

高雄市路竹區路竹國小三年級第二學期部定課程【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、健康齊步走 一. 成長加油站	健體-E-A1	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。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道自己身高體重的變化。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☐ 線上教學	
第一週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能安全的騎自行車，並應用於生活中。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：游泳與自救能力教學-1 法定：交通安全教育-1	☐ 線上教學	
第二週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能知道人的成長發育速度有個別差異。 2. 能知道影響生長發育的因素。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☐ 線上教學	
第二週	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動	1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能養成跑、走動作練習的習慣，提升心肺功	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	

			擲的遊戲。	的習慣並分享身體活動的益處。	能，增進健康體適能。				
第三週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	健體-E-A1	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。	1. 能知道人生各階段發展的特徵。 2. 能知道家人所處的人生階段。	☒ 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、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 2. 能認識多種動物的形態及其移動方式。	☒ 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	
第四週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第四週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	健體-E-C2	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. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。	☒ 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	

第五週	壹、健康齊步走 一. 成長加油站	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	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. 能檢視自己在 生活能力方面 有哪些提升。 2. 能訂定成長計 畫並培養良好 生活習慣。	☒ 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	
第五週	貳、運動樂 無窮 六、舞動精 靈	健體-E-C2	Ib-II-1 音樂律動 與模仿性 創作舞 蹈。	3c-II-1表 現聯合性動 作技能。 4c-II-2了 解個人體適 能與基本運 動能力表 現。	1. 能展現出動物 特徵動作，並 與音樂節奏結 合，完成動物 嘉年華會展 演活動。 2. 課後時間能 與家人進行移 動或非移動性 的肢體動作表 現。	☒ 紙筆測驗及 表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第六週	壹、健康齊 步走 二、防災應 變站	健體-E-A3	Ba-II-1 居家、交 通及戶外環 境的潛在危 機與安全須 知。 Ba-II-3 防火、防 震、防颶措 施及逃生避 難基	1b-II-1認 識健康技能 和生活技能 對健康維護 的重要性。	1. 能認識火災會 造成的災害。 2. 能了解火災來 臨時的減災整 備方法。	☒ 紙筆測驗及 表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：防災- 1	☐ 線上教學	

			本技巧。						
第六週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	☒ 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	
第七週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	健體-E-A3	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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. 能了解如何處理燒燙傷的傷口。 2. 能認識身體著火的滅火方式。	☒ 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	
第七週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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. 能和同學一起認真進行各項學習活動。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第八週	壹、健康齊步走 二、防災應	健體-E-A3	Ba-II-1 居家、交通及戶外	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健	1. 能知道容易引發火災的原因。 2. 能知道正確的	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學	

	變站		環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	康技能和生 活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	用電及用火常識。	☐ 檔案評量			
第八週	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	健體-E-A1	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能和同學一起認真進行撐跳的學習活動。 2. 能做出單槓的遊戲動作。	☒ 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 融入:飲食教育-1	☐ 線上教學	
第九週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	健體-E-A3	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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. 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

第九週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	健體-E-A1	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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. 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。 2. 能做出單槓向前迴環下的動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
第十週	壹、健康齊步走 二、防災應變站	健體-E-A3	Ba-Ⅱ-1居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：防災-1	☐ 線上教學	
第十週	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	健體-E-A1	Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ha-Ⅱ-1網／牆性球類運動相關的拋接球、持	3c-Ⅱ-1表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。 2. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。	☒ 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	

			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。						
第十一週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	健體-E-B2	Bb- II -1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	※能了解識別真、假訊息的方法。	☒ 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	
第十一週	貳、運動樂無窮 九、兵乓樂無窮	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十二	壹、健康齊	健體-E-B2	Bb- II -1	1b- II -2辨	1. 能善用媒體或	☒ 紙筆測驗及	融入:飲食教	☐ 線上教學	

