

南投縣愛國國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域 / 科目	健體	年級 / 班級	三年甲班
教師	陳仕霖	上課週節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

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	第一單元 飲食聰明選 第 1 課 吃出健康	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。	1. 發表 2. 問答 3. 實作 4. 演練 5. 實踐	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。			
二	第一單元 飲食聰明選 第2課 飲食學問大	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 問答 4. 總結性評量 	
三	第二單元 生命的樂章 第1課 生長圓舞曲	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 觀察 3. 自評 4. 實作 5. 問答 6. 演練 	
四	第二單元 生命的樂章 第2課 人生進行曲	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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 總結性評量 	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>展運動與保健的潛能。</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>			
五	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 1 課社區新體驗</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 	
六	<p>第三單元快樂的社區</p> <p>第 2 課社區環保</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 問答 3. 實作 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>七</p>	<p>第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 問答 3. 實作 4. 總結性評量 	
<p>八</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>九</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	
<p>十</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿 	<p>【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。</p>
<p>十一</p>	<p>第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 實作 3. 發表 4. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		康有關的美感體驗。			
十二	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 問答 4. 運動撲滿 	
十三	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	<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>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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>十四</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>十五</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	
<p>十六</p>	<p>第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游</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。 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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 操作 	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		運動與健康的問題。			
十七	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 運動撲滿 	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十八	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	
十九	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	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	<ol style="list-style-type: none"> 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用，並分享身體活動後的心得。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		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。			
二十	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
二十一	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 運動撲滿 	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

南投縣愛國國民小學 112 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域 / 科目	健體	年級 / 班級	三年甲班
教師	陳仕霖	上課週節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。
2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。
3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。
4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。
5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。
6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。
7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。
8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。
9. 落實國家政策的推展與宣導。

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	第一單元 流感我不怕 第 1 課 認識流感	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答 2. 實作 3. 發表 4. 演練 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		<p>潛能。</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>			
二	<p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 2 課 遠離流感</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	1. 實作	
三	<p>第一單元 流感我不怕</p> <p>第 3 課 預防傳染病大作戰</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 自評 4. 總結性評量 	

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

<p>四</p>	<p>第二單元 愛護眼耳口 第 1 課 近視不要來</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 	
<p>五</p>	<p>第二單元 愛護眼耳口 第 2 課 健康好聽力</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 演練 3. 實作 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>六</p>	<p>第二單元 愛護眼 耳口 第 3 課 牙齒要保 護</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 爭，並與團隊 成員合作，促 進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 實作 3. 演練 4. 總結性評量 	
<p>七</p>	<p>第三單元 安心又 安全 第 1 課 安心校園</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 演練 3. 實作 	<p>【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。</p>

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

八	<p>第三單元 安心又安全 第 2 課 安全向前行</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 自評 3. 演練 	<p>【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。</p>
九	<p>第三單元 安心又安全 第 3 課 戶外安全</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 演練 2. 問答 3. 發表 4. 總結性評量 	<p>【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。</p>
十	<p>第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球</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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

		力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
十一	第四單元 球力全開 第 2 課 躲避球攻防	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 觀察 4. 實作 5. 運動撲滿 	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	第四單元 球力全開 第 3 課 跑擲大作戰	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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 觀察 4. 運動撲滿 	【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。
十三	第五單元 蹦跳好體能 第 1 課 活力體適能	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

		<p>運動與保健的潛能。</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>			
十四	<p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第 2 課 金銀島探險</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 	
十五	<p>第五單元 蹦跳好體能</p> <p>第 2 課 金銀島探險</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 觀察 4. 實作 5. 運動撲滿 	

<p>十六</p>	<p>第五單元 蹦跳好體能 第 3 課 看我好身手</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	
<p>十七</p>	<p>第六單元 武現韻律風 第 1 課 學校運動會</p>	<p>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。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 觀察 3. 發表 4. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五／七至九年級適用)

<p>十八</p>	<p>第六單元 武現韻 律風 第 2 課 大展武威</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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實作 2. 操作 3. 運動撲滿 	
<p>十九</p>	<p>第六單元 武現韻 律風 第 3 課 與毬子同樂</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。 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>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 運動撲滿 	
<p>二十</p>	<p>第六單元 武現韻 律風 第 4 課 水舞</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿 	

附件 2-5 (一至五 / 七至九年級適用)

		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。			
--	--	---	--	--	--

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。