

南投縣希娜巴嵐國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	三年級，共 1 班
教師	松佳恩	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
4. 培養獨立生活的自我照護能力。
5. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
6. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
7. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
8. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
9. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	一. 我升上三年級了 五. 好玩的墊上運動	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。	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，認識新環境，了解能力的提升是成長的一部分。 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。	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。 ◎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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二	一. 我升上三年級了 五. 好玩的墊上運動	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。	◆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。 ◆運用身體平衡能力，完成動作。	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。 ◎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。
三	一. 我升上三年級了 五. 好玩的墊上運動	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。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 ◆運用身體各部位的肌力，學習並能完成指定動作。	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。 ◎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。
四	一. 我升上三年級了 五. 好玩的墊上運動	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。	◆能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 ◆完成前滾翻動作。	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。 ◎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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

五	一. 我升上三年級了 六. 快樂向前衝	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-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。	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. 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。 6. 於活動中展現跑步技巧。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	二. 我是 EQ 高手 六. 快樂向前衝	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-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。 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-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素	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. 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。 4. 學習跑步後的保健事項。 5. 了解奧林匹克的由來與訴求。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		養，並認識及包容文化的多元性。			
七	二. 我是 EQ 高手 六. 快樂向前衝	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-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。 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-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。	◆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。 ◆能和其他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	二. 我是 EQ 高手 七. 拋接真有趣	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-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中	◆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。 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。	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。 ◎品德教育

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。健體-E-B1 健體-E-C2			品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
九	二. 我是 EQ 高手 七. 拋接真有趣	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-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。健體-E-B1 健體-E-C2	◆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. 順利將球拋接住。 2. 可以和他人合作練習拋接球。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	二. 我是 EQ 高手 七. 拋接真有趣	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-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。健體-E-B1 健體-E-C2	◆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. 可以他人合作進行拋接球。 2. 對活動中展現出拋接球動作。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十一	三. 健康保衛戰 八. 一起來玩球	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-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。 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。	◆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。 ◆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。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	三. 健康保衛戰 八. 一起來玩球	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並	◆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。 ◆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。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。			
十三	三. 健康保衛戰 八. 一起來玩球	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-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。 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。	◆了解傳染病的傳染途徑及預防方式。 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。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十四	三. 健康保衛戰 八. 一起來玩球	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-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。 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。	◆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。 ◆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。	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。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十五	三. 健康保衛戰 九. 巾彩舞動	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並	◆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. 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。	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。 無

		以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。	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。		
十六	四. 營養補給站 九. 巾彩舞動	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-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。	◆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. 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十七	四. 營養補給站 九. 巾彩舞動	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-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。	◆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. 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	四. 營養補給站 十. 踢毽樂趣多	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-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。 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。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。 1. 能了解踢毽的由來。 2. 能利用手的各部位做出接毽動作。 3. 能製作簡易毽子。 4. 能做出踢、拐、踮的踢毽基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十九	四. 營養補給站 十. 踢毽樂趣多	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-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。 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。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。 1. 能做出連續踢毽的動作。 2. 能利用腳的不同部位，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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十	四. 營養補給站 十. 踢毽樂趣多	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-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。 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。	◆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. 能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一	四. 營養補給站 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	◆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	觀察評量 口頭評量	無

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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-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。 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。	的食物比例，幫助學童營養攝取均衡。 1. 能利用腳的不同部位，做出踢毽動作。 2. 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3. 能發揮想像力創新遊戲。	行為檢核 態度評量	
--	--	--	--	--------------	--

南投縣希娜巴嵐國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健康與體育	年級/班級	三年級，共 1 班
教師	松佳恩	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
2. 養成規律運動與健康生活的習慣。
3. 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
4. 培養獨立生活的自我照護能力。
5. 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
6. 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
7. 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
8. 培養良好人際關係與團隊合作精神。
9. 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	一. 成長加油站 五、愛運動也愛環保	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-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。	1. 透過觀察，知道每個人的生長速度不同，並從生長紀錄了解自己成長的情形。 2. 透過觀察，察覺成長發育的個別差異，並了解影響成長速度的因素。 1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。	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。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			2. 了解自行車騎乘的注意事項及交通安全。 3. 知道並學會騎自行車的步驟及技巧，將能力運用於生活中。		
二	一. 成長加油站 五、愛運動也愛環保	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-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。	1. 透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青春期、成年期、老年期等各個人生階段。 2. 能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。 1. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 2. 能妥善利用課餘時間從事體能活動，增進體適能。	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。 無
三	一. 成長加油站 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	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-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。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身	◆能觀察並發現家人飲食需求的差異，並關心不同人生階段家人的營養需求。 1. 體驗超級迷你馬拉松的跑步感受。 2. 養成慢跑的習慣，訓練耐力，培養健康的運動概念。 3. 選擇從事零污染的運動項目，落實愛運動也愛環保的概念於日常生活中。	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。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	4. 能妥善利用下課時間，從事體能活動，增進體適能。 5. 學習當獅王，帶領同學模仿動物動作特徵、活動形態及聲音。 6. 能利用課後時間與家人、朋友一起模仿動物。		
四	一. 成長加油站 六、舞動精靈	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-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。 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-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	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。 1. 能說出自己模仿的動物名稱及牠們的行走特徵。 2. 能模仿做出動物的動作及行走的方式。 3. 能確實做出動物身體造型、大小、高低水平及路線軌跡等項目的探索與創作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創意發想動物形態及移動軌跡。	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。 無

