

高雄市鼓山區龍華國小三年級第一學期部定課程【健體領域】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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 飲食聰明選 第一課吃 出健康	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。	1. 認識健康餐 盤原則，了解 六大類食物每 日適當攝取 量。 2. 運用生活技 能「自我健康 管理與監督」， 改進飲食習 慣。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
二	第一單元 飲食聰明選 第二課飲 食學問大	健體-E-A2	Ea-II-2 飲食 搭配、攝取量 與家庭飲食型 態。 Ea-II-3 飲食 選擇的影響因 素。	2a-II-1 覺察 健康受到個 人、家庭、學 校等因素之影 響。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。	1. 運用生活技 能「做決定」， 做出健康飲食 的選擇。 2. 運用生活技 能「批判性思 考」，分析、判 斷食品廣告內 容。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
三	第二單元 生命的樂 章 第一課生 長圓舞曲	健體-E-A1	Aa-II-1 生長 發育的意義與 成長個別差 異。 Fa-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	3b-II-2 能於 引導下，表現 基本的人際溝 通互動技能。 3b-II-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。	1. 運用生活技 能「解決問 題」，改善個人 健康問題。 2. 運用生活技 能「同理心」 和「人際溝 通」，演練與朋 友溝通的情	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3	

					境。			
四	第二單元 生命的樂章 第二課人生進行曲	健體-E-B1	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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. 認識人生各階段的特徵。 2. 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網：家庭-3	
五	第三單元 快樂的社區 第一課社區新體驗	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區健康活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網：環境-3	
六	第三單元 快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網：環境-3	線上教學： wordwall
七	第三單元 快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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. 了解並演練過期藥物處理原則。 2. 了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網：安全-3	
八	第四單元 與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2	Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過	1. 認識擊球的動作要領。 2. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網：品德-3	

			擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	球技能。			
九	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 2. 運用合作與競爭策略完成排球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
十	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	健體-E-C2	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3	
十一	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	健體-E-A1	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	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. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 2. 表現單腳跳繩的串接動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	線上教學： wordwall
十二	第五單元跑接樂悠游	健體-E-C2	Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	

	第一課飛盤擲接樂			策略。 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。	2. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。			
十三	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 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. 表現各式暖身、伸展動作。 2. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-3	
十四	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 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. 表現各式暖身、伸展動作。 2. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-3	
十五	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2	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. 認識接力跑的概念。 2. 運用合作策略完成接力活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
十六	第五單元跑接樂悠游 第四課安	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 表現扶牆屈膝漂浮、抱膝	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：海洋-3	

	全漂浮游			聯合性動作技能。	式水母漂動作。			
十七	第五單元 跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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. 表現漂浮後站立動作。 2. 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：海洋-3	
十八	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	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. 表現踢腿、蹬腿動作。 2. 運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
十九	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 2. 表現連續滾翻的聯合技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-3	
廿	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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. 在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2. 與同學合作完成兔子舞。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	線上教學： wordwall
廿一	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第三課歡	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現	1. 表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2. 參與並欣賞	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	

	欣土風舞		舞遊戲。	聯合性動作技 能。	聖誕節主題的 肢體創作。			
--	------	--	------	--------------	-----------------	--	--	--