

新北市集美國民小學115學年度 三 年級第1學期部定課程計畫 設計者： 謝美玲

一、課程類別：(請勾選，原住民族語文及新住民語文請分別填寫族別及語文名稱)

1. ☐國語文 2. ☐閩語文 3. ☐客語文 4. ☐原住民族語文：_____族 5. ☐新住民語文：_____語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然科學 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標(請條列式敘寫)

- (一) 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。
- (二) 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。
- (三) 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。
- (四) 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。
- (五) 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。
- (六) 能知道不同營養素的功能，並搭配出營養均衡的三餐。
- (七) 能完成短跑、墊上滾翻、踢毽子、毛巾操活動。
- (八) 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。
- (九) 能認識奧運會的由來與意義。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
依總綱核心素養項目及具體內涵勾選 ☒ 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。 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

☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☒ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☐ B3藝術涵養與美感素養 ☐ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☒ C3多元文化與國際理解	的問題。 健體-E-B1具備應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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 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。
--	---

五、課程架構：(自行視需要決定是否呈現)



本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗教學，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

六、本課程是否實施混齡教學：☐是(____年級和____年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：請以不同顏色標示：出版社(黑)、改編教材(紅)、議題融入(藍)、校本特色(顏色自訂)

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第1週	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。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。	Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動1】有什麼不一樣 (一)討論：三年級和二年級有什麼不同？ (二)短片欣賞：升上三年級的期望 https://www.youtube.com/watch?v=Jv7Ap14CD48 (三)分享：升上三年級的期望。 【活動2】我準備好了 (一)闖關認識新環境 1.第一關：認識朋友大行動。 2.第二關：認識老師大行動。 3.第三關：尋找教室大挑戰。 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 【活動1】安全的墊上運動 (一)準備活動 (二)發展活動 1.進行身體伸直滾翻 2.進行身體團身滾翻	3	※電子書、名片紙、闖關單、任務單 ※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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(三)教師歸納：平時要多鍛鍊身體肌肉的力量及身體動作的靈活度，可以讓自己在不小心跌倒時瞬間反應，不容易受傷。 【活動2】墊上玩遊戲 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 平衡真好玩 2. 轉圈圈 (三)教師歸納：可以多體驗身體重心的位置，並增加手臂的力量，提升身體平衡。					
第2週	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。 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。	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	壹、健康一把罩 一.我考上三年級了 【活動2】我準備好了 (二)討論時間：任務行動過程中是否遇到什麼困難？如何解決？ 1.「認識朋友大行動」的心得發表。 2.「認識老師大行動」的心得發表。 3.「尋找教室大挑戰」的心得發表。 (三)統整與歸納：在活動中，可以認識許多新同學，	3	※電子書、名片紙、闖關單、任務單 ※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。	☐實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____ 2. 協同節數：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			新老師，知道上課的教室位置。在闖關活動中，學習如何與人相處及合作、如何解決問題並完成任務等。 (四)完成課本上的題目並跟同學分享。 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 【活動2】墊上玩遊戲 • 動物闖關趣 (一)熱身活動 (二)循環進行海豹行→毛蟲爬→小兔跳→螃蟹走。 (三)討論活動 1. 