

高雄市前鎮區光華國小四年級第一學期部定課程【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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2026/8/30~ 2026/9/5	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能知道居家環境容易發生危險的情況。 2.能知道改善居家環境危機的應變方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:健康飲食-3	
第二週 2026/9/6~ 2026/9/12	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	健體-E-A1	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1.能認識敏捷有效的跳躍動作。 2.能和同學完成跳躍列車活動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第三週 2026/9/13~ 2026/9/19	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能知道居家環境容易發生危險的情況。 2.能知道改善居家環境危機的應變方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第四週 2026/9/20~ 2026/9/26	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1.能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2.能和他人合作練習完成活動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:性平-3	
第五週 2026/9/27~ 2026/10/3	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能知道視野死角及內輪差的定義。 2.能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	■紙筆測驗及表單	法定:兒少性剝削防治-3	
第六週 2026/10/4~ 2026/10/10	貳、揪團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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.能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2.能找到自己的助跑起跳距離與節奏	■紙筆測驗及表單	法定:性平-3	
第七週 2026/10/11~ 2026/10/17	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2.能了解交通環境安全的重要性。	■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 2026/10/18 ~ 2026/10/24	貳、揪團來運動 六.健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1.能認識心肺耐力適能的意義。 2.能和同學完成耐力折返跑。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學
第九週 2026/10/25 ~ 2026/10/31	壹、健康元氣站 一.安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1.能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2.能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		■線上教學
第十週 2026/11/1~ 2026/11/7	貳、揪團來運動 六.健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作	1.能透過暖身遊戲伸展身體。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

				技能的正確性。	2.能了解自己及同學動作技能的正確性。			
第十一週 2026/11/8~ 2026/11/14	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	健體-E-A2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能認識檳榔對健康的危害。 2.能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	■紙筆測驗及表單	法定:登革熱防治-1	
第十二週 2026/11/15~ 2026/11/21	貳、揪團來運動 六.健康體適能 七.舞力四射	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1.能描述參與身體活動的感覺。 2.能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。	■紙筆測驗及表單	法定:健康促進-3	
第十三週 2026/11/22~ 2026/11/28	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	健體-E-A2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能認識酒對健康的危害。 2.能認識酒對行為的影響。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	法定:家暴防治-3	
第十四週 2026/11/29~ 2026/12/5	貳、揪團來運動 七.舞力四射	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。	■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 2026/12/6~ 2026/12/12	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	健體-E-A2	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	◆能認識菸對健康的危害。	■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 2026/12/13 ~ 2026/12/19	貳、揪團來運動 七.舞力四射	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1.能了解運用身體活動的方法。 2.能認真參與練習,並和他人一同創作舞蹈動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第十七週 2026/12/20 ~ 2026/12/26	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	健體-E-A2	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能覺察生活周遭菸害的環境。 2.能了解倡導無菸環境的重要性。	■紙筆測驗及表單		
第十八週 2026/12/27 ~ 2027/1/2	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1.能認識身體防護的概念。 2.能了解護身倒法對預防受傷的重要性。	■紙筆測驗及表單		
第十九週 2027/1/3~ 2027/1/9	壹、健康元氣站 二.遠離檳酒菸	健體-E-A2	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		
第二十週 2027/1/10~ 2027/1/16	貳、揪團來運動 八.我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與	1.能認識身體防護的概念。 2.能練習翻滾等身體防護的動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		

				動作練習的策略。				
第二十一週 2027/1/17~ 2027/1/20	壹、健康元氣站 三、人我之間	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	1.能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2.能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	■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。