

高雄市新興區七賢國小三年級第二學期部定課程【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 流感我不怕 第一課 認識流感	健體-E-A1	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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。	口頭報告 實際操作			
一	第四單元 球力全開 第一課 地板桌球	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-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			
二	第一單元 流感我不怕 第一課 認識流感	健體-E-A1	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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			

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				
二	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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-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			
三	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	實際操作	法定：登革熱防治教育-1		
三	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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	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			

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				
			念。					
四	第一單元 流感我不怕 第二課 遠離流感	健體-E-A2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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			
四	第四單元 球力全開 第二課 躲避球攻防	健體-E-C2	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。	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 流感我不怕 第二課 遠離流感	健體-E-A2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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		■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	健體-E-C2	Hb-II-1 陣地攻	3c-II-1 表現聯	實際操作		■線上教學	回家觀看教育平

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				
	元球力全開 第二課 躲避球 攻防		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。	合性動作技 能。 3d-II-2 運用遊 戲的合作和競 爭策略。	檢核表			台相關影片，並 於課堂進行發表
六	第一單 元流感 我不怕 第三課 預防傳 染病大 作戰	健體-E-A2	Fb-II-2 常見傳 染病預防原則 與自我照護方 法。	2b-II-1 遵守健 康的生活規 範。 4a-II-2 展現促 進健康的行 為。	實際操作 檢核表			
六	第四單 元球力 全開 第二課 躲避球 攻防	健體-E-C2	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	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			

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				
			念。					
七	第二單元愛護眼耳口第一課近視不要來	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	口頭報告			
七	第四單元球力全開第三課跑擲大作戰	健體-E-C2	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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			
八	第二單元愛護眼耳口第一課近視不要來	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作			
八	第四單元球力全開	健體-E-C2	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 檢核表			

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 跑擲大 作戰		球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				
九	第二單元愛護 眼耳口 第二課 健康好 聽力	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	口頭報告 實際操作			
九	第四單元球力 全開 第三課 跑擲大 作戰	健體-E-C2	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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			
十	第二單元愛護 眼耳口 第二課	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促	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

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				
	健康好聽力			進健康的行為。				
十	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第一課活力體適能	健體-E-A2	Ab-II-1 體適能活動。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	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
十一	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	口頭報告 實際操作	法定：健康飲食教育-1		
十一	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2	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			
十二	第二單元愛護眼耳口	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技	實際操作	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				
	第三課 牙齒要 保護		法。	能。 4a-II-2 展現促 進健康的行 為。				
十二	第五單 元蹦蹦 跳跳好 體能第 二課金 銀島探 險	健體-E-A2	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	第二單 元愛護 眼耳口 第三課 牙齒要 保護	健體-E-A1	Da-II-2 身體各 部位的功能 與衛生保健 的方法。	3a-II-2 能於生 活中獨立操 作基本的健 康技能。 4a-II-2 展現促 進健康的行 為。	口頭報告 實際操作	法定：健康飲食教育-1		
十三	第五單 元蹦蹦 跳跳好 體能第 二課金 銀島探 險	健體-E-A2	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 檢核表			
十四	第三單 元安心 又安全 第一課	健體-E-A2	Fa-II-3 情緒的 類型與調適 方法。	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：性別平等教育-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				
	安心校園			3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。				
十四	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手	健體-E-C2	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告	法定：游泳與自救能力教學-2		
十五	第三單元安心又安全 第一課安心校園	健體-E-A2	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	口頭報告 實際操作	法定：性別平等教育-1	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十五	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。	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
十六	第三單元安心又安全	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴	口頭報告 檢核表	法定：性別平等教育-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				
	第二課 安全向前行		與安全須知。	重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。				
十六	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。	實際操作 口頭報告			
十七	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	實際操作 檢核表	法定:性別平等教育-1		
十七	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。	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			
十八	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	口頭報告 檢核表	法定:性別平等教育-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				
	前行			為。				
十八	第六單元武現韻律風第三課與毬子同樂	健體-E-B1	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作			
十九	第三單元安心又安全第三課戶外安全	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	實際操作 檢核表	法定:性別平等教育-1	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十九	第六單元武現韻律風第四課水舞	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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
廿	第三單元安心又安全第四課居家安全	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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				
廿	第六單元武現韻律風第四課水舞	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			

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(c-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。