

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班三年級健體領域（健康）教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。 3b-II-2 能於引導下，表現 基本的人際溝通互動技 能。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好 溝通與相處的技巧。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。	
第 2 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。 3b-II-2 能於引導下，表現 基本的人際溝通互動技 能。	Aa-II-1 生長發育的意義與 成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好 溝通與相處的技巧。	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理 面向。	

第一學期							
				6.透過參與活動，認識並適應新環境。			
第 3 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 4 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 5 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 6 週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

第一學期							
第 7 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 8 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 9 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 10 週 10/29-10/30 第一次定期 評量	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 11 週	壹、健康一把罩 二.我是 EQ 高手	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期							
				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 12 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 13 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 14 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 15 週	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

第一學期							
第 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 17 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 18 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 19 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 20 週	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

第一學期							
				營養素。			
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	壹、健康一把罩 四.營養補給站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	
第 22 週 114/01/20 休業式	休業式 課程回顧與分享	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	無	

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班三年級健體領域（健康）教學計畫表

第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 2 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 3 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 4 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
第 5 週	壹、健康齊步走 一.成長加油站	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。	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	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。		生活習慣。			
第 6 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 7 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 8 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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。	

		能。				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 9 週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 11 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 12 週 05/03 母親節感恩活動	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 13 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 14 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 15 週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 16 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 17 週 06/03-06/04 六年級畢業考	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 18 週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 19 週 06/18 畢業典禮	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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。 4.能認識防治老鼠的方法。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 20 週 06/24-06/25 第二次定期評量	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.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 21 週 06/30 休業式	休業式 課程回顧與分享	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。	1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
---------------------	----------------	--	--------------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------	--

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班三年級健體領域（體育）教學計畫表

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 113/08/30 開學日	單元五 健康好體能 活動 1 樂跑健康打	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 2 週	單元五 健康好體能 活動 1 樂跑健康打	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 3 週	單元五 健康好體能 活動 1 樂跑健康打	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2.檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3.自評：能在運動後進行保健動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 4 週	單元五 健康好體能 活動 2 身體真奇妙	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.認識瑜伽。 2.練習簡易瑜伽動作。 3.練習親子瑜伽動作。 4.進行緩和結束動作	1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。 2.問答：能說出活動時身體的感覺。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 5 週	單元五 健康好體能 活動 3 安全活動停看聽	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。	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.學習選擇正確且適合運動的場地。 2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3.學習如何處理危險場地。	1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。 2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。	【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
第 6 週	單元六 躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.表現靜態和動作的支撐性動作。 3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5.能利用練習策略進行課後自主學習。	1.問答：能說出支撐動作的技能概念。 2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 7 週	單元六 躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	1c-II-1 認識身體活動的動作	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。	1.實作：能表現支撐與平	【安全教育】	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	動作。	2.表現靜態和動作的支撐性動作。 3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 5.能利用練習策略進行課後自主學習。	衡的聯合性動作能力。 2.觀察：能與他人合作創作支撐性動作表現任務。 3.學習單：能進行課後自主練習的學習單紀錄。	安 E6 了解自己的身體。	
第 8 週	單元六 躍動活力秀 活動 2 你踢我防	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身體活動。	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。	1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。 2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 9 週	單元六 躍動活力秀 活動 2 你踢我防	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身體活動。	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。	1.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 2.行為：能在課後進行相關體能活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 10 週 10/29-10/30 第一次定期評量	單元六 躍動活力秀 活動 3 舞動活力	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	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	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		動作技能。	現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	該注意的安全。	
第 11 週	單元六 躍動活力秀 活動 3 舞動活力	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。	1b-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。	1.問答：能說出律動性的動作概念。 2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 12 週	單元七 運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 13 週	單元七 運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 14 週	單元七 運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	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。	1.實作：能控制拋球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 15 週	單元七 運動合作樂 活動 2 趣味排球	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。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 16 週 12/13-12/14 校慶運動會	單元七 運動合作樂 活動 2 趣味排球	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。	1.實作：能正確擊球與拋接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 17 週	單元七 運動合作樂 活動 2 趣味排球	1d-II-1 認識動作技能概念與	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關	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	1.實作：能正確擊球與拋	【安全教育】	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。	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。	評，能友善互動。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	接球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 18 週	單元八 一起來打球 活動 1 傳球達陣	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 19 週	單元八 一起來打球 活動 2 傳球搬運工	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。 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。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 20 週	單元八 一起來打球	1d-II-1 認識動	Hb-II-1 攻守入	1.能正確的做出雙手傳高球及	1.實作：能控	【安全教	