像海豹一樣撐在墊子上時，要如何前進？ 2. 像螃蟹一樣雙手雙腳反向撐在墊子上時，要如何前進？ 3. 進行練習這些動作時，怎麼維持身體重心來保持平衡？ (四)教師歸納：多利用時間練習，可以體驗身體重心，並增加手臂的力量。 • 蠍子打招呼動作說明 • 烏龜翹動作說明					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第3週	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。 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。	Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 【活動3】我的好幫手 (一)分享與討論： 1.分享嬰幼兒衣物，比較和現在衣物的大小差異。 2.為什麼衣服會穿不下？ 3.自己有沒有發現衣服太小的經驗？ 4.從哪些地方會發現身體長大了？ (二)透過墊子書影片，認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關聯。 (三)體驗活動： (1)起立、蹲下。 (2)擰毛巾。 (3)學機器人走路。 (四)短片欣賞：要頭好壯壯骨骼棒，鈣+Omega-3，健康一舉兩得 https://www.youtube.com/watch?v=17q7PdbhLX4 (五)統整與歸納：骨骼、軟骨、肌肉及關節對我們很重要，要好好保護，讓自己健康成長。	3	※電子書、毛巾 ※軟墊、大軟球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E6了解自己的身體。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 【活動3】滾翻前練習 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 雙腳伸直倒立 2. 抱膝搖籃 3. 雞蛋滾 4. 我是神槍手 (三)歸納總結：練習這些動作時，要能運用自己身體的滾翻及移動力完成各項動作，保持身體平衡。					
第4週	1a-II-2了解促進健康生活的方法。 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-2參與提高體適能與基本運動	Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動3】我的好幫手 (一)骨骼的生長： 1. 骨骼可以支撐身體及影響身高，而影響骨骼生長的因素包含：遺傳、營養、睡眠與運動，可藉由獲得鈣質幫助骨骼生長，下課時到戶外運動、曬太陽，讓骨骼更健康。 (二)愛護骨骼、軟骨、肌肉及關節。 貳、運動真快樂	3	※電子書 ※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 E6了解自己的身體。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	能力的身體活動。		五. 好玩的墊上運動 【活動4】我是墊上高手 (一)準備活動 (二)發展活動 1. 頸肩倒立 2. 前滾翻預備動作練習 3. 斜坡前滾翻 (三)師生共同討論 1. 斜坡前滾翻動作與平面前滾翻動作，你覺得哪一種方式較容易完成？ 2. 若是同學害怕進行前滾翻動作，可以如何鼓勵他勇於嘗試？ (四)請學童依學習滾翻動作時的情形，完成活力存摺。					
第5週	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。 1d-II-1認識	Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 【活動4】書包好主人 (一)分享與討論： 1. 書包裡裝了哪些物品？ 2. 書包大約有多重？ 3. 書包太重的缺點是什麼？ (二)影片欣賞： 中低年級「背5公斤書包」恐壓迫頸椎 https://www.youtube.com/watch?v=WfB-5RyfrUo	3	※電子書	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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，探索運動潛能與表現正確的身體活動。		書包調整健檢五步驟 https://www.youtube.com/watch?v=GTitrt050B8 (三)書包減重大作戰 1. 測量未減重前的書包。 2. 檢視書包裡的物品。 3. 討論如何幫書包減重。 4. 測量減重後的書包。 (四)統整與歸納： 書包超重可能身體發育，為維護自己的身體健康，應做到書包減重。 貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動1】正確的擺臂動作 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 跑步體驗 2. 正確的擺臂動作 3. 全速前進 (三)負重擺臂：藉由簡易負重練習，增加手臂擺動的穩定性。 【活動2】快跑小子 (一)熱身活動 (二)發展活動 1. 正確的跑步動作說明					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 兩人變速跑 3. 分組追趕跑 (三)總結活動					
第6週	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 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。	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 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。	壹、健康一把罩 二. 我是 EQ 高手 【活動1】認識不同的情緒 (一)比手畫腳猜情緒：用手腳和表情表演出情緒卡中的情緒，讓同學猜情緒。 (二)分享不同情境，會有什麼不同情緒。 (三)短片欣賞：要怎樣讓自己不生氣—處理情緒、感同身受 https://www.youtube.com/watch?v=dxSERYdVIPM (四)統整與歸納：情緒有很多種，每個人對情緒也有不同看法，要尊重彼此。 貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動2】快跑小子 4. 步步為營 (1)30秒原地快速抬腿跑 (2)步步為營活動 【活動3】奧林匹克的由來	3	※電子書、情緒卡 ※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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(一)教師說明奧林匹克100公尺世界紀錄保持人博爾特的故事。 (二)教師說明奧林匹克的由來 (三)教師統整：整理相關奧林匹克運動的起源和訴求，讓學童發表感言。					
