

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

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				
第一週	壹、健康一把罩 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。	學習單	課綱：生命-1 法定：交通-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	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。 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。	實際操作	課綱：安全-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
第二週	壹、健康一把罩 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。	學習單	課綱：生命-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學
第二週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	健體-E-A1	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。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。	1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。	實際操作	課綱：安全-1 課綱：安全-1 法定：登革熱-1 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第三週	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。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1演練基	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、	學習單	課綱：生命-1	☐ 線上教學

				本的健康技能。	肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。			
第三週	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	健體-E-A1	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。 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。	實際操作	課綱：安全-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
第四週	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。	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。	學習單	課綱：生命-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	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。 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。	實際操作	課綱：安全-1 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。	學習單	課綱：生命-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。	實際操作	課綱：品德-1	☐ 線上教學
第六週	壹、健康一把罩	健體-E-B1	Fa-II-3情緒的類型與調適方	1a-II-1認識身心健康基本概	1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情	學習單	課綱：家庭-1 法定：健康促進-1	☒ 線上教學 使用南一派

	二. 我是EQ 高手		法。	念與意義。	或動作猜出正確的情緒。			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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性侵害-2	☐ 線上教學
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。	學習單	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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：兒少-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。	學習單	課綱：家庭-1 法定：性平-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、傳接球之時間、空間及人與人、人與球	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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學

			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。	學習單	課綱：家庭-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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性侵害-1	□線上教學
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情緒的類型與調適方法。	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	口頭報告 行為觀察	課綱：家庭-1	□線上教學
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。	實際操作 檢核表	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。	學習單	課綱：科技-1 法定：性平-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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：低碳-1	☐ 線上教學
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。	學習單	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	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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學

			念。					
第十三週	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. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。	學習單	課綱：科技-1	☐ 線上教學
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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十四週	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。	◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。	學習單	課綱：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-1遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。	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，學會籃球的各種技巧。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十五週	壹、健康一把罩	健體-E-A1	Fa-II-3情緒的類型與調適方	4a-II-1能於日常生活中，運	1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。	學習單	課綱：科技-1	☐ 線上教學

	三. 健康保衛戰		法。	用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2展現促進健康的行為。	2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。			
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。	實際操作	法定：兒少-2	☐ 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。	學習單		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十六週	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。 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. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。	實際操作	法定：飲食-1	☐ 線上教學
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。	學習單	法定：健康促進-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	1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。	實際操作		☐ 線上教學

				合性動作技能。				
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。	學習單		☐ 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表現觀賞者的角色和責任。	1.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。	實際操作		☐ 線上教學
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。	學習單		☐ 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。	實際操作		☐ 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。	口頭報告 行為觀察		☐ 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。	實際操作 檢核表		☐ 線上教學

第二十一週	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。	鑑賞		☐ 線上教學
第二十一週	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。	鑑賞	法定：游泳-1	☐ 線上教學

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(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。