

114 學年度 三 年級 健體 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 | 混齡模式 或備註 (無則免填) |
| | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第一週 | 第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康 | 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因 應不同的生活情境。 | Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家 庭飲食型態。 | 1.認識健康餐盤原則，了解六大類 食物每日適當攝取量。 2.覺察個人生活中的飲食是否符合 健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。 4.運用生活技能「自我健康管理與 監督」，改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。 | 發表 實作 | 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第二週 | 第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家 庭、學校等因素之影響。 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。 | Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家 庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 | 1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」，做出 健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」， 分析、判斷食品廣告內容。 | 發表 演練 | 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第三週 | 第二單元生命的樂章 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與 意 | Aa-II-1 生長發育的意義與成 | 1.認識生命的開始和誕生。 | 發表 實作 | 【失智症】 | |

| | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---|---|------|---|--|
| | 第一課生長圓舞曲 | 義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 | 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.了解促進生長發育的良好習慣。 5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。 | | 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | |
| 第四週 | 第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 3.透過行動對家人表達愛。 4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。 | 發表實作 | 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【失智症】 | |
| 第五週 | 第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗 | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。 | 發表實作 | 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------|--|---|---|------|---|--|
| | | | | | | 與完整性。 | |
| 第六週 | 第三單元快樂的社區 第二課社區環保 | 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。 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境污染對健康的影響。 | 1.認識社區環境污染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區污染問題。 | 發表實作 | 【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 | |
| 第七週 | 第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | 1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所、社區藥局服務。 3.了解藥物的保存方法。 4.了解並演練過期藥物處理原則。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。 | 發表實作 | 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| 第八週 | 第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 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.認識擊球的動作要領。 2.願意遵守活動規則。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|--|---|------|---|--|
| | | | | <p>潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p> | | | |
| 第九週 | <p>第四單元與繩球同行</p> <p>第一課隔繩對戰</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>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>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</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、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> | <p>1.認識擊球的動作要領。</p> <p>2.願意遵守活動規則。</p> <p>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。</p> | 操作發表 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| 第十週 | <p>第四單元與繩球同行</p> <p>第二課玩球完勝</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> | <p>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。</p> | <p>1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p> | 操作發表 | <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> | |
| 第十一週 | <p>第四單元與繩球同行</p> <p>第三課跳繩妙變化</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</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>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2.認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3.認識跳繩的練習策略。</p> | 操作實作 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|---|--|---|-------------|--|--|
| | | | | <p>4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5.表現單腳跳繩的動作變化。</p> <p>6.表現單腳跳繩的串接動作。</p> <p>7.課後參與跳繩活動，增進體適能。</p> | | | |
| 第十二週 | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第一課飛盤擲接樂</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> | <p>1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。</p> | <p>操作實作</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| 第十三週 | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第二課伸展跑步趣</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>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>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> | <p>1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。</p> <p>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。</p> <p>3.表現各式暖身、伸展動作。</p> <p>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。</p> <p>5.運用跑步的練習策略。</p> <p>6.描述參與跑步活動的感覺。</p> <p>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練</p> | <p>操作發表</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|---|---|--|------|-------------------------------|--|
| | | | | 度。 | | | |
| 第十四週 | 第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣 | 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。 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。 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3.表現各式暖身、伸展動作。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5.運用跑步的練習策略。 6.描述參與跑步活動的感覺。 7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。 | 操作發表 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十五週 | 第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶 | 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。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現跑步傳物的動作。 4.運用合作策略完成接力活動。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十六週 | 第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游 | 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 | 發表實作 | 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------------------|---|---------------------------------|---|------|--|--|
| | | | | <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂動作。</p> | | | |
| 第十七週 | <p>第五單元跑接樂悠游</p> <p>第四課安全漂浮游</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</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>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> | <p>1.認識戶外戲水安全守則。</p> <p>2.認識水上救生秘訣。</p> <p>3.認識漂浮的動作要領。</p> <p>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。</p> <p>6.表現漂浮後站立動作。</p> <p>7.表現俯伸漂動作。</p> <p>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂動作。</p> | 操作發表 | <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> | |
| 第十八週 | <p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第一課拳腳見功夫</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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> | <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> | <p>1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。</p> <p>2.認識武術的動作練習策略。</p> <p>3.在活動中表現主動</p> | 操作發表 | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------|--|---|---|------|-----------------------------|--|
| | | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | | 參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 6.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。 | | | |
| 第十九週 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂 | 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。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。 | 操作發表 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第廿週 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。 | 1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | 3.與同學合作完成兔子舞。 | | | |
|------|-------------------------|--|--|---|------|----------------------------|-----------------------|
| 第廿一週 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-II-2 土風舞遊戲。 | 1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。 | 操作發表 | 【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 | 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 | | | | |
| 第一週 | 第一單元流感我不怕 第一課認識流感 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4.了解流行性感冒的自我照護方法。 5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | 發表實作 | 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 | |
| 第二週 | 第一單元流感我不怕 第二課遠離流感 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 | 實作 | 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|----------------------------------|--|------|-------------------------------------|--|
| | | | | <p>4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。</p> <p>5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。</p> <p>6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。</p> | | | |
| 第三週 | <p>第一單元流感我不怕</p> <p>第三課預防傳染病大作戰</p> | <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> | <p>1.認識傳染病。</p> <p>2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。</p> <p>3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。</p> <p>4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。</p> <p>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。</p> <p>6.正向面對傳染病流行對生活的改變。</p> <p>7.反省並表現促進健康的行為。</p> | 發表實作 | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> | |
| 第四週 | <p>第二單元愛護眼耳口</p> <p>第一課近視不要來</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>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> | <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> | <p>1.認識假性近視的成因。</p> <p>2.認識近視的成因。</p> <p>3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。</p> <p>4.了解保健眼睛的方法。</p> <p>5.願意改進錯誤用眼習慣。</p> <p>6.在生活中展現保健</p> | 發表實作 | <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> | |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|---------------------------|---|----------|--|
| | | | | 眼睛的行為。 | | |
| 第五週 | 第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力 | 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。 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.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。 | 發表 演練 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第六週 | 第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護 | 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。 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.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。 | 發表 實作 | 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 |
| 第七週 | 第三單元安心又安全 第一課安心校園 | 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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿 | Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 | 1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方 | 發表 演練 | 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|-------------------------------|---|----------|---|--|
| | | 學習，表現基本的自我調適技能。 | | 法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。 | | | |
| 第八週 | 第三單元安心又安全 第二課安全向前行 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.了解過馬路的安全注意事項。 3.演練安全過馬路原則。 4.認識行人穿越馬路的設施。 5.了解乘坐機車的安全注意事項。 6.了解搭乘公車的安全注意事項。 7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 | 發表 自評 | 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |
| 第九週 | 第三單元安心又安全 第三課戶外安全、 第四課居家安全 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 | 1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 | 演練 發表 | 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|--|--|-------------|---|--|
| | | | | <p>7.了解避免被雷擊的方法。</p> <p>8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。</p> <p>9.願意遵守居家與戶外安全守則。</p> <p>10.了解避免在浴室內發生事故的方法。</p> <p>11.了解避免在廚房內發生事故的方法。</p> <p>12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。</p> <p>13.了解維護居家安全的防護措施。</p> <p>14.遵守維護居家安全的守則。</p> | | | |
| 第十週 | <p>第四單元球力全開</p> <p>第一課地板桌球</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>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.認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2.認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4.願意遵守活動規則。</p> <p>5.主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>6.表現拍擊球動作。</p> <p>7.表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8.表現桌球持拍擊球動作。</p> | <p>操作發表</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------|--|---|--|------|--|--|
| | | | | 9.運用合作與競爭策略完成活動。 | | | |
| 第十一週 | 第四單元球力全開 第二課躲避球攻防 | 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。 | 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.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5.運用躲避球攻擊策略完成活動。 6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十二週 | 第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰 | 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.願意遵守活動規則。 2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。 | 操作發表 | 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 | |
| 第十三週 | 第五單元蹦跳好體能 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | Ab-II-1 體適能活動。 | 1.認識增進體適能的動作。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------|---|-----------------------|---|------|-----------------------------|--|
| | 第一課活力體適能 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 | | 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4.課後持續練習，增進個人體適能。 | | 諧人際關係。 | |
| 第十四週 | 第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十五週 | 第五單元蹦跳好體能 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲 | 1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方 | 操作發表 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和 | |

