高雄市鼓山區中華藝校附設雙語小學三年級第一學期部定課程【健體領域】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 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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2.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	課綱：品德-3	□線上教學
二	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。 2.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：品德-3	□線上教學
三	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。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。 2.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：人權-3	□線上教學
四	第二單元 生命的樂章	健體-E-B1	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。	1.認識人生各階段的特徵。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-3	□線上教學

	第二課人生進行曲		Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	2.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。			
五	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。	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:環境-3	□線上教學
六	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。	1.認識社區環境汙染問題。 2.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	課綱:環境-3	■線上教學
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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	1.了解並演練過期藥物處理原則。 2.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
八	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。 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.認識擊球的動作要領。 2.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:品德-3	□線上教學
九	第四單元與繩球同行	健體-E-C2	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與	1.透過活動探索運動潛能與表	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3	□線上教學

	第一課隔繩對戰		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。	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。	現正確的擊球技能。 2.運用合作與競爭策略完成排球活動。			
十	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。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.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-3	□線上教學
十一	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。	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。	1.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 2.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:品德-3	□線上教學
十二	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。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.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:品德-3	■線上教學
十三	第五單元跑接樂悠游	健體-E-A1	Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	1.表現各式暖身、伸展動作。 2.透過活動探索運動潛能與表	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學

	第二課伸展跑步趣		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。	現正確的跑步姿勢。			
十四	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-1 認識身體活動的動作技能。 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。	1.表現各式暖身、伸展動作。 2.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-3	□線上教學
十五	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.認識接力跑的概念。 2.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:品德-3	□線上教學
十六	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.表現扶牆屈膝漂浮、抱膝式水母漂動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:海洋-3	□線上教學
十七	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現漂浮後站立動作。 2.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	課綱:海洋-3	□線上教學
十八	第六單元滾翻躍動舞歡樂	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。	1.表現踢腿、蹬腿動作。 2.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3	■線上教學

	第一課拳腳見功夫			3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。			
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。	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。	1.表現圓背前撐起身、後點地動作。 2.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-3	□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-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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.與同學合作完成兔子舞。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-3	□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-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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。 2.參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：品德-3	□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。