

高雄市鳳山區鳳山國小112學年度 三 年級第 二 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

| 週次 | 單元/主題名稱                                    | 對應領域<br>核心素養指標                           | 學習重點                                                                                   |                                                                                                               | 評量方式                    | 議題融入               | 線上教學 | 跨領域統整或<br>協同教學規劃及線<br>上教學規劃<br>(無則免填) |
|----|--------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|------|---------------------------------------|
|    |                                            |                                          | 學習內容                                                                                   | 學習表現                                                                                                          |                         |                    |      |                                       |
| 1  | 壹、健康齊步走<br>一.成長加油站<br>貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3                       | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察<br>Ab-II-1 體適能遊戲<br>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能                       | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。        | 聽力溝通與表達<br>問卷           | 性別平等教育<br>家庭暴力防治教育 |      |                                       |
| 2  | 壹、健康齊步走<br>一.成長加油站<br>貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3                       | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異<br>Ab-II-1 體適能遊戲<br>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。<br>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作 | 性侵害防治教育<br>低碳環境教育  |      |                                       |
| 3  | 壹、健康齊步走<br>一.成長加油站<br>貳、運動樂無窮<br>五、愛運動也愛環保 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3<br>健體-E-B3<br>健體-E-C2 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。<br>Ab-II-1 體適能遊戲<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲<br>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3d-II-1 運用動作                   | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作 | 低碳環境教育<br>健康飲食教育   |      |                                       |

|   |                                         |                                          |                                                                             |                                                                                                                                                               |                                 |                         |                                                                                          |              |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|   |                                         |                                          | 蹈。                                                                          | 技能的練習策略。<br>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。                                                                                                                      |                                 |                         |                                                                                          |              |
| 4 | 壹、健康齊步走<br>一、成長加油站<br>貳、運動樂無窮<br>六、舞動精靈 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3<br>健體-E-B3<br>健體-E-C2 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。<br>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。                               | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                                       | 聽力溝通與表達<br>學習單<br>行為觀察<br>實際操作  | 健康飲食教育                  |  線上教學 | 上因材網完成老師指派作業 |
| 5 | 壹、健康齊步走<br>一、成長加油站<br>貳、運動樂無窮<br>六、舞動精靈 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3<br>健體-E-B3<br>健體-E-C2 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異的觀察<br>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受<br>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。<br>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 聽力溝通與表達<br>口頭報告<br>行為觀察<br>實際操作 | 性別平等教育<br>兒童及少年性別剝削防治教育 |                                                                                          |              |
| 6 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站<br>貳、運動樂無窮           | 健體-E-A1<br>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<br>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃                      | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                                                                                                         | 聽力溝通與表達<br>口頭報告<br>行為觀察<br>實際操作 | 交通安全教育                  |                                                                                          |              |

|   |                                                      |                    |                                                                                        |                                                                                                                                                                             |                                 |              |  |  |
|---|------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--|--|
|   | 七、跳越真好玩                                              |                    | 生避難基本技巧的認識<br>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                                                    | 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。                                                                                                                              |                                 |              |  |  |
| 7 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站<br>貳、運動樂無窮<br>七、跳越真好玩             | 健體-E-A1<br>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<br>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識<br>1a-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。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。                                                                                | 聽力溝通與表達<br>口頭報告<br>行為觀察<br>實際操作 | 交通安全教育       |  |  |
| 8 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站<br>貳、運動樂無窮<br>七、跳越真好玩<br>八、我是單槓高手 | 健體-E-A1<br>健體-E-A3 | Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理<br>Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣<br>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作                         | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 聽力溝通與表達<br>學習單<br>行為觀察<br>實際操作  |              |  |  |
| 9 | 壹、健康齊步走<br>二、防災應變站                                   | 健體-E-A1<br>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                                                          | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅                                                                                                                                  | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作         | 防災教育<br>環境教育 |  |  |

|    |                                                                             |                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |      |      |              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------|------|--------------|
|    | 貳、運動樂無窮<br>八、我是單槓高手                                                         |                               | <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識</p> <p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>                                                                                                | <p>感與嚴重性。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> |                                   |      |      |              |
| 10 | <p>壹、健康齊步走</p> <p>二、防災應變站</p> <p>貳、運動樂無窮</p> <p>八、我是單槓高手</p> <p>九、兵乓樂無窮</p> | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A3</p> | <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識</p> <p>Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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</p> | <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進</p>                                            | <p>聽力溝通與表達學習單</p> <p>行為觀察實際操作</p> | 防災教育 | 線上教學 | 完成 pagamo 作業 |

