

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

114 學年度 三 年級 健康與體育 領域教學計畫表

| 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 | 備註 |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 9/1-9/6 9/1(一)開學 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------|---|--|---|--|--|--|
| | <p>貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動</p> | <p>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。</p> | <p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |
| <p>第二週 9/7-9/13</p> | <p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【口腔衛生】</p> | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------|--|---|---|--|
| | | | | <p>成長的一部分。</p> <p>5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</p> <p>6. 透過參與活動，認識並適應新環境。</p> | | | |
| | <p>貳、運動真快樂</p> <p>五. 好玩的墊上運動</p> | <p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> | <p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>1. 能完成指定動作的學習。</p> <p>2. 表現認真參與及友善互動的學習態度。</p> <p>3. 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。</p> <p>5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。</p> <p>6. 會欣賞並支持同學的表現。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> | |
| <p>第三週</p> <p>9/14-9/20</p> | <p>壹、健康一把罩</p> <p>一. 我升上三年級了</p> | <p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> | <p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【健康體位】</p> | |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------|---|--------------------------|--|--|--|--|
| | | | | 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。 | | | |
| | 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 | 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。 | 1a-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。 | 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 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 9/21-9/27 | 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辦法。 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健辦法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的辦法。 | 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。 | |
| | 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者 | 1a-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。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|---|----------------------------------|---|---|--|--|
| | | <p>的角色和責任。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | | <p>2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。</p> <p>3. 能做出斜坡前滾翻動作。</p> <p>4. 能做出前滾翻動作。</p> <p>5. 能說出自己練習動作的心得。</p> <p>6. 能說出同學表現的優點。</p> | <p>4. 態度評量</p> | <p>全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> | |
| <p>第五週 9/28-10/4</p> | <p>壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。</p> <p>2. 能積極實踐書包減重。</p> <p>3. 能知道背書包的正確姿勢。</p> <p>4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【口腔衛生】</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。</p> <p>2. 能練習正確擺臂動作。</p> <p>3. 能和同學合作</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 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> | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| | | 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。 | | 學習正確的跑步動作。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。 | | | |
| <p>第六週 10/5-10/11 中秋節放假一天 10/6(一) 雙十節放假一天 10/10(五)</p> | <p>壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手</p> | 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。 | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。 【心理健康】</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| <p>第七週 10/12-10/18</p> | <p>壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手</p> | 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。 | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂</p> | 3d-II-2 運用遊戲的 | Ga-II-1 跑、跳 | 1. 可以和其他人分 | 1. 觀察評量 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|---|---|---|--|--|--|
| | 六. 快樂向前衝 | 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。 | 與行進間投擲的遊戲。 | 組合作進行班級100公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。 | 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第八週 10/19-10/25 | 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。 | |
| | 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 | 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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第九週 10/26-11/1 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------------------|--|---|---|--|--|--|
| | <p>貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣</p> | <p>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。</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、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>1. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| <p>第十週 11/2-11/8 第一次定期評量 11/6(四)-11/7(五)</p> | <p>壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣</p> | <p>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</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</p> | <p>1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | 動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | | | |
| 第十一週 11/9-11/15 | 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。 【視力保健】 | |
| | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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 11/16-11/22 校外教學 | 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。 | 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 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 | 【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|---|--|---|--|------------------------------------|--|
| | | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | | 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。 | 4. 態度評量 | 與運作方式。 | |
| | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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。 | ◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 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 11/23-11/29 | 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。 | |
| | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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 | 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 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | |
|--------------------|---------------------|---|---|---|--|--|
| | | 動行為。 3d-II-2 運用遊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。 | 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。 | | |
| 第十四週 11/30-12/6 | 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。 【全民健保】 【心理健康】 |
| | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

| | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------|---|---|--|--|---|
| | | | | 動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 | | |
| 第十五週 12/7-12/13 運動會 12/13(六) | 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 【全民健保】 |
| | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | 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 表現聯合性動作技能。 | 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展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | |
| 第十六週 12/14-12/20 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 | 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 | 【食農教育】 食 E3. 描述家鄉農產品的特色，並分析進口與國產農產品的差異。 |
| | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律 | 1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|---|---|--|--|--|--|
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 動與模仿性創作舞蹈。 | 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。 | 4. 態度評量 | | |
| 第十七週 12/21-12/27 | 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 | 【食農教育】 食 E3. 描述家鄉農產品的特色，並分析進口與國產農產品的差異。 | |
| | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | 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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第十八週 12/28-1/3 | 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 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需 | 1. 能理解營養素的意義。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 | 【食農教育】 食 E7. 瞭解個人的 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|----------------------------|---|--|--|--|---|--|
| <p>元旦放假一天 1/1(四)</p> | | <p>義。</p> | <p>求。</p> | <p>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。</p> | <p>3.行為檢核 4.態度評量</p> | <p>營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多</p> | <p>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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> | <p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。</p> | <p>1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量</p> | | |
| <p>第十九週 1/4-1/10</p> | <p>壹、健康一把罩 四.營養補給站</p> | <p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> | <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需要。</p> | <p>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。</p> | <p>1.觀察評量 2.口頭評量 3.行為檢核 4.態度評量</p> | <p>【食農教育】 食 E7.瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。</p> | |
| | <p>貳、運動真快樂</p> | <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者</p> | <p>Ab-Ⅱ-1 體適能</p> | <p>1.在欣賞及觀摩</p> | <p>1.觀察評量</p> | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|--|---|--|--|--|
| | <p>十. 踢毬樂趣多</p> | <p>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。</p> | <p>活動。 1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>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。 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。</p> | <p>2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | | |
| <p>第二十週 1/11-1/17 第二次定期評量 1/13(二)-1/14(三)</p> | <p>壹、健康一把罩 四. 營養補給站</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【食農教育】 食 E7. 瞭解個人的營養需求，於學校午餐及日常生活中實踐均衡飲食行為。</p> | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| | 貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 | 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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第二十一週 1/18-1/20 1/20(二)休業式 | 總複習 | 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. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |

