

嘉義縣民雄鄉興中國民小學
113 學年度第一學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者：吳惠蓉

第一學期

教材版本	翰林版國小健體第五冊	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. 於運動時注意並展現相關保健行為。 3. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 4. 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。 5. 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。 6. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。		

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
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一對抗惡視力活動 1 眼睛視茫茫	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 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。	一、分享眼睛看不清楚的經驗 二、近視的成因 三、近視的治療方式 四、分享視力檢查結果 五、體驗近視帶來的不便 六、近視的影響 七、分享戴眼鏡對生活的影響	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	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。 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. 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。	一、檢討用眼習慣 二、實踐護眼妙招 三、檢視生活中的愛眼行為 四、擬定愛眼宣言	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【生命教育】 生E2理解人的身體與心理面向。	
第三週	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。	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。	一、危險一瞬間 二、危機大搜查	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	

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
				學習表現	學習內容					
第四週	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. 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。	一、安全防護小撇步 二、小試身手——居家安全小偵探 三、安全行，不衝動 四、認識內輪差 五、找出安全區域	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第五週	單元二安全小達人活動 3 戶外安全有妙招	3	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。	一、戶外安全有妙招 二、突發狀況處理小撇步 三、居家安全小偵探 四、馬路如虎口，行人當心走 五、多一分準備，少一分危險	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。	
第六週	單元三急救小尖兵活動 1 傷口處理 DIY	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。	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。	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。	一、發表受傷經驗 二、判斷傷勢 三、說明止血的重要 四、演練正確止血的方法 五、在學校受傷的處理 六、演練處理傷口的步驟 七、分享扭傷的經驗 八、討論扭傷的處理方法	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。	
第七週	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於	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	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。	一、說明扭傷的照護方法 二、討論扭傷的處理方法 三、討論燙傷經驗 四、演練燙傷時的處理步驟 五、判斷傷口狀況 六、正確選購燙傷敷料 七、正確選購醫療器材或藥品	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。	

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
				學習表現	學習內容					
			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。	日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。					
第八週	單元三急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。	一、尋求救援 二、練習撥打求救電話 三、討論緊急醫療的重要性 四、背誦及演練急救步驟	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	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. 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. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	一、分享肚子痛的經驗 二、認識病毒性腸胃炎 三、病毒性腸胃炎的症狀 四、病毒性腸胃炎的照護及預防方法	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	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，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。	一、眼睛又紅又癢的原因 二、認識急性結膜炎 三、急性結膜炎的症狀 四、急性結膜炎的照護及預防方法	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。	
第十一週	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 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性維護的重要性。 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。	一、傳染病知多少 二、認識流行性感冒的症狀 三、主要傳染途徑和原因 四、流感的照護及預防 五、小試身手	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	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健	3	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	一、熱身活動 二、擺臂跨步練習 三、練習正確的跑步動作	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用	

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
				學習表現	學習內容					
	康行		力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	跑、跳與行進間投擲的遊戲。		四、賽跑要訣 五、折返跑 六、打電話 七、快跑連線 八、重組繞人跑 九、變速跑 十、運動保健 十一、SH150	態度評量	途與運作方式。	
第十三週	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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. 學習選擇正確且適合運動的場地。 5. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。	活動2 一、認識瑜伽 二、熱身活動 三、練習簡易瑜伽動作 四、練習簡易瑜伽動作 五、模仿動作創作 六、練習簡易瑜伽動作 七、進行緩和結束動作 活動3 一、檢核運動場地的安全性 二、說一說 三、安全偵查員	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	單元六 躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	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。 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。	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。	一、講解支撐動作的重要概念 二、進行靜態支撐練習 三、進行支撐原地跳躍練習 四、進行器材支撐活動練習 五、進行分站支撐挑戰活動 六、平衡木單腳支撐練習 七、平衡木支撐爬行練習 八、進行創意大考驗活動 九、進行課後練習策略討論	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	單元六 躍動活力秀 活動 2 你踢我防	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。 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活動。	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。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。	一、講解支撐動作的重要概念 二、練習準備姿勢 三、基本步法練習 四、基本腿法（腳法）練習 五、組合動作練習（一） 六、組合動作練習（二） 七、自主練習策略討論	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。	

