

臺南市南區日新國民小學 111 學年度第一學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 6.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 7.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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 8/29-9/02	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3.運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	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。	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。	1.能說出適當分量的食物搭配。 2.能運用基礎的健康技能，檢視自身的飲食習慣，並改進。	

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第二週 9/05-9/09	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.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5.運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	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。	1.能覺察影響自身飲食選擇的因素。 2.能運用基礎的健康技能，檢視自身的飲食習慣，並改進。	
第三週 9/12-9/16	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.運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。	1.能知道自己在媽媽的身體裡生長，後來出生，並認識遺傳的生命現象。 2.能認識生長發育的變化與意義，並養成良好的健康知能。	【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 9/19-9/23	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與	Aa-II-2 人生各階段發展的順	1.能說出家人所處的人生階段，及其	【家庭教育】 家 E3 察覺家

			2.分辨家人所處的人生階段。	意義。	序與感受。	階段的特徵。	庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
第五週 9/26-9/30	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。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。	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。	1.能說出自己或家人參加過哪些社區活動，並分享其心情和感受。 2.能表現愛護社區的行為，並從維護自家環境開始做起。	
第六週 10/03-10/07	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.知道病媒對健康的危害。 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。	1.能舉例說出改善社區汙染問題的方式。 2.能表現愛護社區的行為，並從維護自家環境開始做起。	
第七週 10/10-10/14	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.能說出正確的用藥觀念。 2.能了解藥物的保存方法，並檢查家中藥物的保存方式。	
第八週 10/17-10/21	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持	1.能做出正確的擊球動作。 2.能運用擊球技	

			活動並遵守活動規則。 3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本攻防概念。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	巧，並在遊戲、活動中表現。 3.能進行團體擊球遊戲，並相互支持鼓勵。	
第九週 10/24-10/28	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	3	1.認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2.在活動中運用策略。 3.了解排球運動的基本攻防概念。 4.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	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。 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。	1.能學習控制擊球的力道與方向。 2.能了解排球的基本攻防概念。 3.能進行團體活動，並相互支持鼓勵。	
第十週 10/31-11/04	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.在活動中運用策略。 3.透過團體討論，得出團隊策略。 4.認識使球擊中目標的動作要領。 5.認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習	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。	1.能控制滾球的力道與方向，將球滾進目標區域，至少成功一次。 2.能進行團體活動，並相互支持鼓勵。	【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。

			態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。 8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。				
第十一週 11/07-11/11	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。	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。	1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能練習雙腳跳繩「兩跳一迴旋」方式，至少成功三次。 2.能嘗試做出不同的單腳跳繩的跳法。	
第十二週 11/14-11/18	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.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	1.能做出不同的接盤動作。 2.能進行團體活動，團隊合作完成任務。	
第十三週 11/21-11/25	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真參與學習活動並樂於分享。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運	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。	1.能配合正確的擺臂動作，做出抬腿跑、踢臀跑與直膝跑。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				動能力的身體活動。			
第十四週 11/28-12/02	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1.認識正確的擺臂動作要領。 2.體驗不同的跑步姿勢。 3.體驗以不同速度跑步。 4.認識站立式起跑的動作要領。 5.了解運動後伸展的方式與好處。 6.學會進行身體各部位的伸展活動。 7.認真參與學習活動並樂於分享。	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。 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。	1.能做出正確的擺臂動作。 2.能練習站立式跑步的動作要領。 3.能學習伸展活動，並運用在平日或運動後。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週 12/05-12/09	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，並與同伴友善互動。 3.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。 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。	1.能運用接力的技巧，與同伴合作完成接力賽。	
第十六週 12/12-12/16	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.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4.練習漂浮後站立動作要領。	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。	1.能說出戶外戲水安全守則及自救方法。 2.能做出扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作，以及漂浮後站立動作。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

第十七週 12/19-12/23	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	3	1.練習俯伸漂動作要領。 2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	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。	1.能練習並做出俯伸漂相關動作。	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週 12/26-12/30	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	3	1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	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。	1.能學會手腳合擊的基本動作。 2.能運用手腳合擊的動作技巧，與同伴相互合作練習。	
第十九週 1/02-1/06	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	3	1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應	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。	1.能做出正確的前滾翻、後滾翻動作。 2.能了解進行地板運動的安全相關知識。	

