**高雄市田寮區新興國小三年級第一學期部定課程【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 | | 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、健康一把罩一.我升上三年級了 貳、運動真快樂五.好玩的墊上運動 | 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。  Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 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。  2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.畫自己 2.學童口頭發表 3.身體翻轉與平衡操作 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1  課綱：健體-安全-(安E4)-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康一把罩一.我升上三年級了 貳、運動真快樂五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。  Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 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。  2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.學習單 2.模仿動物 | 課綱：健體-安全-(安E4)-1 |  |  |
| 3 | 壹、健康一把罩一.我升上三年級了 貳、運動真快樂五.好玩的墊上運動 | 健體- E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。  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。  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。  3a-II-1演練基本的健康技能。  3d-II-1運用動作技能的練習策略。 | 1.身體動一動  2.我會翻滾 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1  課綱：健體-安全-(安E6)-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康一把罩一.我升上三年級了 貳、運動真快樂五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。  Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 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。  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。  4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.會自己整理書包  2.會正確揹書包 3.前滾翻操作 | 課綱：健體-安全-(安E4)-1 |  |  |
| 5 | 壹、健康一把罩一.我升上三年級了 貳、運動真快樂六.快樂向前衝 | 健體-E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。  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。  2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。  2d-II-1描述參與身體活動的感覺。3a-II-1演練基本的健康技能。  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。  4a-II-2展現促進健康的行為。 | 1.書包減重宣導小尖兵 2.會正確擺臂動作 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 6 | 壹、健康一把罩二.我是EQ高手 貳、運動真快樂六.快樂向前衝 | 健體-E-B1  健體-E-C2  健體-E-A2  健體-E-C3 | Cb-II-3奧林匹克運動會的起源與訴求。  Fa-II-3情緒的類型與調適方法。  Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。  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.學童發表與分享 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 7 | 壹、健康一把罩二.我是EQ高手 貳、運動真快樂六.快樂向前衝 | 健體-E-B1  健體-E-C2  健體-E-A2  健體-E-C3 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。  Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  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.角色扮演  2.跑步動作 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 8 | 壹、健康一把罩二.我是EQ高手 貳、運動真快樂七.拋接真有趣 | 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。  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。  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.寫一封道歉信 2.100公尺競賽 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 9 | 壹、健康一把罩二.我是EQ高手 貳、運動真快樂七.拋接真有趣 | 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。  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。  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。  3c-II-1表現聯合性動作技能。 | 1.學童經驗分享 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 | ▓線上教學 | 師生使用  Google Classroom/Meet進行線上教學 |
| 10 | 壹、健康一把罩二.我是EQ高手 貳、運動真快樂七.拋接真有趣 | 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。  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。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  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。  4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。 | 1.學習單  2.會正確拋接球 3.行為觀察 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 11 | 壹、健康一把罩三.健康保衛戰 貳、運動真快樂八.一起來玩球 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-A3  健體-E-C1 | Da-II-1良好的衛生習慣。  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。 | 1b-II-1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。  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。  2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。  4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.食物大集合 2.傳接球 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 12 | 壹、健康一把罩三.健康保衛戰 貳、運動真快樂八.一起來玩球 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-A3  健體-E-C1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。  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。 | 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。  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.健康檢核表 2.分組對抗賽 | 課綱：健體-科技-(科E1)  課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 13 | 壹、健康一把罩三.健康保衛戰 貳、運動真快樂八.一起來玩球 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-A3  健體-E-C1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。  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。  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。  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。  4a-II-2展現促進健康的行為。 | 1.學童發表與分享 | 課綱：健體-科技-(科E1)-1 | ▓線上教學 | 師生使用  Google Classroom/Meet進行線上教學 |
| 14 | 壹、健康一把罩三.健康保衛戰 貳、運動真快樂八.一起來玩球 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-A3  健體-E-C1 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。  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。  4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.角色扮演  2.分組對抗 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 15 | 壹、健康一把罩三.健康保衛戰 貳、運動真快樂九.巾彩舞動 | 健體-E-A1  健體-E-A2  健體-E-A3 | Bc-II-1暖身、伸展動作原則。  Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 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。  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.學習單 2.毛巾轉甩拋接 | 課綱：健體-科技-(科E1)-1 |  |  |
| 16 | 壹、健康一把罩四.營養補給站 貳、運動真快樂九.巾彩舞動 | 健體-E-A1  健體-E-B3  健體-E-C2 | Bc-II-1暖身、伸展動作原則。  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。  Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。  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.繪製食物圖卡  2.簡易毛巾操 3.行為觀察 |  |  |  |
| 17 | 壹、健康一把罩四.營養補給站 貳、運動真快樂九.巾彩舞動 | 健體-E-A1  健體-E-B3  健體-E-C2 | 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。  Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。  2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。  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. 繪製食物圖卡 2.巾舞門成果發表 |  |  |  |
| 18 | 壹、健康一把罩四.營養補給站 貳、運動真快樂十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A1  健體-E-A3  健體-E-C3 | Ab-II-1體適能活動。  Ea-II-1食物與營養的種類和需求。  Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。  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.學童經驗分享 |  | ■線上教學 | 師生使用  Google Classroom/Meet進行線上教學 |
| 19 | 壹、健康一把罩四.營養補給站 貳、運動真快樂十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A1  健體-E-A3  健體-E-C3 | Ab-II-1體適能活動。  Ea-II-1食物與營養的種類和需求。  Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。  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.繪製五大營養素圖卡  2.手拍毽子 |  |  |  |
| 20 | 壹、健康一把罩四.營養補給站 貳、運動真快樂十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A1  健體-E-A3  健體-E-C3 | Ab-II-1體適能活動。  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。  Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。  3c-II-1表現聯合性動作技能。  4a-II-2展現促進健康的行為。  4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.繪製我的餐盤  2.腳踢毽子 |  |  |  |
| 21 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |  |