113 學年度三年級健康與體育領域教學計畫表（康軒版）

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。	1.觀察：能檢視每日三餐是否符合營養均衡。 2.問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3.問答：能說出健康餐盤原則。 4.實作：能將六大類食物做分類。 5.自評：檢視家裡的飲食習慣。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【111-112 年度消費者保護計畫】 4.持續推動永續消費	
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	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。	1.自評：檢視自己的飲食習慣。 2.發表：能說出幫助生長發育的因素。 3.自評：覺察自己飲食習慣是否健康。 4.問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	**【家庭教育】** 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【111-112 年度消費者保護計畫】 6.消費者教育之推行	

		的行為。					
第三週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。	1.認識生命的開始和誕生。 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。	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：能提出改善個人健康的方法。 4.問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 5.自評：能關心自己生長發育的情形。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	
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。	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.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。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

					4.自評：能對老年人表現出尊重和關懷。 5.實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。		
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。	1.發表：能說出社區健康活動。 3.實作：能參與社區健康活動。	【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。	
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 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	1.觀察：自己居住的社區有哪些環境汙染問題。 2.發表：病媒對健康的危害。 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？ 4.分享：自己或家裡有哪些實際行動改善汙染問題？ 5.問答：減少產生病媒蚊的方法。	【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	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。	1.觀察：自己居住的社區衛生所、社區藥局在哪裡。 2.發表：病媒對健康的危害。 3.問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？	【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。	

		練基本的健康技能。		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。	4.分享：自己或家裡有哪些實際行動改善汙染問題？ 5.問答：減少產生病媒蚊的方法。		
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.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	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。	
第九週	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	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	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.透過活動探索運動潛能與表現正確	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。 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。	

		現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	人、人與球關係攻防概念。	的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。			
第十週	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	1.實作：能正確做出滾球、拋球、擲球的動作。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3.觀察：運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	**【人權教育】** 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	
第十一週	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 6.表現單腳跳繩的串接動作。 7.課後參與跳繩活	1.實作：能正確做出兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。課後參與跳繩活動，增進體適能。 2.觀察：能和同學合作進行活動。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				動，增進體適能。			
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	1.實作：能正確做出正確的飛盤反手投擲、接盤動作。 2.觀察：能表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十三週	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，	1.問答：能說出站立式起跑的要領。 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。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

				增進跑步動作的熟練度。			
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。	1.問答：能說出暖身、伸展的動作原則和重要性。 2.實作：能做出各式暖身、伸展動作。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。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
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。	1.問答：能說出跑步傳物的動作。 2.實作：能做出跑步傳物的動作。 3.觀察：團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	【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	1c-Ⅱ-1 認	Gb-Ⅱ-1 戶	1.認識戶外戲水安	1.問答：能說出戶	**【海洋教育】**	

	游 第四課安全漂浮游	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。	外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	全守則。 2.認識水上救生祕訣。 3.認識漂浮的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。 8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	外戲水安全守則。 2.實作：能做出扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。	海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	
第十七週	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。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。 6.表現漂浮後站立動作。 7.表現俯伸漂動作。	1.問答：能說出戶外戲水安全守則。 2.實作：能做出蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	**【海洋教育】** 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	

				8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。			
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	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-1 武術基本動作。	1.認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2.認識武術的動作練習策略。 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。	1.問答：能認識武術的動作練習策略。 2.實作：能做出踢腿、蹬腿動作。 3.觀察：在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	
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。	Ia-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。	1.問答：能說出滾翻的動作概念。 2.實作：能做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.觀察：在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

				8.分享滾翻動作在生活中的應用。			
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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-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。 3.與同學合作完成兔子舞。	1.實作：與同學合作完成兔子舞。 2.觀察：團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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。	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-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。	1.實作：與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 2.觀察：團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第廿二週	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	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-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。	1.實作：與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。 2.觀察：團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		現聯合性動作技能。					
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。	1.發表：能說出流感的主要症狀？ 2.自評：是否已接種接種疫苗。	**【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	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。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。	1.觀察：能覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.發表：能說出預防流行性感冒的方法。 3.實作：運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		活情境。		6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。			
第三週	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。 7.反省並表現促進健康的行為。	1.觀察：能覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.發表：能說出預防流行性感冒的方法。 3.實作：傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動和學校的防疫行動。	**【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。	
第四週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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。 2b-Ⅱ-2 願	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識假性近視的成因。 2.認識近視的成因。 3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。 4.了解保健眼睛的方法。 5.願意改進錯誤用眼習慣。	1.觀察：能覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.發表：能說出假性近視和近視的成因。 3.實作：在生活中展現保健眼睛的行為。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		意改善個人的健康習慣。		6.在生活中展現保健眼睛的行為。			
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。	1.觀察：覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2.發表：能說出中耳炎的症狀和預防方法。 3.實作：在生活中展現保健耳朵的行為。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 【111-112 年度消費者保護計畫】 4.持續推動永續消費	
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。	1.觀察：覺察生活中可能造成牙齒健康的行為。 2.發表：能說出不同種類牙齒的名稱和功能。 3.實作：在生活中使用牙線保健牙齒。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	第三單元安心又安	1b-Ⅱ-1 認	Fa-Ⅱ-3 情	1.認識霸凌的定義	1.觀察：覺察被霸	【人權教育】	

