

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 三 年級第 1 學期部定課程【健康與體育領域】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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2025/09/01 ～ 2025/09/05	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。	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康促進學校-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2025/09/08 ～ 2025/09/12	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。	1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:防災教育-1 法定:健康促進學校-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2025/09/15 ～ 2025/09/19	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。	1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:低碳環境教育-1 法定:健康促進學校-1 課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 學生在 Google Drawings 設計「安全居家指南」，標示家中潛在危險點。

<p>第四週</p> <p>2025/09/22 ～ 2025/09/26</p>	<p>單元二安全 小達人 活動2交通 安全我最行</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 分辨安全與不安全的居家環境。</p> <p>2. 了解出居家安全的注意事項。</p> <p>3. 察覺道路環境的潛在危險。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 身體力行穿越道路的自我保護技能。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p>法定:兒童及少年性剝削-2</p> <p>法定:交通安全教育-1</p>	<p>■線上教學</p> <p>學生在 Google map 標示「學校周圍危險路段」，並撰寫改進建議。</p>
<p>第五週</p> <p>2025/09/29 ～ 2025/10/03</p>	<p>單元二安全 小達人 活動3戶外 安全有妙招</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1. 辨別戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 與家人共同維護居家安全。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 了解戶外環境的安全注意事項。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p>法定:兒童權利公約-1</p> <p>課綱:安全-3</p>	<p>□線上教學</p>
<p>第六週</p> <p>2025/10/06 ～ 2025/10/10</p>	<p>單元三急救 小尖兵 活動1傷口 處理 DIY</p>	<p>健體-E-C1</p>	<p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>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。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>1. 學習正確處理傷口的方法。</p> <p>2. 學習有效止血的方法。</p> <p>3. 學習扭傷的處理方法。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p>課綱:安全-3</p>	<p>□線上教學</p>
<p>第七週</p>	<p>單元三急救 小尖兵</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全</p>	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>1. 學習扭傷的處理方法。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p>課綱:安全-3</p>	<p>■線上教學</p> <p>使用 Kahoot! 進行「急救挑戰賽」，考驗學生</p>

2025/10/13 ～ 2025/10/17	活動1傷口 處理 DIY		用藥原則與社區 藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就 醫習慣。	3a-II-2 能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	2. 學習燙傷的處 理方法。 3. 正確使用醫療 服務。 4. 正確選購醫藥 材。			對灼傷、扭傷等處理方 式的理解。
第八週 2025/10/20 ～ 2025/10/24	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。	1. 知道尋求救援 的方法。 2. 演練各項急救 方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2025/10/27 ～ 2025/10/31	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。	1. 了解上吐下瀉 和肚子痛發生的 原因。 2. 認識病毒性腸 胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸 胃炎的傳染方 式。 4. 了解病毒性腸 胃炎的照護及預 防方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:登革熱-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週 2025/11/03 ～ 2025/11/07	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。	1. 分析眼睛又紅 又癢的可能原 因。 2. 認識急性結膜 炎和症狀。 3. 知道急性結膜 炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜 炎的照護及預防 方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十一週 2025/11/10 ～ 2025/11/14	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。	1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:交通安全教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2025/11/17 ～ 2025/11/21	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。	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2025/11/24 ～ 2025/11/28	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	Ia-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。	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-1 課綱:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 觀看瑜伽動作示範，並錄製自己嘗試的動作短片，上傳班級雲端
第十四週 2025/12/01 ～ 2025/12/05	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。	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育-1 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					<p>的聯合性動作能力。</p> <p>3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>4. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p>			
<p>第十五週</p> <p>2025/12/08 ～ 2025/12/12</p>	<p>單元六躍動 活力秀 活動2你踢 我防</p>	健體-E-C2	<p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。</p> <p>2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。</p> <p>3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。</p> <p>4. 願意在課後進行自己的體能練習。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
<p>第十六週</p> <p>2025/12/15 ～ 2025/12/19</p>	<p>單元六躍動 活力秀 活動3舞動 活力</p>	健體-E-A2	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1. 認識律動性的動作概念。</p> <p>2. 描述參與律動性身體活動的感覺。</p> <p>3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	<p>法定:飲食教育-1</p> <p>課綱:安全-3</p>	<input type="checkbox"/> 線上教學
<p>第十七週</p> <p>2025/12/22 ～ 2025/12/26</p>	<p>單元七運動 合作樂 活動1拋準 動動腦</p>	健體-E-A2	<p>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。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。</p> <p>2. 在遊戲過程中，能思考基本</p>	<p><input type="checkbox"/>紙筆測驗及表單</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量</p>	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。			
第十八週 2025/12/29 ～ 2026/01/02	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。	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育-1 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2026/01/05 ～ 2026/01/09	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。	1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週 2026/01/12 ～ 2026/01/16	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. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第二十一週 2026/01/19 ～ 2026/01/23	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。	1. 能正確的做出 雙手傳高球及過 頂傳球的動作。 2. 結合跑壘進行 遊戲，並讓學生 思考。 3. 能思考不同策 略，並運用於遊 戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	<input checked="" 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。