

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)

115 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	混齡模式 或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	單元一對抗 惡視力 活動1 眼睛 視茫茫	1a-II-2 了解促進健康的生活 方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規 範。	Da-II-1 良好的衛生 習慣。 Da-II-2 身體各部位 的功能與衛生保健的 方法。	1. 覺察自己 眼睛的狀 況。 2. 認識近視 的成因。 3. 了解近視 的治療方 式。 4. 遵守眼睛 用藥的規 範。 5. 認識促進 保護眼睛的 方法。 6. 認識近視 的治療方 式。 7. 知道近視 對生活的影 響。	1. 發表：能分 享眼睛看不清 楚的經驗。 2. 問答：能說 出點散瞳劑的 經驗。 3. 問答：能說 出治療近視的 方式。 4. 實作：能自 製近視眼鏡， 體驗近視的感 覺。 5. 問答：能說 出視力檢查結 果。 6. 問答：能說 出戴眼睛對生 活帶來的不便 感。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。	
第二週	單元一對抗 惡視力 活動2 護眼 小專家	2a-II-1 覺察健康受到個人、 家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規 範。	Da-II-2 身體各部位 的功能與衛生保健的 方法。	1. 覺察到錯 誤用眼習慣 對視力的影 響。	1. 發表：學生 能說出自己生 活中的用眼習 慣。 2. 自評：能做	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。	

		3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	到愛護眼睛的行為。		
第三週	單元二安全小達人 活動1 居家安全面面觀	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第四週	單元二安全小達人 活動2 交通安全我最行	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。	1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。 2. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。 3. 發表：能提出避開內輪差的方式。 4. 實作：能標示出內輪差及安全區域。 5. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	

第五週	單元二安全小達人 活動3 戶外安全有妙招	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、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 了解戶外環境的安全注意事項。	1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。 3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。 4. 自評：能與家人共同維護居家安全。 5. 發表：能提出居家安全防护的措施。 6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。 7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。 8. 自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。	
第六週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理DIY	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。	1. 發表：能分享自己的受傷經驗。 2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。	

		4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確的就醫習慣。	3. 學習扭傷的處理方法。	3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。	安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第七週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。 4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	
第八週	單元三急救小尖兵 活動2 英勇救援隊	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。 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。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

					確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。	
第九週	單元四 戰勝病魔王 活動1 腸胃拉警報	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預防感染腸胃炎？	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週	單元四 戰勝病魔王 活動2 眼睛生病了	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。	1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十一週	單元四 戰勝病魔王 活動3 流感	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病	1. 認識傳染病主要的四	1. 問答：病毒性腸胃炎和急	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

	不要來	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。	預防原則與自我照護方法。	種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。	家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十二週	單元五健康好體能 活動 1 樂跑健康行	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。	
第十三週	單元五健康好體能 活動 2 身體真奇妙、活動 3 安全活動停看聽	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。 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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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. 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. 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。	活動 2 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。 活動 3 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	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				3. 學習如何處理危險場地。	式。		
第十四週	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。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。 4. 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。	
第十五週	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	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。 3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4. 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。	

				的體能練習。			
第十六週	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。	
第十七週	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。	
第十八週	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	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批	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。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

			概念。	評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	3. 觀察：能和同學合作進行活動。	
第十九週	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。
第二十週	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。
第二十一週	單元八一起來打球 活動3 傳球	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂	1. 實作：能控制傳球的力	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

	高射砲、活動 4 打擊高手	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。 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。	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。	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。	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。		
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	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭	1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發育的情形。		
第二週	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明	1. 問答：能說出自己的生命來自父母。 2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。 4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己生長發	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

