

高雄市新興區七賢國小三年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 飲食聰明選 第一課 吃出健康	健體-E-A2	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	口頭報告 實際操作			
一	第四單元 與繩球同行 第一課 隔繩對戰	健體-E-C2	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。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作 口頭報告			
二	第一單元 飲食聰明選 第一課 吃出健康	健體-E-A2	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。	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。	口頭報告 實際操作	法定：健康飲食教育-1		
二	第四單元 與繩	健體-E-C2	Ha-II-1 網／牆性球類運動相	3c-II-2 透過身體活動，探索	實際操作 口頭報告			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	球同行 第一課 隔繩對戰		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。	運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				
三	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	健體-E-A2	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。	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。	實際操作 行為觀察	法定：健康飲食教育-1		
三	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	健體-E-C2	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。	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。	實際操作 口頭報告			
四	第一單元飲食聰明選 第二課	健體-E-A2	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	口頭報告	法定：健康飲食教育-1		

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	飲食學問大		Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。				
四	第四單元與繩球同行第二課玩球完勝	健體-E-C2	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。	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。	實際操作 口頭報告			
五	第一單元飲食聰明選第二課飲食學問大	健體-E-A2	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。	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。	口頭報告 實際操作		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
五	第四單元與繩球同行第三課跳繩妙變化	健體-E-A1	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	實際操作 口頭報告		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
六	第一單	健體-E-A2	Ea-II-2 飲食搭	3b-II-3 運用基	實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	元飲食 聰明選 第二課 飲食學 問大		配、攝取量與 家庭飲食型 態。 Ea-II-3 飲食選 擇的影響因 素。	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。				
六	第四單 元與繩 球同行 第三課 跳繩妙 變化	健體-E-A1	Ic-II-1 民俗運 動基本動作與 串接。	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。	實際操作			
七	第二單 元生命 的樂章 第一課 生長圓 舞曲	健體-E-A1	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。	3b-II-2 能於引 導下，表現基 本的人際溝通 互動技能。 3b-II-3 運用基 本的生活技 能，因應不 同的生活情 境。	口頭報告 檢核表			
七	第五單 元跑接 樂悠游 第一課 飛盤擲 接樂	健體-E-C2	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。	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	實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
				運動潛能與表現正確的身體活動。				
八	第二單元生命的樂章第一課生長圓舞曲	健體-E-A1	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。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	檢核表 實際操作			
八	第五單元跑接樂悠游第一課飛盤擲接樂	健體-E-C2	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。	檢核表 聽力與口語評量 實際操作			
九	第二單元生命的樂章第一課生長圓舞曲	健體-E-A1	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。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同	口頭報告 實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
				的生活情境。				
九	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	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。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作			
十	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	健體-E-B1	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	口頭報告 實際操作		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	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。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作 口頭報告		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十一	第二單元生命的樂章	健體-E-B1	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	第二課 人生進行曲		Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。				
十一	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	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。	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作 口頭報告			
十二	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作			
十二	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	實際操作 口頭報告			
十三	第三單元快樂的社區	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴	口頭報告 實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	第二課 社區環 保		動。 Ca-II-2 環境汙 染對健康的影 響。	重性。 4a-II-2 展現促 進健康的行 為。				
十三	第五單 元跑接 樂悠游 第三課 跑步接 力傳寶	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	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。	實際操作 口頭報告			
十四	第三單 元快樂 的社區 第二課 社區環 保	健體-E-A2	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。	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。	口頭報告 實際操作			
十四	第五單 元跑接 樂悠游 第四課 安全漂 浮游	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲 水安全知識、 離地蹬牆漂 浮。	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。	聽力與口語評 量 實際操作	法定：游泳與自救能力教學- 2		
十五	第三單 元快樂 的社區 第二課	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社 區的意識、責 任與維護行 動。	2a-II-2 注意健 康問題所帶來 的威脅感與嚴 重性。	實際操作		■線上教學	回家觀看教育平 台相關影片，並 於課堂進行發表

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	社區環保		Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	4a-II-2 展現促進健康的行為。				
十五	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。	實際操作 口頭報告	法定：游泳與自救能力教學-2	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十六	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	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。	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。	口頭報告 實際操作	法定：登革熱防治教育-1		
十六	第六單元滾翻躍動舞 歡樂第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	實際操作 口頭報告			
十七	第三單元快樂的社區 第三課	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日	口頭報告			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	社區藥師好朋友			常生活中，運用健康資訊、產品與服務。				
十七	第六單元滾翻躍動舞歡樂第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	實際操作			
十八	第三單元快樂的社區第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	聽力與口語評量 口頭報告			
十八	第六單元滾翻躍動舞歡樂第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	實際操作 檢核表			
十九	第三單元快樂的社區	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則	3a-II-1 演練基本的健康技能。	實際操作 口頭報告		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	第三課 社區藥師好朋友		與社區藥局。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。				
十九	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	實際操作 檢核表		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
廿	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	口頭報告 實際操作			
廿	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。	實際操作 口頭報告			
廿一	第三單元快樂	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、	3a-II-1 演練基本的健康技	口頭報告 實際操作			

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
	的社區 第三課 社區藥 師好朋友		安全用藥原則 與社區藥局。	能。 4a-II-1 能於日 常生活中，運 用健康資訊、 產品與服務。				
廿一	第六單 元滾翻 躍動舞 歡樂 第三課 歡欣土 風舞	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞 遊戲。	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。	實際操作 口頭報告			

註 1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註 2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三) 請與附件參-2(e-2)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註 3：六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註 4：評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」第五條：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

註 5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施 3 次線上教學」，請各校於每

學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。