**高雄市田寮區新興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 | 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.成長加油站貳、運動樂無窮五、愛運動也愛環保 | 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Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能 | 1a-Ⅱ-1認識身心健康基本概念與意義。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.成長紀錄表2.口頭發表 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1 |  |  |
| 2 | 壹、健康齊步走一.成長加油站貳、運動樂無窮五、愛運動也愛環保 | 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Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲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。2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。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.成長檢核表2.腳踏車配備檢核表 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1 | ■線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學g |
| 3 | 壹、健康齊步走一.成長加油站貳、運動樂無窮五、愛運動也愛環保六、舞動精靈 | 健體-E-A1健體-E-A3健體-E-B3健體-E-C2 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。Ab-Ⅱ-1 體適能遊戲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。 | 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。2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。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.圖卡繪製2.模仿5種動物的動作 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1 |  |  |
| 4 | 壹、健康齊步走一.成長加油站貳、運動樂無窮六、舞動精靈 | 健體-E-A1健體-E-A3健體-E-B3健體-E-C2 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。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。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。 | 1.學習單2.跳一曲天鵝舞展演 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1 |  |  |
| 5 | 壹、健康齊步走一.成長加油站貳、運動樂無窮六、舞動精靈 | 健體-E-A1健體-E-A3健體-E-B3健體-E-C2 | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受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。3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。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。4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1.家事紀錄表2.動物舞蹈競賽 | 課綱：健體-生命-(生E2)-1 |  |  |
| 6 | 壹、健康齊步走二、防災應變站貳、運動樂無窮七、跳越真好玩 | 健體-E-A1健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。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。 | 1.學童分享 | 課綱：健體-安全-(安E1)-1課綱：健體-防災-(防E5)-1 | ■線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學g |
| 7 | 壹、健康齊步走二、防災應變站貳、運動樂無窮七、跳越真好玩 | 健體-E-A1健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識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。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。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.燙傷處理操作2.讓身體跳起來3.行為觀察 | 課綱：健體-安全-(安E1)-1 |  |  |
| 8 | 壹、健康齊步走二、防災應變站貳、運動樂無窮七、跳越真好玩八、我是單槓高手 | 健體-E-A1健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。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。3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。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.繪製簡易家庭逃生圖2.跳越跳箱  | 課綱：健體-安全-(安E1)-1課綱：健體-防災-(防E5)-1 |  |  |
| 9 | 壹、健康齊步走二、防災應變站貳、運動樂無窮八、我是單槓高手 | 健體-E-A1健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識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。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。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。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。3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.家庭安全檢核表2.吊單槓玩剪刀石頭布 3.行為觀察 | 課綱：健體-安全-(安E4)-1課綱：健體-防災-(防E5)-1 |  |  |
| 10 | 壹、健康齊步走二、防災應變站貳、運動樂無窮八、我是單槓高手九、兵乓樂無窮 | 健體-E-A1健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識Ia-Ⅱ-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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-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。4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1. 學童口頭發表
 | 課綱：健體-安全-(安E4)-1課綱：健體-防災-(防E5)-1 | ■線上教學 | 師生使用Google Classroom/Meet進行線上教學g |
| 11 | 壹、健康齊步走三、為健康把關貳、運動樂無窮九、兵乓樂無窮 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。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.學習單2.單槓迴環 | 課綱：健體-家庭-(家E10)-1 |  |  |
| 12 | 壹、健康齊步走三、為健康把關貳、運動樂無窮九、兵乓樂無窮 | 健體-E-A1健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。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.學童口頭發表2.用手拍皆兵乓球 | 課綱：健體-家庭-(家E10)-1 |  |  |
| 13 | 壹、健康齊步走三、為健康把關貳、運動樂無窮九、兵乓樂無窮十、我是小小防衛兵 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2健體-E-C2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。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。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-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.口頭發表2.兵乓球對抗賽 | 課綱：健體-家庭-(家E13)-1 |  |  |
| 14 | 壹、健康齊步走三、為健康把關貳、運動樂無窮十、我是小小防衛兵 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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。 | 1.學習單2.口頭發表 | 課綱：健體-家庭-(家E10)課綱：健體-家庭-(家E13) |  |  |
| 15 | 壹、健康齊步走三、為健康把關貳、運動樂無窮十、我是小小防衛兵 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-B2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。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。4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.繪製社區藥局地圖2.預防跌倒受傷分組驗收3.行為觀察 | 課綱：健體-家庭-(家E13)-1 |  |  |
| 16 | 壹、健康齊步走四、社區健康GO貳、運動樂無窮十一、齊心協力 | 健體-E-A1健體-E-C1健體-E-C2 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。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。2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。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.社居環境檢核表2.正確傳接接力棒 | 課綱：健體-家庭-(家E13)-1 |  |  |
| 17 | 壹、健康齊步走四、社區健康GO貳、運動樂無窮十一、齊心協力 | 健體-E-A1健體-E-C1健體-E-C2 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 | 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。1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。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。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.小小里民大會2.移動接力 | 課綱：健體-家庭-(家E13)-1 |  |  |
| 18 | 壹、健康齊步走四、社區健康GO貳、運動樂無窮十一、齊心協力十二、閃躲高手 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-C1健體-E-C2 | 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與自我照護方式Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.社區大掃除2.分組對抗賽 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 19 | 壹、健康齊步走四、社區健康GO貳、運動樂無窮十二、閃躲高手 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-C1 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。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。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.學習單2.蹲跳閃操作3.2人一組你丟我閃 | 課綱：健體-家庭-(家E13)-1課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |
| 20 | 壹、健康齊步走四、社區健康GO貳、運動樂無窮十二、閃躲高手 | 健體-E-A1健體-E-A2健體-E-C1 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。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策略。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.繪製防疫宣導單2.分組對抗賽 | 課綱：健體-品德-(品E3)-1 |  |  |