

高雄市路竹區路竹國小三年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

| 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 | 議題融入 | 線上教學 | 跨領域統整或 協同教學規劃及 線上教學規劃 (無則免填) |
|----|----------------------|--------------------|--|--|--|--------------|-------------------------|-------------------------------|---|
| | | | 學習內容 | 學習表現 | | | | | |
| 1 | 壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 | E-A1 | Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能觀察作息和環境,知道和低年級不一樣的地方。 2.能尋求家人與師長的協助,消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能,認識新同學。 4.透過活動,了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動,積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動,認識並適應新環境。 | 口頭報告 學習單 | 課綱:生命-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | 範例: 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGam0...等 |
| 1 | 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 | E-A1 | 1a-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 1c-II-2認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 | 1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中,能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動,伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱:安全-1 融入交通安全教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 2 | 壹、健康一把罩 一.我升上 | E-A1 | Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。 | 1.能觀察作息和環境,知道和低年級不一樣的地方。 | 口頭報告 學習單 | 課綱:生命-1 法定:登革熱防治教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|---|----------------------|------|--------------------------|--|--|--------------|---------------------------|-------------------------------|--|
| | 三年級了 | | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 3.能用學習過的溝通技能，認識新同學。 4.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 5.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 6.透過參與活動，認識並適應新環境。 | | | | |
| 2 | 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 | E-A1 | Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 1c-II-2認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 | 1.能完成指定動作的學習。 2.表現認真參與及友善互動的學習態度。 3.專注觀賞他人的動作表現。 4.在活動過程中，能知道如何保護自己。 5.透過簡單暖身活動，伸展身體。 6.會欣賞並支持同學的表現。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：安全-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 3 | 壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 | E-A1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 3.透過參與活動，認識並適應新環境。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：生命-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 3 | 貳、運動真快樂 五.好玩的墊上運動 | E-A1 | Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2d-II-2表現 | 1.透過簡單暖身活動，伸展身體。 2.會欣賞並支持同學的表現。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：安全-1 法定:游泳與自救能力教學-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------|--------------------------|--|---|--------------|---------|-------------------------------|--|
| | | | | 觀賞者的角色和責任。 | 3. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 4. 學習如何安全的進行墊上活動。 | | | | |
| 4 | 壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 | E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1演練基本的健康技能。 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 3. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：生命-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 4 | 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 | E-A1 | Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1. 完成指定動作的學習。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能學習並表現出指定動作。 4. 專注觀賞他人的動作表現。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：安全-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 5 | 壹、健康一把罩 一. 我升上三年級了 | E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：生命-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 5 | 貳、運動真快樂 五. 好玩的墊上運動 | E-A1 | Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1運用動作技能的練習策略。 | 1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。 2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。 3. 能做出斜坡前滾翻動作。 4. 能做出前滾翻動作。 5. 能說出自己練習動作 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：安全-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------|--------------|--------------------------|---|--|--------------|-------------------------|--|
| | | | | 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 的心得。 6.能說出同學表現的優點。 | | | |
| 6 | 壹、健康一把罩 一.我升上三年級了 | E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 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。 4a-II-2展現促進健康的行為。 | 1.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 2.能積極實踐書包減重。 3.能知道背書包的正確姿勢。 4.能在日常生活中展現促進健康的行為。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：生命-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 6 | 貳、運動真快樂 六.快樂向前衝 | E-A2 E-C3 | Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1描述參與身體活動的感覺。 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.能努力體驗不同擺臂動作跑步。 2.能練習正確擺臂動作。 3.能和同學合作學習正確的跑步動作。 4.能於活動中展現正確的跑步動作。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：品德-1 法定:性侵害防治教育-2 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 7 | 壹、健康一把罩 二.我是EQ高手 | E-B1 E-C2 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 | 1.能認識不同的情緒。 2.能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 3.能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------|--------------|--|---|--|----------|-------------------------|--|--|
| 7 | 貳、運動真快樂 六.快樂向前衝 | E-A2 E-C3 | Cb-II-3奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 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.學習跑步後的保健事項。 2.讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。 3.鼓勵學童學習奧林匹克運動的精神。 | 實際操作行為觀察 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 8 | 壹、健康一把罩 二.我是EQ高手 | E-B1 E-C2 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | ◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 | 口頭報告學習單 | 課綱：家庭-1 法定:飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 8 | 貳、運動真快樂 六.快樂向前衝 | E-A2 E-C3 | Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的活動。 | 1.可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。 2.可以利用課餘時間練習。 | 實際操作行為觀察 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 9 | 壹、健康一把罩 二.我是EQ高手 | E-B1 E-C2 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能知道「我訊息」的使用技巧。 2.遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 3.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 | 口頭報告學習單 | 課綱：家庭-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 9 | 貳、運動真快樂 七.拋擲接真有趣 | E-C2 | 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。 | 1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。 | 1.積極體驗拋球活動。 2.可以和他人合作完成活動。 3.順利完成拋球動作。 4.完成高低遠近不同的拋接。 | 實際操作行為觀察 | 課綱：品德-1 法定:性侵害防治教育-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--------------|---|---|--|--------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 10 | 壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 | E-B1 E-C2 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1. 能分辨有關同理心的事件。 2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 10 | 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 | E-C2 | 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。 | 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. 完成拋接練習。 2. 能他人合作練習拋接。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 11 | 壹、健康一把罩 二. 我是EQ高手 | E-B1 E-C2 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。 | 1. 能知道調適情緒的方法。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 3. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 4. 不小心傷害到別人時，能道歉並遵守約定。 5. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：家庭-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 11 | 貳、運動真快樂 七. 拋擲接真有趣 | E-C2 | 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、 | 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1表現聯 | 1. 會和他人合作進行拋接球。 2. 於活動中展現出拋接球動作。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：品德-1 法定:性別平等教育-2 法定:低碳環境教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|----------------------|--|---|---|--------------|------------------------|-------------------------------|--|
