

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

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	單元一成長 時光機 活動1 我從 哪裡來、活 動2 成長的 奧妙	健體-E-A2	Aa-II-1 生長發育 的意義與成長個別 差異。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與意 義。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。	1. 能認識新生命的誕生過程。 2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。	學習單評量 口頭評量	課綱:生命-3 性侵害防治 教育	
第二週	單元一成長 時光機 活動3 一生 的變化	健體-E-B1	Aa-II-2 人生各階 段發展的順序與感 受。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與意 義。 3b-II-2 能於引導 下，表現基本的人際 溝通互動技能。	1. 能關懷和照顧家中的老年人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生各階段的變化。	口頭評量 習作評量	課綱:生命-3 法定:家庭-3 性侵害防治 教育	
第三週	單元二健康 滿點 活動1 腸胃 舒服沒煩惱	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。 Fb-II-3 正確就醫 習慣。	2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善 個人的健康習慣。	1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。 3. 培養促進消化道健康的習慣。	學習單評量 作業評量	法定:家庭-3 登革熱防治	
第四週	單元二健康 滿點 活動2 健康 好厝邊	健體-E-A1	Bb-II-1 藥物對健 康的影響、安全用 藥原則與社區藥 局。	4a-II-1 能於日常 生活中，運用健康資 訊、產品與服務。	1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。	作業評量 口頭評量	課綱:資訊-3	
第五週	單元三驚險 一瞬間 活動1 火災 真可怕	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	1a-II-2 了解促進 健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本 的健康技能。	1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練報案技巧。	習作評量 作業評量	課綱:防災-3	
第六週	單元三驚險 一瞬間 活動2 防火 大作戰	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	1a-II-2 了解促進 健康的生活方法。 4b-II-2 使用事實 證據來支持促進健 康的立場。	1. 願意改善家中不安全的防火項目。 2. 認識滅火器的使用方法。 3. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。	口頭評量 習作評量	課綱:防災-3	
第七週	單元四垃圾	健體-E-C1	Ca-II-2 環境汙染	2a-II-2 注意健康	1. 分析日常垃圾的來源。	學習單評量	法定:環境-3	

週	變少了 活動 1 垃圾 大麻煩、活 動 2 垃圾分 類小達人		對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與維 護行動。	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。	2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的 危害。	口頭評量	飲食教育課 程	
第八 週	單元四垃圾 變少了 活動 2 垃圾 分類小達人	健體-E-C1	Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與維 護行動。	1a-II-2 了解促進 健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實 證據來支持自己促 進健康的立場。	1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。	口頭評量 習作評量	法定:環境-3 飲食教育課 程	
第九 週	單元五運動 補給站 活動 1 我是 飛毛腿	健體-E-C2	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。 3d-II-1 運動技能 的練習策略。	1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和 腿部推蹬動作。 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。	學習單評量 作業評量	課網:安全-3	
第十 週	單元五運動 補給站 活動 2 同心 協力	健體-E-C2	Cb-II-2 學校運動 賽會。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	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. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作 完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	習作評量 作業評量	課網:安全-3	■線上教學
第十一 週	單元五運動 補給站 活動 3 繩的 力量、活動 4 社區運動資 源	健體-E-A2	Cb-II-4 社區運動 活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動 基本動作與串接。	4a-II-1 能於日常 生活中，運用健康資 訊、產品與服務。 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. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個 人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 了解正確的運動消費概念。	學習單評量 作業評量	課網:安全-3	
第十二 週	單元六歡樂 運動會 活動 1 迎接 運動會	健體-E-A1	Cb-II-2 學校性運 動賽會。	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。	1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備 活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。	口頭評量 習作評量	課網:法治-3 課網:閱讀-3	
第十三 週	單元六歡樂 運動會 活動 2 前滾 翻	健體-E-B3	Ia-II-1 滾翻支 撐、平衡與擺盪動 作。	3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 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。	1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻 的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。	學習單評量 口頭評量	課網:品德-3	■線上教學
第十四 週	單元六歡樂 運動會	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊 戲。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。	1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練 習基本舞步動作組合。	作業評量 口頭評量	課網:安全-3	

	活動 3 海洋之舞		Cb-II-2 學校性運動賽會。	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。			
第十五週	單元六歡樂運動會 活動 3 海洋之舞	健體-E-A1	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	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. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	學習單評量 作業評量	課網:安全-3	
第十六週	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫、活動 2 射門大進擊	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。	習作評量 作業評量	課網:品德-3	■線上教學
第十七週	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	健體-E-C1	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	口頭評量 習作評量	課網:品德-3 游泳與自救能力教學	
第十八週	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。	學習單評量 口頭評量	課網:品德-3 游泳與自救能力教學	
第十九週	單元八水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣、活動 2 泳池安全擺第一	健體-E-A2	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2. 了解各項浮潛的用具使用方法。 3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。	習作評量 作業評量	法定:海洋-3	
第二十週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	健體-E-A1	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前	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. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。	作業評量 口頭評量	課網:安全-3	

			進、簡易性游泳遊戲。	4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	3.能思考策略，並運用於遊戲中。			
第二十一週	單元八水中悠游 活動3 雙腳打水我最行	健體-E-A1	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3.能思考策略，並運用於遊戲中。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	