

南投縣竹山鎮社寮國民小學 112 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 2 班
教師	何政達	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

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。
7. 能完成指定動作的學習。
8. 表現認真參與及友善互動的學習態度。
9. 專注觀賞他人的動作表現。
10. 在活動過程中，能知道如何保護自己。
11. 透過簡單暖身活動，伸展身體。
12. 會欣賞並支持同學的表現。
13. 學習如何安全的進行墊上活動。
14. 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。
15. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。
16. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。
17. 完成指定動作的學習。
18. 能學習並表現出指定動作。
19. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。

20. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。
21. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。
22. 能做出斜坡前滾翻動作。
23. 能做出前滾翻動作。
24. 能說出自己練習動作的心得。
25. 能說出同學表現的優點。
26. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。
27. 能積極實踐書包減重。
28. 能知道背書包的正確姿勢。
29. 能在日常生活中展現促進健康的行為。
30. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。
31. 能練習正確擺臂動作。
32. 能和同學合作學習正確的跑步動作。
33. 能於活動中展現正確的跑步動作。
34. 能認識不同的情緒。
35. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。
36. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。
37. 學習跑步後的保健事項。
38. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。
39. 鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。
40. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。
41. 可以和其他人分組合作進行班級 100 公尺比賽。
42. 可以利用課餘時間練習。
43. 能知道「我訊息」的使用技巧。
44. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。
45. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。
46. 積極體驗拋球活動。
47. 可以和其他人合作完成活動。

48. 順利完成拋球動作。
49. 完成高低遠近不同的拋接。
50. 能分辨有關同理心的事件。
51. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。
52. 完成拋接練習。
53. 能他人合作練習拋接。
54. 能知道調適情緒的方法。
55. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。
56. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。
57. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。
58. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。
59. 會和他人合作進行拋接球。
60. 於活動中展現出拋接球動作。
61. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。
62. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。
63. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。
64. 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。
65. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。
66. 認識傳染病的種類。
67. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。
68. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。
69. 認識傳染病的傳播途徑。
70. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。
71. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。
72. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。
73. 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。
74. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。
75. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

76. 健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。
77. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。
78. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。
79. 認識住家附近的醫院及診所。
80. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。
81. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。
82. 運用身體部位接毛巾。
83. 能認識臺灣四季生產的不同水果。
84. 能了解食用當季食物的好處。
85. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。
86. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。
87. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。
88. 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。
89. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。
90. 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。
91. 能進行巾舞門系列動作展演。
92. 能與同學合作重組編舞。
93. 能理解營養素的意義。
94. 能知道不同營養素的名稱。
95. 能知道不同營養素的功能。
96. 能認識六大類食物所含的主要營養素。
97. 能了解毬子的由來。
98. 能認識其他用腳踢的活動。
99. 能了解接毬動作的要領與技巧。
100. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。
101. 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。
102. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。
103. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

104. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 105. 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。 106. 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。 107. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 108. 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。					
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 (必填)	單元名稱				
一	一. 我升上三年級了	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。	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。
一	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. 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	◎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。
二	一. 我升上三年級了	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。	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。
二	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。	◆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	◎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	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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

三	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。	◆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	◎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	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。	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。
四	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。	◆完成前滾翻動作。	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。
五	一. 我升上三年級了	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. 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。	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。
五	六. 快樂向前衝	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. 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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
六	二. 我是 EQ 高手	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	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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		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。			
六	六. 快樂向前衝	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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
七	二. 我是 EQ 高手	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。	◆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。	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。
七	六. 快樂向前衝	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。	◆能和他人一同合作進行 100 公尺賽跑和紀錄。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
八	二. 我是 EQ 高手	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。	◆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。	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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
八	七. 拋接真有趣	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. 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	◎品德教育 品E3溝通合作與和諧人際關係。
九	二. 我是 EQ 高手	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。	◆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。	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。
九	七. 拋接真有趣	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. 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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十	二. 我是 EQ 高手	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。	◆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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十	七. 拋接真有趣	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. 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	◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十一	三. 健康保衛戰	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。	◆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。	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。
十一	八. 一起來玩球	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。	◆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	◎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	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	◆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。	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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

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

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。			
十四	八. 一起來玩球	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。	◆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	◎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	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。	◆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。	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。
十五	九. 巾彩舞動	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六	四. 營養補給站	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	◆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。	觀察評量 口頭評量	無