| | | | 傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | | | | | |
| 12 | 壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 | E-A1 E-A2 E-A3 | Da-II-1良好的衛生習慣。 | 1b-II-1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1遵守健康的生活規範。 | 1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：科技-1 法定：飲食教育課程-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 12 | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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-2描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 13 | 壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 | E-A1 E-A2 E-A3 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1. 認識傳染病的種類。 2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。 3. 能發覺傳染病可能對身體帶來的影響。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：科技-1 法定：性別平等教育-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 13 | 貳、運動 | E-C1 | Hb-II-1陣地攻 | 2c-II-2表現增 | ◆運用遊戲的合作和競 | 實際操作 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|----------------------|--|--|--|--------------|---------|-------------------------------|--|
| | 真快樂 八. 一起來玩球 | | 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。 | 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 行為觀察 | | | |
| 14 | 壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 | E-A1 E-A2 E-A3 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2展現促進健康的行為。 | 1. 認識傳染病的傳播途徑。 2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。 3. 能於生活中落實個人的良好衛生習慣。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：科技-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 14 | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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-2描述自己或他人動作技能的正確性。 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. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。 2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 3. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 4. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 | 實際操作 行為觀察 | 課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 15 | 壹、健康一把罩 三. 健康保 | E-A1 E-A2 E-A3 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、 | ◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。 | 口頭報告 學習單 | 課綱：科技-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|----------------------|--|--|--|----------|--|--|--|
| | 衛戰 | | | 產品與服務。 | | | | | |
| 15 | 貳、運動真快樂 八. 一起來玩球 | 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。 | 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的活動。 | 1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 3. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 | 實際操作行為觀察 | 課綱：品德-1 法定：兒童及少年性剝削防制教育-2 融入交通安全教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 16 | 壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰 | E-A1 E-A2 E-A3 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。 | 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2展現促進健康的行為。 | 1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 3. 認識住家附近的醫院及診所。 | 口頭報告學習單 | 課綱：科技-1 法定：飲食教育課程-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 16 | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動 | E-B3 E-C2 | Bc-II-1暖身、伸展動作原則。 | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 | 1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 3. 運用身體部位接毛巾。 | 實際操作行為觀察 | | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 17 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | E-A1 | Ea-II-3飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1健康安全消費的訊息與方法。 | 1a-II-2了解促進健康生活的辦法。 | 1. 能認識臺灣的當季水果。 2. 能了解食用當季食物的好處。 | 口頭報告學習單 | 法定：性別平等教育-2 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 17 | 貳、運動真快樂 | E-B3 E-C2 | Bc-II-1暖身、伸展動作原 | 2c-II-3表現主動參與、樂於 | 1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。 | 實際操作行為觀察 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|--------------|---|---|--|--------------|--|-------------------------------|--|
| | 九. 巾彩舞蹈 | | 則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。 3. 能與同學合作做出聯合性的舞蹈動作。 | | | | |
| 18 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | E-A1 | Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 3. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 | 口頭報告 學習單 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 18 | 貳、運動真快樂 九. 巾彩舞蹈 | E-B3 E-C2 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1. 能進行巾舞門系列動作展演。 2. 能與同學合作重組編舞。 3. 能進行巾舞門系列動作展演。 | 實際操作 行為觀察 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 19 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | E-A1 | Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1. 能理解營養素的意義。 2. 能知道不同營養素的名稱。 3. 能知道不同營養素的功能。 4. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 | 口頭報告 學習單 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 19 | 貳、運動 | E-A3 | Ab-II-1 體適能 | 1d-II-1 認識動 | 1. 能了解毽子的由來。 | 實際操作 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---------------------|--------------|---------------------------------------|---|--|--------------|--|-------------------------------|--|
| | 真快樂 十. 踢毬樂趣多 | E-C3 | 活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 2. 能認識其他用腳踢的活動。 3. 能了解接毬動作的要領與技巧。 4. 能學會接毬的基本動作及接毬拳遊戲。 | 行為觀察 | | | |
| 20 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | E-A1 | Ea-II-1食物與營養的種類和需求。 | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。 | 1. 能知道不同營養素的功能。 2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。 3. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。 | 口頭報告 學習單 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 20 | 貳、運動真快樂 十. 踢毬樂趣多 | E-A3 E-C3 | Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1表現聯合性動作技能。 4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。 | 1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。 2. 能學會踢毬基本動作與踢毬遊戲的動作技巧。 3. 能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 4. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 | 實際操作 行為觀察 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 21 | 壹、健康一把罩 四. 營養補給站 | E-A1 | Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。 | 1a-II-2了解促進健康生活的行方法。 4a-II-2展現促進健康的行 | 1. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。 2. 能利用「我的餐盤」 | 口頭報告 學習單 | | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------|--------------|---------------------------------------|---|---|--------------|----------------|-------------------------------|--|
| | | | | 為。 | 六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 3.能針對飲食營養不足的部分提出改善方法及建議，增進健康生活。 | | | | |
| 21 | 貳、運動真快樂 十.踢毬樂趣多 | E-A3 E-C3 | Ab-II-1體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 3c-II-1表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 1.能學會踢毬的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 2.能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 | 實際操作 行為觀察 | 法定:游泳與自救能力教學-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | |
| 22 | 總複習 | | | | | | | | |

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。