

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

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
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一對抗惡視力 活動1 眼睛視茫茫	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3	
第二週	單元一對抗惡視力 活動2 護眼小專家	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 展現保護視力的方法。	口頭評量 習作評量	法定:家庭-3	
第三週	單元二安全小達人 活動1 居家安全面面觀	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。	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。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	
第四週	單元二安全小達人 活動2 交通安全我最行	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	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。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3 交通安全教育	■線上教學
第五週	單元二安全小達人 活動3 戶外安全有妙招	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 辨別戶外環境的危險因。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 了解戶外環境的安全注意事項。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3 交通安全教育	
第六週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理DIY	健體-E-C1	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3 課綱:安全-3	
第七週	單元三急救	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的	3a-II-1 演練基本的健	1. 學習扭傷的處理方法。	作業評量	法定:家庭-3	

週	小尖兵 活動 1 傷口 處理 DIY		影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確選購醫藥材。	口頭評量	課綱:安全-3	
第八週	單元三急救 小尖兵 活動 2 英勇 救援隊	健體-E-C1	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。	學習單評量 作業評量	法定:家庭-3 課綱:安全-3	■線上教學
第九週	單元四戰勝 病魔王 活動 1 腸胃 拉警報	健體-E-A1	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。	口頭評量 習作評量	法定:家庭-3 游泳與自救能力教學	
第十週	單元四戰勝 病魔王 活動 2 眼睛 生病了	健體-E-A1	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3 游泳與自救能力教學	
第十一週	單元四戰勝 病魔王 活動 3 流感 不要來	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1a-II-2 認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。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	習作評量 作業評量	法定:家庭-3 登革熱防治	
第十二週	單元五健康 好體能 活動 1 樂跑 健康行	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活動。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 飲食教育課程	
第十三週	單元五健康 好體能 活動 2 身體 真奇妙、活 動 3 安全活 動停看聽	健體-E-A2	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3 飲食教育課程	■線上教學
第十四週	單元六躍動 活力秀 活動 1 支撐	健體-E-B1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3	

	躍動			作技能。	衡的聯合性動作能力。 3. 能利用練習策略進行課後自主學習。			
第十五週	單元六躍動 活力秀 活動 2 你踢我防	健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	
第十六週	單元六躍動 活力秀 活動 3 舞動活力	健體-E-A2	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	
第十七週	單元七運動 合作樂 活動 1 拋準動動腦	健體-E-A2	Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3	
第十八週	單元七運動 合作樂 活動 2 趣味排球	健體-E-A2	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。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3	
第十九週	單元八一起 來打球 活動 1 傳球達陣	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	
第二十週	單元八一起 來打球 活動 2 傳球搬運工	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	

第二十一週~第二十二週	單元八一起來打球 活動 3 傳球 高射砲、活動 4 打擊高手	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	
-------------	--------------------------------------	---------	---	--	---	---------------	---------	--