

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

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。	學習單	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。	實際操作		☐ 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。	學習單	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、跳與行進間投擲的遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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，提升心肺功能，增進健康體適能。	實際操作	法定：登革熱-1 法定：游泳-1	☐ 線上教學
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。	學習單	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	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規	1. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。 2. 能欣賞並觀察同伴的動作創作。	實際操作	法定：健康促進-1	☐ 線上教學

	保六、舞動精靈		動與模仿性創作舞蹈。	律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
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。	學習單	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	1b-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。	實際操作	法定：戶外-1	□線上教學
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。	學習單	課綱：生命-1	□線上教學
第五週	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	健體-E-C2	1b-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。	實際操作	法定：性平-1	□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、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	□線上教學
第六週	貳、運動樂無窮	健體-E-A1	1a-II-1滾翻、支撐、平衡與	1d-II-2 描述自己或他人動	1.認識跳箱運動的跳法及運動方式。	實際操作	法定：交通-1	□線上教學

	七、跳箱 真好玩		擺盪動作。	作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。			
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。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1 法定：健康促進-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。	實際操作	課綱：安全-1	☐ 線上教學
第八週	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能知道容易引發火災的原因。 2. 能知道正確的用電及用火常識。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
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。	實際操作	課綱：安全-1 法定：性侵害-2 法定：飲食-1	☐ 線上教學
第九	壹、健康	健體-E-A3	Ba-II-1 居家、	3b-II-3 運用基	1. 能模擬並演練火災來	學習單	課綱：安全-1	☒ 線上教學

週	齊步走 二、防災 應變站		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。	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。	臨時求生避難的方式。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫。		課綱：防災-1	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	1a-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。	實際操作	課綱：安全-1 法定：兒少-1	☐ 線上教學
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。	口頭報告 行為觀察	課綱：安全-1 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、兵乓樂無窮	健體-E-A1	1a-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。 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。	實際操作 檢核表	課綱：安全-1 法定：性平-1 法定：低碳-1	☐ 線上教學
第十一週	壹、健康齊步走	健體-E-B2	Bb-II-1藥物對健康的影響、	1b-II-2 辨別生活情境中適	※能了解識別真、假訊息的方法。	學習單	課綱：家庭-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學

	三、為健康把關		安全用藥原則與社區藥局。	用的健康技能和生活技能。				
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。	實際操作		☐ 線上教學
第十二週	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。 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1.能善用媒體或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。	學習單	課綱：家庭-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學
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。	實際操作	法定：性侵害-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。	學習單	課綱：家庭-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

第十三週	貳、運動樂無窮九、兵兵樂無窮十、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。	實際操作		☐ 線上教學
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。	學習單	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表現聯合性動作技能。	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。	實際操作		☐ 線上教學
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。	學習單	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。	實際操作	法定：兒少-1	☐ 線上教學

				能。				
第十六週	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。 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。	學習單	課綱：家庭-1	
第十六週	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。	2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。	1. 能學會接力相關的動作要領。 2. 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。	實際操作	法定：性平-1 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第十七週	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。 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。	學習單	課綱：家庭-1 法定：飲食-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。	實際操作		☐ 線上教學
第十八週	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。 Fb-II-2常見傳染病預防原則	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	1. 能了解所在社區的衛生狀況。 2. 能認識登革熱的傳染途徑。	學習單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學

			與自我照護方式。	的威脅感與嚴重性。				
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。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十九週	壹、健康齊步走 四、社區健康 GO	健體-E-C1	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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. 能知道清除病媒蚊孳生源的方法。 2. 能認識防治老鼠的方法。	學習單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
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. 能和其他人合作進行閃躲技巧。	實際操作	課綱：品德-1	☐ 線上教學
第二十週	壹、健康齊步走	健體-E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責	1a-II-2 了解促進健康生活的	1. 能了解參與社區活動，維持社區環境整	口頭報告 行為觀察	課綱：家庭-1	☐ 線上教學

	四、社區健康 G0		任與維護行動。	方法。 4a-II-2展現促進健康的行為。	潔，是自己的社會責任和義務。 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。	實際操作檢核表	課綱：品德-1	☐ 線上教學
第二十一週	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. 能清潔並維持居家環境的衛生。	鑑賞	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
第二十一週	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	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。	鑑賞	課綱：品德-1	☐ 線上教學

			人與人、人與 球關係攻防概 念。					
--	--	--	------------------------	--	--	--	--	--

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。