

## 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<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                       | 學習表現                                                                                | 學習內容                                             |                                                                                                                          |             |                           |                       |
| 第一週  | 第一單元飲食聰明選<br>第一課吃出健康  | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>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。<br>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。<br>2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。<br>3.願意改善個人飲食習慣。<br>4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。<br>5.在生活中落實健康餐盤原則。 | 發表實作        | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |                       |
| 第二週  | 第一單元飲食聰明選<br>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。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>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。<br>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。<br>2.覺察不同的家庭飲食型態。<br>3.覺察個人飲食習慣是否健康。<br>4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。                                        | 演練<br>總結性評量 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |                       |

|     |                       |                                                                                        |                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |             |                                          |  |
|-----|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------|--|
|     |                       |                                                                                        |                                                                             | 5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。                                                                                                                                                                             |             |                                          |  |
| 第三週 | 第二單元生命的樂章<br>第一課生長圓舞曲 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。<br>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。<br>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1.認識生命的開始和誕生。<br>2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。<br>3.認識生長發育的變化與意義。<br>4.了解促進生長發育的良好習慣。<br>5.了解良好的衛生習慣。<br>6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。<br>7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。<br>8.覺察每個人生長發育的速度不同。<br>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。 | 發表<br>演練    | 【人權教育】<br>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<br>第二課人生進行曲 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>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。<br>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。<br>2.分辨家人所處的人生階段。<br>3.透過行動對家人表達愛。<br>4.運用生活技能                                                                                                                                             | 發表<br>總結性評量 | 【家庭教育】<br>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。 |  |

|     |                         |                                                                             |                                                 |                                                                                                                                                       |             |                                                              |  |
|-----|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|--|
|     |                         |                                                                             |                                                 | 「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。                                                                                                                                    |             |                                                              |  |
| 第五週 | 第三單元快樂的社區<br>第一課社區新體驗   | 2b-II-1 遵守健康的生活規範。<br>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。<br>2.參與社區健康活動。                                                                                                                            | 發表實作        | 【環境教育】<br>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<br>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。<br>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。<br>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 1.認識社區環境汙染問題。<br>2.注意病媒對健康的危害。<br>3.願意以實際行動改善社區汙染問題。                                                                                                  | 發表實作        | 【環境教育】<br>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。<br>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<br>第三課社區藥師好朋友 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>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.了解並遵守安全用藥原則。<br>2.認識衛生所、社區藥局服務。<br>3.了解藥物的保存方法。<br>4.了解並演練過期藥物處理原則。<br>5.了解中藥用藥安全原則。<br>6.在生活中運用社區藥局服務。<br>7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。<br>8.了解避免再次藥物過敏的方法。 | 演練<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>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                | 1d-II-1 認識動                                                                 | Ha-II-1 網／牆                                     | 1.認識擊球的動作                                                                                                                                             | 操作          | 【品德教育】                                                       |  |

|     |                      |                                                                                        |                                                             |                                                                                                      |            |                                        |  |
|-----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------|--|
|     | 行<br>第一課隔繩對戰         | 作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>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。           | 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。            | 要領。<br>2.願意遵守活動規則。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。<br>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。          | 發表         | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                      |  |
| 第九週 | 第四單元與繩球同行<br>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。<br>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。<br>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。<br>2.願意遵守活動規則。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。<br>5.運用合作與競爭策略完成排球活動。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。            |  |
| 第十週 | 第四單元與繩球同行<br>第二課玩球完勝 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現滾球、拋球、擲球的動作技                                       | 操作<br>運動撲滿 | 【人權教育】<br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                       |                                                                                            |                      |                                                                                                                                         |            |                             |  |
|------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|--|
|      |                       |                                                                                            |                      | 能。<br>4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。                                                                                                             |            |                             |  |
| 第十一週 | 第四單元與繩球同行<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。            | 1c-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。<br>2.認識單腳跳繩的動作概念。<br>3.認識跳繩的練習策略。<br>4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。<br>5.表現單腳跳繩的動作變化。<br>6.表現單腳跳繩的串接動作。<br>7.課後參與跳繩活動，增進體適能。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十二週 | 第五單元跑接樂悠游<br>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。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。<br>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。                                                         | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十三週 | 第五單元跑接樂悠游             | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                                                                       | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。   | 1.認識暖身、伸展的動作原則和重要                                                                                                                       | 操作<br>發表   | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。   |  |