|    |                                                                   |                                          |                                                                                                                             |                                                                                                                                                        |                                |      |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|--|--|
|    |                                                                   |                                          | 防概念                                                                                                                         | 健康的行為。<br>4c-Ⅱ-2 了解個人<br>體適能與基本運動<br>能力表現。                                                                                                             |                                |      |  |  |
| 11 | 壹、健康齊<br>步走<br>三、為健康<br>把關<br>貳、運動樂<br>無窮<br>九、兵兵樂<br>無窮          | 健體-E-A1<br>健體-E-B2<br>健體-E-C2            | Bb-Ⅱ-1 藥物對健<br>康影響、安全用藥<br>原則與社區藥局的<br>認識<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性<br>相關的拋接球、持<br>拍控球、擊球及拍<br>擊球、傳 接球之<br>時間、空間及人與<br>人、人與球關係攻<br>防概念 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活<br>情境中適用的健康<br>技能和生活技能。<br>1d-Ⅱ-1 認識動作<br>技能概念與動作練<br>習的策略。<br>3d-Ⅱ-2 運用遊戲<br>的合作和競爭策<br>略。                                                | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作        |      |  |  |
| 12 | 壹、健康齊<br>步走<br>三、為健康<br>把關<br>貳、運動樂<br>無窮<br>九、兵兵樂<br>無窮          | 健體-E-A1<br>健體-E-B2<br>健體-E-C2            | Bb-Ⅱ-1 藥物對健<br>康影響、安全用藥<br>原則與社區藥局的<br>認識<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性<br>相關的拋接球、持<br>拍控球、擊球及拍<br>擊球、傳 接球之<br>時間、空間及人與<br>人、人與球關係攻<br>防概念 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活<br>情境中適用的健康<br>技能和生活技能。<br>3d-Ⅱ-2 運用遊戲<br>的合作和競爭策<br>略。<br>4a-Ⅱ-1 能於日常<br>生活中，運用健康<br>資訊、產品與服<br>務。<br>4d-Ⅱ-2 參與提高<br>體適能與基本運動<br>能力的身體活動。 | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作        |      |  |  |
| 13 | 壹、健康齊<br>步走<br>三、為健康<br>把關<br>貳、運動樂<br>無窮<br>九、兵兵樂<br>無窮<br>十、我是小 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-B2<br>健體-E-C2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健<br>康影響、安全用藥<br>原則與社區藥局的<br>認識<br>Bd-Ⅱ-2 技擊基本<br>動作<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性<br>相關的拋接球、持<br>拍控球、擊球及拍                       | 1c-Ⅱ-2 認識身體<br>活動的傷害和防護<br>概念。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康<br>問題所帶來的威脅<br>感與嚴重性。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進<br>團隊合作、友善的<br>互動行為。                                                | 聽力溝通與表達<br>學習單<br>行為觀察<br>實際操作 | 生命教育 |  |  |

|    |                                            |                               |                                                |                                                                                                                                  |                                 |        |  |  |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------|--|--|
|    | 小防衛兵                                       |                               | 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-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。<br>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                |                                 |        |  |  |
| 14 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關<br>貳、運動樂無窮<br>十、我是小小防衛兵 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-B2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識<br>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 聽力溝通與表達<br>學習單<br>行為觀察<br>實際操作  |        |  |  |
| 15 | 壹、健康齊步走<br>三、為健康把關<br>貳、運動樂無窮<br>十、我是小小防衛兵 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-B2 | Bb-Ⅱ-1 藥物對健康影響、安全用藥原則與社區藥局的認識<br>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的     | 聽力溝通與表達<br>口頭報告<br>行為觀察<br>實際操作 | 健康飲食教育 |  |  |

|    |                                            |                               |                                                                             |                                                                                                                                                           |                         |                     |  |  |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--|--|
|    |                                            |                               |                                                                             | 健康技能。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                                                                                                |                         |                     |  |  |
| 16 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO<br>貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1<br>健體-E-C2 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動<br>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲                               | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作 | 家庭教育                |  |  |
| 17 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO<br>貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力 | 健體-E-A1<br>健體-E-C1<br>健體-E-C2 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動<br>Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識<br>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。                 | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作 | 登革熱防治教育<br>家庭暴力防治教育 |  |  |

|    |                                                       |                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                        |                                |  |      |           |
|----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|------|-----------|
|    |                                                       |                                          |                                                                                                                                   | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。<br>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。                                                                                             |                                |  |      |           |
| 18 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO<br>貳、運動樂無窮<br>十一、齊心協力<br>十二、閃躲高手 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-C1<br>健體-E-C2 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動<br>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式<br>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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。<br>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。                                           | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>實際操作        |  |      |           |
| 19 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO<br>貳、運動樂無窮<br>十二、閃躲高手            | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-C1            | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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                                                  | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合 | 聽力溝通與表達<br>學習單<br>行為觀察<br>實際操作 |  | 線上教學 | 完成因材網指派作業 |

|    |                                            |                               |                                                                                 |                                                                                                                                           |                                |  |  |  |
|----|--------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|--|--|
|    |                                            |                               |                                                                                 | 性動作技能。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。                                                                                                             |                                |  |  |  |
| 20 | 壹、健康齊步走<br>四、社區健康 GO<br>貳、運動樂無窮<br>十二、閃躲高手 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2<br>健體-E-C1 | Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動<br>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、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 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。<br>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 聽力溝通與表達<br>行為觀察<br>檢核表<br>實際操作 |  |  |  |