**南投縣桃源國民小學111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 | 三年級 |
| 教師 | 高義祥 | 上課週/節數 | 每週3節，21週，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.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。  6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。  7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。  8.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。 | | | | | | | | | |
| 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  第一課吃出健康 | 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。 | | | 發表  問答  實作  演練  實踐 |  |
| 二 | 第一單元飲食聰明選  第二課飲食學問大 | 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.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。 | | | 發表  實作  問答  總結性評量 |  |
| 三 | 第二單元生命的樂章  第一課生長圓舞曲 | 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，發展運動與保健的潛能。  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.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。 | 發表  觀察  自評  實作  問答  演練 | 【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。 |
| 四 | 第二單元生命的樂章  第二課人生進行曲 | 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.認識人生各階段的特徵。  2.分辨家人所處的人生階段。 | 發表  實作  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。 |
| 五 | 第三單元快樂的社區  第一課社區新體驗 | 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。 | | | | | 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。 | 發表  實作 |  |
| 六 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | 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-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。 | | | | | 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。 | 發表  問答  實作 |  |
| 七 | 第三單元快樂的社區  第三課社區藥師好朋友 | 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.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。 | 發表  問答  實作  總結性評量 |  |
| 八 | 第四單元與繩球同行  第一課隔繩對戰 | 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.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。 | | 操作  發表 |  |
| 九 | 第四單元與繩球同行  第一課隔繩對戰 | 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。 | | | | 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。 | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十 | 第四單元與繩球同行  第二課玩球完勝 | 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-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.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。 | | 操作  觀察  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。 |
| 十一 | 第四單元與繩球同行  第三課跳繩妙變化 | 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。 | | 操作  實作  發表  運動撲滿 |  |
| 十二 | 第五單元跑接樂悠游  第一課飛盤擲接樂 | 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-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.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。 | | 操作  觀察  問答  運動撲滿 |  |
| 十三 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | 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。 | | 操作 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 十四 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | 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-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.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。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 | 【安全教育】  安E7 探究運動基本的保健。 |
| 十五 | 第五單元跑接樂悠游  第三課跑步接力傳寶 | 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-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.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。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十六 | 第五單元跑接樂悠游  第四課安全漂浮游 | 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.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。 | | | | | 問答  操作 | 【海洋教育】  海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 |
| 十七 | 第五單元跑接樂悠游  第四課安全漂浮游 | 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.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。 | | | | | 操作  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  第一課拳腳見功夫 | 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-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.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。 | | | | | 操作  發表  運動撲滿 |  |
| 十九 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第二課搖滾翻轉樂 | 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.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。 | | | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 |  |
| 二十 | 第六單元滾翻躍動舞歡樂  第三課歡欣土風舞 | 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。  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.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。 | | | | 操作  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  第三課歡欣土風舞 | 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。  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.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。 | | | | 操作  觀察  運動撲滿 | 【性別平等教育】  性E2 覺知身體意象對身心的影響。 |

**南投縣桃源國民小學 111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 | 三年級 |
| 教師 | 高義祥 | 上課週/節數 | 每週3節，20週，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.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。  6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。  7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。  8.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。 | | | | | | | | | | |
| 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  第一課認識流感 | 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.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。 | | | 發表  實作  演練 | |  | |
| 二 | 第一單元流感我不怕  第二課遠離流感 | 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。 | 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。 | | | 實作 | |  | |
| 三 | 第一單元流感我不怕  第三課預防傳染病大作戰 | 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。 | 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。 | | | 發表  實作  自評  總結性評量 | |  | |
| 四 | 第二單元愛護眼耳口  第一課近視不要來 | 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.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。 | | | 發表  實作 | |  | |
| 五 | 第二單元愛護眼耳口  第二課健康好聽力 | 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.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。 | | | 發表  演練  實作 | |  | |
| 六 | 第二單元愛護眼耳口  第三課牙齒要保護 | 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.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。 | | | 發表  實作  演練  總結性評量 | |  | |
| 七 | 第三單元安心又安全  第一課安心校園 | 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。 | 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。 | | | 發表  演練  實作 | | 【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。 | |
| 八 | 第三單元安心又安全  第二課安全向前行 | 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.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。 | | | 發表  自評  演練 | | 【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。 | |
| 九 | 第三單元安心又安全  第三課戶外安全 | 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.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。 | | | 演練  問答  發表  總結性評量 | | 【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。 | |
| 十 | 第四單元球力全開  第一課地板桌球 | 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-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.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。 | | | 操作  發表  運動撲滿 | |  | |
| 十一 | 第四單元球力全開  第二課躲避球攻防 | 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.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。 | | | 操作  發表  觀察  實作  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  第三課跑擲大作戰 | 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-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.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。 | | | 操作  發表  觀察  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  第一課活力體適能 | 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.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。 | | | 操作  發表  運動撲滿 | |  | |
| 十四 | 第五單元蹦跳好體能  第二課金銀島探險 | 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-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.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。 | | 操作  發表 | |  | |
| 十五 | 第五單元蹦跳好體能  第二課金銀島探險 | 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.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。 | | 操作  發表  觀察  實作  運動撲滿 | |  | |
| 十六 | 第五單元蹦跳好體能  第三課看我好身手 | 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。  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。 | | | 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。 | | 操作  發表  運動撲滿 | |  | |
| 十七 | 第六單元武現韻律風  第一課學校運動會 | 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-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.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。 | | 操作  觀察  發表  運動撲滿 | |  | |
| 十八 | 第六單元武現韻律風  第二課大展武威 | 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。 | | | 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。 | | 實作  操作  運動撲滿 | |  | |
| 十九 | 第六單元武現韻律風  第三課與毽子同樂 | 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-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。 | | 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.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。  4.表現內踢、外拐的動作。  5.表現踢毽、拋接毽的串接動作。 | | | 操作  運動撲滿 | |  | |
| 二十 | 第六單元武現韻律風  第四課水舞 | 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。 | | 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。 | | | 操作  發表  運動撲滿 | |  | |

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。