|      |                       |                                                                         |                                             |                                                                                                                                                    |            |                           |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------|--|
|      | 第二課伸展跑步趣              | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>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。                       | 性。<br>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。<br>3.表現各式暖身、伸展動作。<br>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。<br>5.運用跑步的練習策略。<br>6.描述參與跑步活動的感覺。<br>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。                  |            |                           |  |
| 第十四週 | 第五單元跑接樂悠游<br>第二課伸展跑步趣 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。<br>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。<br>2.認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。<br>3.表現各式暖身、伸展動作。<br>4.透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。<br>5.運用跑步的練習策略。<br>6.描述參與跑步活動的感覺。<br>7.課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。 | 操作<br>運動撲滿 | 【安全教育】<br>安 E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |                        |                                                                          |                          |                                                                                                                                                   |            |                               |  |
|------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|--|
|      |                        |                                                                          |                          | 練度。                                                                                                                                               |            |                               |  |
| 第十五週 | 第五單元跑接樂悠游<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現跑步傳物的動作。<br>4.運用合作策略完成接力活動。                                                                            | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>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<br>第四課安全漂浮游  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.認識水上救生祕訣。<br>3.認識漂浮的動作要領。<br>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。<br>6.表現漂浮後站立動作。<br>7.表現俯伸漂動作。<br>8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 | 發表<br>操作   | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |
| 第十七週 | 第五單元跑接樂悠游<br>第四課安全漂浮游  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                               | 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。<br>2.認識水上救生祕訣。<br>3.認識漂浮的動作                                                                                                         | 操作<br>運動撲滿 | 【海洋教育】<br>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |  |

|      |                         |                                                                              |                        |                                                                                                                                     |            |                                    |  |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|--|
|      |                         | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。                                                         |                        | 要領。<br>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>5.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂浮動作。<br>6.表現漂浮後站立動作。<br>7.表現俯伸漂動作。<br>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<br>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。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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。<br>2.認識武術的動作練習策略。<br>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>4.表現踢腿、蹬腿動作。<br>5.表現踢腿後站獨立式的動作。<br>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。 | 操作<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十九週 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂<br>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。<br>2c-II-3 表現主                                     | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1.認識滾翻的動作概念。<br>2.認識滾翻動作的練習策略。                                                                                                      | 操作<br>運動撲滿 | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。   |  |



|      |                         | 動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                |                                         | 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。<br>5.表現圓背前撐起身、後點地動作。<br>6.表現前滾翻、後滾翻動作。<br>7.表現連續滾翻的聯合技能。<br>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<br>第三課歡欣土風舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>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。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.與同學合作完成兔子舞。                                                           | 操作發表   | 【品德教育】<br>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<br>第三課歡欣土風舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>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。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 1.認識聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。<br>2.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。<br>3.與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。<br>4.參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。                                         | 操作運動撲滿 | 【品德教育】<br>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 |
|      |                         | 學習表現                                                                | 學習內容                                    |                                                                                                                           |        |                             |         |

|     |                      |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                               |          |                           | (無則免填) |
|-----|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------|--------|
| 第一週 | 第一單元流感我不怕<br>第一課認識流感 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。<br>3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。<br>4.了解流行性感冒的自我照護方法。<br>5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。                               | 發表<br>演練 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |        |
| 第二週 | 第一單元流感我不怕<br>第二課遠離流感 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>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。<br>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。<br>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。<br>2.展現預防流行性感冒的方法。<br>3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。<br>4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。<br>5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。<br>6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 | 實作<br>發表 | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |        |
| 第三週 | 第一單元流感我不怕            | 2b-II-1 遵守健康                                                                          | Fb-II-2 常見傳染病                                                                       | 1.認識傳染病。                                                                                                                                      | 發表       | 【品德教育】                    |        |

