

(一) 三年級上學期之學習目標

1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。
2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。
3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。
4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。
5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。
6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。
7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。
8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。
9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。
10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。
11. 能分辨臺灣不同地區飲食習慣的差異性。
12. 能了解影響飲食型態的因素。
13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。
14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。
15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。
16. 能了解吃當季食物的益處。
17. 了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。
18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。
19. 能在活動中充分伸展身體並完成動作。
20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。
21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。
22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。
23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。
24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。
25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。
26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。
28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。
29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。
30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。
31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。
32. 手腳並用的完成動作。
33. 能在墊上順暢移動自如。
34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。
35. 培養與同學之間的默契。
36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。
37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。

38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接縫的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。
49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
54. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
55. 能完成教師示範的動作。
56. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
57. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
58. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。
59. 能和他人一同參與活動並認真練習。
60. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
61. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
62. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
63. 能體會用不同跳躍動作的感受。
64. 能體會跳躍的樂趣。
65. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
66. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
67. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。
68. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。
69. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。
70. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。
71. 能認識並描述住家周圍的環境。
72. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。
73. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。
74. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。
75. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。
76. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。

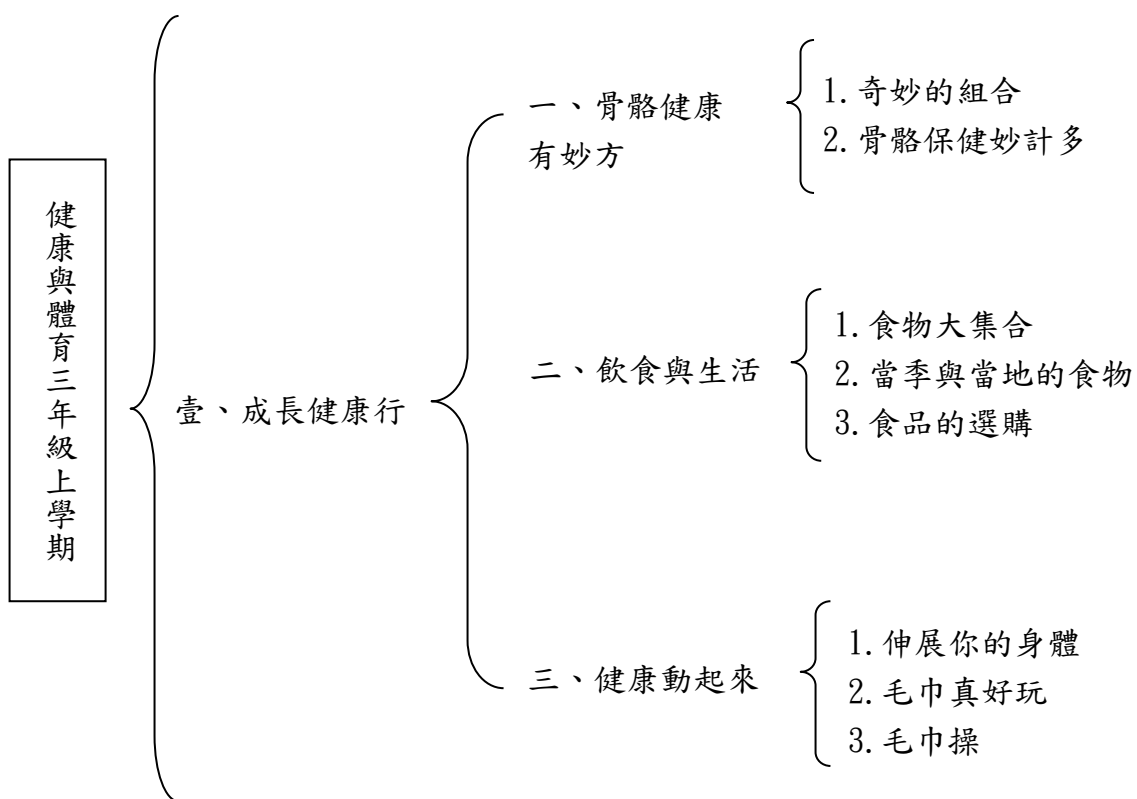
77. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。
78. 能用適當的方法表達自己的需求。
79. 能用健康的方法表達自己的感受。
80. 能用健康的方法表達需求與感覺。
81. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。
82. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。
83. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。
84. 能了解一般交通安全常識。
85. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。
86. 能了解山林旅遊的安全規則。
87. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。
88. 能尊重自然，關懷生態。
89. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。

