**高雄市岡山區前峰國小 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 | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 第一週 | 單元一 對抗惡視力活動1 眼睛視茫茫 | 健體-E-A1 | Da-II-1 良好的衛生習慣。Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 1.覺察自己眼睛的狀況。2.認識近視的成因。3.了解近視的治療方式。4.遵守眼睛用藥的規範。 | 課堂發表 |  |  |
| 第一週 | 單元五健康好體能活動1樂跑健康打 | 健體-E-A2 | Ab-II-1 體適能活動。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。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。2.討論運動後的保健。 | 實際操作 |  |  |
| 第二週 | 單元一 對抗惡視力活動1 眼睛視茫茫 | 健體-E-A1 | Da-II-1 良好的衛生習慣。Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 1.認識促進保護眼睛的方法。2.認識近視的治療方式。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二週 | 單元五健康好體能活動1樂跑健康打 | 健體-E-A3 | Ab-II-1 體適能活動。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。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。2.討論運動後的保健。 | 實際操作 |  |  |
| 第三週 | 單元一對抗惡視力活動2 護眼小專家 | 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-2 遵守健康的生活規範。3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 知道近視對生活的影響。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第三週 | 單元五健康好體能活動1樂跑健康打 | 健體-E-A3 | Ab-II-1 體適能活動。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。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。2.討論運動後的保健。 | 實際操作 |  |  |
| 第四週 | 單元一對抗惡視力活動2 護眼小專家 | 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。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。2.覺察近視對生活的影響。3.認識促進保護視力的方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第四週 | 單元五健康好體能活動2身體真奇妙 | 健體-E-A2 | 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。2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 1.認識瑜伽。2.練習簡易瑜伽動作。3.練習親子瑜伽動作。4.進行緩和結束動作 | 實際操作 |  |  |
| 第五週 | 單元一對抗惡視力活動2 護眼小專家 | 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-2 遵守健康的生活規範。3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 1.覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。2.覺察近視對生活的影響。3.展現保護視力的方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第五週 | 單元五健康好體能活動3安全活動停看聽 | 健體-E-A3 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 | 1.學習選擇正確且適合運動的場地。2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。3.學習如何處理危險場地。 | 實際操作 |  |  |
| 第六週 | 單元二安全小達人活動1居家安全面面觀 | 健體-E-A2 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.分辨安全與不安全的居家環境。2.了解出居家安全的注意事項。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第六週 | 單元六躍動活力秀活動1支撐躍動 | 健體-E-B1 | 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-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 | 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。2.表現靜態和動作的支撐性動作。3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。5.能利用練習策略進行課後自主學習。 | 實際操作 |  |  |
| 第七週 | 單元二安全小達人活動1居家安全面面觀 | 健體-E-A3 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.分辨安全與不安全的居家環境。2.了解出居家安全的注意事項。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第七週 | 單元六躍動活力秀活動1支撐躍動 | 健體-E-C2 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。2.表現靜態和動作的支撐性動作。3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。5.能利用練習策略進行課後自主學習。 | 實際操作 |  |  |
| 第八週 | 單元二安全小達人活動2交通安全我最行 | 健體-E-A2 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 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.察覺道路環境的潛在危險。2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。3.身體力行穿越道路的自我保護技能。 | 課堂發表 |  |  |
| 第八週 | 單元六躍動活力秀活動2你踢我防 | 健體-E-B1 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 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。 | 1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。4.願意在課後進行自己的體能練習。 | 實際操作 |  |  |
| 第九週 | 單元二安全小達人活動2交通安全我最行 | 健體-E-A3 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 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.察覺道路環境的潛在危險。2.了解穿越道路的知識與自我保護方法。3.身體力行穿越道路的自我保護技能。 | 課堂發表 |  |  |
| 第九週 | 單元六躍動活力秀活動2你踢我防 | 健體-E-C2 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。4.願意在課後進行自己的體能練習。 | 實際操作 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十週 | 單元二安全小達人活動3戶外安全有妙招 | 健體-E-A3 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.辨別戶外環境的危險因子。2.了解戶外環境的安全注意事項。3.與家人共同維護居家安全。4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。5.了解戶外環境的安全注意事項。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十週 | 單元六躍動活力秀活動3舞動活力 | 健體-E-A2 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識律動性的動作概念。2.描述參與律動性身體活動的感覺。3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 | 實際操作 |  |  |
