

113學年度三年級健體領域教學計畫表

| 第一學期 | | | | | | | |
|------|--------------------------|---|---|---|---|--|-----------------------|
| 教學期程 | 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。 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 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。 | 1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。 | 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 | |
| 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 | 3b-II-3 運用基 | Ba-II-1 居家、 | 1. 分辨安全與不安全的 | 1. 問答：能分辨道路環境 | 【安全教育】 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|--|--|--|---|--|
| | 人 活動 2 交通安全 我最行 | 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。 | 交通及戶外環境 潛在危機的警覺 與安全須知。 | 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。 | 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 道路的正確方法。 | 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 防護的措施。 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。 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. 學習正確處理傷口的 方法。 2. 學習有效止血的方 法。 3. 學習扭傷的處理方 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。 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。 | 【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：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。 | 【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。 | 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， | 【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。 |

| | | | | | | | |
|------|-------------------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | | | 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。 | 注意個人衛生習慣。 | | |
| 第十一週 | 單元四戰勝病魔王 活動 3 流感不要來 | 1a-II-2 認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。 | Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 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。 | 1. 問答：病毒性腸胃炎和急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。 | Ia-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。 3. 學習如何處理危險場地。 | 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式。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 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。 | Ia-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 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|------|------------------------|--|---|---|---|-------------------------------|--|
| | | 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。 | | 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。 | | | |
| 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的體能練習。 | 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。 | |
| 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。 | Ib-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 | 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 | 1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|---|---|---|--------------------------------------|--|
| | | 戲的合作和競爭策略。 | 係攻防概念。 | | | | |
| 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 傳球高射砲、活動 4 打擊高手 | 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。 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。 | 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. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 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。 | 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。 | |

| | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|--|---|---|--|--------------------------------------|--|
| 第二十二週 | 單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手 | 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。 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。 | 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. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 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。 | 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。 | |
|-------|----------------------------------|--|---|---|--|--------------------------------------|--|

第二學期

| 教學期程 | 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。 | 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：能關心自己生長發育的情形。 | 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 | |

| | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 第二週 | 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. 能了解人的一生活各階段的變化。 4. 能了解人的一生活各階段的變化。 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。 | |
| 第三週 | 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。 | 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 | |
| 第四週 | 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 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社 | 1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」 | 1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時 | 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問 | |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|--|---|--|--|---|--|
| | | 與服務。 | 區藥局。 | 原則。 3. 認識社區藥局。 | 使用「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。 | 題。 | |
| 第五週 | 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。 | |
| 第六週 | 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. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。 | 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。 | |
| 第七週 | 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 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | 方法。 7. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。 | | |
| 第八週 | 單元四垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人 | 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自己促進健康的立場。 | 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。 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。 | 1. 問答：減少產生垃圾的方法。 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。 | 【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 | |
| 第九週 | 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要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | 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。 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。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十週 | 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 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |

| | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | 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。 | | |
| 第十一週 | 單元五運動補給站 活動 3 繩的力量、活動 4 社區運動資源 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。 | Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 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。 | 1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 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。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十二週 | 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。 | |
| 第十三週 | 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 | 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。 | 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 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |

| | | | | | | | |
|------|--|--|---|---|--|------------------------------------|--|
| | | 動潛能與表現正確的身體活動。 | | 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。 | 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。 | | |
| 第十四週 | 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。 | Ib-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。 | Ib-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。 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。 | 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。 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。 | 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 | |
| 第十六週 | 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确性。 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。 5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法， | 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。 6. 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。 | |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | 展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 | | | |
| 第十七週 | 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。 | |
| 第十八週 | 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. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | 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。 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。 | 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 | |
| 第十九週 | 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成的危害，並請學生反 | 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 | 【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。 | |

| | | | | | | | |
|-------|---------------------|--|---|---|--|----------------------------------|--|
| | | | | 思。 | 思考不遵守規範的後果。 6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。 | | |
| 第二十週 | 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。 | |
| 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。 | |