

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 2025/02/09 ~ 2025/02/15	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:生命-3	
第二週 2025/02/16 ~ 2025/02/22	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。	口頭評量 習作評量	課綱:生命-3 法定:防災-1	

					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。			
第三週 2025/02/23 ~ 2025/03/01	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。	學習單評量 作業評量	法定: 低碳環境-1	
第四週 2025/03/02 ~ 2025/03/08	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。	作業評量 口頭評量	課綱: 資訊-3 法定: 交通安全-2	
第五週 2025/03/09 ~ 2025/03/15	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。	習作評量 作業評量	課綱: 防災-3 法定: 兒童及少年性剝 削-2	
第六週 2025/03/16 ~ 2025/03/22	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。	口頭評量 習作評量	課綱: 防災-3	■ 線上教學

					4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。			
第七週 2025/03/23 ~ 2025/03/29	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。	學習單評量 口頭評量		
第八週 2025/03/30 ~ 2025/04/05	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。	口頭評量 習作評量	法定: 兒童權利公約-1	

					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。			
第九週 2025/04/06 ~ 2025/04/12	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:性侵害-1	
第十週 2025/04/13 ~ 2025/04/19	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。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:性侵害-2	
第十一週 2025/04/20 ~ 2025/04/26	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:交通安全-1	

第十二週 2025/04/27 ~ 2025/05/03	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。	口頭評量 習作評量	課綱:法治-3 課綱:閱讀-3	■線上教學
第十三週 2025/05/04 ~ 2025/05/10	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。	學習單評量 口頭評量	課綱:品德-3 法定:登革熱-1	
第十四週 2025/05/11 ~ 2025/05/17	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	
第十五週 2025/05/18 ~ 2025/05/24	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。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:飲食教育-1	

					<p>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。</p> <p>4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。</p> <p>5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。</p> <p>6. 認識運動會時應表現的團體規範。</p>			
<p>第十六週 2025/05/25 ~ 2025/05/31</p>	<p>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</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>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。</p>	<p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。</p> <p>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。</p> <p>3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。</p> <p>4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。</p> <p>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。</p>	<p>習作評量 作業評量</p>	<p>課綱: 品德-3 法定: 飲食教育-1</p>	

					6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。			
第十七週 2025/06/01 ~ 2025/06/07	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。	口頭評量 習作評量	課綱: 品德-3 法定: 飲食教育-1	
第十八週 2025/06/08 ~ 2025/06/14	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。	學習單評量 口頭評量	課綱: 品德-3	■ 線上教學
第十九週 2025/06/15 ~ 2025/06/21	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	習作評量 作業評量		

					害，並請學生反思。			
第二十週 2025/06/22 ~ 2025/06/28	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	
第二十一週 2025/06/29 ~ 2025/07/05	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。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3	

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。