

部定課程之健康與體育領域課程計畫

十二年國教課程版本：

教材來源		南一版健康與體育第五冊		教學節數	每週3節						
設計者		三年級導師		教學者	李政欣						
年級課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 能積極實踐書包減重。 3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式；不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 4. 能在日常生活中用健康的態度尊重、體諒別人。 5. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣；確實做到促進健康的行為。 6. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7. 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。 8. 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。 9. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 10. 於運動時注意並展現相關保健行為。 11. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 12. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 13. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 14. 能將毛巾的使用方法運用在生活中；課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。 15. 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。 									
主題	單元名稱	總綱核心素養/ 領綱核心素養	學習重點		學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	議題融入 實質內涵	備註
			學習內容	學習表現							
壹、健康一把罩	一. 我升上三年級了	A1 身心素質與自我精進 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生	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	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	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	1. 透過觀察，覺察身邊人事物的改變，並尋求協助以適應新環境。 2. 透過參與活動，認識	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

		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。	友良好溝通與相處的技巧。	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。	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。 4. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6. 透過參與活動，認識並適應新環境。	新環境，了解能力的提升是成長的一部分。		單。		
貳、運動真快樂	五. 好玩的墊上運動	A1 身心素質與自我精進 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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-2 表現觀賞者的角色和責任。	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。 4. 在活動過程中，能知道如何保護自己。 5. 透過簡單暖身活動，伸展身體。	1. 學會安全的在墊上進行運動。 2. 運用身體平衡能力，完成動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊、大軟球（至少3顆）。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

					6. 會欣賞並支持同學的表現。						
壹、健康一把罩	一. 我升上三年級了	A1 身心素質與自我精進 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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。	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。	◆透過參與活動，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備名片紙、闖關單、任務單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A1 身心素質與自我精進 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 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。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。	◆運用身體平衡能力，完成動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
壹、健康一把罩	一. 我升上三年級了	A1 身心素質與自我精進 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	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。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	1 (健)	●電子書及播放設備、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	

					3.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。						
貳、運動真快樂	五.好玩的墊上運動	A1 身心素質與自我精進 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。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。	◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、軟墊、大軟球、一面牆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	
壹、健康一把罩	一.我升上三年級了	A1 身心素質與自我精進 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	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。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A1 身心素質與自我精進 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	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體	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	◆完成前滾翻動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、斜坡木箱、膠帶、軟墊。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。	

		與保健的潛能。		適能與基本運動能力的 身體活動。	翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作的心得。 6. 能說出同學表現的優點。					
壹、健康一把罩	一. 我升上三年級了	A1 身心素質與自我精進 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。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。 3. 能知道背書包的正確姿勢。 4. 能在日常生活中展現促進健康的行為。	1. 能知道書包過重對身體的不良影響。 2. 能學習書包減重及正確背書包的方法，並落實在日常生活中。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
貳、運動真快樂	六. 快樂向前衝	A2 系統思考與解決問題 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。 C3 多元文化與國際理解	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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	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。 4. 能於活動中展現正確的跑步動作。	1. 說出不同擺臂動作跑步的感想。 2. 於跑步中展現正確擺臂動作。 3. 努力練習正確跑步動作。 4. 於活動中展現出正確的跑步動作。 5. 能努力練習正確跑步動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、寶特瓶(加水)	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

		健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		表現正確的身體活動。		6. 於活動中展現跑步技巧。					
壹、健康一把罩	二. 我是EQ高手	B1 符號運用與溝通表達 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	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。	1. 引導學童了解每個人都會有情緒，不論情緒是正向或負向，都是正常的。 2. 從遊戲和情境中分辨情緒，也可以在日常生活中觀察每個人對情緒的反應。	1 (健)	●電子書及播放設備、情緒卡。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A2 系統思考與解決問題 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	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。	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。	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	1. 能努力練習正確跑步動作。 2. 於活動中展現出正確的跑步動作。 3. 於活動中展現跑步技巧。	2 (體)	●平坦安全的場地、哨子、繩梯或在地上畫格子、大圓錐、小圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		，處理日常生活中運動與健康的問題。 C3 多元文化與國際理解 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。			林匹克運動的精神。 。	4. 學習跑步後的保健事項。 5. 了解奧林匹克的由來與訴求。					
壹、健康一把罩	二. 我是EQ高手	B1 符號運用與溝通表達 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 。	◆在校園與同學相處時，難免會產生不愉快的情緒，遇到這些不愉快的情況時，可以用和緩的方式與對方溝通。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A2 系統思考與解決問題	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 可以和他人分組合作進行班級 100	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀	2 (體)	●哨子、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與	