				白每個人都 是獨特的個 體。	育的情形。		
第三週	單元一 成長 時光機 活動 3 一生的 變化	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。	1. 能關懷和 照顧家中的 老年人。 2. 能以健康 的態度面對 老化。 3. 能了解人 的一生各階 段的變化。 4. 能了解人 的一生各階 段的變化。 5. 能關懷和 照顧家中的 老年人。 6. 能以健康 的態度面對 老化。	1. 問答：能說 出老年人在外 觀和生理上的 特徵。 2. 問答：能說 出人生各階段 的變化。 3. 問答：能說 出人生各階段 的變化。 4. 自評：能對 老年人表現出 尊重和關懷。 5. 自評：能對 老年人表現出 尊重和關懷。 6. 實作：能擬 定並執行關懷 爺爺奶奶的任 務。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體 與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成 員的關心與情感。	
第四週	單元二 健康 滿點 活動 1 腸胃 舒服沒煩惱	2a-II-2 注意健康問題所帶來 的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。	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-3 正確就醫習 慣。	1. 促進消化 道健康。 2. 知道在肚 子痛時正確 就醫。 3. 知道生活 習慣與疾病 的關係。 4. 培養促進 消化道健康 的習慣。	1. 問答：能用 具體的用語說 出肚子痛的感 覺。 2. 自評：能判 斷肚子痛的類 型及程度。 3. 問答：能說 出三個以上肚 子痛的可能原 因。 4. 問答：能說 出家人在社區	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生 活相關的社區資源。	

					中常去的診所或醫師名稱。 5. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 6. 觀察：觀察自己糞便的狀態。 7. 自評：有良好的飲食習慣。 8. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。 9. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。 問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。		
第五週	單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊	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. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。	1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時使	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				3. 認識社區藥局。	用「用藥五問」的原則。 3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。 4. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 5. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。	
第六週	單元三 驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。	1. 問答：知道造成火災的可能原因。 2. 問答：能說出火場逃生須知。 3. 實作：操作火場逃生動作。 4. 實作：能說出報案的三點訊息。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
第七週	單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人	1. 問答：能說居家防火措施狀況。 2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。 3. 問答：能說明滅火器的使用方法。	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

				倡導滅火器和住警器的重要性。			
第八週	單元四垃圾變少了 活動1 垃圾大麻煩、活動2 垃圾分類小達人	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？ 5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？ 6. 問答：減少產生垃圾的方法。 7. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。	
第九週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 知道要做垃圾分類的原因。	1. 問答：減少產生垃圾的方法。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來	

	分類小達人	自己促進健康的立場。		2. 了解垃圾分類的方 式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7. 了解垃圾分類的方 式。 8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9. 學會回收垃圾的處理和分類。 10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	2. 發表：分享倒垃圾的經驗。 3. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	世代造成衝擊。	
第十週	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	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

				要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速 度遊戲、點 將短賽跑。	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。 4. 問答：能說 出站立式起跑 的要領。 5. 實作：能正 確做出站立式 起跑的動作。 6. 觀察：能與 他人合作進行 遊戲。	
第十一週	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。 4. 實作：能正 確做出傳接棒 技巧。 5. 觀察：能與 他人合作接 力。 6. 觀察：能在 競賽中展現運 動家精神。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。
第十二週	單元五運動 補給站 活動 3 繩的	4a-II-1 能於日常生活中，運 用健康資訊、產品與服務。	Cb-II-4 社區運動活 動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基	1. 學會跳繩 後迴旋跳、 開合跳及蹲	1. 實作：跳繩 後迴旋跳、開 合跳及蹲跳均	【安全教育】 安 E7 探究運動基本 的保健。

	力量、活動 4 社區運動 資源	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。 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。	本動作與串接。	跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。 4. 認識並能評估社區的運動環境。 5. 了解正確的運動消費概念。	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。 4. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 5. 問答：能說明運動消費的相關概念。 6. 自評：能實踐正確運動消費的概念。		
第十三週	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。 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。	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。 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。	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 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。	【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【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。	

第十四週	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。	1a-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。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	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。 4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	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. 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。	
第十六週	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. 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	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。	

				舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6. 認識運動會時應表現的團體規範。	3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 實作：能說出原住民族舞蹈的特色。 5. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。 6. 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。	
第十七週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、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，練習學習過的技巧。 4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。	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：能和同學合作進行的活動。 4. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				5. 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。 6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	6. 觀察：能和同學合作進行活動。	
第十八週	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。 4. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 5. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 6. 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。
第十九週	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	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。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

				餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	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。 4. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 6. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。	
第二十週	單元八水中悠游 活動1 海中浮潛真有趣、活動2 泳池安全擺第一	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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。 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	1. 實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。 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。	【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水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。

				成的危害，並請學生反思。	6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。	
第二十一週	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。 4. 實作：能正確的作出雙腳打水的動作。 5. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 6. 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。