**高雄市岡山區前峰國小 三 年級第 二 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 | 單元一成長時光機  活動1 我從哪裡來 | 健體-E-A2 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 能認識新生命的誕生過程。 | 課堂發表 | 法定：健體-性別平等教育-(性E4)-1 |  |
| 第一週 | 單元五運動補給站  活動1我是飛毛腿 | 健體-E-C2 | 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。  3d-II-1 運動技能的練習策略。 | 1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。  2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | 實際操作 |  |  |
| 第二週 | 單元一成長時光機  活動1 我從哪裡來 | 健體-E-A2 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 1.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。  2.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 | 課堂發表 | 法定：健體-性別平等教育-(性E4)-1 | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第二週 | 單元五運動補給站  活動1我是飛毛腿 | 健體-E-C2 | 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。  3d-II-1 運動技能的練習策略。 | 1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。  2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | 實際操作 |  |  |
| 第三週 | 單元一成長時光機  活動2 成長的奧妙 | 健體-E-A2 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | 1.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。  2.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。 | 課堂發表 | 法定：健體-性別平等教育-(性E4)-1 |  |
| 第三週 | 單元五運動補給站  活動2同心協力 | 健體-E-C2 | Cb-II-2 學校運動賽會。  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.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。  2.明瞭運動精神的意義。 | 實際操作 |  |  |
| 第四週 | 單元一成長時光機  活動3 一生的變化 | 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。  3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能關懷和照顧家中的老年人。  2.能以健康的態度面對老化。  3.能了解人的一生各階段的變化。 | 課堂發表 | 法定：健體-性別平等教育-(性E4)-1 |  |
| 第四週 | 單元五運動補給站  活動2同心協力 | 健體-E-C2 | Cb-II-2 學校運動賽會。  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.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。  2.明瞭運動精神的意義。 | 實際操作 |  |  |
| 第五週 | 單元一成長時光機  活動3 一生的變化 | 健體-E-A2 | 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。  3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能關懷和照顧家中的老年人。  2.能以健康的態度面對老化。 | 課堂發表 | 法定：健體-性別平等教育-(性E4)-1 |  |
| 第五週 | 單元五運動補給站  活動3繩的力量 | 健體-E-C2 | Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 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。 | 1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。  2.學會團體跳繩基本技巧。  能和同學共同合作學習。 | 實際操作 |  |  |
| 第六週 | 單元二健康滿點  活動1腸胃舒 服沒煩 惱 | 健體-E-B2 | 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-3 正確就醫習慣。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 促進消化道健康。 | 課堂發表 | 法定：性別平等教育-(性E4)-1  法定:健康飲食教育-1 |  |
| 第六週 | 單元五運動補給站  活動4社區運動資源 | 健體-E-C2 | Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 | 1.認識並能評估社區的運動環境。  2.了解正確的運動消費概念。 | 實際操作 |  |  |
| 第七週 | 單元二健康滿點  活動1腸胃舒 服沒煩 惱 | 健體-E-B2 | 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-3 正確就醫習慣。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 1.知道在肚子痛時正確就醫。  2.知道生活習慣與疾病的關係。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第七週 | 單元六歡樂運動會  活動1迎接運動會 | 健體-E-B3 | Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 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.認識運動會的儀式與相關活動。  2.透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。  3.認識運動會相關比賽規則。  4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。 | 實際操作 |  |  |
| 第八週 | 單元二健康滿點  活動1腸胃舒 服沒煩 惱 | 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-3 正確就醫習慣。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 培養促進消化道健康的習慣。 | 課堂發表 | 法定：健體-健康飲食教育-(安E6)-1 |  |
| 第八週 | 單元六歡樂運動會  活動2前滾翻 | 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。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  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.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。  2.認識前滾翻的技能概念。 | 實際操作 |  |  |
| 第九週 | 單元二健康滿點  活動2 健康好厝邊 | 健體-E-A1 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 認識用藥五問的原則。 | 課堂發表 |  |  |
| 第九週 | 單元六歡樂運動會  活動2前滾翻 | 健體-E-B3 | Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。 | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。  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.表現前滾翻的聯合性動作技能。  2.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。 | 實際操作 |  |  |
| 第十週 | 單元二健康滿點  活動2 健康好厝邊 | 健體-E-A1 | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.認識「用藥五不五要」原則。  2.認識社區藥局。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十週 | 單元六歡樂運動會  活動3海洋之舞 | 健體-E-A3 | Ib-II-2 土風舞遊戲。  Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 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.認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。  2.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 | 實際操作 |  |  |
| 第十一週 | 單元三驚險一瞬間  活動1火災真可怕 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 認識火災發生。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十一週 | 單元六歡樂運動會  活動3海洋之舞 | 健體-E-B3 | Ib-II-2 土風舞遊戲。  Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.正確表現海洋之歌的舞步和舞序。  2.欣賞原住民族舞蹈的美感特色。  3.能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。  4.認識運動會時應表現的團體規範。 | 實際操作 |  |  |
| 第十二週 | 單元三驚險一瞬間  活動1火災真可怕 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 1.培養對火災的警覺性。  2.演練火場逃生技巧。  3.演練報案技巧。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十二週 | 單元七一起來PLAY  活動1足下傳球真功夫 | 健體-E-A2 | 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。  2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。  3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 | 實際操作 |  |  |