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 | 備註 |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|--|--|---------------------------------------|----|
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 2/11-2/14 2/11(三)開學 | 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。 【健康體位】 | |
| | 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環 | 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 | Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | 1. 能說出騎自行車及跑、走運動 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 | | |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------|--|---|--|--|-----------------------------|--|
| | 保 | 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。 | Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 | 的基本動作及益處。 2. 能安全的騎自行車，並應用於生活中。 3. 能快樂的從事騎自行車。 4. 能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 | 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第二週 2/15-2/21 | 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。 | |
| | 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 | 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. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第三週 2/22-2/28 | 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。 2a-II-1 覺察健康 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各 | 1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|--|--|--|--|
| | | 受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 階段發展的順序與感受。 | 長發育的因素。 3. 能知道人生各階段發展的特徵。 4. 能知道家人所處的人生階段。 | | | |
| 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈 | 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. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。 3. 能養成跑、走練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 4. 能說出從事休閒運動的好處。 5. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 6. 能認識多種動物的形態及其移動方式。 7. 能欣賞並觀察同伴的動作創 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---------------------|---|---|--|--|-----------------------------|--|
| | | | | 作。 | | | |
| 第四週 3/1-3/7 | 壹、健康齊步走 一. 成長加油站 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 | 1. 能知道不同成長階段的營養需要。 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。 | |
| | 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈 | 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. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第五週 3/8-3/14 | 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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的 | 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 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-----------------------|--|---|--|--|--|
| | | 立場 | | 畫並培養良好生活習慣。 | | | |
| 貳、運動樂無窮 六、舞動精靈 | <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | <p>1. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。</p> <p>2. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。</p> <p>3. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。</p> <p>4. 能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。</p> <p>5. 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。</p> <p>6. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。</p> <p>7. 能主動爭取或</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------|--|---|--|--|---|--|
| | | | | 參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 | | | |
| 第六週 3/15-3/21 | 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。 | |
| | 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 | 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。 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. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 3. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 | 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 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 | 1b-II-2 辨別生活 | Ba-II-2 灼燙 | 1. 能了解如何處 | 1. 觀察評量 | 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|--|--------------------|---|---|---|---|---|--|
| 3/22-3/28 | 二、防災應變站 | <p>情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> | <p>傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> | <p>理燒燙傷的傷口。</p> <p>2. 能演練燒燙傷急救的步驟。</p> <p>3. 能認識身體著火的滅火方式。</p> | <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> | |
| | 貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | <p>1. 能和同學一起認真進行各項學習活動。</p> <p>2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。</p> <p>3. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> | |
| <p>第八週 3/29-4/4 兒童節放假一天 4/3(五)</p> | 壹、健康齊步走 二、防災應變站 | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活</p> | <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-3 防火、</p> | <p>1. 能知道容易引發火災的原因。</p> <p>2. 能辨別避免發生火災的行為。</p> <p>3. 能知道避免火</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安</p> | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
| | | <p>情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> | <p>災的方法。</p> <p>4. 能知道正確的用電及用火常識。</p> | | <p>全。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> | |
| <p>貳、運動樂無窮</p> <p>七、跳箱真好玩</p> <p>八、我是單槓高手</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>1. 能完成跳箱運動。</p> <p>2. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。</p> <p>3. 能完成跨越跳箱的動作。</p> <p>4. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。</p> <p>5. 能落實平時自我身體活動。</p> <p>6. 能認識單槓運動的握法及運動方式</p> <p>7. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。</p> <p>8. 能做出單槓的</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【健康體位】</p> | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">第九週 4/5-4/11</p> | <p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>遊戲動作。</p> <p>1. 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。 3. 能具備在火場求生時的應變知識。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |
| | <p>貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手</p> | <p>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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>1. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2. 能做出單槓的遊戲動作。 3. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 4. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 5. 能做出單槓向前迴環下的動</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">第十週 4/12-4/18 第一次定期評量 4/16(四)-4/17(五)</p> | <p>壹、健康齊步走 二、防災應變站</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>作。 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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |
| | <p>貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮</p> | <p>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。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 能做出單槓向前迴環下的動作。 2. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 3. 能落實平時自我身體活動。 4. 能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</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。</p> | |

| | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|---|--|--|--|
| | | | | 則，並和同學合作進行練習。 | | |
| 第十一週 4/19-4/25 | 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。 【全民健保】 |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮 | 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. 能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. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 無 |
| 第十二週 4/26-5/2 | 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。 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|--|---|--|
| | | | | | | 【媒體素養】 | |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 | 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. 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第十三週 5/3-5/9 母親節活動 5/8(五) | 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。 | |
| | 貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵 | 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、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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、人與球關係攻防概念。 | 1. 能遵守活動規則，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. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 4. 能認識身體活 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | 【全民健保】 | |

| | | | | | | |
|-------------------|----------------------|--|------------------------------|--|--|--|
| | | 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | 動的傷害及防護的概念。 5. 能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法。 | | |
| 第十四週 5/10-5/16 | 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。 【全民健保】 |
| | 貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 | 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、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 | 1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。 5. 能認真參與練習並和他人一起 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|-------------------------------------|--|--|--|--|
| <p>第十五週 5/17-5/23</p> | <p>壹、健康齊步走 三、為健康把關</p> | <p>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。</p> | <p>Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> | <p>學習。 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。 5. 能了解正確就醫及用藥的重要性。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【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。 【全民健保】</p> | |
| | <p>貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵</p> | <p>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 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。</p> | <p>1. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 3. 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 4. 能完成護身倒法的基本動作：左右側倒法。 5. 能完成技擊基</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|---|---|--|--|
| | | | | <p>本動作，並在活動中表現出尊重他人。</p> <p>6. 能認真參與練習並和他人一起學習。</p> <p>7. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。</p> <p>8. 能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。</p> | | | |
| <p>第十六週 5/24-5/30</p> | <p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> | <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> | <p>1. 能認識自己社區的環境。</p> <p>2. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。</p> <p>3. 能知道維持社區環境整潔的好方法。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【菸(檳)害防治】</p> | |
| | <p>貳、運動樂無窮 十一、齊心協力</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> | <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>1. 能學會接力相關的動作要領。</p> <p>2. 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。</p> <p>3. 能努力參與並</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|---|---|---|--|--|--|
| | | 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。 | | 學習接力及跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。 | | | |
| 第十七週 5/31-6/6 畢業考 6/4(四)-6/5(五) | 壹、健康齊步走 四、社區健康 G0 | 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。 【菸(檳)害防治】 | |
| | 貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 能學會過彎跑步的動作要領。 2. 能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。 | 1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量 | | |
| 第十八週 6/7-6/13 | 壹、健康齊步走 四、社區健康 G0 | 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。 【菸(檳)害防治】 | |
| | 貳、運動樂無窮 | 1d-II-1 認識動作 | Cb-II-1 運動安 | 1. 能於活動中順 | 1. 觀察評量 | 【品德教育】 | |

| | | | | | | | |
|--|------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| | <p>十一、齊心協力 十二、閃躲高手</p> | <p>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。</p> | <p>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。 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。</p> | <p>利的和他人合作完成接力。 2. 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 3. 能表現出學習精神，利用時間練習改善動作以求進步。 4. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 5. 能知道如何進行新式躲避球比賽。</p> | <p>2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| <p>第十九週 6/14-6/20 畢業典禮 6/17(三) 端午節放假一天 6/19(五)</p> | <p>壹、健康齊步走 四、社區健康 GO</p> | <p>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。</p> | <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p> | <p>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。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量 3. 行為檢核 4. 態度評量</p> | <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> | |
| | <p>貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手</p> | <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正</p> | <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相</p> | <p>1. 能知道躲避球的閃躲技巧。</p> | <p>1. 觀察評量 2. 口頭評量</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與</p> | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------------------|--|--|---|---|--|--|
| | | <p>確性。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>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。</p> | <p>2. 能努力學習閃躲技巧。</p> <p>3. 能和他人合作進行閃躲技巧。</p> <p>4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。</p> | <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>和諧人際關係。</p> | |
| <p>第二十週</p> <p>6/21-6/27</p> <p>第二次定期評量</p> <p>6/23(二)-6/24(三)</p> | <p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康 GO</p> | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> | <p>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。</p> <p>2. 能清潔並維持居家環境的衛生。</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 態度評量</p> | <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> | |
| <p>第二十一週</p> <p>6/28/6/30</p> <p>6/30(二)休業式</p> | <p>總複習</p> | <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> | <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>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</p> | <p>1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。</p> <p>2. 能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。</p> <p>3. 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。</p> <p>4. 能知道如何進行新式躲避球比</p> | <p>1. 觀察評量</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>3. 行為檢核</p> <p>4. 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> | |

| | | | | | | |
|--|--|----|----|--|--|--|
| | | 念。 | 賽。 | | | |
|--|--|----|----|--|--|--|

5. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。

備註：議題融入填表說明：

- (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 縣訂議題：失智症。
- (5) 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。
- (6) 健康促進議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)害防治、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康。