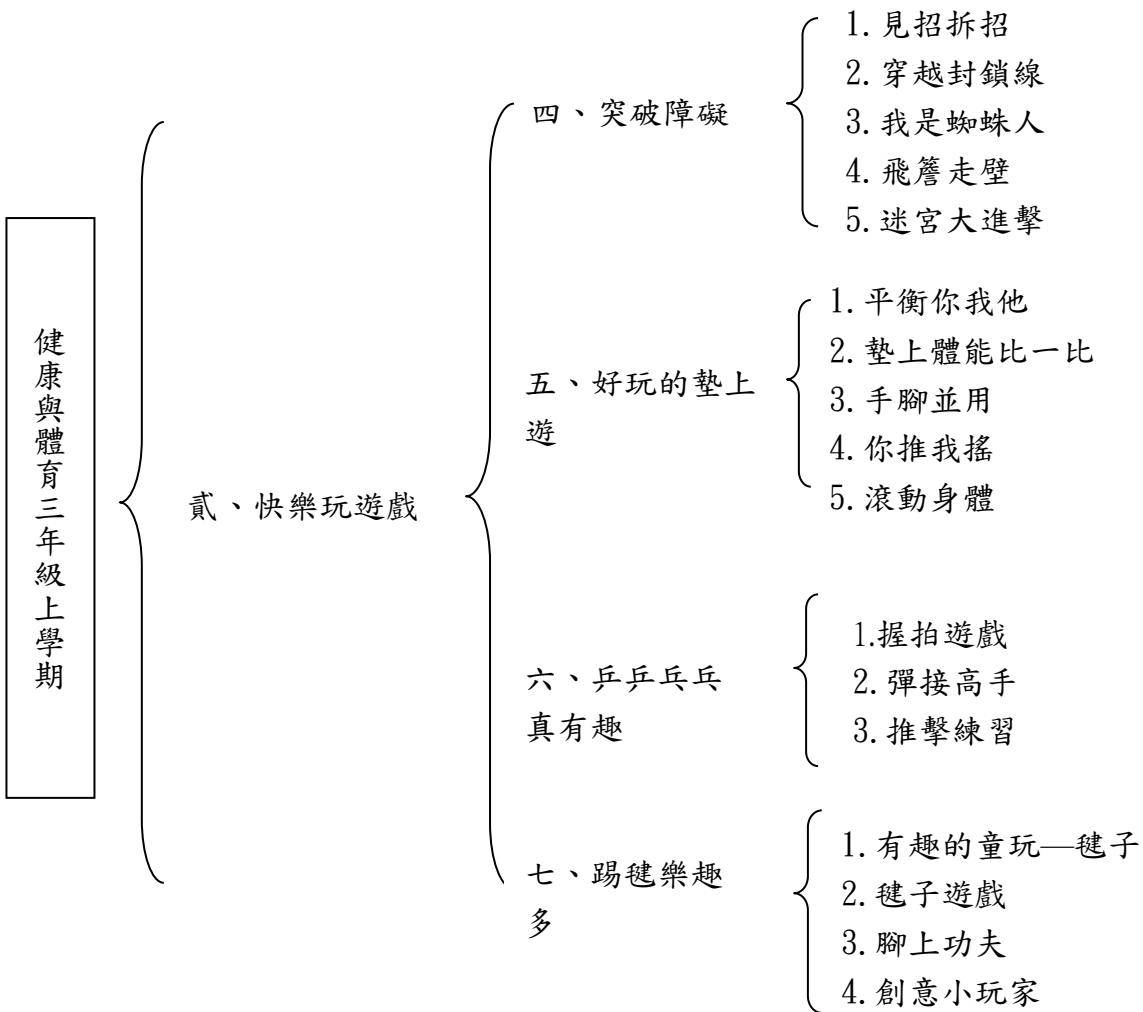
(二) 三年級上學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：一〇九學年度上學期三年級學生

3.架構圖：





健康與體育三年級上學期

參、跑跳踢真有趣

八、迎頭趕上

1. 起跑變變變
2. 急起直追
3. 變速跑

九、足球樂趣多

1. 足內側踢球練習
2. 踢接球練習
3. 助跑踢球

十、跳躍高手

1. 蹦蹦跳跳
2. 跳躍精靈
3. 跳躍遊戲

十一、跳箱遊戲

1. 認識跳箱
2. 踏跳越遊戲

肆、生活樂趣多

十二、小玉搬新家

1. 認識新環境
2. 好鄰居，好社區
3. 「愛」的傳遞
4. 健康新社區

十三、我是EQ高手

1. 情緒臉譜對對碰
2. 情緒表達無障礙
3. 適當表達互動好
4. 抒發情緒有妙方

十四、美好的假期

1. 行前要準備
2. 行車守規則
3. 森林步道行
4. 意外小插曲

(三) 三年級上學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
一	8/30 9/5	壹、 成長 健康 行	一、 骨骼 健康 有妙 方	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1.能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2.能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。 3.能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。 4.能多運動，做到強化骨骼三要訣。 5.能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。 6.能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 7.能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。 8.能為書包減重，並以正確背	1.讓學童體會、探索自己的身體。 2.讓學童知道強化骨骼的要訣及愛護骨骼，讓身體健康的成長。 3.引導學童認識正確的姿勢。 4.引導學童了解書包的正確背法，並為書包減重，以避免影響骨骼的生長發育。	3	1.骨骼、肌肉和關節結構圖。 2.情境圖（強化骨骼三要訣、姿勢正確有妙招）。 3.情境圖（書包的正確背法）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 ◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					法背書包。						
二	9/6 9/12	壹、成長健康行	一、骨骼健康有妙方	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 2.日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。	1.能了解進行任何運動前，要先做好暖身運動及做好防護措施。 2.避免因自己的不小心而導致自己或他人骨骼或關節受傷。 3.受傷時若感到受傷處非常疼痛，不可隨意移動，要請同學找大人來幫忙。	3	南一電子書	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 ◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
三	9/13 9/19	壹、成長健康行	二、飲食與生活	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	1.能分辨臺灣不同地區飲食習慣的差異性。 2.能了解影響飲食型態的因素。 3.能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 4.能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。 5.能認識食物生產與分布和自然環境的關係	1.藉由「臺灣名產故事」及「世界各國美食」調查的資料分享，認識臺灣各地及各國的飲食文化。 2.透過討論分享，讓學童了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。 3.能了解因應時代、環境的改變，過去和	3	1.情境圖（各地名產）、拍攝或蒐集臺灣各地小吃的資料（招牌、圖片或影片）。 2.韓國泡菜、蒐集世界各國的飲食文化資料、圖卡（各國國名或族群）。 3.集臺灣各地區及四季食物的圖片或資料。 4.蒐集購物場所的資料或圖片、準備影響	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方對環境的影響。 3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。	六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					<p>。6.能了解吃當季食物的益處。</p> <p>7.了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。</p> <p>8.選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。</p>	<p>。現在的食物與飲食習慣也有變化。</p> <p>4.能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>5.藉由「臺灣各地區及四季食物」分組調查的資料分享，認識臺灣各地及四季的食物。</p> <p>6.透過討論分享，讓學童了解自然環境與食物生產的關係。</p> <p>7.經由活動，能了解並實踐多吃當地當季的食物。</p> <p>8.藉由食物的圖片及資料分享，討論影響購物選擇的因素。</p> <p>9.透過討論、分享，讓學童了解影響個人購物選擇的因素。</p> <p>10.經由討論與分享，了解購物選擇會受</p>		購物選擇的媒體廣告、海報等資訊、蒐集各種不同的食品廣告或DM。			