| 第十一週 | 單元三急救小尖兵活動1傷口處理DIY | 健體-E-C1 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1.學習正確處理傷口的方法。2.學習有效止血的方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十一週 | 單元六躍動活力秀活動3舞動活力 | 健體-E-B1 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識律動性的動作概念。2.描述參與律動性身體活動的感覺。3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 | 實際操作 |  |  |
| 第十二週 | 單急救小尖兵活動1傷口處理DIY | 健體-E-C1 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.學習正確處理傷口的方法。2.學習扭傷的處理方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十二週 | 單元七運動合作樂活動1拋準動動腦 | 健體-E-A2 | Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十三週 | 單元三急救小尖兵活動1傷口處理DIY | 健體-E-C1 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1.學習扭傷的處理方法。2.學習燙傷的處理方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十三週 | 單元七運動合作樂活動1拋準動動腦 | 健體-E-A2 | Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十四週 | 單元三急救小尖兵活動1傷口處理DIY | 健體-E-C1 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.正確使用醫療服務。2.正確選購醫藥材。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十四週 | 單元七運動合作樂活動1拋準動動腦 | 健體-E-A2 | Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十五週 | 單元三急救小尖兵活動2英勇救援隊 | 健體-E-C1 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1.知道尋求救援的方法。2.演練各項急救方法。 | 課堂發表 |  | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十五週 | 單元七運動合作樂活動2趣味排球 | 健體-E-A2 | 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。3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.能做出擊球、拋接球動作。2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十六週 | 單元四戰勝病魔王活動1腸胃拉警報 | 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。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。2.認識病毒性腸胃炎和症狀。3.理解病毒性腸胃炎的傳染方式。4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十六週 | 單元七運動合作樂活動2趣味排球 | 健體-E-A2 | 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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | 1.能做出擊球、拋接球動作。2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十七週 | 單元四戰勝病魔王活動1腸胃拉警報 | 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。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。2.認識病毒性腸胃炎和症狀。3.知道病毒性腸胃炎的傳染方式。4.了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十七週 | 單元七運動合作樂活動2趣味排球 | 健體-E-A2 | 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-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。 | 1.能做出擊球、拋接球動作。2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第十八週 | 單元四戰勝病魔王活動2眼睛生病了 | 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。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。2.認識急性結膜炎和症狀。3.知道急性結膜炎的傳染方式。4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十八週 | 單元八一起來打球活動1傳球達陣 | 健體-E-A2 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。3.觀察同學的動作並進行反思。 | 實際操作 |  |  |
| 第十九週 | 單元四戰勝病魔王活動2眼睛生病了 | 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。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.分析眼睛又紅又癢的可能原因。2.認識急性結膜炎和症狀。3.知道急性結膜炎的傳染方式。4.了解急性結膜炎的照護及預防方法。 | 課堂發表紙筆測驗 |  |  |
| 第十九週 | 單元八一起來打球活動2傳球搬運工 | 健體-E-A2 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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。 | 1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十週 | 單元四戰勝病魔王活動3流感不要來 | 健體-E-A1 | Da-II-1 良好的衛生習慣。Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1a-II-2 認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。 | 1.認識傳染病主要的四種傳染途徑。2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。3.了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第二十週 | 單元八一起來打球活動3傳球高射砲 | 健體-E-A2 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十一週 | 單元四戰勝病魔王活動3流感不要來 | 健體-E-A1 | Da-II-1 良好的衛生習慣。Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.能認識傳染病主要的四種傳染途徑。2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。3.能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第二十一週 | 單元八一起來打球活動4打擊高手 | 健體-E-A2 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.能做出正確的打擊動作。2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。3.能思考擊球策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十二週 | 單元四戰勝病魔王活動3流感不要來 | 健體-E-A1 | Da-II-1 良好的衛生習慣。Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.能認識傳染病主要的四種傳染途徑。2.分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。3.能了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第二十二週 | 單元八一起來打球活動4打擊高手 | 健體-E-A2 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 | 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.能做出正確的打擊動作。2.共同討論合適的場地、球棒替代品及球的材質。3.能思考擊球策略，並運用於遊戲中。 | 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)-時數)。

（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。