

高雄市新興區七賢國民小學 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		學習目標	評量方式	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
1	單元一對抗惡視力活動1眼睛視茫茫	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	學習單評量 口頭評量		
2	單元一對抗惡視力活動2護眼小專家	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。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	口頭評量 習作評量		
3	單元二安全小達人活動1居家安全面面觀	健體-E-A3	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	學習單評量 作業評量	法定:飲食教育課程-1	
4	單元二安全小達人	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。	作業評量 口頭評量	法定:飲食教育課程-1	■線上教學

	活動2交通安全我最行		危機的警覺與安全須知。	4a-II-2 展現促進健康的行為。	2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。			
5	單元二安全小達人 活動3戶外安全有妙招	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。 5. 了解戶外環境的安全注意事項。	習作評量 作業評量	法定:飲食教育課程-1	
6	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	健體-E-C1	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。	學習單評量 口頭評量	法定:游泳與自救能力教學-1	
7	單元三急救小尖兵 活動1傷口處理DIY	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的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫藥材。	作業評量 口頭評量	法定:游泳與自救能力教學-1	

8	單元三急救 小尖兵 活動2英勇 救援隊	健體-E-C1	Ba-II-2 灼燙傷、 出血、扭傷的急救 處理。 Fb-II-3 正確的就 醫習慣。	1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健康 技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常 生活中，運用健康 資訊、產品與服 務。	1. 知道尋求救援的 方法。 2. 演練各項急救方 法。	學習單評量 作業評量	法定:交通安全教育 -1	■線上教學
9	單元四戰勝 病魔王 活動1腸胃 拉警報	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。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與意 義。	1. 了解上吐下瀉和 肚子痛發生的原 因。 2. 認識病毒性腸胃 炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃 炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃 炎的照護及預防方 法。	口頭評量 習作評量	法定:交通安全教育 -1	
10	單元四戰勝 病魔王 活動2眼睛 生病了	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。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與意 義。	1. 分析眼睛又紅又 癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎 和症狀。 3. 知道急性結膜炎 的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎 的照護及預防方 法。	學習單評量 口頭評量		
11 (期中考)	單元四戰勝 病魔王 活動3流感 不要來	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛 生習慣。 Fb-II-2 常見傳染 病預防原則與自我 照護方法。	1a-II-2 認了解促 進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。	1. 認識傳染病主要 的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和 流行性感冒的症 狀差異。 3. 了解流行性感冒 的主要症狀和照顧 方式。	習作評量 作業評量	法定:游泳與自救能 力教學-1	
12	單元五健康 好體能	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活 動。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。	1. 體驗各種不同形 式的跑步遊戲。	學習單評量 作業評量	法定:游泳與自救能 力教學-1	

	活動1樂跑 健康行		Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	4d-II-2 參與提高 體適能與基本運動 能力的身體活動。	2. 討論運動後的保 健。			
13	單元五健康 好體能 活動2身體 真奇妙、活 動3安全活 動停看聽	健體-E-A2	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。 Ba-II-1 居家、交 通及戶外環境的潛 在危機與安全須 知。	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動 作。 3. 練習親子瑜伽動 作。 4. 進行緩和結束動 作  1. 學習選擇正確且 適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的 安全性，並分辨潛 在危機。 3. 學習如何處理危 險場地。	作業評量 口頭評量	法定:防災教育-1	■線上教學
14	單元六躍動 活力秀 活動1支撐 躍動	健體-E-B1	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善互 動行為。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	1. 表現靜態和動作 的支撐性動作。 2. 利用體操器材表 現支撐與平衡的聯 合性動作能力。 3. 利用分組合作完 成支撐性創意動作 的學習任務。 4. 能利用練習策略 進行課後自主學 習。	口頭評量 習作評量	法定:防災教育-1	
15	單元六躍動 活力秀 活動2你踢 我防	健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本 動作。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高 體適能與基本運動 能力的身體活動。	1. 認識跆拳道基本 步法和腿法的技能 概念。 2. 表現跆拳道基本 步法和腿法的動作 技能。 3. 利用器材和分組 練習，表現步法和	學習單評量 口頭評量	法定:全民國防教育 -1	

					腿法的聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。			
16	單元六躍動活力秀 活動3舞動活力	健體-E-A2	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	學習單評量 作業評量		
17	單元七運動合作樂 活動1拋準動動腦	健體-E-A2	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	習作評量 作業評量		
18	單元七運動合作樂 活動2趣味排球	健體-E-A2	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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	口頭評量 習作評量		
19	單元八一起來打球 活動1傳球達陣	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。	1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的	學習單評量 口頭評量		

					策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。			
20	單元八一起來打球 活動2傳球搬運工	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 作業評量	法定:登革熱防治-1	
21 (期末考)	單元八一起來打球 活動3傳球高射砲、活動4打擊高手	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量		
22	單元八一起來打球 活動3傳球高射砲、活動4打擊高手	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量		

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：議題-節數)。

(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) 請與表件參-2(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。**