

高雄市楠梓區莒光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-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 0212 0218	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。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 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	課綱：健體-生命-(生 E3)-1 課綱：健體-科技-(科 E9)-1		
二 0219 0225	第一單元流感 我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	實際操作	課綱：健體-生命-(生 E3)-1 課綱：健體-科技-(科 E9)-1		
三 0226 0304	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。	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	課綱：健體-生命-(生 E3)-1 課綱：健體-科技-(科 E9)-1	■ 線上教學 (1)	非同步影片教學
四 0305 0311	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。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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	課綱：健體-生命-(生 E3)-1 法定：健體-健康飲食教育-1		
五 0312 0318	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。	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。	實際操作	課綱：健體-生命-(生 E3)-1 課綱：健體-科技-(科 E1)-1		

六 0319 0325	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。	3a-II-1 演練基本的 健康技能。 3a-II-2 能於生活中 獨立操作基本的健康 技能。	實際操作	法定：健體-健康 飲食教育-2		
七 0326 0401	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。	2a-II-1 覺察健康受 到個人、家庭、學校等 因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學 習，表現基本的自我 調適技能。	實際操作	法定：健體-兒 童權利公約-(人 E7)-1		
八 0402 0408	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。	1a-II-2 了解促進健 康生活的方法。 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-交通 安全教育-(安 E4)-3		
九 0409 0415	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。	1a-II-2 了解促進健 康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問 題所帶來的威脅感與 嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的 生活規範。	實際操作	法定：健體-登革 熱防治教育-1 課綱：健體-安全 -(安 E4)-1		
十 0416 0422	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。	2c-II-1 遵守上課規 範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參 與、樂於嘗試的學習 態度。 3d-II-2 運用遊戲的 合作和競爭策略。	實際操作	課綱：健體-安 全-(安 E4)-1	線上教學 (1)	非同步影片教學
十一 0423 0429	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	1d-II-1 認識動作技 能概念與動作練習的 策略。	實際操作	課綱：健體-品 德-(品 E3)-1		

			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。 動。				
十二 0430 0506	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。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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	課綱：健體-人權-(人 E3)-1		
十三 0507 0513	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第一課活力體適能	健體-E-A2	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	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。 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 E4)-1		
十四 0514 0520	第五單元蹦蹦跳跳好體能 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。	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。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	實際操作			
十五 0521 0527	第五單元蹦蹦跳跳好體能 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。	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。	實際操作	■ 線上教學 (1)	非同步影片教學	

				3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				
十六 0529 0603	第五單元蹦蹦跳跳 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。	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。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E4)-1		
十七 0604 0610	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。 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-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。	實際操作	課綱：健體-安全-(安 E4)-1		
十八 0611 0617	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作			
十九 0618 0624	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	健體-E-B1	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	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-安全-(安 E4)-1		
二十 0625 0630	第六單元武現韻律風 第四課水舞	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			

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。