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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■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。 | □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課綱:生命-3 | □線上教學 |
| 第三週  2026/02/23〜2026/02/27 | 單元一成長時光機  活動3一生的變化 | 健體-E-B1 | 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。  3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能關懷和照顧家中的老年人。  2.能以健康的態度面對老化。  3.能了解人的一生各階段的變化。  4.能了解人的一生各階段的變化。  5.能關懷和照顧家中的老年人。  6.能以健康的態度面對老化。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:健康促進學校-1課綱:生命-3 | □線上教學 |
| 第四週  2026/03/02〜2026/03/06 | 單元二健康滿點  活動1腸胃舒服沒煩惱 | 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。  Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。  2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | 1.促進消化道健康。  2.知道在肚子痛時正確就醫。  3.知道生活習慣與疾病的關係。  4.培養促進消化道健康的習慣。 | □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:交通安全教育-2 | ■線上教學  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。 |
| 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。 | □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  課綱:資訊-3 | ■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 Kahoot! 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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:防災-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:防災-3 | □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。  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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:性侵害-1 | □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。  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。  3d-II-1 運動技能的練習策略。 | 1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。  2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:性侵害-2  課綱:安全-3 | ■線上教學  學生錄製短跑影片，以慢速及停格方式展示自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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:交通安全教育-1課綱:安全-3 | □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。 | □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  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1  課綱:法治-3  課綱:閱讀-3 | □線上教學 |
| 第十四週  2026/05/11〜2026/05/15 | 單元六歡樂運動會  活動2前滾翻 | 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。  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。 | 1.認識使用墊子的安全注意事項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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □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。 | □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  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:品德-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □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。  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。  3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □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。 | □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。