高雄市小港區太平國小三年級第一學期部定課程【健體(分科版)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-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
一	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。	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.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 2.運用合作與競爭策略完成排球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
二	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 飲食教育課程（1）	□線上教學
二	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	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.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 2.運用合作與競爭策略完成排球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

			與球關係攻防概念。					
三	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	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「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 2.在生活中落實健康餐盤原則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 飲食教育課程（1）	□線上教學
三	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 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-2	□線上教學
四	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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 飲食教育課程（1）	□線上教學
四	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 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-2	□線上教學
五	第一單元	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-2 飲食	3b-Ⅱ-3 運用	1.覺察影響個	□紙筆測驗及表單	課綱：品德-1	□線上教學

	飲食聰明選 第二課飲食學問大		搭配、攝取量與家庭飲食型態。	基本的生活技能，因應不同的生活情境。	人飲食選擇的因素。 2.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。	■實作評量 □檔案評量		
五	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。	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-2	□線上教學
六	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。	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「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-1	■線上教學
六	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。	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-2	■線上教學
七	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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1 性侵害防治教育（1）	□線上教學
七	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。	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	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

					表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。			
八	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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.認識生長發育的變化與意義。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1 性侵害防治教育（1）	□線上教學
八	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。	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-2	□線上教學
九	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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1.了解促進生長發育的健康行動。 2.運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-1 性侵害防治教育（1）	□線上教學
九	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	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。	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-2	□線上教學
十	第二單元生命的樂	健體-E-A1	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技	1.覺察每個人生長發育的速	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：人權-1	□線上教學

	章 第一課生長圓舞曲		成長個別差異。	能，因應不同的生活情境。	度不同。 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。	□檔案評量		
十	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1	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。	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-2 健康促進教育（2）	□線上教學
十一	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	健體-E-B1	Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。	3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1.認識人生各階段的特徵。 2.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	□線上教學
十一	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現跑步傳物的動作。 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-2 健康促進教育（1）	□線上教學
十二	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。	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-1 兒童及少年性剝削防治教育（1場）	■線上教學
十二	第五單元	健體-E-C2	Ga-Ⅱ-1 跑、	3c-Ⅱ-1 表現	1.表現跑步傳	□紙筆測驗及表單	課綱：品德-2	■線上教學

	跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶		跳與行進間投擲的遊戲。	聯合性動作技能。	物的動作。 2.運用合作策略完成接力活動。	■實作評量 □檔案評量		
十三	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	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。	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-1	□線上教學
十三	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現跑步傳物的動作。 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-2	□線上教學
十四	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	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。	1.願意以實際行動改善社區汙染問題。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：環境-1	□線上教學
十四	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。	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-2 游泳與自救能力教學（2）	□線上教學
十五	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	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。	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-1	□線上教學
十五	第五單元跑接樂悠	健體-E-A2	Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技	1.認識戶外戲水安全守則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-2 游泳與自救能力教	□線上教學

	游 第四課安全漂浮游		識、離地蹬牆漂浮。	能。	2.表現蹬地漂浮、蹬牆漂浮動作。	□檔案評量	學（2）	
十六	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2	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。	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-1 登革熱防治（1）	□線上教學
十六	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現踢腿、蹬腿動作。 2.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十七	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。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1.了解並遵守安全用藥原則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十七	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	健體-E-A1	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現踢腿、蹬腿動作。 2.運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十八	第三單元快樂的社區	健體-E-A2	Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資	1.了解並遵守安全用藥原則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	■線上教學

	第三課社區藥師好朋友		原則與社區藥局。	訊、產品與服務。	2.認識衛生所服務。			
十八	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 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-2	■線上教學
十九	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。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1.了解藥物的保存方法。 2.了解並演練過期藥品處理原則。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 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-2	□線上教學
廿	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。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1.了解中藥用藥安全原則。 2.認識社區藥局服務。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□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-2 土風舞遊戲。	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-2	□線上教學

廿一	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。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 2. 了解避免再次藥物過敏的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□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-2 土風舞遊戲。	3c-Ⅱ-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。	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-2	□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。