	全 第一課安心校園	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 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	緒的類型與調適方法。	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。	凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 2.發表：能說出霸凌的定義和類型。	人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	
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。	1.觀察：覺察生活中未遵守交通安全可能發生的危險。 2.發表：說出過馬路的安全注意事項。 3.實作：演練安全過馬路原則。	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的身體。 【111-112 年度消費者保護計畫】 4.持續推動永續消費	
第九週	第三單元安心又安全	1a-Ⅱ-2 了解促進健康	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及	1.了解預防中暑的方法。	1.觀察：覺察日常生活中未遵守居	**【安全教育】** 安 E6 了解自己的	

	第三課戶外安全、第四課居家安全	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。	戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解避免在浴室內發生事故的方法。 11.了解避免在廚房內發生事故的方法。 12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。 13.了解維護居家安全的防護措施。 14.遵守維護居家安全的守則。	家、交通及戶外環境的潛在危機可能發生的危險。 2.發表：說出居家安全護戶外安全注意事項。	身體。	
第十週	第四單元球力全開 第一課地板桌球	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種	1.問答：能說出桌球拍的種類與持拍方式。	**【安全教育】** 安 E4 探討日常生活應該注意的安	

		能。 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。	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。	類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	2.實作：能做出拍擊動作。 3.觀察：在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。	
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。	1.問答：能說出躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.實作：課中課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

				6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。			
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。	1.實作：課中持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。 2.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	
第十三週	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	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。 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。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	1.認識增進體適能的動作。 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。	1.問答：能說出增進體適能的動作。 2.實作：表現正確的體適能活動技巧。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
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	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍	1.實作：運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位	**【品德教育】** 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		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。	遊戲。	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。	置。課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 2.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。		
第十五週	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	1.實作：運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 2.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

				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。			
第十六週	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	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。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1.問答：能說出雙手支撐的動作要領。 2.實作：表現雙手支撐的動作。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	第六單元武現韻律	1c-Ⅱ-1 認	Cb-Ⅱ-1 運	1.認識模仿鴨子的	1.問答：能說出拔	**【戶外教育】**	

	風 第一課學校運動會	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-1 表現聯合性動作技能。	動安全規則、運動增進生長知識。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現模仿鴨子的動作。 4.與同學合作完成鴨子舞。 5.認識拔河運動安全規則。 6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	河運動安全規則。 2.實作：與同學合作完成鴨子舞。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。	
第十八週	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	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-1 運用動作技能的練習策略。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1.認識各式基本步樁的動作概念。 2.認識步樁轉換的動作概念。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現各式基本步樁的動作。 5.表現步樁轉換的動作技巧。 6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7.演練連環招式擊標靶。 8.完成練武計畫，	1.實作：表現各式基本步樁的動作。 2.觀察：在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

				分享練武的好處。			
第十九週	第六單元武現韻律風 第三課與毽子同樂	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。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	1.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3.認識內踢、外拐的動作要領。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	1.實作：能作出用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.觀察：在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	**【戶外教育】** 戶 E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與珍惜環境的美好。	
第廿週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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。 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。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，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。	1.問答：能說出拔河運動安全規則。 2.實作：表現水舞基本舞步。與同學發揮創意改編水舞。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	
第廿一週	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1.認識水舞基本舞步。 2.團隊合作完成活動，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	1.問答：能說出拔河運動安全規則。 2.實作：表現水舞基本舞步。與同學發揮創意改編水舞。 3.觀察：在活動中團隊合作完成活	**【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。 安 E7 探究運動基本的保健。	

		為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		水舞。 5.與同學發揮創意改編水舞。	動，並與同學友善互動。		

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)

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)