|     |                       |                                                                               |                           |                                                                                                                                       |       |                           |  |
|-----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------|--|
|     | 怕<br>第三課預防傳染病大作戰      | 康的生活規範。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                                 | 染病預防原則與自我照護方法。            | 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。<br>3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。<br>4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。<br>5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。<br>6.正向面對傳染病流行對生活的改變。<br>7.反省並表現促進健康的行為。 | 總結性評量 | 品 E1 良好生活習慣與德行。           |  |
| 第四週 | 第二單元愛護眼耳口<br>第一課近視不要來 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 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。<br>2.認識近視的成因。<br>3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。<br>4.了解保健眼睛的方法。<br>5.願意改進錯誤用眼習慣。<br>6.在生活中展現保健眼睛的行為。                            | 發表實作  | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |  |
| 第五週 | 第二單元愛護眼耳口<br>第二課健康好聽力 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1 認識健                                           | 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。<br>2.認識中耳炎的預                                                                                                              | 發表演練  | 【品德教育】<br>品 E1 良好生活習慣與德行。 |  |

|     |                       |                                                                         |                           |                                                                                                         |             |                                                                 |  |
|-----|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|     |                       | 康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                |                           | 防方法。<br>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。<br>4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。<br>5.了解保健耳朵的方法。<br>6.在生活中展現保健耳朵的行為。   |             |                                                                 |  |
| 第六週 | 第二單元愛護眼耳口<br>第三課牙齒要保護 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 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。<br>2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。<br>3.認識牙線使用對健康維護的重要性。<br>4.了解牙線的使用方法。<br>5.演練使用牙線潔牙。<br>6.在生活中使用牙線保健牙齒。 | 演練<br>總結性評量 | <b>【品德教育】</b><br>品 E1 良好生活習慣與德行。                                |  |
| 第七週 | 第三單元安心又安全<br>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。<br>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。       | 1.認識霸凌的定義和類型。<br>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。<br>3.了解情緒調適的                                           | 發表<br>演練    | <b>【人權教育】</b><br>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。 |  |

|     |                                  |                                                                          |                               |                                                                                                                                               |             |                                                |  |
|-----|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------|--|
|     |                                  | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。                                              |                               | 方法，認識情緒調適對健康的重要性。<br>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<br>第二課安全向前行            | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2.了解過馬路的安全注意事項。<br>3.演練安全過馬路原則。<br>4.認識行人穿越馬路的設施。<br>5.了解乘坐機車的安全注意事項。<br>6.了解搭乘公車的安全注意事項。<br>7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 | 發表<br>演練    | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>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<br>第三課戶外安全、<br>第四課居家安全 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。<br>3.了解避免被蜂螫的方法。<br>4.了解避免被時咬的方法。<br>5.了解不能隨意食用野生菇類。                                                           | 演練<br>總結性評量 | 【安全教育】<br>安 E2 了解危機與安全。<br>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |

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

|      |                      |                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                                                            |            |                                               |  |
|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|--|
|      |                      |                                                                          |                                                                     | 6.表現拍擊球動作。<br>7.表現桌球持拍帶球移動。<br>8.表現桌球持拍擊球動作。<br>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<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>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。<br>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。<br>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。<br>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 | 操作<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>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<br>第三課跑擲大作戰 | 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                             | 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                             | 1.願意遵守活動規則。<br>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。<br>3.運用合作與競爭                                                                                                                               | 操作<br>運動撲滿 | <b>【人權教育】</b><br>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |  |

