

高雄市前鎮區民權國小 四年級第一學期部定課程【健體領域】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		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				
第一週 112/8/30~112/9/1	單元一飲食 智慧王 活動1飲食 新概念	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	學習單 口頭報告	法定:家庭-3		
第二週 112/9/4~112/9/8	單元一飲食 智慧王 活動2飲食 生活面面觀	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	學習單 習作作業	法定:健康飲食-3	■線上教學	
第三週 112/9/11~112/9/15	單元一飲食 智慧王 活動3體重 控制有一套	健體-E-A2	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	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。	口頭報告 習作作業	法定:家庭-3		
第四週 112/9/18~112/9/22	單元二快樂 每一天 活動1校慶 運動會	健體-E-A1	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	習作作業			
第五週 112/9/25~112/9/29	單元二快樂 每一天 活動2明日 之星	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	3b-II-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。	學習單 口頭報告			
第六週 112/10/2~112/10/6	單元二快樂 每一天 活動3我愛	健體-E-A1	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	學習單 習作作業	法定:性侵防治-3		

	我的家			3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境				
第七週 112/10/9~112/10/13	單元三克癮 防衛隊 活動1消滅 菸 蟲行動	健體-E-B2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	3b-II-3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	習作作業 口頭報告	法定:環境-3		
第八週 112/10/16~112/10/20	單元三克癮 防衛隊 活動2癮力 效應	健體-E-C1	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	學習單 習作作業	課綱:人權-3 法定:環境-3		
第九週 112/10/23~112/10/27	單元四體能 我最棒 活動1體適 能知多少	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	學習單 口頭報告	課綱:生命-3		
第十週 112/10/30~112/11/3	單元四體能 我最棒 活動2體適 能大挑戰	健體-E-A2	Ab-II-1 體適能活動。	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。	學習單 習作作業			
第十一週 112/11/6~112/11/10	單元四體能 我最棒 活動3支撐 擺盪	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	口頭報告 習作作業		■線上教學	
第十二週 112/11/13~112/11/17	單元五運動 力與美 活動1「鈴」 聲響起	健體-E-C2	Ic-II-1 民俗性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。	習作作業 口頭報告	課綱:生涯-3		

第十三週 112/11/20~112/11/24	單元五運動 力與美 活動2飛天 旋轉	健體-E-C2	Ce-II-1 其他休閒 運動基本技能。	3d-II-1 運用動作 技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	習作作業			
第十四週 112/11/27~112/12/1	單元六跑跳 擲我最行 活動1更 快、更高、 更強	健體-E-C3	Cb-II-3 奧林匹克 運動會的起源與 訴求。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣 賞多元性身體活 動。	學習單 習作作業	課綱:多元-3		
第十五週 112/12/4~112/12/8	單元六跑跳 擲我最行 活動2田徑 跑跳擲	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	口頭報告 習作作業	課綱:安全-3		
第十六週 112/12/11~112/12/15	單元六跑跳 擲我最行 活動2田徑 跑跳擲	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	學習單 口頭報告			
第十七週 112/12/18~112/12/22	單元六跑跳 擲我最行 活動3誰能 擲得遠	健體-E-A1	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。 3c-II-1 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	學習單 習作作業		■線上教學	
第十八週 112/12/25~112/12/29	單元七運動 衝衝衝 活動1快接 快傳、活動 2運球好好 玩	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。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。	習作作業 口頭報告			
第十九週 113/1/1~113/1/5	單元七運動 衝衝衝	健體-E-B1	Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍	3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	口頭報告 習作作業			

	活動3運球 追追追、活 動4防守不 漏接		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。	4d-II-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。				
第二十週 113/1/8~113/1/12	單元七運動 衝衝衝 活動5防守 九人組	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。 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。	習作作業	課綱:安全-3		
第二十一週 113/1/15~113/1/19	單元七運動 衝衝衝 活動6隔網 出擊	健體-E-C2	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-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。	學習單 口頭報告			

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:議題-節數)。**

(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。