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
五	一. 成長加油站 六、舞動精靈	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-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。 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-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	◆從日常生活中檢視自己有哪些能力的提升，藉以了解自己的成長。 1. 能隨著音樂節拍做出動物歡樂舞。 2. 能模仿做出不同動物的特徵及行走的方式。 3. 能主動積極與同學合作，做出聯合性的律動動作。 4. 能利用課餘時間與家人、同學創作動物形態及移動軌跡。	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。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		與團隊成員合作，促進身心健康。			
六	二、防災應變站 七、跳躍真好玩	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。 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。	1. 學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 2. 學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。 1. 能認識跳箱設備。 2. 能克服恐懼，認識跳箱運動。 3. 學會透過跳板來練習跳越的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
七	二、防災應變站 七、跳躍真好玩	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。 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。	1. 學童能夠了解火災發生時自身應具有警覺性及危機處理的概念，並能配合消防單位，不妨礙救災行動。 2. 學童能夠了解火災發生的原因，進而留意自己家中是否有發生火災的危險因子。 1. 學會透過跳板來練習跳越的動作。 2. 學會透過跳板、軟墊的跳越動作及雙手撐住物體跨越的練習動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

八	二、防災應變站 七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	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。 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。	◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。 1. 學會透過跳板、軟墊的跳越跳箱動作。 2. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
九	二、防災應變站 八、我是單槓高手	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。 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。	1. 透過規劃家庭逃生計畫，讓學童對家中起火點位置、逃生動線、集合點有概念性的認識，並能於日常生活中執行。 2. 教導學童模擬在火場逃生時的應變措施及逃生方法。 1. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			2. 學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。		防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
十	二、防災應變站 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	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。 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。	◆能了解防火設備對預防火災的重要性，並學會防火設備的使用方式。 1. 學會握住單槓支撐身體後，來進行向前迴環下的動作。 2. 說出參與單槓動作的感受。 3. 能認識桌球簡史。 4. 正確做出抓球及拋接的反應動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 ◎防災教育 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
十一	三、為健康把關 九、乒乓樂無窮	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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	◆能藉由課本情境了解生病時應該要找合格醫師診斷治療，傳達正確就醫觀念。 1. 能正確做出握拍及上下擊球的動作。 2. 能完成教師示範動作，並培養基礎桌球的球感。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		與團隊成員合作，促進身心健康。			
十二	三、為健康把關 九、乒乓樂無窮	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	◆能善用政府或媒體設立的網站識別與健康有關的流言，獲得正確用藥資訊。 1. 能知道反手推拍的動作。 2. 能藉由正確的反手推拍，進行教師指示的活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無
十三	三、為健康把關 九、乒乓樂無窮 十、我是小小防衛兵	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1. 了解用藥安全，用藥過敏的六大徵兆。 2. 能預防並處理用藥過敏。 1. 培養運動欣賞能力，充實運動參與體驗 2. 完成活力存摺。 3. 利用課餘時間練習桌球運動，養成運動的好習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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-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。	4. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 5. 學會做後方護身倒法。 6. 透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。		
十四	三、為健康把關 十、我是小小防衛兵	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 1. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2. 學會做臥姿、坐姿、蹲姿倒法。 3. 透過練習，能將護身倒法應用在許多危險情境中，即刻做出防護動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
十五	三、為健康把關 十、我是小小防衛兵	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-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	1. 了解社區藥局為民眾提供哪些服務。 2. 了解在什麼情況下，可以利用社區藥局資源。 3. 透過活動了解社區附近的藥局，並畫出社區藥局地圖。 1. 遇到危險發生時，能做出保護自己身體重要部位的動作。 2. 透過練習，在可能發生跌落的情境中，能即刻做出保護自己的護身倒法動作。 3. 能在情境中學會應變，並做出後方護身倒、左右側倒法。 4. 能主動積極參與練習，並做出聯合性的動作。 5. 能在情境比賽中，依不同的跌倒方式做出後方護身倒法或左右側倒法來保護身體重要部位。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無

十六	四、社區健康 GO 十一、齊心協力	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-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。 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。	◆社區是一個大家庭，遇到事情應共同討論、解決問題。積極主動的參與社區活動，能讓社區變得更美好。 1. 學會正確的接棒動作。 2. 能於活動中完成正確的接棒動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無
十七	四、社區健康 GO 十一、齊心協力	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-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。 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	◆落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。 1. 能用過彎跑步的動作完成彎道跑步。 2. 可以和他人順利合作進行接力。 3. 可以在活動中展現出接力及彎道跑的技巧。 4. 能正向樂觀處理接力時可能發生的狀況。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		與團隊成員合作，促進身心健康。			
十八	四、社區健康 GO 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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-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。 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。	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2. 能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 3. 老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。 1. 能与他人合作進行大隊接力。 2. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。 3. 能了解躲避球活動比賽方式。 4. 能努力練習閃躲的動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九	四、社區健康 GO 十二、閃躲高手	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-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	1. 了解社區的里民大會可以蒐集不同的意見，為了社區環境及發展應積極參與。 2. 能透過情境了解登革熱的症狀及傳染途徑，並於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		德規範，培養公民意識，關懷社會。 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。	3. 老鼠身上經常夾帶寄生蟲和過敏原，容易傳染疾病，應時常檢查環境衛生，以免生病。 1. 能於活動中展現閃躲的動作。 2. 於活動中展現閃躲技巧。 3. 能和他人合作練習閃躲。		
二十	四、社區健康 GO 十二、閃躲高手	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-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。 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。	◆社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。 1. 能進行擊地、高飛球的傳接。 2. 能將球準確擊中目標。 3. 能於活動中展現投擲與閃躲的技巧。 4. 能修正閃躲動作並表現出來。 5. 能了解躲避球比賽規則並和他人一同合作進行活動。 6. 能於活動中展現運動家精神。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 ◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。