

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 三年級第 2 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 (可循原來格式) | 議題融入 | 線上教學 |
|--------------------------------------|---|----------------|---------------------------------|--|---|---|-------------------------------------|---|
| | | | 學習內容 | 學習表現 | | | | |
| 第一週 2026/02/09 ～ 2026/02/13 | 單元一成長 時光機 活動1我從 哪裡來、活 動2成長的 奧妙 | 健體-E-A2 | Aa-II-1 生長發育 的意義與成長個 別差異。 | 1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。 | 1. 能認識新生命的 誕生過程。 2. 能了解各項身 體的特徵是遺傳 的結果。 3. 能體會媽媽生 產的辛勞並心存 感激，進而懂得 愛護自己的身 體。 4. 能體會媽媽生 產的辛勞並心存 感激，進而懂得 愛護自己的身 體。 5. 能知道身體是 按照頭部、軀 幹、四肢的順序 發展。 6. 能了解生長速 度有個別差異， 明白每個人都是 獨特的個體。 | <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 課綱:生命-3 | ■線上教學 撰寫「我的成長故 事」，描述自己從嬰兒 到現在的變化，並分享 照片或影片。 |
| 第二週 2026/02/16 ～ 2026/02/20 | 單元一成長 時光機 活動1我從 哪裡來、活 動2成長的 奧妙 | 健體-E-A2 | Aa-II-1 生長發育 的意義與成長個 別差異。 | 1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 2b-II-1 遵守健康 的生活規範。 | 1. 能認識新生命的 誕生過程。 2. 能了解各項身 體的特徵是遺傳 的結果。 3. 能體會媽媽生 產的辛勞並心存 | <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 課綱:生命-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---------|---|---|---|---|---------------------------------------|---|
| | | | | | <p>感激，進而懂得愛護自己的身體。</p> <p>4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。</p> <p>5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</p> <p>6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。</p> | | | |
| <p>第三週</p> <p>2026/02/23 ～ 2026/02/27</p> | <p>單元一成長時光機活動3一生的變化</p> | 健體-E-B1 | <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> | <p>1. 能關懷和照顧家中的老年人。</p> <p>2. 能以健康的態度面對老化。</p> <p>3. 能了解人的一生各階段的變化。</p> <p>4. 能了解人的一生各階段的變化。</p> <p>5. 能關懷和照顧家中的老年人。</p> <p>6. 能以健康的態度面對老化。</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:健康促進學校-1</p> <p>課綱:生命-3</p> | <p><input type="checkbox"/>線上教學</p> |
| <p>第四週</p> <p>2026/03/02 ～ 2026/03/06</p> | <p>單元二健康滿點活動1腸胃舒服沒煩惱</p> | 健體-E-A1 | <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> | <p>1. 促進消化道健康。</p> <p>2. 知道在肚子痛時正確就醫。</p> <p>3. 知道生活習慣與疾病的關係。</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:低碳環境教育-1</p> <p>法定:交通安全教育-2</p> | <p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p> <p>使用 Google Docs 撰寫「腸胃健康飲食計畫」，記錄一週內的飲食，並分析對腸胃的影響。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|---------|---|---|---|---|--------------------------|---|
| | | | | | 4. 培養促進消化健康的習慣。 | | | |
| 第五週 2026/03/09 ～ 2026/03/13 | 單元二健康滿點 活動2健康好厝邊 | 健體-E-A1 | 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. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。 | <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:兒童及少年性剝削-2 課綱:資訊-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 選擇正確的用藥方式，並觀看短片學習「用藥五不五要」。透過 Ka-hoot! 進行用藥知識大挑戰 |
| 第六週 2026/03/16 ～ 2026/03/20 | 單元三驚險一瞬間 活動1火災真可怕 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 1. 認識火災發生。 2. 培養對火災的警覺性。 3. 演練火場逃生技巧。 4. 演練報案技巧。 | <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:防災-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第七週 2026/03/23 ～ 2026/03/27 | 單元三驚險一瞬間 活動2防火大作戰 | 健體-E-A2 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。 | 1. 認識居家防火安全措施。 2. 願意改善家中不安全的防火項目。 3. 認識滅火器的使用方法。 4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。 | <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:防災-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03 | 單元四垃圾變少了 活動1垃圾大麻煩、活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-C1 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 1. 分析日常垃圾的來源。 2. 了解垃圾對環境的汙染。 3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。 4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。 | <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:兒童權利公約-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------------|------------------------|---------|--------------------------|---|--|---|---------------------|--|
| | | | | | 5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。 6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。 | | | |
| 第九週 2026/04/06 ~ 2026/04/10 | 單元四垃圾變少了 活動2垃圾分類小達人 | 健體-E-C1 | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1. 知道要做垃圾分類的原因。 2. 了解垃圾分類的方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7. 了解垃圾分類的方式。 8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9. 學會回收垃圾的處理和分類。 10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 | <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:性侵害-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十週 2026/04/13 ~ 2026/04/17 | 單元五運動補給站 活動1我是飛毛腿 | 健體-E-C2 | Ab-II-1 體適能活動。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 | 1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 | <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:性侵害-2 課綱:安全-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 學生錄製短跑影片，以慢速及停格方式展示自 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------|--|---|--|--|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3d-II-1 運動技能的練習策略。 | 2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | | | 己的起跑與加速動作，並與同學互相回饋。 |