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						到電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，所以自己要具備正確的消費行為與態度。					
四	9/20 9/26	壹、成長健康行	三、健康動起來	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能在活動中充分伸展身體並完成動作。 2.利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。 3.透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。 4.能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。 5.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。	1.利用單人及雙人合作，完成指定動作並充分伸展身體。 2.能利用毛巾的特性變化出多種單人及雙人的遊戲。 3.能配合輕柔的音樂，完成毛巾操以達到全身性的伸展動作。	3	1.輕音樂、哨子。 2.輕快的音樂、長條毛巾。 3.教學輔助DVD、CD。	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
五	9/27 10/3	貳、快樂玩遊戲	四、突破障礙	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。 2.能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能完成垂直上下攀爬與水平	1.能在遊戲中運用不同的姿勢，通過各項障礙。 2.能在遊戲中運用所學的動作穿越橡皮筋繩。 3.能在攀爬架上做出上下攀爬與左右攀爬的動作。 4.能在攀爬架	3	1.呼拉圈數個、墊子、旗竿六支、橡皮筋繩四至五條、椅子數張。 2.攀爬架。 3.紙箱、報紙、膠帶。	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					左右攀爬動作。 5.能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。 6.能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。	上做出不同動作，並保持身體的平衡與穩固。 5.能同心協力在攀爬架上一一起搭建迷宮。 6.能在攀爬架做出不同的攀爬與支撐動作。					
六	10/4 10/10	貳、快樂玩遊戲	五、好玩的墊上遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能在活動中保持身體平衡並完成動作。 2.以不同的動作在墊上順暢的移動。 3.手腳並用的完成動作。 4.能在墊上順暢移動自如。 5.藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。 6.培養與同學之間的默契。 7.藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。	1.能在墊上保持平衡，並完成動作。 2.能用不同的動作在墊上順暢的移動。 3.能用不同姿勢在墊上順暢移動，並順利通過障礙完成接力。 4.放鬆心情並能和同學協力完成動作。	3	1.墊子、輕快音樂、哨子、三至四個大型及中型軟球。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
七	10/11 10/17	貳、快樂玩遊戲	六、乒乓球真有趣	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能知道握拍的方式並做出正確的動作。 2.能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。 3.能完成教師指	1.能知道握拍的方式，並做出正確的動作。 2.能藉由正確的握拍，進行教師指示的動作。	3	1.乒乓球、球拍、哨子、三角錐。 2.乒乓球桌。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					示的動作。 4.能藉由活動培養基礎的球感。 5.能知道反手推拍的動作要領。 6.能努力的和他人完成參與活動。	3.能完成教師示範動作，並培養基礎乒乓球球感。 4.能知道反手推拍的動作。 5.能藉由正確的反手推拍進行教師指示的活動。					
八	10/18 10/24	貳、快樂玩遊戲	七、踢毬樂趣多	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	1.利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。 2.利用腳做出踢吊毬的動作。 3.能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。	1.能了解踢毬的由來。 2.利用手的各部位做出接毬動作。 3.能利用腳做出踢吊毬的動作。 4.能將毬子往上垂直踢高。	3	製作吊毬數個、毬子、有明顯刻度的皮尺或身高測量表、教學輔助 DVD（踢毬子）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
九	10/25 10/31	貳、快樂玩遊戲	七、踢毬樂趣多	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。 2.和他人共同進行遊戲。 3.表現出踢毬的能力。 4.表現聯合性的基本運動能力。 5.學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。	1.能利用足部不同的部位，做出踢毬等動作。 2.透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 3.能利用足、眼和全身性的協調能力表現出踢毬的動作。 4.了解認同團體規範，從中	3	1.繫繩毬數個、橡皮筋繩、呼拉圈數個、毬子數個、教學輔助 DVD（踢毬子）。 2.學童的椅子、墊板。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						體會並學習快樂的生活態度。					
十	11/1 11/7	參、跑跳踢真有趣	八、迎頭趕上	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。 2.能體會跑步的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能在短距離中做出起跑加速的動作。	1.能用不同的姿勢完成起跑動作。 2.能在遊戲中完成停頓、再起跑出發的動作。 3.能盡力完成短距離的起跑與加速動作。 4.能在遊戲中展現起跑與直線加速跑的動作。	3	1.畫線器。 2.呼拉圈。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
十一	11/8 11/14	參、跑跳踢真有趣	八、迎頭趕上	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。	1.能做出不同速度的跑、走組合動作。 2.能說出不同速度的跑、走所產生的身體感覺。	3	1.哨子、畫線器。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享
十二	11/15 11/21	參、跑跳踢真有趣	九、足球樂趣多	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能完成教師示範的動作。 2.能正確的完成足內側踢球的基礎動作。 3.能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。 4.能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球	1.能完成教師示範動作，並完成足內側踢球的基礎動作。 2.能完成教師示範動作，並培養基礎足球感。 3.能正確完成足內側助跑踢	3	1.足球、輔助教學 CD、哨子。 2.小圓錐。 3.畫線器。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					<p>接力、踢中目標、穿越空隙等活動。</p> <p>5.能和他人一同參與活動並認真練習。</p> <p>6.能完成足內側助跑踢球的相關動作。</p> <p>7.能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。</p> <p>8.能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。</p>	球的動作及進行足球遊戲。					
十三	11/22 11/28	參與、跑跳踢真有趣	十、跳躍高手	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	<p>1.能體會用不同跳躍動作的感受。</p> <p>2.能體會跳躍的樂趣。</p> <p>3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。</p>	<p>1.能用不同的姿勢完成跳躍動作。</p> <p>2.能分辨出屈膝與擺臂對跳躍高度與距離的影響。</p> <p>3.能盡力完成向上及向前跳躍動作。</p>	3	<p>1.哨子。</p> <p>2.粉筆、皮尺、裝水的水桶、橡皮筋繩、報紙數張、夾子、學童椅子數張。</p>	<p>觀察檢核行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>		二、欣賞、表現與創新
十四	11/29 12/5	參與、跑跳踢真有趣	十、跳躍高手	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	<p>1.能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。</p> <p>2.能在遊戲中做出不同的跳躍動作。</p>	<p>1.能做出立定、助跑等不同的跳躍動作。</p> <p>2.能做出不同的跳躍組合動作。</p> <p>3.能和同學快樂的完成遊戲</p>	3	畫線器。	<p>觀察檢核行為檢核</p> <p>口語評量</p> <p>態度評量</p>		二、欣賞、表現與創新

