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	行為檢核 態度評量		
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、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。 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	Bd-II-2 技擊基本動作。 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	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。 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	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。 4. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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					
				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身體活動。	與球關係攻防概念。	跪姿前撲護身倒法動作。				
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用。 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 表現主動參與、樂	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	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	

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					
				於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。		下,即刻反應護身倒法動 作來保護身體的重要部 位。				
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. 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。	
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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

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					
				於嘗試的學習 態度。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。			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。			
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	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	

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					
				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技能。	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。	
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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	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. 能和其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. 可以和其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	

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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社	

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					
				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。	生源的方法。 3. 能了解老鼠對健康所 帶來的威脅。 4. 能認識防治老鼠的方 法。	蟲和過敏原，容易傳染疾 病，應時常檢查環境衛 生，以免生病。	態度評量	區資源。	
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 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。	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. 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。	
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。	Ca-II-1 健康 社區的意識、 責任與維護行	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	※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	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家 庭生活相關的社	

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					
				4a-II-2 展現促進健康的行為。	動。	務。 2. 能清潔並維持居家環境的衛生。		態度評量	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。	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. 知道如何擊地、高飛傳接球。 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。	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。	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。	