

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第2學期3年級部定課程【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	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。	能認識新生命的誕生過程。	學習單評量 作業評量	課綱:生命-1	
第一週	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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-2	
第二週	單元一成長時光機 活動1 我從哪裡來	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. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 2. 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-1	
第二週	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-2	
第三週	單元一成長時光機 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. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。	習作評量 作業評量	課綱:生命-1	
第三週	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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-2	

第四週	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 認識身心的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. 能了解人的一生活各階段的變化。	學習單評量 口頭評量	課綱:生命-1 法定:家庭-1	
第四週	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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-2	
第五週	單元一成長時光機 活動3 一生的變化	健體-E-A2	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1a-II-1 認識身心的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。	學習單評量 作業評量	課綱:生命-1 法定:家庭-1	
第五週	單元五運動補給站 活動3 繩的力量	健體-E-C2	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	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。 能和同學共同合作學習。	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	
第六週	單元二健康滿點 活動1 腸胃舒服沒煩惱	健體-E-B2	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。	促進消化道健康。	學習單評量 作業評量	法定:家庭-1 法定:飲食教育課程-1	
第六週	單元五運動補給站 活動4 社區運動資源	健體-E-C2	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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. 認識並能評估社區的運動環境。 2. 了解正確的運動消費概念。	口頭評量 習作評量	法定:家庭-2 法定:飲食教育課程-1	
第七週	單元二健康滿點 活動1 腸胃舒服沒煩惱	健體-E-B2	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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	1. 知道在肚子痛時正確就醫。 2. 知道生活習慣與疾病的關係。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-1 法定:飲食教育課程-1	

	惱		Fb-II-3 正確就醫習慣。	個人的健康習慣。				
第七週	單元六歡樂運動會 活動1 迎接運動會	健體-E-B3	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。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。	作業評量 口頭評量	課網:法治-2 課網:閱讀-2	
第八週	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。	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-1	■線上教學 於雲端教室完成指定任務
第八週	單元六歡樂運動會 活動2 前滾翻	健體-E-C2	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。 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。	習作評量 作業評量	課網:品德-2	■線上教學 於雲端教室完成指定任務
第九週	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。	認識用藥五問的原則。	口頭評量 習作評量	課網:資訊-1	
第九週	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. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 2. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	學習單評量 口頭評量	課網:安全-2	
第十週	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「用藥五不五要」原則。 2. 認識社區藥局。	習作評量 作業評量	課網:資訊-1	

第十週	單元六歡樂運動會活動3海洋之舞	健體-E-A3	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。	作業評量 口頭評量	課網:安全-2	
第十一週	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。	認識火災發生。	學習單評量 口頭評量	課網:防災-1	
第十一週	單元六歡樂運動會活動3海洋之舞	健體-E-B3	Ib-II-2 土風舞遊戲。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 2. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 3. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 4. 認識運動會時應表現的團體規範。	學習單評量 口頭評量	課網:品德-2	
第十二週	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. 培養對火災的警覺性。 2. 演練火場逃生技巧。 3. 演練報案技巧。	口頭評量 習作評量	課網:防災-1	■線上教學於雲端教室完成指定任務
第十二週	單元七一起來PLAY活動1足下傳球真功夫	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。	學習單評量 作業評量	課網:品德-2	■線上教學於雲端教室完成指定任務
第十三週	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。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。	作業評量 口頭評量	課網:防災-1	
第十三週	單元七一起來PLAY活動2射門	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	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 2. 在遊戲過程中，能	習作評量 作業評量	課網:品德-2	

	大進擊		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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。			
第十四週	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。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。	1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。	口頭評量 習作評量	課網:防災-1	
第十四週	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。	學習單評量 口頭評量	課網:品德-2	
第十五週	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 認識滅火器的使用方法。 2. 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	課網:防災-1	
第十五週	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。	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. 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。	學習單評量 作業評量	課網:品德-2	
第十六週	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩	健體-E-C1	Ca-II-2 環境污染對健康的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的污染。 3. 覺察垃圾造成環境污染後，對人類健康的危害。	習作評量 作業評量	法定:環境-1	■線上教學 於雲端教室完成指定任務
第十六週	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、	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. 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，	學習單評量 作業評量	課網:品德-2	■線上教學 於雲端教室完成指定任務

			停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		進行躲避球練習或遊戲。		
第十七週	單元四垃圾變少了 活動1 垃圾大麻煩	健體-E-A1	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 2. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 3. 觀察一個活動(野餐)思考如何減少垃圾的產生。	口頭評量 習作評量	法定:環境-1
第十七週	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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	課綱:品德-2
第十八週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	健體-E-A1	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	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。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。	作業評量 口頭評量	法定:環境-1
第十八週	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。 4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。	學習單評量 作業評量	法定:海洋-2

					5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。			
第十九週	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。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	1. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。 4. 了解回收垃圾可作為資源再利用。	習作評量 作業評量	法定:環境-1	
第十九週	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-2	
第二十週	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. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。	學習單評量 口頭評量	法定:環境-1	
第二十週	單元八水中悠游 活動 3 雙腳打水我最行	健體-E-A2	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	
第二十一週	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. 了解垃圾分類的方式。 2. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 3. 學會回收垃圾的處理和分類。	學習單評量 口頭評量	法定:環境-1	
第二十一週	單元八水中悠游	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的	習作評量 作業評量	課綱:安全-2	

週	活動 3 雙腳打水我最行		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。	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。		
---	--------------	--	-------------------------------	----------------------------------	---	--	--

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，**課綱議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課綱：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三) 請與附件參-2(e-2)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註3：六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註4：評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」**第五條**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：

- 一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。
- 二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。
- 三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

註5：依據「**高雄市高級中等以下學校線上教學計畫**」第七點所示：「**鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學**」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「**線上教學**」欄，註明預計實施線上教學之進度。