

高雄市路竹區路竹國小三年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

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	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					
第一週	壹、健康一把單 一.我升上三年級了	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。	1a-II-2了解促進健康生活的方法。 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第一週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	健體-E-A1	1a-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。 1c-II-2認識身體活動的傷害和防護概念。	1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學	
第二週	壹、健康一把單 一.我升上三年級了	健體-E-A1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1a-II-2了解促進健康生活的方法。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進學校-1	☐ 線上教學	
第二週	貳、運動真快樂	健體-E-A1	1a-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪	1c-II-1認識身體活動的動作技能。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定:登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	

	五. 好玩的墊上運動		動作。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	學的表現。	☐ 檔案評量			
第三週	壹、健康一把單 一. 我升上三年級了	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-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☐ 線上教學	
第三週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	健體-E-A1	1a-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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳與自救能力較學-1	☐ 線上教學	
第四週	壹、健康一把單 一. 我升上三年級了	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。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第四週	貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動	健體-E-A1	1a-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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☐ 線上教學	

第五週	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了	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-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.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第五週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	健體-E-A2	Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。	1.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學	
第六週	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	健體-E-B1	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-2 法定:健康促進學校-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第六週	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	健體-E-A2	Cb-II-3奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 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.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

第七週	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	健體-E-B1	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。	◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
第七週	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	健體-E-A2	Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。 2. 可以利用課餘時間練習。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學	
第八週	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	健體-E-B1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能知道「我訊息」的使用技巧。 2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第八週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	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	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育-1	☐ 線上教學	

			間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。						
第九週	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	健體-E-B1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第九週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	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。	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. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第十週	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	健體-E-B1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒的類型與調	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1清楚	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	

			適方法。	說明個人對促進健康的立場。					
第十週	貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣	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。	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. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學	
第十一週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	健體-E-A1	Da-II-1良好的衛生習慣。	1b-II-1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	
第十一週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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	1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的	1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:低碳環境教育-1	☐ 線上教學	

			球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	互動行為。					
第十二週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	健體-E-A1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：科技-1	☐ 線上教學	
第十二週	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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。	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。	◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食教育-1	☐ 線上教學	
第十三週	壹、健康一把	健體-E-A1	Fa-II-2與家人及朋友良	2a-II-1覺察健康受到個	1. 認識傳染病的傳播途徑。	☒ 紙筆測驗及表單	法定:性別平等教育-1	☐ 線上教學	

	單 三. 健康 保衛戰		好溝通與相 處的技巧。	人、家庭、 學校等因素 之影響。 2a-II-2注意 健康問題所 帶來的威脅 感與嚴重 性。	2. 了解並積極實踐 傳染病的預防方 法。	■實作評量 □檔案評量			
第十三 週	貳、運 動真快 樂 八. 一起 來玩球	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-2描述 自己或他人 動作技能的 正確性。 2c-II-2表現 增進團隊合 作、友善的 互動行為。	1. 能熟知運球的動 作要領，並於活動 中正確應用。 2. 能主動參與傳接 球與運球活動，增 進身體基本運動能 力，養成運動習 慣。	■紙筆測驗及 表單 ■實作評量 □檔案評量	課網：品德-1	□線上教 學	
第十四 週	壹、健 康一把 單 三. 健康 保衛戰	健體-E- A1	Fa-II-3情緒 的類型與調 適方法。	4a-II-1能於 日常生活 中，運用健 康資訊、產 品與服務。	◆健保卡、健康存 摺及全民健保相關 功能。	■紙筆測驗及 表單 ■實作評量 □檔案評量	課網：科技-1	□線上教 學	
第十四 週	貳、運 動真快 樂 八. 一起 來玩球	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	2c-II-1遵守 上課規範和 運動比賽規 則。 3d-II-2運用	1. 能在遊戲及活動 中，遵守上課規則 及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合 作和競爭策略，學	■紙筆測驗及 表單 ■實作評量 □檔案評量	法定:校慶活動 (含預演)-1	□線上教 學	

			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。	遊戲的合作和競爭策略。	會籃球的各種技巧。				
第十五週	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	健體-E-A1	Fa-II-3情緒的類型與調適方法。	4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2展現促進健康的行為。	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 兒童及少年性剝削防治教育-1	☐ 線上教學	
第十五週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	健體-E-B3	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。	1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定: 兒童及少年性剝削防治教育-1 法定: 交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第十六週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-3飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1健康安全消費的訊息與方法。	1a-II-2了解促進健康生活的方法。	1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第十六週	貳、運	健體-E-	Bc-II-1暖	2c-II-3表現	1. 能舞動毛巾做出	☒ 紙筆測驗及	法定: 飲食教育-	☒ 線上教	

週	動真快樂 九. 巾彩舞動	B3	身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。	表單 ■實作評量 □檔案評量	1	學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第十七週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。	1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	法定:性別平等教育-1 法定:健康促進學校-1	□線上教學	
第十七週	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
第十八週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	
第十八週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活動。 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。 2d-II-2 表現觀賞者的角	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量		□線上教學	

				色和責任。					
第十九週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十九週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第二十週	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	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。	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第二十週	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第二十一週	總複習	健體-E-A1	Ea-II-2 飲食搭配、攝取	1a-II-2 了解促進健康生	1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以	☒ 紙筆測驗及表單	法定: 游泳與自救能力較學-1	☐ 線上教學	

			量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	活的方法。 4a-II-2展現促進健康的行為。	幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。	■實作評量 □檔案評量			
--	--	--	---------------------	----------------------------	--	----------------	--	--	--