

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 A)

114 學年度 三 年級 健康與體育(南) 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	壹、健康一把單 一.我登上三年級了	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。	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。	觀察評量 口頭評量	【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。 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	【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。	
第二週	壹、健康一把單 一.我登上三年級了	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	【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	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.透過簡單暖身活動，伸展身 體。	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該	

	動	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。		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。		注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。	
第三週	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	【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 表現觀賞者的角色和責任。	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。	觀察評量 口頭評量	【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	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	【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 表現觀賞者的角色和責任。	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。 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。	觀察評量 口頭評量	【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。	
第五週	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	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。	觀察評量 口頭評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		技能。		3.能知道背書包的正確姿勢。			
	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	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。	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。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第六週	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。	觀察評量 口頭評量	【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 六.快樂向前衝	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。	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。	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。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	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。	觀察評量 口頭評量	【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 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活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.可以和其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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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-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	1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適	

		3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	適方法。	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。		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。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。	觀察評量 口頭評量	【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。 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. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。 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。	觀察評量 口頭評量	【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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人	

		3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	作。		際關係。	
第十一週	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。	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。	觀察評量 口頭評量	【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	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。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十二週	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。	觀察評量 口頭評量	【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	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	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十三週	壹、健康一把罩	2a-II-1 覺察健康受到個	Fa-II-2 與家人及朋友良	1. 認識傳染病的傳播途徑。	觀察評量	【科技教育】	

	三. 健康保衛戰	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。	好溝通與相處的技巧。	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。	口頭評量	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。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
	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。	觀察評量 口頭評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	
第十四週	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。	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動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。 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	【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	1c-II-1 認識身體活動的	Bc-II-1 暖身、伸展動作	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多	觀察評量	無	

	九. 巾彩舞動	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。	原則。	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。	口頭評量		
第十六週	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。	觀察評量 口頭評量	無	
	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 與基本運動能力的身體活 動。	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 舞蹈動作。	觀察評量 口頭評量	無	
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。 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	無	
	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。	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	觀察評量 口頭評量	無	

				演。			
第十八週	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	無	
	貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多	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。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 能了解毬子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。	觀察評量 口頭評量	無	
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	無	
	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. 在欣賞及觀摩活動中，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。	觀察評量 口頭評量	無	
第二十週	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」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。	觀察評量 口頭評量	無	

				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。			
	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。	觀察評量 口頭評量	無	
第二十一週	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。	觀察評量 口頭評量		

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	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	【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	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.能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 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。	觀察評量 口頭評量	無	

第二週	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。	觀察評量 口頭評量	【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。	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。	觀察評量 口頭評量	無	
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。 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。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	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。 3.能知道人生各階段發展的特徵。	觀察評量 口頭評量	【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 六、舞動精靈	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。	觀察評量 口頭評量	無	
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	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	
	貳、運動樂無窮	1c-II-1 認識身體活動的	Ib-II-1 音樂律動與模仿	1.能了解並說出身體各部位活	觀察評量	無	

	六、舞動精靈	動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	性創作舞蹈。	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。	口頭評量		
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。	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。	觀察評量 口頭評量	【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	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。	1b-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。	觀察評量 口頭評量	無	
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	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 【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	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。	1a-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。	觀察評量 口頭評量	【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 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	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。	

		能。 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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	2.能演練燒燙傷急救的步驟。 3.能認識身體著火的滅火方式。		安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【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。 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.能和同學一起認真進行各項學習活動。 2.能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。 3.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	觀察評量 口頭評量	【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。 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.能知道容易引發火災的原因。 2.能辨別避免發生火災的行為。 3.能知道避免火災的方法。 4.能知道正確的用電及用火常識。	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 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 八、我是單槓高手	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.能完成跳箱運動。 2.能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 3.能完成跨越跳箱的動作。 4.能主動協助同學，並欣賞同學的優點。	觀察評量 口頭評量	【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。	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	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	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	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。	觀察評量 口頭評量	【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。	

		行為。	聽措施及逃生避難基本技巧。	3. 能具備在火場求生時的應變知識。		【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 八、我是單槓高手	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. 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。	觀察評量 口頭評量	【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。	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、防聽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	【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。 【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 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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。	1a-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。	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。	觀察評量 口頭評量	【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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	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。	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策	觀察評量 口頭評量	無	

		3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	略。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。			
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	【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、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.能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。	觀察評量 口頭評量	無	
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。	觀察評量 口頭評量	【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、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	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.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。	觀察評量 口頭評量	無	

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	【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 十、我是小小防衛兵	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。	觀察評量 口頭評量	無	
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。 5. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	觀察評量 口頭評量	【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 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。	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：左右側倒法。	觀察評量 口頭評量	無	

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 的好方法。	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相 關的社區資源。	
	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的遊戲。	1. 能學會接力相關的動作要 領。 2. 能和同學互相合作一起合 力完成接力練習。 3. 能努力參與並學習接力及 跑步動作。 4. 能知道於活動中如何和他 人完成接力動作。	觀察評量 口頭評量	無	
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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相 關的社區資源。	
	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。	觀察評量 口頭評量	無	
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。	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相 關的社區資源。	

				4. 能認識登革熱的症狀。			
	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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. 能於活動中順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。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。	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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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. 能知道躲避球的閃躲技巧。 2. 能努力學習閃躲技巧。 3. 能和其他人合作進行閃躲技巧。 4. 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
	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。	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人	

		2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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。	2.能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 3.能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。		際關係。	
第二十一週	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	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

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. 16 混齡課程範例 1-1)