		<p>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。</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		<p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。</p>	<p>公尺比賽。</p> <p>2. 可以利用課餘時間練習。</p>	錄。			行為檢核 態度評量	和諧人際關係。	
壹、健康一把罩	<p>二. 我是EQ高手</p>	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>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。</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>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</p>	<p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>1. 能知道「我訊息」的使用技巧。</p> <p>2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。</p> <p>3. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。</p>	<p>◆運用「我訊息」，可以讓人情緒緩和、心平氣和的與人溝通，讓別人了解自己的想法。</p>	1 (健)	●電子書及播放設備。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p>	

		爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。									
貳、運動真快樂	七. 拋接真有趣	C2 人際關係與團隊合作 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。	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和其他人合作完成活動。 3. 順利完成拋球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。	1. 展現出努力體驗拋球活動。 2. 能將球準確的拋往指定地方。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、球、圓錐、線或橡皮筋繩、簡易隔網設備、粉筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
壹、健康一把罩	二. 我是EQ高手	B1 符號運用與溝通表達 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	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。	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。	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。	◆經過同理心的訓練，可以幫助學童站在對方的立場思考，並能夠體諒他人的情緒和想法。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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. 拋接真有趣	C2 人際關係與團隊合作	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 完成拋接練習。	1. 順利將球拋接住。	2	●球、哨子、	觀察評量	【品德教育】	

快樂	有趣	合作 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。	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。	能概念與動作練習 的策略。 3c-II-1 表現聯合性 動作技能。	2. 能他人合作練習 拋接。	2. 可以和他人合作練 習拋接球。	(體)	平坦安全的場 地、線或橡皮 筋繩、簡易隔 網設備。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。
壹、健 康一 把罩	二. 我 是 EQ 高手	B1 符號運用與溝通 表達 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。 C2 人際關係與團隊 合作 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。	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。	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。	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。 4. 不小心傷害到別 人時，能道歉並遵 守約定。 5. 能在日常生活中 用健康的態度尊重 體諒別人。	◆當負面情緒來臨時 ，可以尋求家人、學校 老師或是同學的幫助 ，讓自己健康的宣洩情 緒。	1 (健)	●電子書及播 放設備。 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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 接真 有趣	C2 人際關係與團隊 合作 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。	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	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	1. 會和他人合作進 行拋接球。 2. 於活動中展現出 拋接球動作。	1. 可以他人合作進行 拋接球。 2. 對活動中展現出拋 接球動作。	2 (體)	球、哨子、平 坦安全的場地 、線或橡皮筋 、簡易隔網設	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與 和諧人際關係。

		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。	時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				備。		
壹、健康一把罩	三. 健康保衛戰	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	◆以班級舉辦同樂會的情境，讓學童觀察並討論情境中人物的行為，進而反思自身的衛生習慣可能對身體健康帶來的影響。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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、停球之間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	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。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。	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。	◆從主角阿倫吃到沒煮熟的食物後出現病徵的情境，讓學童討論不當的飲食及衛生習慣會導致哪些情形。	1 (健)	●電子書及播放設備、《囉塔和他的朋友們》。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

		應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。									
貳、運動真快樂	八. 一起來玩球	C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	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。	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	◆設計多元的傳接球遊戲，並藉由循序漸進的學習傳接球技巧，培養基礎籃球傳接球的能力。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 認識傳染病的傳播途徑。 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。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。	

		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。 A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。								
貳、運動真快樂	八、一起來玩球	C1 道德實踐與公民意識 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	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。	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。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	1. 能完成教師示範的動作，並藉由活動練習，培養基礎籃球運球的能力。 2. 在遊戲中，學會變換運球方向及節奏的技巧。 3. 在活動中，運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	2 (體)	●平坦安全的場地、教師準備籃球相關器具、圓錐、呼拉圈、不同顏色的布條。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
壹、健康一	三、健康保	A1 身心素質與自我	Fa-II-3 情緒的類型	4a-II-1 能於日常生	◆健保卡、健康存	◆透過阿倫到診所就	1	●電子書及播	觀察評量	【科技教育】

把單	衛戰	<p>精進</p> <p>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。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>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。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	與調適方法。	活中，運用健康資訊、產品與服務。	摺及全民健保相關功能。	醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	(健)	放設備、教師準備健保卡、健康存摺示意圖。	口頭評量 行為檢核 態度評量	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	<p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非</p>	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	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。 4d-II-2 參與提高體	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	◆熟悉變換運球的方向及節奏的技巧，培養學童移動中的反應能力。	2 (體)	●籃球場、教師準備籃球相關器具、圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

