

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 (可循環來格式)	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	lc- 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	1a- 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	1b- II -1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。 1b- 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	1b- II -1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。 1b- 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。