

附件伍-1

高雄市大寮區山頂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				
一	第一單元 飲食聰明選 第一課吃 出健康	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康 習慣。 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。	2.口試 4.實作 6.報告 9.實踐	法定-健康飲 食教育-1	■線上教學	利用 goole meet 教學
二	第一單元 飲食聰明選 第二課飲 食學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	2a-II-1 覺察健康受到個人、 家庭、學校等因素之影響。 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。	2.口試 4.實作 5.作業 6.報告	法定-健康飲 食教育-2	■線上教學	利用 goole meet 教學
三	第二單元 生命的樂 章 第一課生 長圓舞曲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Aa-II-1 生長發育的意義 與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣 的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良 好溝通與相處的技巧。	1a-II-1 認識身心健康基本概 念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技 能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持 自己促進健康的立場。	2.口試 4.實作 6.報告 11.學生自評	【人權教育】 人E5		
四	第二單元 生命的樂 章 第二課人 生進行曲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	4.實作 5.作業 6.報告	【家庭教育】 家E3		
五	第三單元 快樂的社 區	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處	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。 4a-II-2 展現促進健康的行 為。	4.實作 6.報告			

	第一課社區新體驗	理日常生活中運動與健康的問題。						
六	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	2.口試 4.實作 6.報告			
七	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	2.口試 4.實作 5.作業 6.報告			
八	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	4.實作 6.報告			
九	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。	4.實作 5.作業 6.報告			
十	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	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、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 5.作業 11.學生自評	【人權教育】 人 E3	■線上教學	利用 goole meet 教學

				3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				
十一	第四單元 與繩球同行 第三課跳繩妙變化	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	4.實作 5.作業 6.報告			
十二	第五單元 跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	2.口試 4.實作 5.作業 11.學生自評			
十三	第五單元 跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	4.實作	【安全教育】 安 E7		
十四	第五單元 跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。	4.實作 5.作業 6.報告	【安全教育】 安 E7		
十五	第五單元 跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	4.實作 5.作業 6.報告			

十六	第五單元 跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	2.口試 4.實作	【海洋教育】 海 E1 法定-海洋教育-1 法定-游泳與自救能力教學-1		
十七	第五單元 跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	4.實作 5.作業	【海洋教育】 海 E1 法定-海洋教育-1 法定-游泳與自救能力教學-1		
十八	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Bd-II-1 武術基本動作。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 5.作業 6.報告			
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 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 5.作業 6.報告 11.學生自評			
二十	第六單元 滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 11.學生自評			

二十一	第六單元 滾翻躍動 舞歡樂 第三課歡 欣土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 5.作業 11.學生自評			
-----	-------------------------------------	--	---	---	-------------------------	--	--	--

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。**