

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 (可循原來格式) | 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 | | 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 | | 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 | | ■線上教學 |
| | 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 | 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 | | |

| | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---------|---|--|--|-------|--|--|
| | | | Ib-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 | 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。