

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	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育 的意義與成長個別 差異。 Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 作。	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。 3b-II-2 能於引導 下，表現基本的人 際溝通互動技能。	口頭報告	課綱：生命 E2		
2	壹、健康一把罩一.我 升上三年級了	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。 3b-II-2 能於引導 下，表現基本的人 際溝通互動技能。	實際操作	課綱：生命 E2 健康飲食教育		
3	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。 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。	實際操作	課綱：生命 E2	線上教學	上傳作業至 google classroom
4	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。	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。	實際操作	課綱：生命 E2 課綱：安全 E4		

			1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。				
5	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	實際操作	課綱：生命 E2 課綱：品德 E3		
6	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。	實際操作	課綱：家庭 E4 健康飲食教育		
7	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	行為觀察	課綱：家庭 E4	線上教學	利用假日觀看球類競賽影片
8	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。	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。	實際操作	課綱：品德 E3		

9	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。	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。	實際操作	課綱：品德 E3 登革熱防治教育	線上教學	上傳作業至 google classroom
10	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。	實際操作	課綱：品德 E3		
11	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。 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。	實際操作	課綱：品德 E3 課綱：科技 E1		
12	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。	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。	實際操作	課綱：科技 E1 游泳與自救能力教學	線上教學	上傳作業至 google classroom
13	貳、運動真快樂八. 一起來玩球	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	行為觀察	課綱：科技 E1 游泳與自救能力教學		

		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。	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。				
14	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。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	實際操作	課綱：科技 E1		
15	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。 4a-II-2展現促進健康的行為。	實際操作	課綱：科技 E1 健康飲食教育		
16	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。	實際操作			

17	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。 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。	實際操作			
18	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	實際操作			
19	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。 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。	實際操作			
20	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。	實際操作		線上教學	上傳作業至 google classroom
21	總複習	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	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	檢核表 行為觀察			

			飲食型態。與營養 的種類和需求。					
--	--	--	---------------------	--	--	--	--	--