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
						，並遵守遊戲規則。					
十五	12/6 12/12	參、跑跳踢真有趣	十一、跳箱遊戲	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。	認識運動設備——跳箱。	3	跳箱、墊子、踏板、哨子、橡皮筋繩。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十六	12/13 12/19	參、跑跳踢真有趣	十一、跳箱遊戲	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。 2.能學會跨越跳箱的動作技術及方法。	1.說出使用跳箱時要注意的事項。 2.了解並學會踏跳越跳箱的基本動作。	3	跳箱、墊子、踏板、哨子。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十七	12/20 12/26	肆、生活樂趣多	十二、小玉搬新家	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1.能認識並描述住家周圍的環境。 2.能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。 3.察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。 4.了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒	1.透過教師的引導及學童對新環境互動的討論與分享，協助學童更了解自己生活的環境，提升生活效能，促進身心健康。 2.社區生活的體驗有如人的情緒「喜、怒、哀、懼」皆有之，希望學童藉由社區生活中的觀察與經驗，了解社區中居民的互動情形，並藉由觀察社區中居民互動的親疏程度，了解居民互動親密	3	1.心情圖卡（喜、怒、哀、懼）。 2.情境圖（好鄰居，好社區）、空白對話框數個、A4紙。 3.學校或社區志工背心（或其他相關物品）。 4.社區活動照片、社區環境圖（一張舒適宜人，一張髒亂惡臭）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 2-2-6 認識多元的家庭型態。 ◎環境教育 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
					適美好的生活環境。	<p>的社區，對居民的身心健康有相對的影響。</p> <p>3.希望學童透過「愛」的傳遞這一個概念，察覺社區能充滿人情味，讓人感到溫馨，是需要全體居民一起努力付出，進而鼓勵家人參與社區活動，凝聚社區居民的感情與社區居民的力量，共同為社區美好的未來努力。</p> <p>4.希望學童透過參與社區活動，了解社區就像個大家庭，只要社區居民同心協力，為社區的和諧、環境的整潔而努力，社區就會越來越溫馨，越來越美麗，並擁有舒適美好的生活環境。</p>					
十八	12/27 1/2	肆、生活樂	十三、我是	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式	1.能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同	1.能從臉部表情了解可能的情緒。	3	1.鏡子、表情圖卡（喜、怒、哀、懼）、	觀察檢核行為檢核口語評量	◎性別平等教育 2-2-3 分辨性	三、生涯規畫與終身學習

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
		趣多	E Q 高手		<p>的感受。</p> <p>2.可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。</p> <p>3.適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>4.能用適當的方法表達自己的需求。</p> <p>5.能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>6.能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>7.藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p>	<p>2.能使用正確的字詞和健康的方法表達自己的需求與感受。</p> <p>3.掌握適當的時機也是很重要的，如果對方很忙或是心情不好，恐怕沒辦法靜下來聽我們講什麼，儘管你表達的再好，對方也接收不到。</p> <p>4.引導學童認識情緒並主動尋找幫助自己抒發情緒的方法。</p>		<p>紙、色筆、情境圖。</p> <p>2.氣球、積木。</p>	<p>態度評量</p>	<p>別刻板的情緒表達方式。</p> <p>◎家政教育 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>	<p>四、表達、溝通與分享</p>
十九	1/3 1/9	肆、生活樂趣多	十四、美好的假期	<p>5-1-2 說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>1.能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>2.能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。</p> <p>3.能了解一般交通安全常識。</p> <p>4.能思考並演練乘坐汽車的安全行為。</p>	<p>1.穿著合適的服裝與準備完善的配備，才能確保旅遊安全品質。</p> <p>2.藉由情境演練方式，學習交通規則，以確保人身安全。</p>	3	<p>步道健行活動的合適服裝和裝備。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p>	<p>三、生涯規畫與終身學習</p> <p>七、規畫、組織與實踐</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

週次	起迄日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題能力指標	十大基本能力
二十	1/10 1/16	肆、生活樂趣多	十四、美好的假期	5-1-2 說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能了解山林旅遊的安全規則。 2.能思考並演練從事步道健行的安全行為。 3.能尊重自然，關懷生態。 4.了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。	1.藉由情境討論與演練方式，了解山林旅遊的安全規則，並能處理遭遇危險的情況。 2.認識小傷口，並利用情境演練小傷口的簡易處理順序和方法。	3	簡易急救包、情境圖（認識簡易急救包內的用品）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎性別平等教育 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二十一	1/17 1/20	1/20 休業式									

