

高雄市前鎮區光華國小四年級第二學期部定課程【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 2027/2/11~ 2027/2/13	壹、健康新世界 一、風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	2b-II-1 遵守健 康的生活規 範。 3b-II-3 運用基 本的生活技能 ，因應不同的 生活情境。	1.能了解如何 運用科技媒體 獲取颱風資訊 2.能了解颱風 來臨前的準備 工作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康飲食-3	
第二週 2027/2/14~ 2027/2/20	貳、運動我最 行 五、飛盤真 好玩	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。	1c-II-1 認識身 體活動的動作 技能。 1d-II-1 認識動 作技能概念與 動作練習的策 略。	1.能了解飛盤 運動。 2.能了解飛盤 的種類。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第三週 2027/2/21~ 2027/2/27	壹、健康新 世界 一、風搖地 動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	2a-II-1 覺察健 康受到個人、 家庭、學校等 因素之影響。 2b-II-1 遵守健 康的生活規 範。	1.能認識防颱 物資的用途並 因應準備。 2.能了解颱風 過後的注意事 項與復原工 作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第四週 2027/2/28~ 2027/3/6	貳、運動我最 行 五、飛盤真 好玩	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。	2c-II-3 表現主 動參與、樂於 嘗試的學習態 度。 3d-II-1 運用動 作技能的練習 策略。	1.能運用飛盤 做出指定動 作。 2.能了解如何 利用正手握及 反手握投擲飛 盤。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:性平-3	
第五週 2027/3/7~ 2027/3/13	壹、健康新 世界 一、風搖地 動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	3a-II-1 演練基 本的健康技 能。	※能演練並熟 悉地震來臨時 的避難步驟。	■紙筆測驗及表單	法定:兒少性剝削防 治-3	
第六週 2027/3/14~ 2027/3/20	貳、運動我最 行 五、飛盤真 好玩 六、歡樂土 風舞	健體-E-C2	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。 Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創 作舞蹈。	3d-II-1 運用動 作技能的練習 策略。 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.能完成簡易 飛盤高爾夫 賽。 2.能主動參與, 並樂於嘗試創 作舞蹈。	■紙筆測驗及表單	法定:性平-3	
第七週 2027/3/21~ 2027/3/27	壹、健康新 世界 一、風搖地 動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、 防震、防颱措 施及逃生避難 基本技巧。	1b-II-2 辨別生 活情境中適用 的健康技能和 生活技能。	1.能認識不同 場域中的防震 避難動作。 2.能了解地震 過後的應變及 受困求助方 法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:性侵害防治-3	■線上教學
第八週 2027/3/28~ 2027/4/3	貳、運動我最 行 六、歡樂土 風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞 遊戲。	1d-II-1 認識動 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。	1.能認識具國 家民俗特色的 土風舞。 2.能認真參與 練習,並和他 人友善互動, 學習土風舞動 作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學
第九週 2027/4/4~ 2027/4/10	壹、健康新 世界 一、風搖地 動	健體-E-A3	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭傷 的急救處理方 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.能了解流血 及扭傷的緊急 處理方法。 2.能認識簡易 急救包的內容 及功能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學
第十週 2027/4/11~ 2027/4/17	貳、運動我最 行 六、歡樂土 風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞 遊戲。	1d-II-1 認識動 作技能概念與 動作練習的策 略。	1.能認識具國 家民俗特色的 土風舞。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

				2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	2.能認真參與練習,並和他友善互動,學習土風舞動作。			
第十一週 2027/4/18~ 2027/4/24	壹、健康新世界 一.風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊產品與服務。	1.能了解獲取地震預警訊息的方法。 2.能認識緊急避難包的內容及功能。	■紙筆測驗及表單	法定:登革熱防治-1	
第十二週 2027/4/25~ 2027/5/1	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊戲。 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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2.能於活動中表現足球的基本技巧。	■紙筆測驗及表單	法定:健康促進教育-3	
第十三週 2027/5/2~ 2027/5/8	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 2.能了解穿內衣的必要性及內衣的選擇方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:家暴防治-3	
第十四週 2027/5/9~ 2027/5/15	貳、運動我最行 七、活力足球	健體-E-C2	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。	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.能於活動中展現足球的基本技巧。 2.能和他人一同進行活動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:游泳與自救能力教學-2	
第十五週 2027/5/16~ 2027/5/22	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	健體-E-A1	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	※能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:游泳與自救能力教學-2	
第十六週 2027/5/23~ 2027/5/29	貳、運動我最行 七、活力足球	健體-E-C2	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。	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。	1.能和他人一同合作進行活動。 2.能知道足球的基本攻防概念。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第十七週 2027/5/30~ 2027/6/5	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	健體-E-A1	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時,能依循正確管道獲取知識。	■紙筆測驗及表單		

第十八週 2027/6/6~ 2027/6/12	貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-C2	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1.能和同學互相合作一起完成活動。 2.能知道於活動中如何做出跳高的動作。	■紙筆測驗及表單		
第十九週 2027/6/13~ 2027/6/19	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1.能認識生殖器官的清潔與保健方法。 2.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第二十週 2027/6/20~ 2027/6/26	貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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.能了解側抬跨跳動作要領。 2.能知道剪式跳高的助跑動作要領。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第二十一週 2027/6/27~ 2027/6/30	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	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 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能自我檢視身體的成長情形。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

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)請與表件參-2(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。