

附件伍-1

高雄市小港區漢民國小三年級第一學期部定課程【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	跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現					
1	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了	健體-E-A1	Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 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。 1a-II-2了解促進健康生活的方法。	1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。	<input checked="" 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：生命-1 法定：家庭暴力防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO…等
2	壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 二. 我是EQ高手	健體-E-A1	Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fa-II-3情緒的類型與調適方法。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2了解促進健康生活的方法。	1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。	<input checked="" 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：生命-1 課綱：家庭-1 法定：家庭暴力防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
3	壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手	健體-E-B1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 2. 能知道「我訊	<input checked="" 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：家庭-1 法定：家庭暴力防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			的類型與調適方法。	3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	息」的使用技巧。			
4	壹、健康一把罩 二.我是EQ高手 三.健康保衛戰	健體-E-A1	Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒的類型與調適方法。	1b-II-1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。	<input checked="" 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：家庭-1 課綱：科技-1 法定：交通安全教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
5	壹、健康一把罩 三.健康保衛戰	健體-E-A1	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識病毒性腸胃炎的引發原因。 2. 能認識病毒性腸胃炎的預防原則。	<input checked="" 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：科技-1 法定：交通安全教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
6	壹、健康一把罩 四.營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3飲食選擇的影響因素。	1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2了解促進健康生	1. 能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。 2. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：飲食教育課程 -1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

7	壹、健 康一把 罩 四.營養 補給站 貳、運 動真快 樂 五.好玩 的墊上 運動	健體-E-A1	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。與營養的種類和需求。	活的方法。 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2了解促進健康生活的方法。	是愛地球的行為。 1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 法定：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
8	貳、運 動真快 樂 五.好玩 的墊上 運動	健體-E-A1	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。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會欣賞並支持同學的表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 法定：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
9	貳、運 動真快 樂 五.好玩 的墊上 運動	健體-E-A1	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。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。	1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 法定：登革熱防治 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
10	貳、運 動真快 樂 五.好玩 的墊上 運動 六.快樂	健體-E-A1	Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊	1c-II-1認識身體活動的動作技能。 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能做出斜坡前滾翻動作。 2. 能做出前滾翻動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 法定：游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	向前衝		戲。					
11	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝	健體-E-A2	Cb-II-3奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 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. 學習跑步後的保健事項。 2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。	<input checked="" 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-1 法定：游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
12	貳、運動真快樂 六. 快樂向前衝 七. 抛擲接真有趣	健體-E-A2	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。	1. 能於活動前完成熱身運動。 2. 積極體驗拋球活動。	<input checked="" 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-1 法定：交通安全教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
13	貳、運動真快樂 七. 抛擲接真有趣	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、傳接球之間、空間及人與人、人	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. 做出高低、遠近不同的拋擲球。 2. 和他人合作完成活動。	<input checked="" 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-1 法定：交通安全教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			與球關係攻防概念。 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。					
14	貳、運動真快樂 七. 抛擲接真有趣 八. 一起來玩球	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-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 完成拋接練習。 2. 和他人合作練習拋接。	<input checked="" 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-1 法定：交通安全教育 -1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
15	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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	1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 2. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。	<input checked="" 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-1 法定：游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
16	貳、運動真快樂 八. 一起來玩球	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-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。	1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	<input checked="" 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-1 法定：游泳與自救能力教學-1 <input type="checkbox"/> 線上教學	
17	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	健體-E-B3	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：登革熱防治-1 <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
18	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	健體-E-B3	Bc-II-1暖身、伸展動作原則。 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。 3c-II-1表現聯合性動作技能。	1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：飲食教育課程-1 <input type="checkbox"/> 線上教學	

19	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A3	Ab-II-1體適能活動。 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。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。	1. 能了解毽子的由來。 2. 能認識其他用腳踢的活動。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
20	貳、運動真快樂 十. 踢毽樂趣多	健體-E-A3	Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。	2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1表現聯合性動作技能。	1. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：-1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
21	總複習								

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) 請與表件參-2(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。

PS. 線上教學(混成學習)是指師生結合應用不同的教學策略、教學方法、教學媒體、教學科技的一種教學模式，涵蓋同步(synchronous)與非同步(asynchronous)學習的一連串學習活動，為一種學習型態的改變，目的是以學習者為主體的學習並提升學生自主學習能力。