週	步走 三、為健康 把關		藥物對健 康的影響、安全 用藥原則 與社區藥 局。	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。	網站資訊識讀與 健康有關的流言 及假新聞。 2. 平日生病或用 藥時，能使用正 確的方式處理。	表單 ■實作評量 □檔案評量	育-1		
第十二 週	貳、運動樂 無窮 九、兵乓樂 無窮	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。	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. 能學會桌球運 動的技巧及比賽 規則，以精進桌 球技能。 2. 能在活動中學 習與同學互助及 彼此競爭的技 巧。	■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	
第十三 週	壹、健康齊 步走 三、為健康 把關	健體-E-B2	Bb-Ⅱ-1 藥物對健 康的影響、安全 用藥原則 與社區藥 局。	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。	1. 能認識用藥過 敏的六大徵兆。 2. 能正確處理藥 物過敏的情況。	■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 使用南一派 測驗&南一派 筆記	

第十三週	貳、運動樂無窮 九、兵乒樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-C2	Bd- II -2 技擊基本動作。 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。 4d- II -2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 2. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。	☒ 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	
第十四週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	健體-E-B2	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. 能了解社區藥局的功能。 2. 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
第十四週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-A2	Bd- II -2 技擊基本動作。	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	1. 能認識身體活動的傷害及防護概念。 2. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法。	☒ 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	

				作技能。					
第十五週	壹、健康齊步走 三、為健康把關	健體-E-B2	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	3a-Ⅱ-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解社區藥局的功能。 2. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
第十五週	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-A2	Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	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. 能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。 2. 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。	☒ 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	
第十六週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	健體-E-C1	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	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. 能認識自己社區的環境。 2. 能知道維持社區環境整潔的好方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
第十六週	貳、運動樂無窮	健體-E-C2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與	2d-Ⅱ-2表現觀賞者的	1. 能學會接力相關的動作要領。	☒ 紙筆測驗及表單	法定：性別平等教育-1	☐ 線上教學	

	十一、齊心協力		行進間投擲的遊戲。	角色和責任。 3d-Ⅱ-1運用動作技能的練習策略。	2.能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳與自救能力教學-1		
第十七週	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	健體-E-C1	Ca-Ⅱ-1健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2.能辨別垃圾分類的方式。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:飲食教育-1	☐ 線上教學	
第十七週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力	健體-E-C2	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。 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.能學會過彎跑步的動作要領。 2.能於活動中順利的和他人合作完成接力動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☐ 線上教學	
第十八週	壹、健康齊步走 四、社區健	健體-E-C1	Ca-Ⅱ-1健康社區的意識、	2a-Ⅱ-1覺察健康受到個人、家	1.能了解所在社區的衛生狀況。 2.能認識登革熱	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	

	康 GO		責任與維護行動。 Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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。	的傳染途徑。	☐ 檔案評量			
第十八週	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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-1 運用動作技能的練習策略。	1. 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 2. 能知道如何進行新式躲避球比賽。	☒ 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	
第十九	壹、健康齊	健體-E-C1	Fb- II -2	1b- II -1認	1. 能知道清除病	☒ 紙筆測驗及	課綱：家庭-	☐ 線上教學	

週	步走 四、社區健康 G0		常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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。	媒蚊孳生源的方法。 2. 能認識防治老鼠的方法。	表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	1		
第十九週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	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。	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. 能知道躲避球的閃躲技巧。 2. 能与他人合作進行閃躲技巧。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學	
第二十週	壹、健康齊步走 四、社區健康 G0	健體-E-C1	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-Ⅱ-2了解促進健康生活的方法。 4a-Ⅱ-2展	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	

				現促進健康的行為。	2. 能清潔並維持居家環境的衛生。				
第二十週	貳、運動樂無窮 十二、閃躲高手	健體-E-A2	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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-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. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2. 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學	
第二十一週	總複習	健體-E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1a-II-2了解促進健康生活的辦法。 4a-II-2展現促進健康的行為。	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。 2. 能清潔並維持	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	

				的行為。	居家環境的衛生。				
--	--	--	--	------	----------	--	--	--	--