(一) 三年級下學期之學習目標

1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。
2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。
3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。
4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。
5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。
6. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。
7. 能正確說出及做出正、反握槓的動作。
8. 能原地向上跳躍並握住單槓。
9. 能做出握住單槓並來回擺盪的動作。
10. 能與同學一起完成單槓動作。
11. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。
12. 能學會低單槓的動作。
13. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。
14. 能做出正確的揮棒動作。
15. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。
16. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。
17. 能了解一般游泳池安全設施。
18. 能了解游泳池的注意事項。
19. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。
20. 能了解海灘戲水的安全須知。
21. 能了解救溺五步驟。
22. 能了解不同水域的危險因素。
23. 能在活動中用身體去接住彩巾。
24. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。
25. 能了解手腳協調的情況。
26. 手腳並用完成動作。
27. 能讓身體與彩巾律動起來。
28. 能以愉快的心情完成活動。
29. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。
30. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。
31. 能盡力將紙球投向目標區。
32. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。
33. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
34. 能分享與家中長輩相處的經驗。
35. 能了解人的老化是人生必經的過程。
36. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。

37. 能認識老年人常見的疾病。
38. 能了解老年人需要不同的照顧。
39. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。
40. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。
41. 能用適當的方式表達情緒。
42. 能了解武術的由來。
43. 學會基本拳、掌的動作。
44. 學會基本樁步的動作。
45. 知道武術基本樁步連續動作要領。
46. 能完成腳背踢球的動作。
47. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。
48. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。
49. 能完成教師示範的直線運球動作。
50. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。
51. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。
52. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。
53. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。
54. 能做出體適能動作。
55. 能做出側滾翻的動作。
56. 能做出前滾翻的動作。
57. 能做出前滾翻遊戲的動作。
58. 能與學童合作完成遊戲動作。
59. 能完成教師示範的各項動作。
60. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。
61. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。
62. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。
63. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。
64. 能共同努力完成活動。
65. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。
66. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。
67. 主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。
68. 能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。
69. 能樂意參與社區運動會。
70. 能欣賞不同團隊的表現。
71. 能感受社區意識和向心力。
72. 能遵守比賽的規則。
73. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。
74. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。
75. 能比較不同家庭的飲食型態。

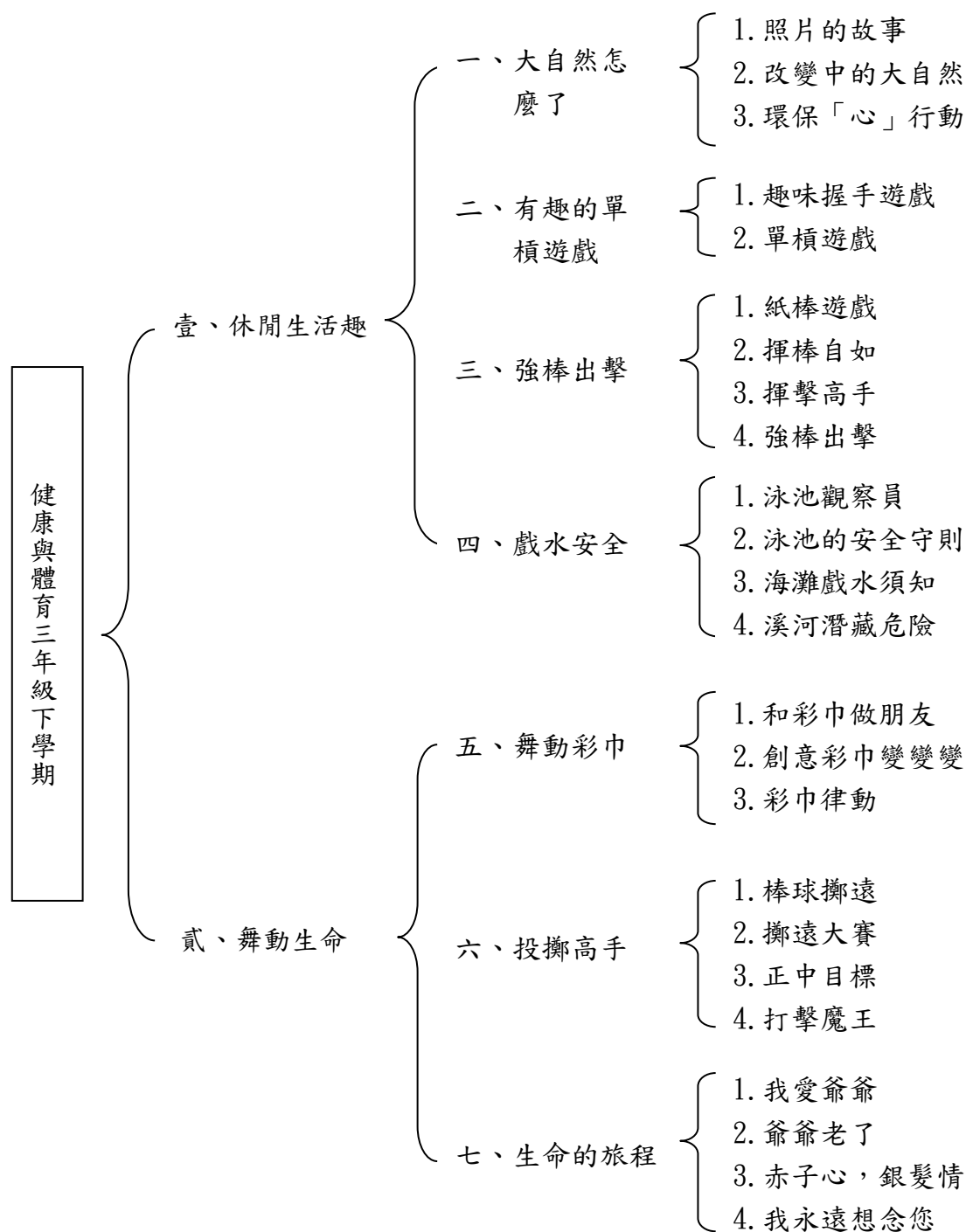
76. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。
77. 能學會正確的用餐禮儀。
78. 能比較家庭內成員的飲食型態。
79. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。
80. 能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。
81. 能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。

