

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣沅水國民小學

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(表 11-1)

設計者：鄧欣宜

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(66)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 7. 能知道不同營養素的功能。 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 9. 能做出墊上滾翻的動作。 10. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 11. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 12. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 13. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 14. 將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 15. 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。 		

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 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	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	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					
			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。	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。	環境，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 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。	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。	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、健康一把單 一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。	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。	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。	

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					
			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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	2. 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。	態度評量		
第二週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	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。	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。	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。	
第三週	壹、健康一把單 一. 我登上三年	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-II-2 了解促進健康生活	Fa-II-2 與家人及朋友良好	1. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。	◆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	◎生命教育 生E2 理解人的身	

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					
	級了		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。	的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	溝通與相處的技巧。	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。	成長的一部分。	行為檢核 態度評量	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 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。	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。	
第四週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	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。 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。	◆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。	

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					
			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。			3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。				
第四週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	2	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。	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。	
第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	1	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	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	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。	

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					
			能。							
第五週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	2	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。	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。	
第六週	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	1	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-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。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。	
第六週	貳、運動真快樂	2	健體-E-A2	1d-II-1 認識	Ga-II-1 跑、跳	1. 能努力體驗不同擺臂	1. 說出不同擺臂動作跑步	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					
	六.快樂向前衝		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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。	與行進間投擲的遊戲。	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。	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。	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。	
第七週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	1	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	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。	

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、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。							
第七週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	2	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-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。	

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					
			具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。							
第八週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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	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。	1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2. 遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 3. 能了解不同應對選擇所帶來的後果。	◆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。	

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					
			隊成員合作，促進身心健康。							
第八週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	2	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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 可以和他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第九週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事	◆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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 家E4 覺察個人情緒並適切表達，	

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>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>校等因素之影響。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>情時，能平靜的與人溝通。</p> <p>3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。</p>	<p>己的想法。</p>	<p>態度評量</p>	<p>與家人及同儕適切互動。</p>	
第九週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	2	<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</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>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、傳接球之間、空間及人與人、人與球</p>	<p>1. 能於活動前完成熱身運動。</p> <p>2. 積極體驗拋球活動。</p> <p>3. 可以和他人合作完成活動。</p> <p>4. 體驗投擲球活動。</p>	<p>1. 能確實做好熱身運動，完成遊戲關卡。</p> <p>2. 展現出努力體驗拋球活動。</p> <p>3. 能將球準確的拋往指定地方。</p> <p>4. 展現出努力體驗投擲球活動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎品德教育</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</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					
			隊成員合作，促進身心健康。		關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		5. 能將球準確的投擲往指定地方。			
第十週	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手	1	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	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. 能透過訓練，培養同理心。 2. 能察覺同理心對他人的影響。	◆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。	

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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	2	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 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 做出高低、遠近不同的拋擲球。 2. 和他人合作完成活動。	1. 展現出努力體驗拋投擲球活動。 2. 能將球準確的拋投擲往指定地方。	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。	
第十一週	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	1	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。	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。	◆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。	

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。			5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。				
第十一週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	2	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。	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、傳接球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 完成拋接練習。 2. 和他人合作練習拋接。 3. 和他人合作進行拋接球競賽。 4. 於活動中展現出拋接球動作。	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。	
第十二週	壹、健康一把罩	1	健體-E-A1	1b-II-1 認識	Da-II-1 良好	1. 了解個人衛生習慣對	◆以社區烤肉大會的情境	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		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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，	健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 3. 能認識病毒性腸胃炎的症狀。 4. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。	認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	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。	

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					
			並以創新思考方式，因應日常生活情境。							
第十二週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	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-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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	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。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 3. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。	◆以社區烤肉大會的情境認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，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。	

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					
			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。 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。							
第十三週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非	2c-II-2 表現 增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用	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	◆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					
			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。	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。	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。					
第十四週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。 2. 能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。 3. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。	◆以社區烤肉大會的情境認識病毒性腸胃炎的傳染途徑及預防與處置方法，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。	

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。							
第十四週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	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-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。	
第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	◆認識健保卡、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	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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			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。 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	訊、產品與服務。			康存摺功能。	態度評量	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 (無則免)
				學習表現	學習內容					
			應日常生活 情境。							
第十五週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	2	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。	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。	
第十六週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	1	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	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。	

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					
			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。							
第十六週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。	1. 能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2. 能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3. 能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4. 能與同學合作完成部位接力競賽。	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					
			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。	聯合性動作技能。			5. 能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。			
第十七週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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�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。	◆能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。	◆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	