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		識個人特質，發展運動與保健的潛能。		行為檢核 態度評量	
十六	九. 巾彩舞動	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。	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
十七	四. 營養補給站	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。	◆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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七	九. 巾彩舞動	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。	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	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。	◆能理解各種營養素的名稱及功能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八	十. 踢毽樂趣多	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. 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、蹁的踢毽基本動作。	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)

		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。			
十九	四. 營養補給站	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。	◆能分辨食物含有能幫助身體維持健康的不同營養素。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九	十. 踢毬樂趣多	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。	1. 能做出連續踢毬的動作。 2. 能利用腳的不同部位，做出踢毬動作。 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	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。	◆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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十	十. 踢毬樂趣多	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。	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。	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	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。	◆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。	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)

二十一	十. 踢毬樂趣多	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
-----	----------	---	--	---	---

南投縣竹山鎮社寮國民小學 112 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	三年忠班，共 <u>2</u> 班
教師	何政達	上課週節數	每週 <u>3</u> 節， <u>20</u> 週，共 <u>60</u> 節

1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。
2. 能知道自己身高體重的變化。
3. 能知道影響生長發育的因素。
4. 知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。
5. 知道騎自行車的安全配備及裝備。
6. 知道如何正確且安全的學會騎自行車。
7. 能知道人生各階段發展的特徵。
8. 能知道家人所處的人生階段。
9. 能知道不同成長階段的營養需求。
10. 能關心自己及家人的飲食習慣。
11. 知道慢跑運動的基本動作及練習策略。
12. 透過慢跑練習，提升心肺功能，增進健康體適能。
13. 知道慢跑運動的基本動作及益處。
14. 培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。
15. 能向家人宣導健康理念。
16. 知道提升體適能的方法及益處。
17. 能認識多種動物的形態。
18. 能做出多種動物的動作特徵。
19. 能欣賞同學間的創作。
20. 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。

21. 能知道能力的進步也是長大的一部分。
22. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。
23. 能做到每個動物的律動方式。
24. 能主動積極參與學習。
25. 能配合音樂完成動作律動。
26. 能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。
27. 能主動積極表現基本的律動。
28. 能與同學合作完成主題聯想任務。
29. 能認識火災會造成的災害。
30. 能了解火災來臨時的減災整備方法。
31. 透過討論活動，克服進行跳箱運動時的恐懼。
32. 了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。
33. 透過簡單的遊戲來活動身體，熟悉跳箱運動。
34. 表現認真參與及友善互動的學習態度。
35. 專注觀賞他人的動作表現。
36. 學習做出指定的動作。
37. 能認識起火的原因。
38. 能了解避免引起火災的方法。
39. 做出全身聯合性的動作。
40. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。
41. 能演練燒燙傷急救的步驟。
42. 能說出參與跳箱練習動作的感覺。
43. 能說出他人動作表現的優點。
44. 能完成跳箱動作。
45. 透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。
46. 能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。
47. 能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。
48. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

49. 能具備在火場逃生時的應變知識。
50. 能清楚動作要領，並做出正確的動作。
51. 表現認真參與的學習態度。
52. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。
53. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。
54. 能判斷家中潛藏危險的地方。
55. 能說出參與單槓練習動作的感覺。
56. 能說出他人的動作表現的優點。
57. 透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。
58. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。
59. 知道生病時，要找合格醫師診斷治療。
60. 能了解正確就醫及用藥的重要性。
61. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。
62. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。
63. 能認識用藥過敏的六大徵兆。
64. 能正確處理藥物過敏的情況。
65. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。
66. 遵守活動規則，並和同學合作進行練習。
67. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。
68. 能主動參與身體活動防護的概念。
69. 能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。
70. 能了解社區藥局的功能。
71. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。
72. 能辨別身體重要器官部位的防護概念。
73. 能學習防護動作的技能概念及練習策略。
74. 能主動參與練習，並保持樂於嘗試的學習態度。
75. 能表現出聯合性的動作反應。
76. 能在不同的危險情境下，即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