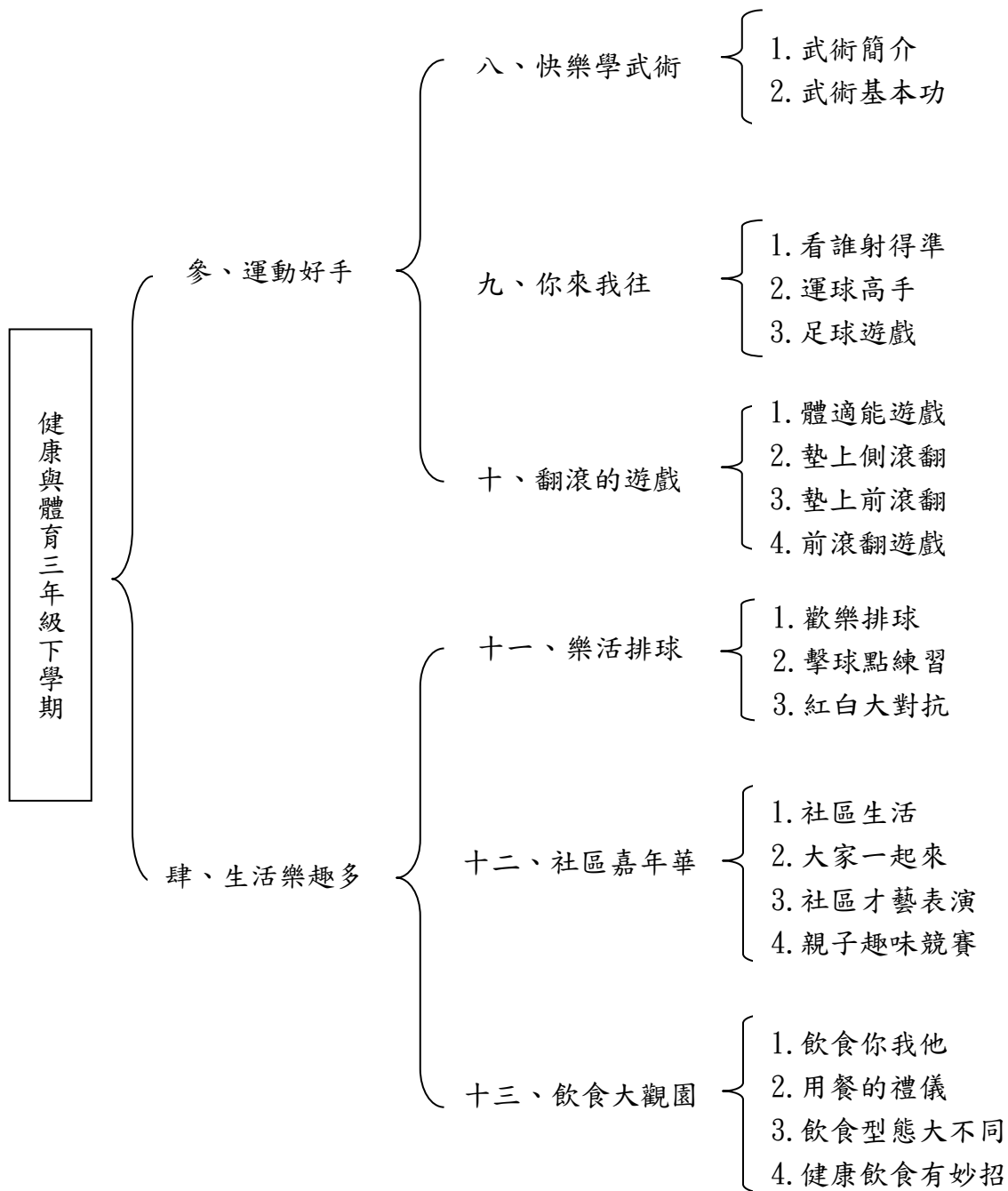
(二) 三年級下學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：一〇九學年度下學期三年級學生