第7週	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動2】情緒處理器 (一) 課本情境圖討論： 1. 哪些行為會讓人感到愉快？ 2. 哪些行為會讓人感到不愉快？ (二)情景模擬與表演： 1. 被人撞到。 2. 邀請同學一起玩被拒絕。 3. 被插隊。 4. 或被別人擅自拿走個人物品。 5. 其他情境。 (三) 統整與歸納： 使用溫和的語氣，冷靜的與人溝通，才能化解不愉快的情緒。	3	※電子書	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 【活動4】100公尺挑戰賽 (一)教師帶領學童做暖身操，分組讓學童競賽。 (二)進行跑步活動。 (三)進行100公尺跑步競賽，並將成績記錄下來。 (四)完成活力存摺					
第8週	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。 1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。	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。 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。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動2】情緒處理器 (一)反應遊戲機：當遇到令人不愉快的情形時，你會選擇用哪一種方式應對？ (二)「我訊息」說明。 (三) 情景模擬與表演： 1. 同學玩遊戲時不遵守規則。 2. 同學常常打斷我寫作業。 3. 同學常常拿我的名字開玩笑。 4. 跟好朋友打招呼，他卻不理我。 5. 其他情境。 (三)短片欣賞： 心靈環保兒童生活教育動	3	※電子書 ※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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			畫：溝通的遊戲 https://www.youtube.com/watch?v=ijp17QTloT0 (四)統整與歸納：學會使用「我訊息」溝通，能避免不必要的衝突。 貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣 【活動1】怪獸大富翁 (一)活動說明：到達冒險島上突然冒出好多怪獸，看來要一一打敗牠們，才能順利找到傳說中的祕寶。 (二)發展活動 1.說明遊戲方式 2.當走到設定機會、命運的關卡處，則照關卡指示做動作。 【活動2】拋投高手尋寶記 (一)準備活動 (二)發展活動 1.教師講述情境故事做為引起動機。 2.分組進行遊戲。 3.教師歸納學童的討論，提示拋投動作要點後，再分組練習。					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			4. 第二回合競賽：分組練習拋投的技巧後，再進行新一輪的比賽。					
第9週	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。 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。	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。 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。	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動3】培養同理心 (一)討論課本情境圖。 (二)分享與討論： 1. 別人說了你不聽的話有什麼感覺？ 2. 你會對別人說出你自己不喜歡聽到的話嗎？ (三)情景模擬與表演：如何運用「同理心」 1. 考試成績不好。 2. 身體不舒服。 3. 被同學取笑。 4. 被同學撞到。 5. 其他情境。 (四)統整與歸納：同理對方的感受，能緩和情緒，才能有良好的溝通。 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 【活動3】投擲高手 (一)準備活動 (二)教師延續上節課冒險島	3	※電子書 ※線或橡皮筋繩、簡易隔網設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			情境訴說引起動機 1. 投擲練習 2. 分組限時對抗賽 (三)分組討論：每回合比賽的間隔中，教師可開放時間讓小組成員討論比賽表現。哪些地方需要再改進？討論修正後再重啟新回合比賽。 【活動4】炮擊九宮格 (一)準備活動：教師指導學童整隊，帶操熱身。 (二)發展活動 1. 九宮格擲準 2. 隔網炮擊 3. 分組比賽					
第10週	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。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的	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。 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、	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 【活動3】培養同理心 (一)討論：當不好的情緒來臨時，要怎麼處理才不會傷害自己及他人呢？ (二)冷靜五撇步：因為他人的話語感到不舒服時，可以用一些方法來調適心情及避開衝突。 (三)和解三妙招：情緒難免會失控，如果不小心傷害到	3	※電子書 ※線或橡皮筋、簡易隔網設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	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。	傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	他人，可以用以下這些方法處理。 (四)完成活力存摺。 貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣 【活動5】拋接遊戲 (一)準備活動 (二)發展活動：練習用手進行不同的拋接。 1.自拋自接 2.拋後轉身彈接 3.雙人拋接 4.移位拋接 5.檢查高手 6.隔網拋接 7.4人你拋我接 8.攻守一級棒 (三)完成活力存摺					