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
				學習表現	學習內容					
第十六週	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	3	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。	1c-II-2 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	一、講解律動的基本概念 二、律動練習 三、挑戰活動 四、跆拳道高手模仿秀 五、創作舞演練 六、創作舞展演 七、發表與分享	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。	
第十七週	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的身體活動。	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。	一、熱身活動 二、拋球持球動作 三、進行「誰離線最近」遊戲 四、遊戲策略討論 五、熱身活動 六、進行進階版「誰離線最近」遊戲 七、進行「一擊命中」遊戲 八、進行「超越障礙」遊戲 九、超越障礙拋球練習 十、進行「超越障礙」遊戲 十一、遊戲策略討論 十二、進行「合作闖關」遊戲	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。	
第十八週	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。 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. 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。	一、熱身活動 二、靈活身手與熟悉場地 三、四人拋接 四、複習各種拋傳動作 五、進行「合作無間」遊戲 六、複習定點擊球及拋傳球 七、進行「趣味排球賽」 八、複習定點擊球及拋傳球 九、進行「趣味排球賽」 十、各組戰術演練	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。	
第十九週	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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	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。	一、熱身活動 二、雙手傳接地板球動作 三、進行接球轉身傳球練習 四、動作策略討論 五、進行「球來運轉」遊戲 六、進行「傳球達陣」遊戲	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
				學習表現	學習內容					
					時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		七、綜合活動			
第二十週	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生活問題的思考能力，並透過實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	一、熱身活動 二、雙手胸前傳球練習 三、兩人胸前傳球練習 四、原地運球後傳球練習 五、綜合活動熱身活動 七、進行「傳球搬運工」遊戲 八、進行「把愛傳下去」遊戲 九、綜合活動	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生 E4 觀察日常生活現象，思考生命的價值。	
第二十一週	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生活問題的思考能力，並透過實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	活動 3 一、熱身活動 二、雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範 三、雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習 四、綜合活動 五、熱身活動 六、進行「傳遠得分」遊戲 七、進行「傳球追分賽」遊戲 活動 4 一、熱身活動 二、練習用手擊球動作 三、練習用球棒揮棒打擊 四、綜合活動 五、熱身活動 六、球棒揮擊練習	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。	

第二學期

教材版本	翰林版國小健體第六冊	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. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 5. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 知道提升體適能的方法及益處。 7. 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。		

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
				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。	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。	一、我從哪裡來 二、認識孕育生命的地方 三、小寶寶誕生了 四、迎接新成員 五、愛要大聲說 六、小試身手——小小記者會 七、身體變變變 八、獨一無二的我	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。 <u>【法定議題-性別平等教育】</u> <u>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</u>	
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。	一、去爺爺奶奶家 二、時光百寶盒 三、心情溫度計 四、小關懷大行動 五、小試身手——我的關懷行動 六、小試身手——成長的印記	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-性別平等教育】 <u>性E2 覺知身體意象對身心的影響。</u>	
第三週	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒	3	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與	1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。	一、討論肚子痛的經驗 二、說出肚子痛的感覺 三、判斷肚子疼痛部位	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
				學習表現	學習內容					
	服沒煩惱		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。	嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	3.知道生活習慣與疾病的關係。 4.培養促進消化道健康的習慣。	四、判斷就醫時機 五、了解飲食習慣與消化道健康 六、消化道健康與疾病的關係 七、良好的飲食習慣 八、提升消化道健康的好習慣	態度評量	全。	
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。	一、演示「用藥五問」 二、練習「用藥五問」原則 三、消化道迷宮評量 四、參訪社區藥局	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。	
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式。 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。	一、討論火災案例 二、火災發生原因 三、火場怎麼逃 四、火場濃煙時怎麼逃 五、演練火場報案 六、身體著火了怎麼辦	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。	
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式。 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。	一、居家防火安全檢核 二、電器使用須知 三、住宅用警報器 四、滅火器使用 五、居家防火小達人	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。	
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	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 演練基本的健康技	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。	一、垃圾哪裡來？ 二、垃圾汙染的危害 三、垃圾減量從自己做起 四、少用一次性物品 五、少用一次性物品 六、垃圾減量行動家	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 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。	

