

高雄市楠梓區莒光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-康軒版)

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		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				
一 0830 0903	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	健體-E-A2	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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	實際操作	法定：健體-健康飲食教育-1		
二 0904 0910	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。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	實際操作	法定：健體-健康飲食教育-2		
三 0911 0917	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。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	實際操作	法定：健體-家庭暴力防治教育-(性E5)-3		
四 0918 0924	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	健體-E-A1	Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	實際操作	法定：健體-性侵害防治教育-(性E5)-3		
五 0925 1001	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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	實際操作	法定：健體-交通安全教育-(安E3)-3		

六 1002 1008	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	實際操作	法定：健體-登革熱防治教育-1	■線上教學 (1)	非同步影片教學
七 1009 1015	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	實際操作			
八 1016 1022	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	實際操作			
九 1023 1029	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作		■線上教學 (1)	非同步影片教學
十 1030 1105	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。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作	課綱：健體-人權-(人E3)-1		
十一 1106 1112	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	健體-E-A1	1c-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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	實際操作			

十二 1113 1119	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。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 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。	實際操作			
十三 1120 1126	第五單元跑 接樂悠游 第二課伸展 跑步趣	健體-E-A1	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸 展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的 傷害和防護概念。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活 動的感覺。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體活 動。	實際操作	課綱：健體-安 全-(安 E7)-1	■線上教學 (1)	非同步影片教學
十四 1127 1203	第五單元跑 接樂悠游 第二課伸展 跑步趣	健體-E-A1	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸 展動作原則。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的 傷害和防護概念。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活 動的感覺。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體活 動。	實際操作	課綱：健體-安 全-(安 E7)-1		
十五 1204 1210	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。	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合 作、友善的互動行為。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。	實際操作			
十六 1211 1217	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。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作 技能。	實際操作	課綱：健體-海 洋-(海 E1)-1		
十七 1218 1224	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。	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的 練習策略。	實際操作	課綱：健體-海 洋-(海 E1)-1		

十八 1225 1231	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。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	實際操作			
十九 0101 0107	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。	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。	實際操作			
二十 0108 0114	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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作	法定：健體-性別平等-(性E2)-2		
二十一 0115 0120	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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作	法定：健體-性別平等-(性E2)-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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-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) 請與附件參-2(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。