第11週	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	Da-II-1良好的衛生習慣。 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、	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰 【活動1】病毒來襲 (一)觀察課本情境圖。 (二)分享與討論： 1.情境中的行為是否衛生？ 2.不衛生的行為對身體有什麼影響？ (三)○×大考驗：	3	※電子書 ※籃球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	性。 2b-II-1遵守健康的生活規範。 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身體活動。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1. 根據相關問題，玩○x遊戲。 2. 根據答題錯誤的題目，予以說明。 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動1】傳接球高手 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑2圈。 3. 敏捷訓練 (二)發展活動 1. 嘗試不同距離的傳球 2. 胸前傳球 3. 反彈傳接球 4. 雙手過頂傳球 5. 雙手肩上傳球 6. 三角定點傳球 7. 三人四方行進傳球 8. 攻防傳球：3攻1 9. 攻防傳球：4攻2					
第12週	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	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Hb-II-1陣地攻守性球類運	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動1】病毒來襲 (一)觀察課本情境圖，分享自己是否也有類似的經驗。 (二)認識病毒性腸胃炎。	3	※電子書 ※籃球	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目：_____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	(三)短片欣賞： 夏日炎炎 小心腸胃炎 https://www.youtube.com/watch?v=jdshQHTe1Fs (四)統整與歸納：吃不乾淨的東西、食物沒煮熟、沒洗手、與病患分享食物，容易引起病毒性腸胃炎。 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動1】傳接球高手 10. 移位傳接球競賽 11. 傳接球快遞 (三)我做到了：教師指導學童進行課本中的自我評量 (四)歸納總結					2. 協同節數： _____
第13週	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	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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、	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 (一)諾羅病毒面面觀： 1. 了解感染的原因和預防的方法。 2. 病毒特效藥：如果感染諾羅病毒，可以做到哪些事情讓自己改善症狀呢？ (二) 短片欣賞： 一人感染，全家中獎的諾羅病毒	3	※電子書 ※籃球、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	【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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	促進健康的行為。 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。	停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	https://www.youtube.com/watch?v=4gz358PTfS0 防範諾羅病毒食品中毒很簡單！ https://www.youtube.com/watch?v=4SbUPfF4yy8 (三)統整與歸納：每年11月到3月是流行時期，要特別注意預防。平日養成個人良好衛生習慣、加強環境清潔，就能避免病毒性腸胃炎找上門。 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動2】運球我最行 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 運球打招呼 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1. 複習地板傳接球、胸前傳接球及肩上傳接球。 2. 原地單手運球 3. 原地換手運球 4. M 字形換手運球 5. 遊戲變化～雙人行進間運					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			球、傳接球 6. 行進間變換運球 (1) 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 (2) 斜線運球 (3) 側併步運球 (4) 後退運球 (5) 教師請學童想一想並分享，還有哪些不同的運球方式。 【活動3】奪寶大作戰 (一) 準備活動 1. 暖身運動 2. 學童繞籃球場跑2圈。 3. 體適能遊戲：運球打招呼 (二) 發展活動 1. 複習原地單手運球、換手運球及 M 字形換手運球。 2. 教師說明奪寶大作戰活動規則。 (三) 綜合活動～分組討論 1. 針對比賽的過程及結果進行討論。 2. 怎樣才能更有效率的拿回更多的圓錐 3. 討論後再進行比賽。 (四) 歸納總結					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第14週	4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 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。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動2】認識健保資源 (一)認識健保卡 (二)看診時，醫師會吩咐哪些注意事項？ (三)統整與歸納：就醫應帶健保卡，並確實遵守醫囑。 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 【活動4】突破重圍 (一)準備活動 1. 暖身運動 2. 教師布置彈跳訓練場地，讓學童進行體適能活動。 3. 體適能活動 (1)彈跳訓練 (2)折返跑 (二)發展活動：教師講解示範基本傳球動作，學童分組練習。 1. 複習雙人移動傳接球及運球。 2. 遊戲規則 3. 分組各練習數次，熟練後進行比賽。 (三)想一想	3	※電子書 ※籃球、圓錐	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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 活動中有無違規的行為發生？ 2. 有無肢體碰撞？ 3. 如何發揮團隊的戰術，快速擺脫並穿越防守組至安全區內？ 4. 討論後再次進行比賽。 (四)歸納總結 (五)完成活力存摺					