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
				學習表現	學習內容					
			規範，培養公民意識，關懷社會。	能。						
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.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 5.了解垃圾分類的方式。	一、垃圾處理的第一步 二、垃圾分類資源回收 三、資源回收及分類 四、資源回收及再利用 五、小試身手——資源回收大考驗	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 【安全教育】 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	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。	一、熱身活動 二、反應遊戲 三、推蹬遊戲 四、跨步遊戲 五、站立式起跑 六、加速度遊戲 七、點將短賽跑	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 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	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。	一、熱身活動 二、傳接棒動作要領 三、原地傳接棒 四、慢跑傳接棒 五、接力賽規則說明 六、接力賽 七、觀察傳接棒 八、討論何謂運動精神	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	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	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-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。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 4.認識並能評估社區的運動環境。 5.了解正確的運動消費概念。	一、熱身活動 二、個人跳練習 三、進行闖關考驗 四、橫掃千軍遊戲 五、進行左右擺盪跳躍練習 六、進行飛越洪流練習 七、複習社區運動資源概念 八、分享社區運動資源的參與經驗 九、訂定利用學校或社區運動資源計畫 十、認識運動消費服務概念 十一、了解正確的運動消費的概念	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-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。	

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
				學習表現	學習內容					
第十二週	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	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-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。	1d-II-1 認識動作技能概念的與動作練習的策略。 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。	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 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。	一、講解運動會的基本概念 二、講解體育表演活動與運動競賽 三、認識運動會節目單 四、講解運動會的準備活動 五、進行運動會準備工作分配表 六、講解比賽規則的意義 七、擬定運動會前練習計畫	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-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	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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ia-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。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	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 四、進行前滾翻的滾翻練習 五、進行斜坡前滾翻練習 六、進行前滾翻組合動作練習 七、討論練習的策略	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【法定議題-高齡教育】 生E4觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	
第十四週	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-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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	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。	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念 二、練習走步組合動作 三、練習跑步組合動作 四、練習跳踏步組合動作 五、其他動作 六、練習海洋之歌舞序	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。	
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，	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合	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。	一、講解大會舞和海洋之歌舞蹈的概念 二、練習走步組合動作 三、練習跑步組合動作 四、練習跳踏步組合動作	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	

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
				學習表現	學習內容					
			發展運動與保健的潛能。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。	作、友善的互動行為。 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。		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	五、其他動作 六、練習海洋之歌舞序 七、講解與欣賞原住民族舞蹈特色 八、討論海洋之歌練習策略 九、講解社區與運動會的關聯 十、講解運動會時應表現的團體規範和責任		生活相關的社區資源。	
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、人與球關係攻防概念。	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。	一、足內側及足背移動傳接球動作 二、進行「雙人 Z 字移動傳球」動作練習 三、觀察動作討論 四、複習足內側及足背移動傳接球動作 五、進行「我是傳接球高手」遊戲 六、綜合活動。 七、熱身活動 八、足內側及足背移動射門練習 九、複習足內側及足背移動射門 十、進行「足球三宮格」遊戲	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。	
第十七週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓	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。	一、向上拍擊練習 二、進行「接力擊球賽」遊戲 三、向前擊球動作練習 四、擊球落點練習 五、向上拍擊球感複習 六、進行「最佳落點」遊戲 七、擊牆練習 八、進行「擊牆接力」遊戲 九、地面桌球練習 十、進行「四人攻防賽」遊戲	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。	
第十八週	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。	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	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。	一、熱身活動 二、擲、接球動作練習 三、三角傳接練習 四、進行「搶寶物」遊戲 五、複習三角傳接 六、進行傳球接力賽	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
				學習表現	學習內容					
			識，關懷社會。	習策略。 4d-II-2 參與提高體適能力的基本運動能力的活動。	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。		七、擲牆接球練習 八、進行「擲牆接力」遊戲 九、轉身動作練習 十、閃躲動作練習 十一、轉身練習遊戲 十二、進行樂趣躲避球賽			
第十九週	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-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 戶外戲水安全知识、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。	一、介紹浮潛活動 二、介紹浮潛三寶 三、介紹浮潛其他裝備 四、浮潛安全守則 五、綜合活動 六、泳池場地介紹及注意事項解說 七、說明泳池三不原則 八、討論發表其他注意事項	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	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。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Gb-II-1 戶外戲水安全知识、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。	一、熱身活動 二、進行雙腳打水的練習 三、打水訣竅說明 四、討論打水錯誤動作 五、進行雙腳打水的練習 六、進行「水中快遞高手」遊戲比賽 七、討論打水錯誤動作 八、俯式打水前進練習 九、討論蹬牆漂浮打水前進注意事項 十、側邊換氣大挑戰 十一、進行「你推我擋」遊戲比賽	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。	