連江縣南竿鄉仁愛國民小學114學年度第一學期三年級**健體**領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | 康軒版 | 實施年級  (班級/組別) | | 三年級 | | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 | | |
| 課程目標 | | 1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。  2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。  3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。  4.健康社區與改善社區汙染環境。  5.擊球過繩、滾球與拋球。  6.玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。  7.運動前後伸展身體。  8.正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。  9.武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。  10.在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。  11.歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。 | | | | | | | | |
| 該學習階段  領域核心素養 | | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | 節數 | 學習目標 | | 學習重點 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
| 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  8/28-9/01 | 第一單元飲食聰明選  第一課吃出健康 | | 3 | 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。 | | 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。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | | 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。 | 報告  實作  實踐 |  |
| 第二週  9/04-9/08 | 第一單元飲食聰明選  第二課飲食學問大 | | 3 | 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。 | | 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 展現促進健康的行為。 | | 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。 | 報告  實作  作業 |  |
| 第三週  9/11-9/15 | 第二單元生命的樂章  第一課生長圓舞曲 | | 3 | 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。 | | 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。  4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | | 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。  Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 報告  自我評量  實作  口試 | 【人權教育】  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 |
| 第四週  9/18-9/22 | 第二單元生命的樂章  第二課人生進行曲 | | 3 | 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。 | | 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。 | 報告  實作  作業 | 【家庭教育】  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。 |
| 第五週  9/25-9/29 | 第三單元快樂的社區  第一課社區新體驗 | | 3 | 1.認識社區健康活動。  2.參與社區健康活動。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第六週  10/02-10/06 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | | 3 | 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。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第七週  10/09-10/13 | 第三單元快樂的社區  第三課社區藥師好朋友 | | 3 | 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。  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。 | | 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 演練基本的健康技能。  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。 | 報告  口試  實作  作業 |  |
| 第八週  10/16-10/20 | 第四單元與繩球同行  第一課隔繩對戰 | | 3 | 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。 | | 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-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。 | 實作  報告 |  |
| 第九週  10/23-10/27 | 第四單元與繩球同行  第一課隔繩對戰 | | 3 | 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。 | | 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-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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十週  10/30-11/03 | 第四單元與繩球同行  第二課玩球完勝 | | 3 | 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。 | | 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。  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。 | 實作  自我評量  作業 | 【人權教育】  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第十一週  11/06-11/10 | 第四單元與繩球同行  第三課跳繩妙變化 | | 3 | 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.課後參與跳繩活動，增進體適能。 | | 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。  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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十二週  11/13-11/17 | 第五單元跑接樂悠游  第一課飛盤擲接樂 | | 3 | 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。 | | 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。 | 實作  自我評量  口試  作業 |  |
| 第十三週  11/20-11/24 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | | 3 | 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。 | | 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。  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。  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。 | | 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。 | 實作 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十四週  11/27-12/01 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | | 3 | 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。 | | 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。  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。  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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 第十五週  12/04-12/08 | 第五單元跑接樂悠游  第三課跑步接力傳寶 | | 3 | 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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十六週  12/11-12/15 | 第五單元跑接樂悠游  第四課安全漂浮游 | | 3 | 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。  8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 | | 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。  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。 | 口試  實作 | 【海洋教育】  海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |
| 第十七週  12/18-12/22 | 第五單元跑接樂悠游  第四課安全漂浮游 | | 3 | 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。  8.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 | | 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。  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。 | 實作  報告  作業 | 【海洋教育】  海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |
| 第十八週  12/25-12/29 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第一課拳腳見功夫 | | 3 | 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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十九週  1/01-1/05 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第二課搖滾翻轉樂 | | 3 | 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。  8.分享滾翻動作在生活中的應用。 | | 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。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第廿週  1/08-1/12 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第三課歡欣土風舞 | | 3 | 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。 | | 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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 實作  報告 |  |
| 第廿一週  1/15-1/19 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第三課歡欣土風舞 | | 3 | 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。 | | 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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 實作  報告  作業 |  |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

連江縣南竿鄉仁愛國民小學113學年度第二學期三年級**健體**領域學習課程計畫

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | | 康軒版 | 實施年級  (班級/組別) | | 三年級 | | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(60)節 | | |