第15週	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。 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。	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 Bc-II-1暖身、伸展動作原則。	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 【活動3】醫師您好 (一)認識健康存摺。 (二)短片欣賞： 健康存摺 SDK 動畫影片 https://www.youtube.com/watch?v=QSxd_3LC6tE (三)完成活力存摺。 (四)統整與討論：健康存摺是我們的健康紀錄資料庫，可以多加運用。領藥後，要遵照藥師的吩咐服藥。 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動1】毛巾好朋友 (一)引起動機 1. 暖身運動	3	※電子書、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。	☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			2. 教師鼓勵學童多分享毛巾可以變化的花樣。 (二)發展活動 1. 由學童用毛巾做拋、接、甩、轉的動作，操作毛巾的位置。 2. 詢問學童是否有看過或玩過拋接毛巾遊戲？ (三)結束活動 【活動2】舞巾真好玩 (一)引起動機 1. 暖身運動 2. 運用身體部位進行拋、接、傳遞的有趣活動。 (二)發展活動：讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 (三)如果毛巾不小心掉到地上了，撿起來洗一洗、擰乾並將毛巾晾乾，延伸至生活素養實踐，讓學童學會幫忙做家事。 (四)總結活動 【活動2】舞巾真好玩 (一)引起動機 (二)發展活動 1. 讓學童自拋毛巾，再用身體部位去接住毛巾。 2. 巾巾相連默契十足：全班					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			分成兩組，進行毛巾傳接任務。 (三)創意 GO GO GO：小組競賽後，請學童討論並想一想，還可以用哪些部位進行接力競賽呢？					
第16週	1a-II-2了解促進健康生活的方法。 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。	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。 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。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動1】吃當季、食在地 (一)觀察課本情境圖，分享自己類似的生活經驗。 (二)認識當季水果的種類及好處。 (三)認識當季蔬菜的種類及好處。 (四)短片欣賞： 當季食材營養素高 健康又無負擔 https://www.youtube.com/watch?v=4WbRrhP4Dpc (五)統整與歸納：當季蔬果新鮮又營養。 貳、運動真快樂 九.巾彩舞動 【活動3】巾舞門 • 個人伸展 (一)暖身運動	3	※電子書、臺灣四季水果圖片、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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			(二)發展活動：請學童分別手持毛巾跟著教師進行個人伸展動作。 1. 個人伸展 2. 雙人伸展 (三)教師提問：與同學用毛巾伸展時，是否有感受到不一樣的變化，互相討論、分享，讓動作做得更流暢。					
第17週	1a-II-2了解促進健康生活的方法。 3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。 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。	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。 Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動1】吃當季、食在地 (一)觀察課本情境圖，分享自己類似的生活經驗。 (二)認識在地蔬果和進口蔬果從產地到販售地的運送過程有什麼不同？ (三)認識吃在地食物的好處？ 3. 我們可以在哪裡買到在地蔬果？ (四)分享日常生活中見到或吃到的在地蔬果。 (五)短片欣賞： 當季就是好呷！ https://www.youtube.com/watch?v=KzauoKb0CkI (五)統整與歸納：食用當季	3	※電子書、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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			和在地的食物，不但營養、健康、便宜，更是愛地球的行為。 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 【活動4】「巾舞門」展演 (一)請學童一起舞動毛巾做運動。 1. 有禮小舞士 2. 左右開弓 3. 馬步轉體 4. 前弓後箭 STEP. 01 5. 前弓後箭 STEP. 02 6. 金雞獨立 7. 扭轉乾坤 8. 雙巾齊發 (二)全舞結束後擺出一個 ending pose。 • 「巾舞門」展演 (一)每組同學進行討論巾舞門展演的動作順序。 (二)各組同學重組完八個動作順序後，就開始進行練習，包含展演時的隊形及最後的團體結束動作。 (三)教師提醒 (四)教師總結與歸納今日比					

