

## 113 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 或備註 (無則免填)
		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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育
	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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育



				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。		
第三週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育
	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育
第四週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育
	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育

		3d-II-1 運用動作技能的練習策略。					
第五週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育	
第六週	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。	觀察評量 口頭評量	◎品德教育	

		<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</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>3.能和同學合作學習正確的跑步動作。</p> <p>4.能於活動中展現正確的跑步動作。</p>	行為檢核 態度評量	
第七週	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。	<p>1.能認識不同的情緒。</p> <p>2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。</p> <p>3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求</p> <p>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。</p> <p>2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。</p> <p>3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育
第八週	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。	<p>1.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。</p> <p>2.遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。</p> <p>3.能了解不同應對選擇所帶來的後</p>	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害防治教育 ◎家庭教育

				果。			
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第九週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害防治教育 ◎家庭教育	
	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。 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.能於活動前完成熱身運動。 2.積極體驗拋球活動。 3.可以和他人合作完成活動。 4.體驗投擲球活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十週	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎家庭教育 ◎失智症議題	

		的人際溝通互動技能。	法。		態度評量		
	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十一週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害防治教育 ◎家庭教育	
	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。 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、傳接球之時間、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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十二週	壹、健康一把罩	1b-II-1 認識健康技能和生活技	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	觀察評量	◎科技教育	

	三.健康保衛戰	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。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十三週	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎防災教育 ◎科技教育	
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	

第十四週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育
	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育
第十五週	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。	◆認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育
	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	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎品德教育

		策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。	態度評量		
第十六週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎媒體素養教育 ◎科技教育	
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十七週	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。	◆能認識臺灣當季水果營養素對身體的好處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎食農教育	
	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎原住民族教育	

		運動能力的身體活動。		作。			
第十八週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎食農教育	
	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎多元文化教育	
第十九週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎食農教育	
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。	觀察評量 口頭評量	◎戶外教育	

		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。	串接。	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。	行為檢核 態度評量	
第二十週	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營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎食農教育
	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	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。	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.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎戶外教育
第二十一週	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。 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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎食農教育 ◎高齡教育

				檢核是否達到營養均衡。 3.能認識家鄉在地生產的蔬果。		
第二十一週	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	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.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎戶外教育
第二十二週	休業式					

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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎交通安全教育	
第二週	壹、健康齊步	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Aa-II-1 生長發育的意義與成	1.能知道人的成長發育速度有個別差	觀察評量	◎生命教育	

	走 一.成長加油站	庭、學校等因素之影響。	長個別差異。	異。 2.能知道影響生長發育的因素。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
	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.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動作及益處。 4.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎戶外教育	
第三週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 ◎失智症議題	
	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.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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎戶外教育	

第四週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎原住民族教育	
第五週	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場	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生活習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 ◎高齡教育 ◎失智症議題	
	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	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 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	

				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。		
第六週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 ◎防災教育
	貳、運動樂無窮 七、跳越真好玩	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育
第七週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 ◎防災教育
	貳、運動樂無窮	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。	Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1.學習做出指定的動作。	觀察評量	◎安全教育

	七、跳越真好玩	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。	擺盪動作。	2.做出全身聯合性的動作。	口頭評量 行為檢核 態度評量		
第八週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 ◎防災教育	
	貳、運動樂無窮 七、跳越真好玩 八、我是單槓高手	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育	
第九週	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 ◎防災教育	

		4a- II -2 展現促進健康的行為。					
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	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 表現觀賞者的角色和責任。 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.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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育	
第十週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 ◎防災教育	
	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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球、持拍控球、	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.透過桌球遊戲及活動，認識桌球的	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育	

		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。	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。		
第十一週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎媒體素養教育 ◎家庭教育
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	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.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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育
第十二週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎媒體素養教育 ◎家庭教育
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育

第十三週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 ◎媒體素養教育	
	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮 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。 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。 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.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。 5.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
第十四週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎消費者保護教育 ◎家庭教育	
	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	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	

		試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。		的學習態度。 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。		
第十五週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎消費者保護教育 ◎家庭教育
	貳、運動樂無窮 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。 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.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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育
第十六週	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性侵害防治教育 ◎性剝削防治教育

				法。		◎家庭教育	
	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育	
第十七週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育	
	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。 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 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 ◎品德教育	

		畫與資源。					
第十八週	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育	
	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育	
第十九週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育	
	貳、運動樂無窮	1d-II-2 描述自己或他人動作技	Hb-II-1 陣地攻守性球類運	1.學會相關的閃躲動作。	觀察評量	◎品德教育	

	十二、閃躲高手	能的正確性。 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。	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。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	
第二十週	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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	2c- II -1遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	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.知道如何擊地、高飛傳接球。 2.會使用球擊中目標物。 3.於活動中展現投擲與閃躲技巧。 4.能修正閃躲動作並表現出來。 5.了解躲避球比賽進行方式。 6.知道如何展現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育
第二十一週	休業式					

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) 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。

### 3. 混齡教育實施說明(未實施者毋須填列)：

- (1) 混齡教育實施年段以同一學習階段安排為優先，或依課程規劃經校內課程發展委員會決議實際實施混齡教學年級。
- (2) 學校實施三年內至少擇一部定領域；實施四年以上至少擇二部定領域（其中一部定領域必須為語文、數學、社會與自然科學等領域），應每週固定排課或不得少於該領域全學年度節數之三分之二。
- (3) 混齡型態得參考以下型態，並納入該領域/科目學習與教學重點、教學進度及評量方式總表：
  - a. 全班教學(使用同一份教材)
  - b. 平行課程(各年級使用各自的教材)
  - c. 螺旋課程(學習共同主題，各年級難度不同)
  - d. 課程輪替(全班一起同一份教材，但有設計輪流實施，今年上A年級課程，明年上B年級的課程)
  - e. 科目交錯(同一節課，A、B年級分別上不同科目)
- (4) 混齡教育請依照單元架構繪製課程架構表(詳見 p. 20 混齡課程範例 1-1)