|      |                       |                                                                                          |                       |                                                                                                                                    |            |                             |  |
|------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|--|
|      |                       | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                                                    | 之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 策略完成守備跑分活動。<br>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。                                                                                            |            |                             |  |
| 第十三週 | 第五單元蹦跳好體能<br>第一課活力體適能 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>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。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。 | Ab-II-1 體適能活動。        | 1.認識增進體適能的動作。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>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。<br>4.課後持續練習，增進個人體適能。                                   | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>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<br>第二課金銀島探險 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。<br>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 | 操作<br>發表   | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |



|      |                         |                                                                     |                       |                                                                                                                                                                                                         |            |                                    |  |
|------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------|--|
|      |                         |                                                                     |                       | 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。<br>7.運用合作策略完成跳躍活動。<br>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。                                                                                                                                       |            |                                    |  |
| 第十五週 | 第五單元蹦蹦跳跳好體能<br>第二課金銀島探險 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。<br>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。<br>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。<br>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。<br>7.運用合作策略完成跳躍活動。<br>8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 | 操作<br>運動撲滿 | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十六週 | 第五單元蹦蹦跳跳好體能             | 1c-II-1 認識身                                                         | Ia-II-1 滾翻、           | 1.認識雙手支撐的                                                                                                                                                                                               | 操作         | <b>【品德教育】</b>                      |  |

|      |                       |                                                                       |                                                                                        |                                                                                                                                                                   |            |                                             |  |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------|--|
|      | 能<br>第三課看我好身手         | 體活動的動作技能。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。              | 支撐、平衡與擺盪動作。                                                                            | 動作要領。<br>2.認識正握單槓支撐的動作要領。<br>3.認識正握單槓擺盪的動作要領。<br>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>5.表現雙手支撐的動作。<br>6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。<br>7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。<br>8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。 | 運動撲滿       | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。                           |  |
| 第十七週 | 第六單元武現韻律風<br>第一課學校運動會 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。<br>Cb-II-2 學校運動賽會。<br>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。<br>Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 1.認識模仿鴨子的動作。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現模仿鴨子的動作。<br>4.與同學合作完成鴨子舞。<br>5.認識拔河運動安全規則。<br>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。                                                | 操作<br>運動撲滿 | 【戶外教育】<br>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）。 |  |

|      |                       |                                                                         |                      |                                                                                                                                                               |            |                             |  |
|------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|--|
|      |                       |                                                                         |                      | 7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。                                                                                                                                     |            |                             |  |
| 第十八週 | 第六單元武現韻律風<br>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。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>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。<br>2.認識步樁轉換的動作概念。<br>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>4.表現各式基本步樁的動作。<br>5.表現步樁轉換的動作技巧。<br>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。<br>7.演練連環招式擊標靶。<br>8.完成練武計畫，分享練武的好處。 | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十九週 | 第六單元武現韻律風<br>第三課與毬子同樂 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>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.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。<br>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3.認識內踢、外拐的動作要領。<br>4.表現內踢、外拐的動作。<br>5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。                                                       | 操作<br>運動撲滿 | 【品德教育】<br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |

|      |                    |                                                                         |                                         |                                                                                      |        |                             |  |
|------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|--|
| 第廿週  | 第六單元武現韻律風<br>第四課水舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>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。<br>1b-II-2 土風舞遊戲。 | 1.認識水舞基本舞步。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現水舞基本舞步。<br>4.與同學合作完成水舞。<br>5.與同學發揮創意改編水舞。 | 操作發表   | 【國際教育】<br>國 E5 發展學習不同文化的意願。 |  |
| 第廿一週 | 第六單元武現韻律風<br>第四課水舞 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>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。<br>1b-II-2 土風舞遊戲。 | 1.認識水舞基本舞步。<br>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。<br>3.表現水舞基本舞步。<br>4.與同學合作完成水舞。<br>5.與同學發揮創意改編水舞。 | 操作運動撲滿 | 【國際教育】<br>國 E5 發展學習不同文化的意願。 |  |