| 課程目標 | | 1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。  2.學習預防近視、中耳炎。  3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。  4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。  5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。  6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。  7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。  8.探索起跳方式，玩跳躍遊戲。  9.運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。  10.認識拔河安全，參與學校運動會。  11.轉換武術步伐，秀出連環招式。  12.用手和腳玩毽子。  13.學跳鴨子舞和水舞。 | | | | | | | | |
| 該學習階段  領域核心素養 | | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | 節數 | 學習目標 | | 學習重點 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  實質內涵 |
| 學習表現 | | 學習內容 |
| 第一週  2/12-2/16 | 第一單元流感我不怕  第一課認識流感 | | 3 | 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。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第二週  2/19-2/23 | 第一單元流感我不怕  第二課遠離流感 | | 3 | 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。  6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 | | 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，因應不同的生活情境。  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。 | | Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。  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。 | 實作 |  |
| 第三週  2/26-3/01 | 第一單元流感我不怕  第三課預防傳染病大作戰 | | 3 | 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。 | | 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。 | 報告  實作  自我評量  作業 |  |
| 第四週  3/04-3/08 | 第二單元愛護眼耳口  第一課近視不要來 | | 3 | 1.認識近視的成因。  2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。  3.了解保健眼睛的方法。  4.願意改進錯誤用眼習慣。  5.在生活中展現保健眼睛的行為。 | | 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 願意改善個人的健康習慣。  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。 | 報告  實作 |  |
| 第五週  3/11-3/15 | 第二單元愛護眼耳口  第二課健康好聽力 | | 3 | 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。 | | 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。 | 報告  實作 |  |
| 第六週  3/18-3/22 | 第二單元愛護眼耳口  第三課牙齒要保護 | | 3 | 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。 | | 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。  3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  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。 | 報告  實作  作業 |  |
| 第七週  3/25-3/29 | 第三單元安心又安全  第一課安心校園 | | 3 | 1.認識霸凌的定義和類型。  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。 | | 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-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。 | | Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 | 報告  實作 | 【人權教育】  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。 |
| 第八週  4/01-4/05 | 第三單元安心又安全  第二課安全向前行 | | 3 | 1.了解過馬路的安全注意事項。  2.了解乘坐機車的安全注意事項。  3.了解搭乘公車的安全注意事項。  4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。  5.演練安全過馬路的方法。  6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 | | 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。 | 報告  自我評量  實作 | 【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第九週  4/08-4/12 | 第三單元安心又安全  第三課戶外安全、第四課居家安全 | | 3 | 1.了解預防中暑的方法。  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.了解居家安全的注意事項。 | | 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。  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。 | 實作  口試  報告  自我評量  作業 | 【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |
| 第十週  4/15-4/19 | 第四單元球力全開  第一課地板桌球 | | 3 | 1.認識拍擊球的動作要領。  2.認識桌球拍的種類與持拍方式。  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。 | | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。  1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。  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。  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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十一週  4/22-4/26 | 第四單元球力全開  第二課躲避球攻防 | | 3 | 1.認識躲避球傳球、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。  6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。 | | 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。  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。 | 實作  報告  自我評量  作業 | 【品德教育】  品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
| 第十二週  4/29-5/03 | 第四單元球力全開  第三課跑擲大作戰 | | 3 | 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。 | | 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。  4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | | 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。 | 實作  報告  自我評量  作業 | 【人權教育】  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 |
| 第十三週  5/06-5/10 | 第五單元蹦跳好體能  第一課活力體適能 | | 3 | 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。 | | 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。  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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十四週  5/13-5/17 | 第五單元蹦跳好體能  第二課金銀島探險 | | 3 | 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。 | | 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、友善的互動行為。  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。  3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作  報告 |  |
| 第十五週  5/20-5/24 | 第五單元蹦跳好體能  第二課金銀島探險 | | 3 | 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。 | | 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、友善的互動行為。  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。  3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作  報告  自我評量  作業 |  |
| 第十六週  5/27-5/31 | 第五單元蹦跳好體能  第三課看我好身手 | | 3 | 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。 | | 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。  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。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十七週  6/03-6/07 | 第六單元武現韻律風  第一課學校運動會 | | 3 | 1.認識模仿鴨子的動作。  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。 | | 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。  2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。  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。  Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。  Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 實作  自我評量  報告  作業 |  |
| 第十八週  6/10-6/14 | 第六單元武現韻律風  第二課大展武威 | | 3 | 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，分享練武的好處。 | | 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。  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。 | | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 實作  報告  作業 |  |
| 第十九週  6/17-6/21 | 第六單元武現韻律風  第三課與毽子同樂 | | 3 | 1.認識內踢、外拐的動作要領。  2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。  4.表現內踢、外拐的動作。  5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。 | | 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。 | 實作  作業 |  |
| 第廿週  6/24-6/28 | 第六單元武現韻律風  第四課水舞 | | 3 | 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。 | | 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。 | 實作  報告  作業 |  |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。