| 第十三週 | 單元三驚險一瞬間  活動2防火大作戰 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 | 1.認識居家防火安全措施。  2.願意改善家中不安全的防火項目。 | 課堂發表 | 法定：健體-防災教育-(防E5)-1 | ■線上教學：回家觀看課程相關影片，並於課堂進行發表 |
| 第十三週 | 單元七一起來PLAY  活動2射門大進擊 | 健體-E-A2 | 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.能運用腳足內側及足背進行射門動作。  2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。  3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 | 實際操作 |  |  |
| 第十四週 | 單元三驚險一瞬間  活動2防火大作戰 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 | 1.認識居家防火安全措施。  2.願意改善家中不安全的防火項目。 | 課堂發表 | 法定：健體-防災教育-(防E5)-1 |  |
| 第十四週 | 單元七一起來PLAY  活動3桌球乒乓碰 | 健體-E-C1 | 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。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.熟練向上拍擊動作。  2.能遵守比賽規則與規範。  3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 | 實際操作 |  |  |
| 第十五週 | 單元三驚險一瞬間  活動2防火大作戰 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 1.認識滅火器的使用方法。  2.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。 | 課堂發表 |  |  |
| 第十五週 | 單元七一起來PLAY  活動3桌球乒乓碰 | 健體-E-C1 | 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-1 表現聯合性動作技能。 | 1.熟練向上拍擊動作。  2.能遵守比賽規則與規範。  3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 | 實際操作 |  |  |
| 第十六週 | 單元四垃圾變少了  活動1垃圾大麻煩 | 健體-E-C1 | 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。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 1.分析日常垃圾的來源。  2.了解垃圾對環境的汙染。  3.覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第十六週 | 單元七一起來PLAY  活動4你丟我閃 | 健體-E-C1 | 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。  2.能與同學合作練習及遊戲。  3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十七週 | 單元四垃圾變少了  活動1垃圾大麻煩 | 健體-E-A1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 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.分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。  2.了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。  3.觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。 | 課堂發表 | 法定：健體-登革熱防治教育-(環E5)-1 |  |
| 第十七週 | 單元七一起來PLAY  活動4你丟我閃 | 健體-E-C1 | 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。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。  2.能與同學合作練習及遊戲。  3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | 實際操作 |  |  |
| 第十八週 | 單元四垃圾變少了  活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-A1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 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.知道要做垃圾分類的原因。  2.了解垃圾分類的方式。  3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。  4.學會回收垃圾的處理和分類。  5.了解回收垃圾可作為資源再利用。  6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 | 課堂發表 | 法定：健體-低碳環境教育-(環E5)-1 |  |
| 第十八週 | 單元八水中悠游  活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一 | 健體-E-A2 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。  Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 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.能學習從事浮潛活動安全注意事項。  2.了解各項浮潛的用具使用方法。  3.能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。  4.學習游泳池安全規範並確實遵守。  5.說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。 | 實際操作 |  |  |
| 第十九週 | 單元四垃圾變少了  活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-C1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。  4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1.了解垃圾分類的方式。  2.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。  3.學會回收垃圾的處理和分類。  4.了解回收垃圾可作為資源再利用。 | 課堂發表  紙筆測驗 | 法定：健體-低碳環境教育-(環E5)-1 |  |
| 第十九週 | 單元八水中悠游  活動3雙腳打水我最行 | 健體-E-A1 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。  Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。  2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。  3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十週 | 單元四垃圾變少了  活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-C1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1.了解垃圾分類的方式。  2.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。  3.學會回收垃圾的處理和分類。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二十週 | 單元八水中悠游  活動3雙腳打水我最行 | 健體-E-A2 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。  Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  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.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。  2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。  3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 實際操作 |  |  |
| 第二十一週 | 單元四垃圾變少了  活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-C1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。  4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1.了解垃圾分類的方式。  2.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。  3.學會回收垃圾的處理和分類。 | 課堂發表 |  |  |
| 第二十一週 | 單元八水中悠游  活動3雙腳打水我最行 | 健體-E-A2 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。  Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  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.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。  2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。  3.能思考策略，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：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。