

高雄市杉林區杉林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					
1	壹、健康齊步走 一.成長加油站	健體-E-A1 健體-E-A3	Aa- II -1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察。 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。 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。 3.能知道人生各階段發展的特徵。 4.能知道家人所處的人生階段。 5.能知道不同成長階段的營養需求。 6.能關心自己及家人的飲食習慣。 7.能向家人宣導健康理念。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-生命-(生E2)	□線上教學	範例: 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等
2	壹、健康齊步走 一.成長加油站 二、防災應變站	健體-E-A1 健體-E-A3	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。 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。 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。 4b- II -1清楚說明個人對促進健康的立場。	1.能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。 2.能知道能力的進步也是長大的一部分。 3.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 4.能認識火災會造成的災害。 5.能了解火災來臨時的滅災整備方法。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱:健體-生命-(生E2) 課綱:健體-安全-(安E1) 課綱:健體-安全-(安E4) 課綱:健體-安全-(安E12) 課綱:健體-安全-(安E14) 課綱:健體-防災-(防E5)	□線上教學	
3	壹、健康齊步走	健體-E-A3	Ba- II -1居家、交通及戶外環	1b- II -2辨別生活情境中適用	1.能認識起火的原因。 2.能了解避免引起火災的方法。	1.筆試 2.口試	課綱:健體-安全-(安E1) 課綱:健體-安全-(安E4) 課綱:健體-安全-(安E12)	□線上教學	

	二、防災應變站		境的潛在危機與安全須知。 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。 Fb- II -3正確就醫習慣。	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。 3a- II -1演練基本的健康技能。 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。	3.能了解如何處理燒燙傷的傷口。 4.能演練燒燙傷急救的步驟。 5.能模擬並演練火災來臨時逃生避難的方式。 6.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 7.能具備在火場逃生時的應變知識。	3.實作 4.作業	課綱: 健體-安全-(安E14) 課綱: 健體-防災-(防E5)		
4	壹、健康齊步走 二、防災應變站 三、為健康把關	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-B2	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。 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。 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。 4a- II -2展現促進健康的行為。	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。 3.能判斷家中潛藏危險的地方。 4.能了解識別真、假訊息的方法。 5.能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。 6.平日生病或用藥時, 能使用正確的方式處理。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱: 健體-安全-(安E1) 課綱: 健體-安全-(安E4) 課綱: 健體-安全-(安E12) 課綱: 健體-安全-(安E14) 課綱: 健體-防災-(防E5) 課綱: 健體-家庭-(家E10) 課綱: 健體-家庭-(家E13)	<input checked="" type="checkbox"/> 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、健康齊步走 三、為健康把關	健體-E-A1 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。	1a- II -2了解促進健康生活的 方法。 2a- II -2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。 3.日常生活中, 能做到預防藥物過敏的行為。 4.能了解社區藥局的功能。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱: 健體-家庭-(家E10) 課綱: 健體-家庭-(家E13) 健康飲食教育	<input type="checkbox"/> 線上教學	

				<p>3a- II -2能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>4a- II -1能於日常生活中,運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a- II -2展現促進健康的行為。</p>	<p>5.用藥時能向合格藥師諮詢,解決用藥疑慮。</p> <p>6.能認識住家附近的社區藥局。</p> <p>7.有需求時,能到住家附近的社區藥局尋求服務。</p> <p>8.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p>				
6	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康GO</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ca- II -1健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Fb- II -2常見傳染病預防原則與自我照護方式。</p>	<p>1a- II -2了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a- II -1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a- II -2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b- II -3運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。</p>	<p>1.能認識自己社區的環境。</p> <p>2.能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。</p> <p>3.能知道維持社區環境整潔的好方法。</p> <p>4.能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。</p> <p>5.能辨別垃圾分類的方式。</p> <p>6.能了解所在社區的衛生狀況。</p> <p>7.能認識登革熱的傳染途徑。</p> <p>8.能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。</p>	<p>1.筆試</p> <p>2.口試</p> <p>3.實作</p> <p>4.作業</p>	<p>課綱:健體-家庭-(家E13)</p> <p>登革熱防治教育</p> <p>交通安全教育</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>	<p>均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等</p>
7	<p>壹、健康齊步走</p> <p>四、社區健康GO</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>五、愛運動也愛環保</p>	<p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-C1</p>	<p>Ab- II -1體適能活動。</p> <p>Ca- II -1健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>1a- II -2了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b- II -1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>1.能認識登革熱的症狀。</p> <p>2.能認識防治登革熱的方法。</p> <p>3.能知道清除病媒蚊孳生源的方法。</p> <p>4.能了解老鼠對健康所帶來的威脅。</p>	<p>1.筆試</p> <p>2.口試</p> <p>3.實作</p> <p>4.作業</p>	<p>課綱:健體-家庭-(家E13)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>	

			Fb- II -2常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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。 3b- II -3運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 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。	5.能認識防治老鼠的方法。 6.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。 7.能清潔並維持居家環境的衛生。 8.知道騎自行車及慢跑運動的基本動作及益處。 9.知道騎自行車的安全配備及裝備。				
8	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。 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。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 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.知道騎自行車的安全配備及裝備。 2.知道如何正確且安全的學會騎自行車。 3.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 4.透過慢跑練習,提升心肺功能,增進健康體適能。 5.知道慢跑運動的基本動作及益處。 6.培養認真參與及遵守團隊規範的運動精神。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等
9	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	Ab- II -1體適能活動。 Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。	1c- II -1認識身體活動的動作技能。	1.知道慢跑運動的基本動作及練習策略。 2.透過慢跑練習,提升心肺功能,增進健康體適能。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		<input type="checkbox"/> 線上教學	

