**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第四單元球力全開第一課地板桌球 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現拍擊球動作。4.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-1課綱：品德-2法定：飲食教育課程-1 |  |
| 二 | 第一單元流感我不怕第一課認識流感第四單元球力全開第一課地板桌球 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.認識桌球拍的種類與持拍方式。4.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-1課綱：品德-2法定：飲食教育課程-1 |  |
| 三 | 第一單元流感我不怕第二課遠離流感第四單元球力全開第一課地板桌球 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現桌球持拍擊球動作。4.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-1課綱：品德-2法定：飲食教育課程-1 | ■線上教學利用classroom讓學生繳交原地將桌球往上拍擊的影片，並分享。 |
| 四 | 第一單元流感我不怕第二課遠離流感第四單元球力全開第二課躲避球攻防 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 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。3.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。4.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-1課綱：品德-2法定：飲食教育課程-1 |  |
| 五 | 第一單元流感我不怕第二課遠離流感第四單元球力全開第二課躲避球攻防 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 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。3.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。4.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-1課綱：品德-2 |  |
| 六 | 第一單元流感我不怕第三課預防傳染病大作戰第四單元球力全開第二課躲避球攻防 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 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。3.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。4.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-1課綱：品德-2 |  |
| 七 | 第二單元愛護眼耳口第一課近視不要來第四單元球力全開第三課跑擲大作戰 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現傳接球後跑動踩壘的動作。4.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：品德-1課綱：人權-2 |  |
| 八 | 第二單元愛護眼耳口第一課近視不要來第四單元球力全開第三課跑擲大作戰 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.了解保健眼睛的方法。2.在生活中展現保健眼睛的行為。3.表現傳接球後跑動踩壘的動作。4.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：品德-1課綱：人權-2 | ■線上教學利用classroom讓學生繳交在生活中如何保護眼睛的報告，並分享。 |
| 九 | 第二單元愛護眼耳口第二課健康好聽力第四單元球力全開第三課跑擲大作戰 | 健體-E-A1健體-E-C2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。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。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現傳接球後跑動踩壘的動作。4.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：品德-1課綱：人權-2法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十 | 第二單元愛護眼耳口第二課健康好聽力第五單元蹦跳好體能第一課活力體適能 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Ab-Ⅱ-1 體適能活動。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。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.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。3.認識增進體適能的動作。4.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-1課綱：品德-2法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十一 | 第二單元愛護眼耳口第三課牙齒要保護第五單元蹦跳好體能第二課金銀島探險 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識乳齒和恆齒。2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。3.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。4.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-1課綱：品德-2法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十二 | 第二單元愛護眼耳口第三課牙齒要保護第五單元蹦跳好體能第二課金銀島探險 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.了解牙線的使用方法。2.演練使用牙線潔牙。3.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。4.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-1課綱：品德-2法定：游泳與自救能力教學-2 |  |
| 十三 | 第二單元愛護眼耳口第三課牙齒要保護第五單元蹦跳好體能第二課金銀島探險 | 健體-E-A1健體-E-A2 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識牙線使用對健康維護的重要性。2.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。3.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-1課綱：品德-2 | ■線上教學利用classroom讓學生繳交使用牙線對牙只保護的優點報告，並分享。 |
| 十四 | 第三單元安心又安全第一課安心校園第五單元蹦跳好體能第三課看我好身手 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。Db-I-2身體隱私與身體界線及 其危害求助方法。 | 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識霸凌的定義和類型。2. 理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係。3.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。4.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：人權-1課綱：品德-2性別-E4性別-E5法定：性侵害防治教育-1法定：登革熱防治-1 |  |
| 十五 | 第三單元安心又安全第一課安心校園第六單元武現韻律風第一課學校運動會 | 健體-E-A2健體-E-A2 | Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之 防範與求助策略。 | 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異。4.表現模仿鴨子的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：人權-1課綱：戶外-2性別-E4性別-E5法定：性侵害防治教育-1 |  |
| 十六 | 第三單元安心又安全第二課安全向前行第六單元武現韻律風第一課學校運動會 | 健體-E-A2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。Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我 防護。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.認識拔河運動安全規則。4.實踐消除性別偏見與歧視的行動，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1課綱：戶外-2性別-E4性別-E5法定：性侵害防治教育-1法定：安全教育課程-1 |  |
| 十七 | 第三單元安心又安全第二課安全向前行第六單元武現韻律風第二課大展武威 | 健體-E-A2健體-E-C2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。4.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：安全-1課綱：品德-2法定：安全教育課程-1 |  |
| 十八 | 第三單元安心又安全第二課安全向前行第六單元武現韻律風第三課與毽子同樂 | 健體-E-A2健體-E-B1 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。4.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：安全-1課綱：品德-2法定：安全教育課程-1 |  |
| 十九 | 第三單元安心又安全第三課戶外安全第六單元武現韻律風第三課與毽子同樂 | 健體-E-A2健體-E-B1 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。2.願意遵守居家與戶外安全守則。3.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。4.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：安全-1課綱：品德-2 |  |
| 二十 | 第三單元安心又安全第四課居家安全第六單元武現韻律風第四課水舞 | 健體-E-A2健體-E-B3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.表現水舞基本舞步。4.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：安全-1課綱：國際-2 |  |
| 二十一 | 第三單元安心又安全第四課居家安全第六單元武現韻律風第四課水舞 | 健體-E-A2健體-E-B3 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 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。3.與同學發揮創意改編水舞。4.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：安全-1課綱：國際-2 |  |

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。