

高雄市鼓山區 龍華 國小三年級第二學期部定課程【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 流感我不怕 第一課認識流感	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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 了解流行性感冒的自我照護方法。	<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	課綱：品德-3	
二	第一單元 流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	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-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 2. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	<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	第一單元 流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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. 傳染病流行時，遵守家庭、學校、政府的防疫行動。 2. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	<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	
四	第二單元 愛護眼耳	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個	1. 覺察造成近視的行為，以	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	課綱：品德-3	

	口 第一課近 視不要來		與衛生保健的 方法。	人、家庭、學 校等因素之影 響。 4a-II-2 展現促進健康 的行為。	及近視對生活 的影響。 2. 了解保健眼 睛的方法。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		
五	第二單元 愛護眼耳 口 第二課健 康好聽力	健體-E-A1	Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 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。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	1. 中耳炎的預 防方法。 2. 演練看診時 與醫師溝通的 注意事項，了 解與醫師良好 溝通對健康的 幫助。	<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	
六	第二單元 愛護眼耳 口 第三課牙 齒要保護	健體-E-A1	Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	1. 認識不同種 類牙齒的名稱 和功能。 2. 演練使用牙 線潔牙。	<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
七	第三單元 安心又安 全 第一課安 心校園	健體-E-A2	Fa-II-3 情緒 的類型與調適 方法。	3b-II-1 透過 模仿學習，表 現基本的自我 調適技能。	1. 了解情緒調 適的方法，認 識情緒調適對 健康的重要 性。 2. 透過校園霸 凌情境，學習 生活技能「情 緒調適」和面 對霸凌的做 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	課綱：人權-3	
八	第三單元 安心又安	健體-E-A2	Ba-II-1 居 家、交通及戶	2a-II-2 注意 健康問題所帶	1. 演練安全過 馬路原則。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	課綱：安全-3	

	全 第二課安 全向前行		外環境的潛在 危機與安全須 知。	來的威脅感與 嚴重性。 4a-II-2 展現 促進健康的行 為。	2. 了解乘坐機 車、搭乘公車 的安全注意事 項。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		
九	第三單元 安心又安 全 第三課戶 外安全、 第四課居 家安全	健體-E-A2	Ba-II-1 居 家、交通及戶 外環境的潛在 危機與安全須 知。	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。	1. 注意未遵守 居家與戶外安 全守則可能發 生的危險。 2. 了解維護居 家安全的防護 措施。	<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	第四單元 球力全開 第一課地 板桌球	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。	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. 表現桌球持 拍擊球動作。 2. 運用合作與 競爭策略完成 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	
十一	第四單元 球力全開 第二課躲 避球攻防	健體-E-C2	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。	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. 表現躲避球 胸前傳球、過 頂傳球、單手 肩上傳球和攻 擊的動作。 2. 運用躲避球 攻擊策略完成 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	

十二	第四單元 球力全開 第三課跑 擲大作戰	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備 ／跑分性球類 運動相關的拋 接球、傳接 球、擊球、踢 球、跑動踩壘 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。 3d-Ⅱ-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。	1. 表現傳接球 後跑動踩壘的 動作。 2. 運用合作與 競爭策略完成 守備跑分活 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	
十三	第五單元 蹦跳好體 能 第一課活 力體適能	健體-E-A2	Ab-Ⅱ-1 體適 能活動。	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。 4d-Ⅱ-2 參與 提高體適能與 基本運動能力 的身體活動。	1. 認識增進體 適能的動作。 2. 透過體適能 活動，探索個 人體適能能 力，並表現正 確的體適能活 動技巧。	<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
十四	第五單元 蹦跳好體 能 第二課金 銀島探險	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	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. 運用各種跳 躍練習策略， 探索起跳腳、 起跳位置。 2. 運用合作策 略完成跳躍活 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	
十五	第五單元 蹦跳好體 能 第二課金 銀島探險	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	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. 找到出發 點，走固定步 數後運用慣用 腳起跳。 2. 運用合作策 略完成跳躍活 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 蹦跳好體能 第三課看我好身手	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。	1. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 2. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	<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	
十七	第六單元 武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 與同學合作完成鴨子舞。 2. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。	<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：戶外-3	
十八	第六單元 武現韻律風 第二課大展武威	健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	1. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 2. 完成練武計畫，分享練武的好處。	<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 武現韻律風 第三課與毬子同樂	健體-E-B1	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	<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	
廿	第六單元 武現韻律風 第四課水舞	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。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識水舞基本舞步。 2. 與同學發揮創意改編水舞。	<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：國際-3	線上教學： wordwall

廿一	第六單元 武現韻律 風 第四課水 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。	3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	1. 認識水舞基 本舞步。 2. 與同學發揮 創意改編水 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：國際-3	
----	--------------------------------	---------	---	----------------------------	---	---	---------	--