**高雄市左營區屏山國小三年級第一學期部定課程【健體(分科版)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 | 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-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：健康飲食教育-1 | □線上教學 |
| 一 | 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。 | 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。 | 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 二 | 第一單元飲食聰明選  第一課吃出健康 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：健康飲食教育-1 | □線上教學 |
| 二 | 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。 | 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。 | 運用合作與競爭策略完成排球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 三 | 第一單元飲食聰明選  第一課吃出健康 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：健康飲食教育-1 | □線上教學 |
| 三 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 四 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 覺察影響個人飲食選擇的因素。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：健康飲食教育-1 | □線上教學 |
| 四 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 五 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：家庭教育-1 | □線上教學 |
| 五 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 六 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：家庭教育-1 | ■線上教學 |
| 六 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現單腳跳繩的串接動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | ■線上教學 |
| 七 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 認識生命的開始和誕生。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 七 | 第五單元跑接樂悠游  第一課飛盤擲接樂 | 健體-E-C2 | Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。 | 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。 | 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 八 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 認識生長發育的變化與意義。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 八 | 第五單元跑接樂悠游  第一課飛盤擲接樂 | 健體-E-C2 | Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 九 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 九 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | 健體-E-A1 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 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。 | 表現各式暖身、伸展動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十 | 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：家庭教育-1 | □線上教學 |
| 十 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | 健體-E-A1 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 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。 | 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十一 | 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。 | 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 十一 | 第五單元跑接樂悠游  第二課伸展跑步趣 | 健體-E-C2 | 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。 | 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：家庭教育-1 | □線上教學 |
| 十二 | 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。 | 認識社區健康活動。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | ■線上教學 |
| 十二 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 運用合作策略完成接力活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | ■線上教學 |
| 十三 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | 健體-E-A2 | 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。 | 注意病媒對健康的危害。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 十三 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 運用合作策略完成接力活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十四 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | 健體-E-A2 | 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。 | 願意以實際行動改善社區汙染問題。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：登革熱防治-1  法定：環境-1 | □線上教學 |
| 十四 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 認識戶外戲水安全守則。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：海洋-2  法定：游泳與自救能力教學-2 | □線上教學 |
| 十五 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | 健體-E-A2 | 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。 | 注意病媒對健康的危害。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1  法定：游泳與自救能力教學-2 | □線上教學 |
| 十五 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：海洋-2 | □線上教學 |
| 十六 | 第三單元快樂的社區  第二課社區環保 | 健體-E-A2 | 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。 | 注意病媒對健康的危害。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 十六 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現踢腿、蹬腿動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十七 | 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 了解並遵守安全用藥原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 十七 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十八 | 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 認識衛生所服務。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | ■線上教學 |
| 十八 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | ■線上教學 |
| 十九 | 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 了解並演練過期藥品處理原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 表現連續滾翻的聯合技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 廿 | 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 了解中藥用藥安全原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 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-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 廿一 | 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 了解避免再次藥物過敏的方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：環境-1 | □線上教學 |
| 廿一 | 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-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-2 | □線上教學 |

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）請與表件参-2(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。