| 第十一週 2026/04/20 ~ 2026/04/24 | 單元五運動補給站 活動2同心協力 | 健體-E-C2 | Cb-II-2 學校運動賽會。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。 | <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:交通安全教育-1 課綱:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十二週 2026/04/27 ~ 2026/05/01 | 單元五運動補給站 活動3繩的力量、活動4社區運動資源 | 健體-E-A2 | Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 | 1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。 4. 認識並能評估社區的運動環境。 5. 了解正確的運動消費概念。 | <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 2026/05/04 ~ 2026/05/08 | 單元六歡樂運動會 活動1迎接運動會 | 健體-E-A1 | Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | 1. 認識運動會的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。 | <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:登革熱-1 課綱:法治-3 課綱:閱讀-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十四週 | 單元六歡樂運動會 | 健體-E-B3 | 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. 認識使用墊子的安全注意事項 | <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:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------------|---------|------------------------------------|---|---|---|----------------------|-------------------------------|
| 2026/05/11 ～ 2026/05/15 | 活動2前滾翻 | | | 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。 | 與前滾翻的技能概念。 2. 認識前滾翻的技能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。 | | | |
| 第十五週 2026/05/18 ～ 2026/05/22 | 單元六歡樂運動會 活動3海洋之舞 | 健體-E-C2 | Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 | 1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 | <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 |
| 第十六週 2026/05/25 ～ 2026/05/29 | 單元六歡樂運動會 活動3海洋之舞 | 健體-E-A1 | Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。 | 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. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。 5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。 6. 認識運動會時應表現的團體規範。 | <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 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|---------|---|---|--|---|----------------------|-------------------------------|
| 第十七週 2026/06/01 ～ 2026/06/05 | 單元七一起來 PLAY 活動1足下傳球真功夫、活動2射門大進擊 | 健體-E-A2 | 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。 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 | <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:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十八週 2026/06/08 ～ 2026/06/12 | 單元七一起來 PLAY 活動3桌球乒乓碰 | 健體-E-C1 | 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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1. 熟練向上拍擊動作。 2. 能遵守比賽規則與規範。 3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 | <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:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週 2026/06/15 ～ 2026/06/19 | 單元七一起來 PLAY 活動4你丟我閃 | 健體-E-C1 | 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 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 | <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:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|---------|---|---|---|--|---------|-------------------------------|
| | | | 球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | | 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | | | |
| 第二十週 2026/06/22 ~ 2026/06/26 | 單元八水中悠游 活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一 | 健體-E-A2 | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 | 1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。 2. 了解各項浮潛的用具使用方法。 3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。 4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。 5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。 | <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 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十一週 2026/06/29 ~ 2026/07/03 | 單元八水中悠游 活動3雙腳打水我最行 | 健體-E-A1 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 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 checked="" type="checkbox"/> 檔案評量 | 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。