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			賽表現 (五)教師引導學童完成活力存摺。					
第18週	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 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。	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動2】神奇的食物王國 (一)認識不同營養素名稱：維生素、蛋白質、礦物質、醣類、水、脂肪。 (二)短片欣賞： 飲食教育動畫－早餐健康吃 六大類食物均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=t-N89R2ivIE&list=PLXfU22QL5U8L9ve04Ry8RKpMg-LvpK3I2 (三)懣整與歸納：不同食物含有不同營養素，缺一不可。 貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多 【活動1】有趣的童玩—踢毽子 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動 2.教師事先布置體適能活動	3	※電子書 ※毽子、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		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			場地，讓學童繞操場跑2圈。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練： (二)發展活動 1. 教師說明毬子的由來，教師請學童發表對毬子的了解，並引導閱讀課文內容。 2. 毬子遊戲～接毬子 3. 接毬拳 (二)歸納總結 【活動2】踢拐好身手 (一)引起動機 1. 進行暖身＋伸展運動、繞操場跑2圈。 2. 進行體適能活動～繩梯敏捷訓練。 (二)發展活動 1. 教師示範踢、拐、踀的基本動作，並讓學童使用繫繩毬練習。 2. 鼓勵學童努力完成動作，熟練後可嘗試將繫繩移除，對於未完成動作的學童進行加強指導。					
第19週	1a-II-1認識身心健康基本概念與意	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動2】神奇的食物王國	3	※電子書 ※毬子、呼拉圈	觀察評量 口頭評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
	義。 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。	Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	(一)認識各類營養素，完成連連看。 (二)分享與討論：今日的早餐吃了什麼？有哪些營養素？ (三)健康早餐設計：設計一份健康早餐，並說明包含的營養素。 (四)統整與歸納：每種食物除了含有主要營養素之外，還含有其他的營養素。 貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多 【活動2】踢拐好身手 3.一踢一接 4.連續踢毽 (三)我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)歸納總結 【活動3】腳上功夫 (一)準備活動 1.暖身＋伸展運動。 2.教師布置體適能活動場地，讓學童進行訓練。 3.體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動			行為檢核 態度評量		教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： 2. 協同節數：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 高高在上 2. 高手過招					
第20週	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。 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。	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。 Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	壹、健康一把罩 四. 營養補給站 【活動3】 請你跟我這樣吃 (一) 分享昨日晚餐，並說明包含哪些營養素。 (二) 認識「我的餐盤」。 (三) 短片相賞： 「我的餐盤」口訣歌帶動跳MV https://www.youtube.com/watch?v=metPfK4qfzo&list=RDmetPfK4qfzo&start_radio=1 「我的餐盤」均衡飲食 https://www.youtube.com/watch?v=iTvuMXWPpzs (四) 統整與歸納：應均衡攝取六大類食物。 貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動3】 腳上功夫 3. 踢毽入洞 (三) 綜合活動：踢準比賽 【活動4】 創意小玩家 (一) 準備活動	3	※電子書 ※毽子、呼拉圈、墊板、椅子、橡皮筋繩、水桶			☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動					
第21週	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。 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。	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。 Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	壹、健康一把罩 四.營養補給站 【活動3】請你跟我這樣吃 (一)認識「我的餐盤」。 (二)短片欣賞： 我的餐盤聰明吃 https://www.youtube.com/watch?v=g2C0iGfJAsc&list=PLg07Gyn202A6dEeWnWUBIH5E2JjUJESsx&index=2 營養5餐-餐盤篇 https://www.youtube.com/watch?v=rcwg5pSob7M (三)健康舞餐設計：設計一份健康午餐，並說明包含的	3	※電子書 ※毽子、呼拉圈、墊板、椅子、橡皮筋繩、水桶	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量		☐ 實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
			營養素及份量。 (四)教師歸納：應均衡攝取六大類食物。 貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多 【活動3】腳上功夫 3. 踢毽入洞 (三)綜合活動：踢準比賽 【活動4】創意小玩家 (一)準備活動 1. 暖身＋伸展運動。 2. 教師布置體適能活動場地。 3. 體適能活動～繩梯敏捷訓練 (二)發展活動 1. 默契十足 2. 你來我往 (三)完成我做到了：教師請學童完成課本表格。 (四)教師引導學童完成活力存摺。 (五)綜合活動					

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☐ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐有，部分班級，實施的班級為：_____

☐有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟 ☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致