

高雄市大寮區昭明國小 三年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫(新課綱)

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			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。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二週	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。 2a-II-2 遵守健康的生活規範。	口頭評量 習作評量	法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第三週	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第四週	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。	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	1. 觀看課程影片，並與小組同學討論影片內議題 2. 將分組討論結果上傳至 Google classroom
第五週	單元二安全小達人活動3戶外安全有妙招	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。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第六週	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

第七週	單元三急救 小尖兵 活動1傷口 處理DIY	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的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	作業評量 口頭評量	法定:家庭-3 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第八週	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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	學習單評量 作業評量	法定:家庭-3 課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	1. 運用線上共同編輯工具，小組共同完成作業 2. 在 Google classroom 上共同討論議題並上傳討論結果
第九週	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。	口頭評量 習作評量	法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十週	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。	學習單評量 口頭評量	法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十一週	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。	1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	習作評量 作業評量	法定:家庭-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十二週	單元五健康 好體能 活動1樂跑 健康行	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十三週	單元五健康 好體能 活動2身體 真奇妙、活 動3安全活 動停看聽	健體-E-A2	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學	1. 查找課程主題相關資料並上傳至 Google classroom，與同學分享 2. 觀看課程相關影片，並於課堂進行發表

第十四週	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。	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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十五週	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十六週	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十七週	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。	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体活動。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十八週	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。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第十九週	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	
第二十週	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	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學	

			人、人與球關係攻防概念。				
第二十一週	單元八一起來打球 活動3 傳球高射砲、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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 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：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。