**高雄市左營區屏山國小 三 年級第 2 學期部定課程【健康與體育領域】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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。  2.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1  法定：健康飲食-1 | □線上教學 |
| 一 | 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。 | 1.表現拍擊球動作。  2.運用合作與競爭策略完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 二 | 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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.了解流行性感冒的自我照護方法。  2.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1  法定：健康飲食-1 | □線上教學 |
| 二 | 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。 | 1.認識桌球拍的種類與持拍方式。  2.表現桌球持拍擊球動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 三 | 第一單元流感我不怕  第二課遠離流感 | 健體-E-A2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.了解預防流行性感冒的方法。  2.展現預防流行性感冒的方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1  法定：健康飲食-1 | □線上教學 |
| 三 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 四 | 第一單元流感我不怕  第二課遠離流感 | 健體-E-A2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。  2.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1  法定：健康飲食-1 | □線上教學 |
| 四 | 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。 | 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.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 五 | 第一單元流感我不怕  第二課遠離流感 | 健體-E-A2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。  2.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 五 | 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。 | 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.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 六 | 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。 | 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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 六 | 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。  2.運用躲避球攻擊策略完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 七 | 第二單元愛護眼耳口  第一課近視不要來 | 健體-E-A1 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.認識近視的成因。  2.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 七 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 八 | 第二單元愛護眼耳口  第一課近視不要來 | 健體-E-A1 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.了解保健眼睛的方法。  2.在生活中展現保健眼睛的行為。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 八 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 九 | 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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.認識中耳炎的預防方法。  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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 九 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 十 | 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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。  2.了解保健耳朵的方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十一 | 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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.認識乳齒和恆齒。  2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十一 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十二 | 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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.了解牙線的使用方法。  2.演練使用牙線潔牙。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 十二 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 十三 | 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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.認識牙線使用對健康維護的重要性。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十三 | 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。 | 1.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。  2.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十四 | 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.認識霸凌的定義和類型。  2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 十四 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十五 | 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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 十五 | 第六單元武現韻律風  第一課學校運動會 | 健體-E-A2 | 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。 | 1.表現模仿鴨子的動作。  2.與同學合作完成鴨子舞。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：戶外-2 | □線上教學 |
| 十六 | 第三單元安心又安全  第二課安全向前行 | 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。 | 1.了解過馬路的安全注意事項。  2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | □線上教學 |
| 十六 | 第六單元武現韻律風  第一課學校運動會 | 健體-E-A2 | Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識拔河運動安全規則。  2.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：戶外-2 | □線上教學 |
| 十七 | 第三單元安心又安全  第二課安全向前行 | 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。 | 1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。  2.演練安全過馬路的方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | □線上教學 |
| 十七 | 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。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十八 | 第三單元安心又安全  第二課安全向前行 | 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。 | 1.了解乘坐機車的安全注意事項。  2.了解搭乘公車的安全注意事項。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | ■線上教學 |
| 十八 | 第六單元武現韻律風  第三課與毽子同樂 | 健體-E-B1 | 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。 | 1.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。  2.表現踢毽、拋接毽的串接動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 十九 | 第三單元安心又安全  第三課戶外安全 | 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。 | 1.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | □線上教學 |
| 十九 | 第六單元武現韻律風  第四課水舞 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現水舞基本舞步。  2.與同學合作完成水舞。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：國際-2 | □線上教學 |
| 二十 | 第三單元安心又安全  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。 | 1.了解居家安全的注意事項。  2.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | □線上教學 |
| 二十 | 第六單元武現韻律風  第四課水舞 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.與同學發揮創意改編水舞。  2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：國際-2 | □線上教學 |
| 二十一 | 第三單元安心又安全  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。 | 1.了解居家安全的注意事項。  2.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 | ■紙筆測驗及表單  □實作評量  □檔案評量 | 法定：安全-1 | □線上教學 |
| 二十一 | 第六單元武現韻律風  第四課水舞 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.與同學發揮創意改編水舞。  2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □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。