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					
第十七週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	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。	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	
第十八週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	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。	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。	◆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	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					
			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。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。	的好處。	態度評量		
第十八週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	2	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	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	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	

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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。							
第十九週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。	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	
第十九週	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	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-C3	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 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。	1. 能了解踢毬的由來。 2. 能利用手的各部位做出接毬動作。 3. 能製作簡易毬子。 4. 能做出踢、拐、踹的踢毬基本動作。	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					
			具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。						
第二十週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	1	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。	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	
第二十週	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	2	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	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					
			應日常生活 情境。 健體-E-C3 具備理解與 關心本土、 國際體育與 健康議題的 素養，並認 識及包容文 化的多元 性。	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。			
第二十一週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	1	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.能認識家鄉在地生產 的蔬果。	◆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.踢毬樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基 本的運動與 保健計畫及	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	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

嘉義縣沅水國民小學

113 學年度第二學期三年級普通班健康與體育領域課程計畫

設計者： 鄧欣宜

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(63)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 具備良好身 體活動與健 康生活的習 慣，以促進	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					
			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。							
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	2	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。	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	

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					
第二週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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，因應日常生活情境。	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 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發	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。	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	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	

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					
			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。		動作及益處。 4. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。				
第三週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	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，因應日常生活情境。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。	※透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期老年期等各個人生階段。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生E2理解人的身體與心理面向。	
第三週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛	2	健體-E-A1	1c-II-1 認識	Ab-II-1 體適	1. 知道慢跑運動的基本	1. 體驗 800 公尺耐力跑的	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					
	環保 六、舞動精靈		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-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	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。	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。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		

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。							
第四週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	1	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 應日常生活	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。	

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					
			情境。							
第四週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	2	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。	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. 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	
第五週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身	3b-II-3 運用基本的生活技	Aa-II-1 生長發育的意義與	1. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。	※從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以	觀察評量 口頭評量	◎生命教育 生E2 理解人的身	

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					
			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。	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。	成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	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。	了解自己的成長。	行為檢核 態度評量	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 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	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 能做到每個動物的律動方式。 2. 能主動積極參與學習。 3. 能配合音樂完成動作律動。 4. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。	1. 能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 2. 能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3. 能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4. 能利用課餘時間與家	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					
			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。	個人體適能與基本運動能力表現。		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。	人、同學創作動物形態及移動軌跡。			
第六週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	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。	

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					
									◎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 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。	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、防災應變站	1	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。	

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					
									◎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 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。	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。 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. 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。	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	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。	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。	

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					
									◎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 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。	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。	1. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。 2. 能說出他人動作表現的優點。 3. 能完成跳箱動作。 4. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 5. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	1. 學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，	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	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能具備在火場逃生時	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。	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					
			並以創新思考方式，因應日常生活情境。	基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	的應變知識。	2. 教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。		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 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。	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	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。	

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					
				和責任。 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 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。	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 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。	
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 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	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。	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	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	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	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					
			個人特質， 發展運動與 保健的潛 能。	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。	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。	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。	反應動作。			
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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-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	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。	

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					
			關體育與健康內容的意義與影響。							
第十一週	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	2	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 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-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。	

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					
			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。							
第十二週	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	2	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。	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。	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	
第十三週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	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	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	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。	

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					
			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。	促進健康的行為。		防藥物過敏的行為。			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、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	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	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	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	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。	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					
			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。 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。	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。	及人與人、人與球關係攻防概念。	5. 能表現出聯合性完成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 具備良好身	4a-II-1 能於日常生活中，	Bb-II-1 藥物對健康的影	1. 能了解社區藥局的功 能。	1. 了解社區藥局為民眾提 供哪些服務。	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					
			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-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。	運用健康資訊產品與服務。	響、安全用藥原則與社區藥局。	2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。	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。	
第十四週	貳、運動樂無窮十、我是小小防衛兵	2	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	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	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。	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	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					
			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。	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。		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。	中，即刻做出防護動作。			
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	1	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	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	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。	

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					
			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。	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 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	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	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					
			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。	能。			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 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	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。	

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					
			相關的道德 規範，培養 公民意識， 關懷社會。							
第十六週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	2	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 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 動作技能的練 習策略。	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	
第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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，	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。	

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					
			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。							
第十七週	貳、運動樂無窮十一、齊心協力	2	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	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					
				影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。						
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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，	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。	

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					
			關懷社會。							
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 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。	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 具備良好身體活動與健	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					
			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。	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 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	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	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、	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	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					
			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		躲。			
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1	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	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。	