3.架構圖：





(三) 三年級下學期九年一貫 健康與體育 課程各單元內涵分析

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
一	2/14 2/20	壹、休閒生活趣	一、大自然怎麼了	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	<p>1.能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。</p> <p>2.知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。</p> <p>3.能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。</p> <p>4.能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。</p> <p>5.了解環保的目的，並在生活中身體力行。</p>	<p>1.人類與自然環境有著密切的關係。表面上，人類透過科技掌控自然訊息，改變自然環境，猶如大自然中的王者，但實際上，當大自然反撲時，人類的脆弱與無助明顯可見。</p> <p>2.本節活動的設計，希望能協助學童透過對環境變異的觀察中發現，經歷這樣的歷程人類得到了什麼，又失去了什麼？</p> <p>3.能更確切的體認到人類是自然環境中的一部分，進而主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>4.能知道隨著人類文明進步與社會開發的腳步，養育我們的大自然已變換了樣貌。</p> <p>5.本節活動希望學童透過生活經驗或資訊的傳達對大自然環境的</p>	3	<p>1.對照圖卡（遭受污染的河川、清澈美麗的河川）。</p> <p>2.螢火蟲生態影片、情境圖（優良環境的指標性生物—螢火蟲）、淨溪活動圖文資料。</p> <p>3.情境圖（改變中的大自然）。</p> <p>4.情境圖（節能減碳，我們可以這樣做）。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>1-2-1 覺知環境對個人身心健康關係。</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。</p>	<p>五、尊重、關懷與團隊合作。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
						<p>改變做一探討，了解自然環境的破壞可能對人類健康造成影響，而只要大家積極推行環保，被破壞的環境也有重生的機會。</p> <p>6.生在大自然中大家應主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p> <p>7.讓學童能透過生活習慣的改變，身體力行環保生活，主動關心並維護大自然。</p>					
二	2/21 1 2/27	壹、 休閒 生活 趣	二、 有趣 的 單 槓 遊 戲	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>	<p>1.能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。</p> <p>2.能正確說出及做出正、反握槓的動作。</p> <p>3.能原地向上跳躍並握住單槓。</p> <p>4.能做出握住單槓並來回擺盪的動作。</p> <p>5.能與同學一起完成單槓動作。</p> <p>6.能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。</p> <p>7.能學會低單槓</p>	<p>1.了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。</p> <p>2.確認安全活動的注意事項並和同學輪流玩。</p> <p>3.能做出向上跳躍並握住單槓的動作。</p> <p>4.說出使用單槓時的注意事項。</p> <p>5.了解並學會握住單槓，來回擺盪的基本動作。</p>	3	<p>1.單槓、墊子、哨子、一層跳箱或木箱。</p> <p>2.低單槓。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					的動作。						
三	2/28 3/6	壹、 休閒 生活 趣	三、 強 棒 出 擊	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。 2.能做出正確的揮棒動作。 3.能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。	1.利用紙棒設計各種活動、遊戲，以增進學童手、眼等身體各部位配合的協調能力。 2.熟悉棒與球的關係，並能做出正確的揮擊。	3	1.紙棒、球、教學輔助 CD、錄放音機。 2.樂樂棒球之球棒、哨子、呼拉圈、橡皮筋繩、塑膠條（剪開垃圾袋，再在上面貼上有色膠帶做為揮擊區域）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。
四	3/7 3/13	壹、 休閒 生活 趣	三、 強 棒 出 擊	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能做出正確的揮棒動作。 2.能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。	1.藉由簡易的揮擊活動、遊戲，練習手眼、手腳配合的全身性協調動作。 2.練習跑壘及打擊的綜合遊戲。 3.培養壘球比賽的觀念。 4.活動中遵守遊戲的規則。	3	1.教學輔助 CD、錄放音機、哨子、樂樂棒球之球棒及球座、彩色軟球。 2.呼拉圈一個。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。
五	3/14 3/20	壹、 休閒 生活 趣	四、 戲 水 安 全	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 2.能了解一般游泳池安全設施。 3.能了解游泳池的注意事項。 4.能了解並演練	1.認識游泳裝備與一般在游泳池可以看見的水質公告、深度標示、安全警示、游泳池救生器材等各項設施。 2.藉由情境演練方式，了解游泳	3	1.泳裝、泳鏡、泳帽和戲水玩具。 2.影片：暖身運動示範篇：游泳（國家教育資源	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					預防及處理游泳傷害的方法。	池的安全規則及暖身運動的重要性，以確保人身安全。		及出版中心—健康與體育教學影片)、蒐集游泳池各個角落及各項設施的圖片。	量		
六	3/21 3/27	壹、休閒生活趣	四、戲水安全	5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.能了解海灘戲水的安全須知。 2.能了解救溺五步驟。 3.能了解不同水域的危險因素。	1.藉由情境討論與演練方式，了解海灘戲水的安全規則，並能處理救援溺水的情況。 2.藉由野溪溺水的相關新聞，探討危險水域的因素，並學習分辨與選擇安全的水域。	3	1.圖卡(水深危險、禁止戲水)、蒐集教育部體育署宣導的游泳安全海報或相關訊息、情境圖(水域活動警告標誌、警示標誌說明、救溺五步驟)、教學輔助DVD(水上安全教育宣導)。 2.情境圖(戲水安全~危險的野溪)、師生蒐集野溪溺水的相關新	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
								聞。			
七	3/28 4/3	貳、 舞 動 生 命	五、 舞 動 彩 巾	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能在活動中用身體去接住彩巾。 2.能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。 3.能了解手腳協調的情況。 4.手腳並用完成動作。 5.能讓身體與彩巾律動起來。 6.能以愉快的心情完成活動。	1.能自由拋接彩巾並保持身體平衡。 2.能用手操控彩巾，讓彩巾呈現出波浪狀。 3.能啟發想像力，將想像力具體化。 4.能隨著音樂，讓身體與彩巾自然的律動起來。	3	一條彩巾、錄放音機、教學輔助 CD、DVD、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
八	4/4 4/10	貳、 舞 動 生 命	六、 投 擲 高 手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體會並說出用不同物品投擲的感受。 2.能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。 3.能盡力將紙球投向目標區。 4.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 5.能盡力將紙球投向目標物。	1.能做出不同的投擲動作，並盡力將球投擲到最遠。 2.能了解不同投擲法會投出不同拋物線的飛行軌跡及距離。 3.認識肩上投擲的動作要領，並學會肩上投擲法。 4.能運用肩上投擲方式，盡力將球投到最遠。 5.能盡力將球投向目標區。 6.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 7.能調整揮臂投	3	1.軟式棒球（樂樂棒球）、畫線器。 2.粉筆、桌子、凳子、鐵鋁罐、魔王鬼臉或報紙、橡皮筋 繩、夾子、旗竿兩支、紙箱、畫線器。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
						擲的力量與方向，將球投向目標物。 8.能控制投擲方向，並將紙球擊中目標物。					
九	4/11 4/17	貳、 舞 動 生 命	七、 生 命 的 旅 程	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	1.能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2.能分享與家中長輩相處的經驗。 3.能了解人的老化是人生必經的過程。 4.能觀察老年期外觀及活動力的改變。	1.讓學童了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2.觀察老年人老化的現象，且了解老化是人生必經的過程，進而能關懷老年人。	3	蒐集家人以前和近期的照片。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。
