高雄市小港區太平國小三年級第二學期部定課程【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	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。	□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	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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-1 表現聯合性動作技能。	1.表現拍擊球動作。 2.運用合作與競爭策略完成活動。	□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	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.了解流行性感冒的自我照護方法。 2.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
二	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.認識桌球拍的種類與持拍方式。 2.表現桌球持拍擊球動作。	□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（2）	□線上教學

			擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
三	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
三	第四單元球力全開 第一課地板桌球	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-1 表現聯合性動作技能。	1.表現桌球持拍擊球動作。 2.運用合作與競爭策略完成活動。	□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
四	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 2.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
四	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	健體-E-C2	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

			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。		擊的動作。 2.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。			
五	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
五	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	健體-E-C2	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 2.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
六	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	健體-E-A2	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.傳染病流行時，遵守家庭、學校、政府的防疫行動。 2.正向面對傳染病流行對生	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1 登革熱防治（1）	■線上教學

					活的改變。			
六	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	健體-E-C2	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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 2.運用躲避球攻擊策略完成活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
七	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.認識近視的成因。 2.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
七	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
八	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.了解保健眼睛的方法。 2.在生活中展現保健眼睛的行為。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

八	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
九	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.認識中耳炎的預防方法。 2.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
九	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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.表現傳接球後跑動踩壘的動作。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	□線上教學
十	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2.了解保健耳朵的方法。	□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

十	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	健體-E-A2	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	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.認識增進體適能的動作。 2.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十一	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。	□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
十一	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2	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.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2.運用合作策略完成跳躍活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2 游泳與自救能力教學（2）	□線上教學
十二	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.了解牙線的使用方法。 2.演練使用牙線潔牙。	□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
十二	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2	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.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 2.運用合作策略完成跳躍活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2 游泳與自救能力教學（2）	■線上教學
十三	第二單元	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體	4a-Ⅱ-2 展現	1.認識牙線使	□紙筆測驗及表單	課綱：品德-1	□線上教學

	愛護眼耳口 第三課牙齒要保護		各部位的功能與衛生保健的方法。	促進健康的行為。	用對健康維護的重要性。	■實作評量 □檔案評量		
十三	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2	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.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 2.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。	□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	第三單元安心又安全 第一課安心校園	健體-E-A2	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。	□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
十四	第五單元蹦跳好體能 第三課看我好身手	健體-E-C2	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.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 2.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十五	第三單元安心又安全 第一課安心校園	健體-E-A2	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 2.透過校園霸凌情境，學習	□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

					生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。			
十五	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現模仿鴨子的動作。 2.與同學合作完成鴨子舞。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：戶外-2	□線上教學
十六	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 性侵害防治教育（1）	□線上教學
十六	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2	Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.認識拔河運動安全規則。 2.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：戶外-2	□線上教學
十七	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.演練安全過馬路的方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 兒童及少年性剝削防治教育（1場）	□線上教學
十七	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 2.完成練武計畫，分享練武的好處。	□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	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居	2a-Ⅱ-2 注意	1.了解乘坐機	□紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	■線上教學

	安心又安全 第二課安全向前行		家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	車的安全注意事項。 2.了解搭乘公車的安全注意事項。	■實作評量 □檔案評量		
十八	第六單元武現韻律風 第三課與毽子同樂	健體-E-B1	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.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
十九	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 2.願意遵守居家與戶外安全守則。	□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	第六單元武現韻律風 第三課與毽子同樂	健體-E-B1	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.表現用手拋接毽和用板子拍接毽的動作。 2.表現踢毽、拋接毽的串接動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
廿	第三單元安心又安全 第四課居家安全	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.了解居家安全的注意事項。 2.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。	□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	第六單元武現韻律風 第四課水舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現水舞基本舞步。 2.與同學合作完成水舞。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：國際-2	□線上教學
廿一	第三單元安心又安全 第四課居家安全	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.了解居家安全的注意事項。 2.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。	□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	第六單元武現韻律風 第四課水舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.與同學發揮創意改編水舞。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：國際-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。