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  (可循原來格式) | 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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:健康促進學校-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:防災教育-1  法定:健康促進學校-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■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 | ■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。 |
| 第四週  2025/09/22〜2025/09/26 | 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。 | 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.察覺道路環境的潛在危險。  4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。  5.身體力行穿越道路的自我保護技能。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削-2  法定:交通安全教育-1 | ■線上教學  學生在 Google map 標示「學校周圍危險路段」，並撰寫改進建議。 |
| 第五週  2025/09/29〜2025/10/03 | 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。 | 1.辨別戶外環境的危險因 子。  2.了解戶外環境的安全注 意事項。  3.與家人共同維護居家安全。  4.了解穿越道路的知識與自我保護方法。  5.了解戶外環境的安全注意事項。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1  課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第六週  2025/10/06〜2025/10/10 | 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。 | 1.學習正確處理傷口的方法。  2.學習有效止血的方法。  3.學習扭傷的處理方法。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第七週  2025/10/13〜2025/10/17 | 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。 | 1.學習扭傷的處理方法。  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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | ■線上教學  使用 Kahoot! 進行「急救挑戰賽」，考驗學生對灼傷、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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:登革熱-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:性侵害-2 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全教育-2 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1  課綱:安全-3 | ■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的聯合性動作能力。  3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。  4.能利用練習策略進行課後自主學習。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第十五週  2025/12/08〜2025/12/12 | 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。 | 1.認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。  2.表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。  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。  4.願意在課後進行自己的體能練習。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第十六週  2025/12/15〜2025/12/19 | 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。 | 1.認識律動性的動作概念。  2.描述參與律動性身體活動的感覺。  3.表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 第十七週  2025/12/22〜2025/12/26 | 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體活動。 | 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。  2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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）請與附件参-2(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。