

高雄市新興區七賢國民小學 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		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	單元一成長時光機 活動1我從哪裡來、活動2成長的奧妙	健體-E-A2	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	學習單評量 口頭評量		
2	單元一成長時光機 活動3一生的變化	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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生活各階段的變化。 4. 能了解人的一生活各階段的變化。 5. 能關懷和照顧家中的老年人。 6. 能以健康的態度面對老化。	口頭評量 習作評量		

3	單元二健康 滿點 活動1腸胃 舒服沒煩惱	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-3 正確就醫 習慣。	2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善 個人的健康習慣。	1. 促進消化道健 康。 2. 知道在肚子痛時 正確就醫。 3. 知道生活習慣與 疾病的關係。 4. 培養促進消化道 健康的習慣。	學習單評量 作業評量		
4	單元二健康 滿點 活動2健康 好厝邊	健體-E-A1	Bb-II-1 藥物對健 康的影響、安全用 藥原則與社區藥 局。	4a-II-1 能於日常 生活中，運用健康 資訊、產品與服 務。	1. 認識用藥五問的 原則。 2. 認識「用藥五不 五要」原則。 3. 認識社區藥局。	作業評量 口頭評量		
5	單元三驚險 一瞬間 活動1火災 真可怕	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	1a-II-2 了解促進 健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本 的健康技能。	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警 覺性。 3. 演練火場逃生技 巧。 4. 演練報案技巧。	習作評量 作業評量		
6	單元三驚險 一瞬間 活動2防火 大作戰	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	1a-II-2 了解促進 健康的生活方法。 4b-II-2 使用事實 證據來支持促進健 康的立場。	1. 認識居家防火安 全措施。 2. 願意改善家中不 安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使 用方法。 4. 能向他人倡導滅 火器和住警器的重要 性。	口頭評量 習作評量	法定:飲食教育課程 -1	
7	單元四垃圾 變少了 活動1垃圾 大麻煩、活 動2垃圾分 類小達人	健體-E-C1	Ca-II-2 環境汙染 對健康的影響。 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。 3a-II-1 演練基本 的健康技能。	1. 分析日常垃圾的 來源。 2. 了解垃圾對環境 的汙染。 3. 覺察垃圾造成環 境汙染後，對人類 健康的危害。	學習單評量 口頭評量	法定:飲食教育課程 -1	

					<p>4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。</p> <p>5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。</p> <p>6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。</p>		
8	<p>單元四垃圾變少了</p> <p>活動2垃圾分類小達人</p>	健體-E-C1	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>1. 知道要做垃圾分類的原因。</p> <p>2. 了解垃圾分類的方式。</p> <p>3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。</p> <p>4. 學會回收垃圾的處理和分類。</p> <p>5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。</p> <p>6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。</p> <p>7. 了解垃圾分類的方式。</p> <p>8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。</p> <p>9. 學會回收垃圾的處理和分類。</p> <p>10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。</p>	<p>口頭評量</p> <p>習作評量</p>	<p>法定: 飲食教育課程-1</p>
9	<p>單元五運動補給站</p> <p>活動1我是飛毛腿</p>	健體-E-C2	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3d-II-1 運動技能的練習策略。</p>	<p>1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。</p> <p>2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。</p>	<p>學習單評量</p> <p>作業評量</p>	

10 (期中考)	單元五運動補給站 活動2同心協力	健體-E-C2	Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	習作評量 作業評量		■線上教學
11	單元五運動補給站 活動3繩的力量、活動4社區運動資源	健體-E-A2	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。 4. 認識並能評估社區的運動環境。 5. 了解正確的運動消費概念。	學習單評量 作業評量	法定:防災教育-1	
12	單元六歡樂運動會 活動1迎接運動會	健體-E-A1	Cb-II-2 學校性運動賽會。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	口頭評量 習作評量	法定:防災教育-1	
13	單元六歡樂運動會 活動2前滾翻	健體-E-B3	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	學習單評量 口頭評量		■線上教學

14	單元六歡樂運動會活動3海洋之舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識海洋之歌原住民舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	作業評量 口頭評量		
15	單元六歡樂運動會活動3海洋之舞	健體-E-A1	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	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. 認識海洋之歌原住民舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6. 認識運動會時應表現的團體規範。	學習單評量 作業評量	法定:全民國防教育-1	
16	單元七一起來 PLAY 活動1足下傳球真功夫、活動2射門大進擊	健體-E-A2	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破	習作評量 作業評量	法定:登革熱防治-1	■線上教學

					解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。		
17	單元七一起來 PLAY 活動3桌球 乒乓碰	健體-E-C1	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	口頭評量 習作評量	
18	單元七一起來 PLAY 活動4你丟我閃	健體-E-C1	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2.能與同學合作練習及遊戲。 3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	學習單評量 口頭評量	
19	單元八水中悠游 活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一	健體-E-A2	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1.能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2.了解各項浮潛的用具使用方法。 3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4.學習游泳池安全規範並確實遵守。 5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。	習作評量 作業評量	

20 (期末考)	單元八水中 悠游 活動3雙腳 打水我最行	健體-E-A1	Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬 牆漂浮。 Gb-II-2 打水前 進、簡易性游泳遊 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。 4c-II-2 了解個人 體適能與基本運動 能力表現。	1.學習雙腳打水的 動作要點，循序漸 進的練習。 2.透過遊戲，能夠 了解打水動作的正 確性。 3.能思考策略，並 運用於遊戲中。	作業評量 口頭評量		
21	單元八水中 悠游 活動3雙腳 打水我最行	健體-E-A1	Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬 牆漂浮。 Gb-II-2 打水前 進、簡易性游泳遊 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。 4c-II-2 了解個人 體適能與基本運動 能力表現。	1.學習雙腳打水的 動作要點，循序漸 進的練習。 2.透過遊戲，能夠 了解打水動作的正 確性。 3.能思考策略，並 運用於遊戲中。	作業評量 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。

