

表件伍

高雄市三民區正興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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	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。	1.能認識颱風可 能造成的災害。 2.能運用資訊產 品獲取颱風資 訊。	■紙筆測驗	法定：登革熱防治教 育-1	
	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.能了解飛盤的 種類。 2.能了解如何利 用上手接、下手 接、雙手夾接來 接住飛盤。	■實作評量		
二	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.能了解颱風來 臨時的減災整 備方法。 2.能認識防颱物 資的用途。	■紙筆測驗		
	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。	■實作評量		

三	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-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	■紙筆測驗		
	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.能完成飛盤接力賽。 2.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。	■實作評量		
四	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2.能在不同的場域中操作防震避難動作。	■紙筆測驗		■線上教學
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊戲。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	■實作評量		
五	壹、健康新世界	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施	3b-II-3 運用基本的生活技能，	1.能認識緊急避難包的內容及功能。	■紙筆測驗		

	一.風搖地動		及逃生避難基本技巧。	因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	2.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。			
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-C2	1b-II-2 土風舞遊戲。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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.能認真參與練習,並和他人友善互動,學習土風舞動作。 2.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。	■實作評量		
六	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.能經由身體狀況的改變,體認人體成長的事實。 2.能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	■紙筆測驗	法定:性侵害防治教育-1	
	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 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。	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.能於活動中展現出足球相關動作。	■實作評量		

			lb-II-2 土風舞遊戲。					
七	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	■紙筆測驗		
	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.能展現盤球繞物的技巧。 2.會和他人合作練習踢傳球動作。	■實作評量		
八	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		
	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	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.於活動中表現足球的基本技巧。 2.了解球王梅西的故事。	■實作評量		

			及人與人、人與球關係攻防概念。					
九	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。 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	■紙筆測驗		■線上教學
	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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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.於活動中體驗單腳抬跨動作。 2.學會側抬跨跳動作要領。	■實作評量		
十	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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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。	1.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	■紙筆測驗		
	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。	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.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 2.知道剪式跳高的助跑動作要領。	■實作評量		

十一	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.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2.能訂定運動計畫,培養規律運動的習慣。	■紙筆測驗		
	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。 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 表現聯合性動作技能。	1.能完成剪式跳高。 2.了解拳、掌手勢的動作及應用。	■實作評量		
十二	壹、健康新世界 三.消費停看聽	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1.能了解什麼是必要、需要和想要。 2.能知道正確的消費觀念。	■紙筆測驗	課綱：健康促進學校-1	
	貳、運動我最行 九、武術高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。	■實作評量		
十三	壹、健康新世界 三.消費停看聽	健體-E-B2	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別不同材質的水杯及其	■紙筆測驗	課綱：健康促進學校-1	

				的威脅感與嚴重性。	使用方式對健康的影響。			
	貳、運動 我最行 九、武術 高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	■實作評量		
十四	壹、健康 新世界 三.消費停看聽	健體-E-B2	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。	■紙筆測驗	課綱：健康促進學校-1	
	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。	■實作評量		
十五	壹、健康 新世界 三.消費停看聽	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1.能知道日常生活中的消費陷阱。 2.能連結生活中安全消費與消	■紙筆測驗		■線上教學

				4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	費訊息之間的關係。			
	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂	健體-E-A1	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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	■實作評量		
十六	壹、健康 新世界 三.消費停 看聽	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	■紙筆測驗		
	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂 十一、功夫小將領	健體-E-A1	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	■實作評量		
十七	壹、健康 新世界	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.能透過與同學合作，發揮自己的才能。	■紙筆測驗		

	四.知己知彼			1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	2.能發覺自己具備的特質。			
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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.透過動作探索, 表現出正確的防護動作。 2.做出移動步法, 讓重心保持穩定。	■實作評量		
十八	壹、健康新世界 四.知己知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2.能透過與家人互動, 了解家人眼中的自己。	■紙筆測驗		
	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1.嘗試欣賞多元技擊性運動, 學習選手對運動的堅持與尊重。 2.選擇安全並合適的戶外戲水活動。	■實作評量		
十九	壹、健康新世界 四.知己知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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-1 透過模仿學習, 表現基	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。	■紙筆測驗		

			通與相處的技巧。	本的自我調適技能。	2.能透過經驗與分享,發覺自己的進步與提升。			
	貳、運動 我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A2	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1.練習在水中做出漂浮的動作。 2.學會做出漂浮後站起的動作。	■實作評量		
二十	壹、健康 新世界 四.知己知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1.能透過經驗與分享,發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質,並持續發展。	■紙筆測驗		
	貳、運動 我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A2	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	■實作評量		
二十一	總複習					■紙筆測驗 ■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。