		判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	適能與基本運動能力的身體活動。	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。					
壹、健康一把罩	三. 健康保衛戰	A1 身心素質與自我精進 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。 A2 系統思考與解決問題 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。 A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	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。	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。	◆透過阿倫到診所就醫，引導學童認識全民健保、健保卡及健保卡所屬的健康存摺功能。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備健康存摺APP。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。

		計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。									
貳、運動真快樂	九. 巾彩舞蹈	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	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。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 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。	1. 能拋接毛巾，用旋轉、甩動的方式玩毛巾。 2. 能利用課後時間與家人、朋友拋接毛巾。 3. 能說出並做出用身體部位接毛巾，玩樂趣。 4. 能與同學合作完成部位接力競賽。 5. 能利用課後時間與家人、朋友創意發想身體部位接毛巾。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康一把罩	四. 營養補給站	A1 身心素質與自我精進 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	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能認識臺灣四季生產的不同水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	1 (健)	●電子書及播放設備、教師準備臺灣四季水果圖片、學童準備超市或賣場的DM傳單。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

		與保健的潛能。									
貳、運動真快樂	九. 巾彩舞蹈	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	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。	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。	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。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現出武術及舞蹈的基本動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的律動動作。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康一把罩	四. 營養補給站	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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，	◆經由生活經驗及活動操作，認識當季水果的種類，並理解食用當季食物的好處。	1 (健)	●電子書及播放設備、在地及進口蔬果圖片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

					落實吃當季、食在地的理念。						
貳、運動真快樂	九. 巾彩舞蹈	B3 藝術涵養與美感素養 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。 C2 人際關係與團隊合作 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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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。	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演。	1. 能認真做出巾舞門系列動作。 2. 能和同學合作，重新組織「巾舞門」舞蹈動作順序。 3. 能整組合作完成一套舞蹈動作，並做出 ending pose。	2 (體)	●平坦安全的場地、毛巾。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康一把罩	四. 營養補給站	A1 身心素質與自我精進 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	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	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

					素。						
貳、運動真快樂	十. 踢毬樂趣多	A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 C3 多元文化與國際理解 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 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。	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。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。	1. 能了解踢毬的由來。 2. 能利用手的各部位做出接毬動作。 3. 能製作簡易毬子。 4. 能做出踢、拐、踉的踢毬基本動作。	2 (體)	●毬子、平坦安全的場地、塑膠袋、10元硬幣或圓形鐵片、橡皮筋、剪刀、簽字筆。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
壹、健康一把罩	四. 營養補給站	A1 身心素質與自我精進 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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	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。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
貳、運動真快樂	十. 踢毬樂趣多	A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能利用腳的不同部	1. 能做出連續踢毬的動作。 2. 能利用腳的不同部	2 (體)	●平坦安全的場地、每生一個毬子、呼拉	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

		基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 C3 多元文化與國際理解 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	本動作與串接。	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。	2. 能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	位，做出踢毽動作。 3. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 4. 能發揮想像力創新遊戲。		圈。	態度評量		
壹、健康一把罩	四. 營養補給站	A1 身心素質與自我精進 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。	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。	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。	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。 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。	◆鼓勵運用「我的餐盤」概念，並透過記住六句口訣，讓學童能取用適當的食物比例，幫助學童營養攝取均衡。	1 (健)	●電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	
貳、運動真快樂	十. 踢毽樂趣多	A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體	1. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。	1. 能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 2. 透過童玩、民俗等身	2 (體)	●平坦安全的場地、每生一個毽子、呼拉	觀察評量 口頭評量 行為檢核	無	

		基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 C3 多元文化與國際理解 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	本動作與串接。	適能與基本運動能力的身體活動。	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。	體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊戲。		圈、墊板、學童坐椅、橡皮筋繩、水桶。	態度評量		
貳、運動真快樂	十. 踢毬樂趣多	A3 規劃執行與創新應變 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 C3 多元文化與國際理解 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	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。	1. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊戲。	2 (體)	●平坦安全的場地、每生一個毬子、呼拉圈、墊板、學童坐椅、橡皮筋繩、水桶。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無	

※若規劃進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：+聯絡 國 1 節 / +協同 2 節

※議題融入實質內涵：不能只是填入議題名稱或代碼，應由議題融入說明手冊找出「完整」實質內涵(代碼+實質內涵)填入。

※若「議題融入實質內涵」屬「學習目標」且要「評量」，則該欄位可移至「學習目標」欄位之前。