

附件伍-1

高雄市小港區漢民國小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 核心素養 指標	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入-節數	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 康齊步 走 一. 成長 加油站	健體-E-A1	Aa-II-1生長 發育的意義 與成長個別 差異。 Ea-II-1食物 與營養的種 類和需求。	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. 能知道影響生長 發育的因素。 2. 能知道不同成長 階段的營養需求。	<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：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 康齊步 走 一. 成長 加油站 二、防 災應變 站	健體-E-A1	Aa-II-1生長 發育的意義 與成長個別 差異。 Ba-II-3防 火、防震、 防颱措施及 逃生避難基 本技巧。	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. 能訂定成長計畫 並培養良好生活習 慣。 2. 能認識火災會造 成的災害。	<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：安全-1 法定：家庭暴力防治教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學	
3	壹、健 康齊步 走 一. 成長 加油站 二、防 災應變 站	健體-E-A3	Aa-II-1生長 發育的意義 與成長個別 差異。 Ba-II-3防 火、防震、 防颱措施及 逃生避難基 本技巧。	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-2注意 健康問題所 帶來的威脅 感與嚴重	1. 能訂定成長計畫 並培養良好生活習 慣。 2. 能了解如何處理 燒燙傷的傷口。	<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：安全-1 課綱：防災-1 法定：家庭暴力防治教育 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學	

				性。				
4	壹、健康齊步走 二、防災應變站 三、為健康把關	健體-E-A3	Ba-II-3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1b-II-2辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。 2. 平日用藥時，能使用正確的方式處理。	<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：防災-1 課綱：家庭-1 法定：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
5	壹、健康齊步走 三、為健康把關	健體-E-B2	Bb-II-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	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. 能正確處理藥物過敏的情況。 2. 能了解正確就醫及用藥的重要性。	<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：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
6	壹、健康齊步走 四、社區健康GO	健體-E-C1	Ca-II-1健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2常見傳染病預防原則與自我照護方式。	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. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題並找出解決方法。 2. 能認識登革熱的病媒蚊種類及習性。	<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：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、健康齊步走 四、社	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。 2d-II-1 描	1. 能清潔並維持居家環境的衛生。 2. 能說出騎自行車及跑、走運動的基本	<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：登革熱防治 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	區健康 G0 貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保		Cd- II -1戶外休閒運動基本技能。	述參與身體活動的感覺。	本動作及益處。			
8	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保	健體-E-A1	Ab- II -1體適能活動。 Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3d- II -1運用動作技能的練習策略。 4d- II -1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 能養成騎自行車的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 2. 能說出跑、走運動的基本動作及益處。	<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：交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
9	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	健體-E-A1	Ga- II -1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib- II -1音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c- II -1表現聯合性動作技能。 4d- II -1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 能說出從事休閒運動的好處。 2. 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。	<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	法定：交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
10	貳、運動樂無窮 六、舞動精靈	健體-E-B3	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。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動	1. 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。 2. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。	<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

				能力表現。				
11	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩	健體-E-A1	Ia- II -1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。	2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 3c- II -1表現聯合性動作技能。	1. 認識跳箱運動的跳法及運動方式。 2. 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。	<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	課綱：安全-1 法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
12	貳、運動樂無窮 七、跳箱真好玩 八、我是單槓高手	健體-E-A1	Ia- II -1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。	1c- II -1認識身體活動的動作技能。 4c- II -2了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能做出跳箱的遊戲動作。 2. 能認識單槓運動的握法及運動方式	<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：安全-1 法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
13	貳、運動樂無窮 八、我是單槓高手	健體-E-A1	Ia- II -1 滾翻、支撑、平衡與擺盪動作。	2d- II -1描述參與身體活動的感覺。 3c- II -1表現聯合性動作技能。	1. 能做出單槓的遊戲動作。 2. 能做出單槓向前迴環下的動作。	<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	課綱：安全-1 法定：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
14	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	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	1d- II -1認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d- II -2運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。 2. 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。	<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

			與球關係攻防概念。					
15	貳、運動樂無窮 九、兵兵樂無窮	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。	3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能學會桌球運動的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。 2. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。	<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：飲食教育課程 -1	<input type="checkbox"/> 線上教學
16	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵	健體-E-A1	Bd-II-2技擊基本動作。	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. 能辨別身體重要器官部位須加以保護。 2. 能在安排的情境演練下，做出相對應倒法的動作反應。	<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：家庭暴力防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
17	貳、運動樂無窮 十、我是小小防衛兵 十一、齊心協力	健體-E-A1	Bd-II-2技擊基本動作。 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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. 能完成護身倒法的基本動作：後方護身倒法、左右側倒法。 2. 能學會接力相關的動作要領。	<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：家庭暴力防治教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
18	貳、運動樂無	健體-E-C2	Cb-II-1運動安全規則、	3d-II-1運用動作技能的	1. 能努力參與並學習接力及跑步動	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	課綱：品德-1 法定：交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	窮十一、齊心協力		運動增進生長知識。 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。	練習策略。 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。	作。 2. 能學會過彎跑步的動作要領。	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
19	貳、運動樂無窮十一、齊心協力十二、閃躲高手	健體-E-C2	Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。	1.. 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 2. 能努力學習閃躲技巧。	<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：交通安全教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
20	貳、運動樂無窮十二、閃躲高手	健體-E-A2	Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Hb-II-1陣地	2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-1運用動作技能的	1. 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 2. 能知道如何進行新式躲避球比賽。	<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

			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。	練習。				
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。