第一學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
	活動 3 傳球高射砲	作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	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。	制傳球的力道、方向與位置。 2.討論:能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 21 週 114/01/14-15 第二次定期評量	單元八 一起來打球 活動 4 打擊高手	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。	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.能做出正確的打擊動作。 2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3.能思考擊球策略,並運用於遊戲中。	1.實作:能做出正確的打擊動作。 2.討論:能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第 22 週 114/01/20 休業式	單元八 一起來打球 活動 4 打擊高手	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。	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.能做出正確的打擊動作。 2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。 3.能思考擊球策略,並運用於遊戲中。	1.實作:能做出正確的打擊動作。 2.討論:能和同學討論不同場地、球棒及球有何不同。 3.觀察:能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。

2. 議題融入填表說明：

(1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。

(2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(3) 縣訂議題：失智症。

(4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。

國立屏東大學附設實驗國民小學 113 學年度普通班三年級健體領域（體育）教學計畫表

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 1 週 114/02/11 開學日	單元五 運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 2 週	單元五 運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 2.實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3.觀察：能與他人合作進行遊戲。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 3 週	單元五 運動補給站 活動 2 同心協力	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。	1.實作：能正確做出傳接棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第 4 週	單元五 運動補給站 活動 2 同心協力	2c-II-2 表現增進團隊合作、友	Cb-II-2 學校運動賽會。	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。	1.實作：能正確做出傳接	【安全教育】	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2.明瞭運動精神的意義。	棒技巧。 2.觀察：能與他人合作接力。 3.觀察：能在競賽中展現運動家精神。	安 E6 了解自己的身體。	
第 5 週	單元五 運動補給站 活動 3 繩的力量	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。 能和同學共同合作學習。	1.實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3.觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 6 週	單元五 運動補給站 活動 4 社區運動資源	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。	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1.認識並能評估社區的運動環境。 2.了解正確的運動消費概念。	1.發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 2.問答：能說明運動消費的相關概念。 3.自評：能實踐正確運動消費的概念。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第 7 週	單元六 歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。	1.問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		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。		3.認識運動會相關比賽規則。 4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。	2.觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3.問答：能說出運動會比賽規則的內容。 4.學習單：能完成運動會準備練習活動單。	衝突。 【閱讀素養教育】 閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。	
第 8 週	單元六 歡樂運動會活動 2 前滾翻	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。	1.問答：能說出前滾翻的技能概念。 2.觀察：能遵守上課的安全規範。 3.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 9 週	單元六 歡樂運動會活動 2 前滾翻	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.表現前滾翻的聯合性動作技能。 2.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	1.實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 2.實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第 10 週 04/15-04/16 第一次定期評量	單元六 歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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。	1b-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。	1.實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 11 週	單元六 歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	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。	1b-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 3.能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 4.認識運動會時應表現的團體規範。	1.實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2.實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 3.學習單：能完成運動會準備練習活動單。 4.行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 12 週 05/03 母親節感恩活動	單元七 一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	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	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	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	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		戲的合作和競爭策略。	球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	的技巧。	略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。		
第 13 週	單元七 一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	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射門動作。 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。	1.實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 14 週	單元七 一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 15 週	單元七 一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	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。	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	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	1.實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2.實作：能與同學進行簡易桌球賽。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		3c-II-1 表現聯合性動作技能。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		3.觀察：能遵守規範並發揮運動精神。		
第 16 週	單元七 一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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。 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.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 17 週 06/03-06/04 六年級畢業考	單元七 一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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。 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.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	1.實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3.觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第 18 週	單元八 水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2 表現觀	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	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。	1.實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
	全擺第一	賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。	識。 2.討論:浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。 3.觀察:能觀賞浮潛的圖片或影片。 4.實作:能確實遵守泳池的安全規範。 5.討論:能和同學討論並思考不遵守規範的後果。 6.觀察:觀察同學實際上課狀況,並作記錄。	域休閒活動的知識與技能。 海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等,進行以海洋為主題之藝術表現。	
第 19 週 06/18 畢業典禮	單元八 水中悠游活動 3 雙腳打水我最行	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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習雙腳打水的動作要點,循序漸進的練習。 2.透過遊戲,能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略,並運用於遊戲中。	1.實作:能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論:能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察:能和同學合作進行。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		本運動能力表現。					
第 20 週 06/24-06/25 第二次定期評量	單元八 水中悠游活動 3 雙腳打水我最行	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 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第 21 週 06/30 休業式	單元八 水中悠游活動 3 雙腳打水我最行	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	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 3.觀察：能和同學合作進行。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

第二學期							
教學進度 /重要行事	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
		現。					

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (2) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (3) 縣訂議題：失智症。
 - (4) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。