| | | | | | | | |
|-------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------|-------------------------------------|--|
| | <p>第二課金銀島探險</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>的遊戲。</p> | <p>式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p> | | <p>諧人際關係。</p> | |
| <p>第十六週</p> | <p>第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。</p> | <p>1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> | <p>1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。</p> | <p>操作發表</p> | <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|---|--|-------------|---|--|
| | | | | <p>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。</p> <p>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。</p> | | | |
| 第十七週 | <p>第六單元武現韻律風</p> <p>第一課學校運動會</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>1.認識模仿鴨子的動作。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現模仿鴨子的動作。</p> <p>4.與同學合作完成鴨子舞。</p> <p>5.認識拔河運動安全規則。</p> <p>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</p> <p>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</p> | <p>操作觀察</p> | <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> | |
| 第十八週 | <p>第六單元武現韻律風</p> <p>第二課大展武威</p> | <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>Bd-II-1 武術基本動作。</p> | <p>1.認識各式基本步樁的動作概念。</p> <p>2.認識步樁轉換的動作概念。</p> <p>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現各式基本步樁的動作。</p> <p>5.表現步樁轉換的動</p> | <p>實作發表</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |

| | | | | | | | |
|------|----------------------------------|--|--|--|-----------------------|---|--|
| | | | | <p>作技巧。</p> <p>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</p> <p>7.演練連環招式擊標靶。</p> <p>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</p> | | | |
| 第十九週 | <p>第六單元武現韻律風</p> <p>第三課與毬子同樂</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>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> | <p>1.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</p> <p>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3.認識內踢、外拐的動作要領。</p> <p>4.表現內踢、外拐的動作。</p> <p>5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。</p> | <p>操作</p> <p>運動撲滿</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> | |
| 第廿週 | <p>第六單元武現韻律風</p> <p>第四課水舞</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-II-2 土風舞遊戲。</p> | <p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3.表現水舞基本舞步。</p> <p>4.與同學合作完成水舞。</p> <p>5.與同學發揮創意改編水舞。</p> | <p>操作</p> <p>發表</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。</p> | |
| 第廿一週 | <p>第六單元武現韻律風</p> <p>第四課水舞</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互</p> | <p>1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-II-2 土風舞</p> | <p>1.認識水舞基本舞步。</p> <p>2.團隊合作完成活</p> | <p>操作</p> <p>發表</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--------------------------------|-----|--|--|--|--|
| | | 動行為。 3c-II-1 表現聯合性 動作技能。 | 遊戲。 | 動，並與同學友善互 動。 3.表現水舞基本舞 步。 4.與同學合作完成水 舞。 5.與同學發揮創意改 編水舞。 | | | |
|--|--|--------------------------------|-----|--|--|--|--|