	六、舞動精靈		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。	2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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。	3.知道提升體適能的方法及益處。 4.能認識多種動物的形態。 5.能做出多種動物的動作特徵。 6.能欣賞同學間的創作。				
10	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	健體-E-B3 健體-E-C2	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。 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。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.能認識多種動物的形態。 2.能做出多種動物的動作特徵。 3.能欣賞同學間的創作。 4.能做到每個動物的律動方式。 5.能主動積極參與學習。 6.能配合音樂完成動作律動。 7.能做到每個動物的律動方式。 8.能確實做到執行單一身體部位的活動或聯合性的動作。 10.能主動積極表現基本的律動。 11.能與同學合作完成主題聯想任務。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	<input checked="" type="checkbox"/> 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、運動樂無窮	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。	1.透過討論活動,克服進行跳箱運動時的恐懼。	1.筆試 2.口試	課綱:健體-安全-(安E4) 課綱:健體-安全-(安E6)	<input type="checkbox"/> 線上教學	

	七、跳越真好玩			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。 3c- II -1表現聯合性動作技能。	2.了解跳箱運動會運用身體哪些部位的肌力。 3.透過簡單的遊戲來活動身體,熟悉跳箱運動。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。 6.學習做出指定的動作。	3.實作 4.作業			
12	貳、運動樂無窮 七、跳越真好玩 八、我是單槓高手	健體-E-A1	la- 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。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.學習做出指定的動作。 2.做出全身聯合性的動作。 3.能說出參與跳箱練習動作的感覺。 4.能說出他人動作表現的優點。 5.能完成跳箱動作。 6.透過簡單活動,伸展身體,熟悉單槓運動。 7.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。	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	
13	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	健體-E-A1	la- 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。 2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d- II -1描述參與身體活動的感覺。	1.透過簡單活動,伸展身體,熟悉單槓運動。 2.能雙手吊單槓雙腳夾球、投籃。 3.清楚動作要領並表現正確動作。 4.表現認真參與及友善互動的學習態度。 5.專注觀賞他人的動作表現。 6.能說出參與單槓練習動作的感覺。	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	

				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。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動能力表現。	7.能說出他人的動作表現的優點。				
14	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	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.透過桌球遊戲及活動,認識桌球的動作技能及練習策略。 2.能遵守活動規則,並和同學合作進行練習。 3.透過桌球遊戲及活動,認識桌球的動作技能及練習策略。 4.學會桌球運動的技巧及比賽規則,以精進桌球技能。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	
15	貳、運動樂無窮 九、乒乓樂無窮	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。	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.能學會桌球運動的技巧及比賽規則以精進桌球技能。 2.能認真參與學習提升體適能,並養成喜愛運動的習慣。 3.遵守活動規則,並和同學合作進行練習。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	
16	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-A1 健體-E-A2	Bd- II -2技擊基本動作。	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.能辨別身體重要器官部位防護的概念。 2.能主動參與身體活動防護的概念。 3.能表現出聯合性完成跪姿前撲護身倒法動作。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業		□線上教學	

				<p>1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1表現聯合性動作技能。</p>	<p>4.能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>5.能主動參與練習,並保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>6.能表現出聯合性的動作反應。</p> <p>7.能在不同的危險情境下,即刻反應護身倒法動作來保護身體的重要部位。</p>				
17	<p>貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 十一、齊心協力</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C2</p>	<p>Bd- II -2技擊基本動作。</p> <p>Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1c- II -2認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c- II -3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c- II -1表現聯合性動作技能。</p>	<p>1.能辨別身體重要器官部位的防護概念。</p> <p>2.能學習防護動作的技能概念及練習策略。</p> <p>3.能主動參與練習,並保持樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4.表現出聯合性的動作反應。</p> <p>5.可以學會接棒的動作要領。</p> <p>6.可以和他人合作完成接力練習。</p>	<p>1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業</p>		<p>□線上教學</p>	
18	<p>貳、運動樂無窮 十一、齊心協力</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>Cb- II -1運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c- II -2表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d- II -2表現觀賞者的角色和責任。</p>	<p>1.可以順利合作完成接力練習。</p> <p>2.學會過彎跑步的動作並完成彎道跑。</p> <p>3.能和他人順利合作進行接力。</p> <p>4.能於活動中展現接力動作及彎道跑技巧。</p> <p>5.能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。</p>	<p>1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業</p>	<p>課綱:健體-品德-(品E3)</p>	<p>□線上教學</p>	

				3d- II -1運用動作技能的練習策略。 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。					
19	貳、運動樂無窮 十一、齊心協力 十二、閃躲高手	健體-E-A2 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。	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。 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.可以和他人合作進行大隊接力。 2.於活動中展現相關技巧與運動精神。 3.能了解躲避球比賽進行的方式。 4.學會相關的閃躲動作。 5.運動閃躲動作完成闖關。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱: 健體-品德-(品E3)	□線上教學	
20	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 -1遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	1.於活動中展現閃躲的技巧。 2.和他人互相合作進行演練。 3.知道如何擊地、高飛傳接球。 4.會使用球擊中目標物。 5.於活動中展現投擲與閃躲技巧。 6.能修正閃躲動作並表現出來。 7.了解躲避球比賽進行方式。 8.知道如何展現運動家精神。	1.筆試 2.口試 3.實作 4.作業	課綱: 健體-品德-(品E3)	□線上教學	

21	貳、運動真快樂 十、踢毬樂趣多	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.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毬活動，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	
----	--------------------	--------------------	--------------------------------------	---	---	------------------------------	--	-------	--

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。