77. 能認識住家附近的社區藥局。
78. 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。
79. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。
80. 辨別身體重要器官部位的防護概念。
81. 能認識自己社區的環境。
82. 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。
83. 能知道維持社區環境整潔的好方法。
84. 可以學會接棒的動作要領。
85. 可以和其他人合作完成接力練習。
86. 可以順利合作完成接力練習。
87. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。
88. 能辨別垃圾分類的方式。
89. 學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。
90. 能和其他人順利合作進行接力。
91. 能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。
92. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。
93. 能了解所在社區的衛生狀況。
94. 能認識登革熱的傳染途徑。
95. 能和其他人合作進行大隊接力。
96. 於比賽中展現相關技巧與運動精神。
97. 能了解躲避球比賽進行的方式。
98. 學會相關的閃躲動作。
99. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。
100. 能認識登革熱的症狀。
101. 能認識防治登革熱的方法。
102. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。
103. 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。
104. 能認識防治老鼠的方法。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

105. 運用閃躲動作完成闖關。 106. 和他人互相合作進行演練。 107. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 108. 能清潔並維持居家環境的衛生。 109. 知道如何擊地、高飛傳接球。 110. 會使用球擊中目標物。 111. 能修正閃躲動作並表現出來。 112. 了解躲避球比賽進行方式。 113. 知道如何展現運動家精神。 114. 於活動中展現閃躲的技巧。					
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	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。	◆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。	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。
一	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。	1. 能與家人選擇並從事適當的休閒運動。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二	一. 成長加油站	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。	◆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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

二	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。	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	無
三	一. 成長加油站	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。	◆透過觀察，知道人的一生會經歷嬰幼兒期、兒童期、青少年期、成年期老年期等各個人生階段。	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。
三	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-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。	1. 體驗 800 公尺耐力跑的跑步感受。 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。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
四	一. 成長加油站	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。	◆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。	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。
四	六、舞動精靈	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	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。	觀察評量 口頭評量	無

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		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。	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。	行為檢核 態度評量	
五	一、成長加油站	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。	◆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。	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。
五	六、舞動精靈	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。	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	無
六	二、防災應變站	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。	◆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。	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。
六	七、跳躍真好玩	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	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	◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。		行為檢核 態度評量	安 E6 了解自己的身體。
七	二、防災應變站	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。	◆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。	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	七、跳躍真好玩	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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6了解自己的身體。
八	二、防災應變站	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。	◆學童能夠知道燒燙傷後的急救五步驟及傷口的護理方法。	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。
八	七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	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。	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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 ◎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。
九	二、防災應變站	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	1. 透過規畫家庭逃生計畫，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	觀察評量 口頭評量	◎安全教育 安 E1 了解安全教育。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

		創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	行為檢核 態度評量	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	八、我是單槓高手	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。	1. 學會正握吊單槓的動作，來支撐身體進行活動。 2. 學會握住單槓支撐身體來進行撐的動作。	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。
十	二、防災應變站	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。	◆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。	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	八、我是單槓高手 九、兵兵樂無窮	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。	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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。
十一	三、為健康把關	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。	◆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。	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十一	九、乒乓樂無窮	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. 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	無
十二	三、為健康把關	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。	◆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。	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。
十二	九、乒乓樂無窮	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. 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	無
十三	三、為健康把關	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。	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。
十三	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-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	1. 能培養運動欣賞能力，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。 4. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。	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)

		與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。			
十四	三、為健康把關	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。	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。
十四	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-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. 遇到危險發生時，身體能做出保護自己的動作。 2. 學會做後方護身倒法、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	無
十五	三、為健康把關	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。	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。
十五	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-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並	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。	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)

		透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。		
十六	四、社區健康 GO	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。	◆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。	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。
十六	十一、齊心協力	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. 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	無
十七	四、社區健康 GO	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。	◆落實垃圾分類，是維護社區整潔的好方法。	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。
十七	十一、齊心協力	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. 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	無
十八	四、社區健康 GO	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。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

		規範，培養公民意識，關懷社會。			
十八	十一、齊心協力 十二、閃躲高手	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。	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。	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。
十九	四、社區健康 GO	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。	1. 能於生活中實際做到預防登革熱發生的行動。 2. 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。	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。
十九	十二、閃躲高手	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. 能努力練習閃躲的動作。 2. 能於活動中展現閃躲的動作。 3. 於活動中展現閃躲技巧。 4. 能与他人合作練習閃躲。	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。
二十	四、社區健康 GO	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。	◆社區是大家共同擁有的地方，大家要共同維護社區的整潔。	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。
二十	十二、閃躲高手	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. 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。	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。

附件 2-5（一至四／七至九年級適用）

			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。		
--	--	--	--	--	--

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。