十	4/18 4/24	貳、 舞 動 生 命	七、 生 命 的 旅 程	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	1.能認識老年人常見的疾病。 2.能了解老年人需要不同的照顧。 3.能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。 4.能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。 5.能用適當的方式表達情緒。	1.能清楚老年人的健康狀況，並能了解其需要的照顧及注意事項。 2.能了解死亡是人生的終點站，進而體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。 3.能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。	3	南一電子書	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
十一	4/25 5/1	參、運動好手	八、快樂學武術	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解武術的由來。 2.學會基本拳、掌的動作。 3.學會基本樁步的動作。 4.知道武術基本樁步連續動作要領。 5.手腳並用完成動作。	1.讓學童對武術運動的起源有基本的認識，並了解武術運動能增進體適能。 2.讓學童學會武術基本拳掌動作。 3.讓學童學會基本樁步的要領。 4.能正確的做出基本樁步—馬步、弓箭步、獨立步、仆腿步等完整連續動作。	3	1.教學輔助DVD（武術基本動作示範）、哨子。 2.單槓、橡皮筋繩、紙球。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十二	5/2 5/8	參、運動好手	九、你來我往	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能完成腳背踢球的動作。 2.能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。 3.能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。 4.能完成教師示範的直線運球動作。 5.能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。 6.能於活動中展現運球動作，並努力練習。 7.能於足球遊戲中，運用本單元	1.能完成教師示範動作，並培養基礎足球球感。 2.能在活動中順暢的運用直線運球、足內側盤球、足外側盤球等動作。 3.能正確完成足球動作，並於活動中展現控制足球的能力。	3	1.足球、畫線器、一面牆、哨子、小圓錐、粉筆或膠帶。 2.大型圓錐、橡皮筋繩。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					教授的足球基本動作。 8.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。						
十三	5/9 5/15	參、運動好手	十、翻滾的遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.能做出體適能的動作。 2.能做出側滾翻的動作。	1.利用學校的場地進行熱身運動，並做出體適能的動作。 2.能在墊上完成側滾翻動作。	3	墊子、踏板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十四	5/16 5/22	參、運動好手	十、翻滾的遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.能做出前滾翻的動作。 2.能做出前滾翻遊戲的動作。 3.能與學童合作完成遊戲動作。	能做出前滾翻動作。	3	1.墊子、踏板、低箱。 2.球、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十五	5/23 5/29	肆、生活樂趣多	十一、樂活排球	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能完成教師示範的各項動作。 2.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。 3.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。 4.能於活動中展現低手接擊的基礎動作。	1.能完成教師示範的動作，並培養低手接擊動作。 2.能完成教師示範的動作，並培養低手接擊球的能力。	3	1.軟式排球、教學輔助 CD、哨子。 2.球籃。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
					5.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。						
十六	5/30 6/5	肆、生活樂趣多	十一、樂活排球	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能共同努力完成活動。 2.能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	3	軟式排球、哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。
十七	6/6 6/12	肆、生活樂趣多	十二、社區嘉年華	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1.讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。 2.主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。 3.能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。	1.藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要，並感受人我之間的關係如何聯繫。 2.分享自己知道的或參與過的活動經驗。 3.知道如何獲得社區活動的資訊，並樂於參與。 4.從參加社區運動會開始，做到在邀請好友時的注意事項。 5.了解團體規範，團體練習時互助合作並認真練習。	3	情境圖（社區活動）、社區活動海報或宣傳單。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。
十八	6/13 6/19	肆、生活	十二、	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社	1.能樂意參與社區運動會。 2.能欣賞不同團	1.藉由參與社區運動會中的才藝表演，感受增進	3	A4 紙每生一張。	口語評量 操作評	◎性別平等教育 2-2-1 了解不	一、了解自我與發展潛能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
		活樂趣多	社區嘉年華	區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	隊的表現。 3.能感受社區意識和向心力。 4.能遵守比賽的規則。 5.能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。 6.能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。	人際關係、團隊表現的行為。 2.藉由情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而發現互助合作、遵守規則、奮鬥努力和互信互勉對團體的重要。			量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。
十九	6/20 6/26	肆、生活樂趣多	十三、飲食大觀園	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1.能比較不同家庭的飲食型態。 2.能探討影響家庭飲食習慣的因素。 3.能學會正確的用餐禮儀。	1.藉由「我家常吃的食物」的資料分享，比較不同家庭的飲食型態。 2.透過討論與分享，讓學童了解家庭飲食型態，會表露在日常的飲食習慣中。 3.藉由資料分享，認識餐飲禮儀。 4.透過分享，學會正確的用餐禮儀，正確的運用於日常生活中。	3	1.特色菜餚的資料（招牌、圖片或影片）。 2.用餐禮儀的相關資料（影片或圖片）、圖卡（禮儀字卡）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方對環境的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 六、文化學習與國際了解。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。

起訖週次	起訖日期	主題	單元	分段能力指標	學習目標	教學重點	節數	教學資源	評量方法	重大議題	十大基本能力
										應用於生活中。	
二十	6/27 6/30	肆、生活樂趣多	十三、飲食大觀園	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。	1.能比較家庭內成員的飲食型態。 2.能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。 3.能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。 4.能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。	1.藉由圖片及資料分享，認識特殊飲食型態。 2.透過發表，讓學童了解活動量、年齡及特殊限制等因素，會影響我們的飲食習慣。 3.經由討論分享，鼓勵學童尊重並接納家人的特殊飲食習慣。 4.了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分，並減少攝取量。 5.日常生活中能注意健康妙招，將健康飲食的觀念落實在日常生活中。	3	1.蒐集特殊飲食習慣的資料。 2.蒐集速食與健康相關的時事、影片及相關資料、情境圖（飲食有妙招）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活對環境的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 六、文化學習與國際了解。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決問題。