高雄市杉林區杉林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	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					
1	準備週								
2	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。 Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 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。 3a-II-1演練基本的健康技能。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。 7.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。 8.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 9.能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-生命-(生E2)	□線上教學	
3	壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 二.我是EQ高手	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-C2	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。 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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-生命-(生E2) 課綱:健體-家庭-(家E4)	□線上教學	

			Fa-II-3情緒的類型與調適方法。	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。 4a-II-2展現促進健康的行為。	3.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 4.能積極實踐書包減重。 5.能知道背書包的正確姿勢。 6.能在日常生活中展現促進健康的行為。 7.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。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。				
4	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手	健體-E-B1 健體-E-C2	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.與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2.能知道「我訊息」的使用技巧。 3.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 4.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5.能透過訓練，培養同理心。 6.能察覺同理心對他人的影響。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-家庭-(家E4)	☑線上教學	均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等
5	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手 三.健康保衛戰	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-B1 健體-E-C2	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。 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-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	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。 3.當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-家庭-(家E4) 課綱：健體-科技-(科E1)	□線上教學	

			Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1遵守健康的生活規範。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。	4.不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5.能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。 6.了解個人衛生習慣對健康的重要性。 7.能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 8.能認識病毒性腸胃炎的症狀。 9.能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。				
6	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	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。 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.能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2.能認識病毒性腸胃炎的預防原則。 3.了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。 4.能認識病毒性腸胃炎的自我照護方法。 5.能認識照顧病毒性腸胃炎患者的注意事項。 6.能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎 7.健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。 8.能於引導下正確使用全民健保相關功能。 9.能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 10.認識住家附近的醫院及診所。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-科技-(科E1) 登革熱防治教育	□線上教學	

7	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。 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-1認識身心健康基本概念與意義。 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.能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。 2.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。 3.能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 4.能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 5.能理解營養素的意義。 6.能知道不同營養素的名稱。 7.能知道不同營養素的功能。 8.能認識六大類食物所含的主要營養素。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	健康飲食教育	□線上教學	
8	壹、健康一把罩 四.營養補給站 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動	健體-E-A1	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 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。 Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2了解促進健康生活的方法。 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。 4a-II-2展現促進健康的行為。	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。 3.能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 4.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。 5.能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 6.能認識家鄉在地生產的蔬果。 7.能完成指定動作的學習。 8.表現認真參與及友善互動的學習態度。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-安全-(安E4) 課綱:健體-安全-(安E6)	☑線上教學	均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等

					9.專注觀賞他人的動作表現。 10.在活動過程中，能知道如何保護自己。				
9	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。 3.學習如何安全的進行墊上活動。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-安全-(安E4) 課綱：健體-安全-(安E6)	□線上教學	
10	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。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。	1.完成指定動作的學習。 2.專注觀賞他人的動作表現。 3.能學習並表現出指定動作。 4.專注觀賞他人的動作表現。 5.掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 6.學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-安全-(安E4) 課綱：健體-安全-(安E6)	☑線上教學	均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等
11	貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 六.快樂向前衝	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C3	Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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。 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。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-2透過身體活動，探索運動	1.能做出斜坡前滾翻動作。 2.能做出前滾翻動作。 3.能說出自己練習動作的心得。 4.能說出同學表現的優點。 5.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 6.能練習正確擺臂動作。 7.能和同學合作學習正確的跑步動作。 8.能於活動中展現正確的跑步動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱：健體-安全-(安E4) 課綱：健體-安全-(安E6) 課綱：健體-品德-(品E3)	□線上教學	

				潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。					
12	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝	健體-E-A2 健體-E-C3	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。 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.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。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。 4.可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。 5.可以利用課餘時間練習。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	
13	貳、運動真快樂 六.快樂向前衝 七.拋擲接真有趣	健體-E-A2 健體-E-C2 健體-E-C3	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。	1.能於活動前完成熱身運動。 2.積極體驗拋球活動。 3.可以和他人合作完成活動。 4.體驗投擲球活動。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	
14	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	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.做出高低、遠近不同的拋擲球。 2.和他人合作完成活動。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	

			與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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。					
15	貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣 八.一起來玩球	健體-E-C1 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-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。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 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.完成拋接練習。 2.和他人合作練習拋接。 3.和他人合作進行拋接球競賽。 4.於活動中展現出拋接球動作。 5.能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 6.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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	
16	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。 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.運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 2.能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 3.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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	

17	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-1遵守上課規範和運動比賽規則。 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。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。 3.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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-品德-(品E3)	□線上教學	
18	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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。 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.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。 3.運用身體部位接毛巾。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	
19	貳、運動真快樂 九.巾彩舞動	健體-E-B3 健體-E-C2	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。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。	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。 3.能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。 4.能進行巾舞門系列動作展演。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	

				4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	5.能與同學合作重組編舞。 6.能進行巾舞門系列動作展演。				
20	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	健體-E-A3 健體-E-C3	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。 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.能了解毽子的由來。 2.能認識其他用腳踢的活動。 3.能了解接毽動作的要領與技巧。 4.能學會接毽的基本動作及接毽拳遊戲。 5.在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 6.能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	
21	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	健體-E-A3 健體-E-C3	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。 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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	
22	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多	健體-E-A3 健體-E-C3	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。 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。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	貳、運動真快樂 十.踢毽樂趣多

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。