			用，並分享身體活動後的心得。				
第廿週 1/09-1/13	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.聽口令做出正確的方向反應動作。 2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	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。 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。	1.能配合「兔子舞」音樂，跳出正確的舞步並做出隊形與舞姿變化。	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
第廿一週 1/16-1/20	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	3	1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3.讚美他人模仿的動作與造型。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5.願意在課後從事身體活動。	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1.能流暢跳出全曲，至少一次。	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

◎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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。

臺南市南區日新國民小學 111 學年度第二學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 6.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 7.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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 2/13-2/17	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。	1.能說出流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.能模擬生病時的照護方法，照顧自己或家人。	

第二週 2/20-2/24	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。	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。 Eb-II-1 健康安 全消費的訊息 與方法。	1.能說出常見傳染 病預防原則與自我 照護方法。	
第三週 2/27-3/03	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。	1.能具備正確的防 疫觀念,並確實執 行。 2.能遵守家庭、學 校及政府的防疫規 範。 3.能學習與病毒共 存的態度,正向面 對。	
第四週 3/06-3/10	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。	1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。	Da-II-2 身體各 部位的功能與 衛生保健的方	1.能說出造成近視 的成因及保健眼睛 的方法。	

			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。	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。	法。	2.能在生活中展現保健眼睛的行為，並改進錯誤的用眼習慣。	
第五週 3/13-3/17	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。	1.能說出保健耳朵的方法。 2.能在生活中展現保健耳朵的行為，並改進造成聽力損傷的習慣。	
第六週 3/20-3/24	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	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.能知道牙線對牙齒的重要性，並正確使用牙線潔牙。 2.能在生活中展現保健牙齒的行為，並改進造成蛀牙的習慣。	

				的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第七週 3/27-3/31	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。	1.能說出霸凌的定義和類型。 2.能說出霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.能學習情緒調適的方法，並了解情緒調適對健康的重要。	【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 4/03-4/07	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。	1.能說出過馬路的安全注意事項。 2.能說出搭乘交通工具的安全注意事項。 3.能了解未遵守交通守則的危機，確實遵守交通安全守則。	【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 4/10-4/14	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.能說出預防中暑的方法。 2.能說出在戶外活動的注意事項，並	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日

			法。 4.了解不能隨意食用野生菇類。 5.了解避免被雷擊的方法。 6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7.願意遵守戶外安全守則。	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。		願意遵守其安全守則。	常生活應該注意的安全。
第十週 4/17-4/21	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。	1.能了解桌球拍的種類與持拍方式。 2.能做出正確的拍擊球動作。 3.能展現持拍的動作，與同伴相互合作練習。	
第十一週 4/24-4/28	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。	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。	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	1.能做出正確的單手肩上傳球及閃躲動作。 2.能練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	成活動。 3.能練習觀察同伴動向及閃躲動作，運用躲避球攻擊策略完成活動。	
第十二週 5/01-5/05	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。	1.能學習並具備跑壘觀念，於遊戲、活動中展現。 2.能運用不同的策略，完成守備跑分活動。	【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 5/08-5/12	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	Ab-II-1 體適能活動。	1.能做出正確的體適能動作，並在課後時間練習，增進個人體適能。	

				體適能與基本運動能力的身體活動。			
第十四週 5/15-5/19	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。	1.能參與跑、跳與行進間的遊戲。 2.能運用不同的跳躍動作，體驗各種跳躍活動。	
第十五週 5/22-5/26	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。	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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.能參與跑、跳與行進間的遊戲。 2.能運用不同的跳躍動作，體驗各種跳躍活動。	

			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。	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。			
第十六週 5/29-6/02	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。	1.能做出正確的正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。 2.能知道單槓、平衡木運動的安全守則，遵守使用規範避免運動傷害。	
第十七週 6/05-6/09	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	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	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。	1.能說出拔河運動的安全守則。 2.能學習並看懂裁判手勢。 3.能運用拔河的動	

			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。	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。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	作技巧，進行團體活動，並相互支持鼓勵。	
第十八週 6/12-6/16	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。	1.能做出基本步樁的動作。 2.能展現步樁轉換的動作技巧。	
第十九週 6/19-6/23	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1.能表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2.能做出內踢、外	

			度。 3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 4.表現內踢、外拐的動作。 5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。	參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。		拐的踢毬動作，並進一步串聯踢毬、拋接毬活動。	
第廿週 6/26-6/30	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。	1.能表現水舞基本舞步。 2.能運用水舞基本舞步，與同學發揮創意，改編舞步並展現。	

◎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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。