

高雄市左營區新上國小四年級第一學期部定課程【健康與體育領域】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				
一	健康 第一單元食 在有營養 第一課營養 要均衡  體育 第四單元球 類遊戲王 第一課足球 玩家	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	4.實作 6.報告	法定:健體-飲食-(環E7)-1	■線上教學 (1)	將作業上傳雲端教室
二	健康 第一單元食 在有營養 第一課營養 要均衡  體育 第四單元球 類遊戲王 第一課足球 玩家	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	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-2 了解促進健康生活的的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	4.實作 6.報告	法定:健體-飲食-(環E7)-1	■線上教學 (1)	將作業上傳雲端教室
三	健康 第一單元食 在有營養 第二課認識 營養素  體育	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。	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的方法。 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。	4.實作 5.作業 6.報告	法定:健體-飲食-(環E7)-1	■線上教學 (1)	將作業上傳雲端教室

	第四單元球類遊戲王 第一課足球 玩家							
四	健康 第一單元食在有營養 第二課認識營養素  體育 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。	Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b- II -3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。	4. 實作 6. 報告	課綱: 健體-資訊-(資E2)-1		
五	健康 第一單元食在有營養 第三課聰明選食物  體育 第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 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。 4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	4. 實作	課綱: 健體-資訊-(資E2)-1		
六	健康 第一單元食在有營養 第三課聰明選食物  體育 第四單元球類遊戲王	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣, 以促進身心健全發展, 並認識個人特質, 發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康	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。 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。	4. 實作 5. 作業 11. 學生自評	課綱: 健體-法治-(法E8)-1		

	第二課壘上攻防	之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。		4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。				
七	健康 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相  體育 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	4.實作 6.報告			
八	健康 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相  體育 第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	4.實作 6.報告			
九	健康 第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，	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辦法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	4.實作 6.報告			

	檳榔 體育 第五單元跑 跳過招大進 擊 第一課跑動 活力躍	處理日常生活中 運動與健康的問 題。	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	4a-II-2 展現促進健 康的行為。				
十	健康 第二單元拒 菸拒酒拒檳 榔 第二課酒與 檳榔 體育 第五單元跑 跳過招大進 擊 第一課跑動 活力躍	健體-E-A2 具備 探索身體活動與 健康生活問題的 思考能力, 並透 過體驗與實踐, 處理日常生活中 運動與健康的問 題。	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧。	1b- II-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 2a- II-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的 健康技能。	4.實作 5.作業			
十一	健康 第二單元拒 菸拒酒拒檳 榔 第三課向 菸、酒、檳榔 說不 體育 第五單元跑 跳過招大進 擊 第二課健康 體適能	健體-E-C2 具備 同理他人感受, 在體育活動和健 康生活中樂於與 人互動、公平競 爭, 並與團隊成 員合作, 促進身 心健康。	Hb- II-1 陣地攻守 性球類運動相關 的拍球、拋接球、傳 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。 2c- II-2 表現增進 團隊合作、友善的 互動行為。 3c- II-1 表現聯合 性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d- II-2 參與提高 體適能與基本運動 能力的身體活動。	4.實作 6.報告			
十二	健康 第二單元拒	健體-E-C2 具備 同理他人感受,	Hb- II-1 陣地攻守 性球類運動相關的	1c- II-1 認識身體 活動的動作技能。	4.實作 5.作業			

	<p>菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不</p> <p>體育 第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能</p>	<p>在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>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。</p>	<p>2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>6.報告 11.學生自評</p>			
十三	<p>健康 第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p> <p>體育 第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>Hd- II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>4.實作 6.報告</p>	<p>法定:健體-交安-(安E11/E12)-1</p>		
十四	<p>健康 第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷</p> <p>體育 第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練</p>	<p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>Hd- II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>4.實作 5.作業 6.報告</p>	<p>法定:健體-交安-(安E4)-1</p>		

十五	<p>健康 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p> <p>體育 第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。</p>	<p>4.實作 6.報告</p>	<p>法定:健體-交安-(安E4)-1</p>		
十六	<p>健康 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p> <p>體育 第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。</p>	<p>4.實作 5.作業 6.報告 11.學生自評</p>	<p>法定:健體-游泳-(安E2)-2</p>		
十七	<p>健康 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查</p> <p>體育 第六單元嬉游樂舞鈴</p>	<p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p>	<p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。</p>	<p>4.實作 5.作業 6.報告</p>	<p>課綱:健體-戶外-(戶E1)-1 法定:健體-登革熱-(環E12)-1</p>		

	第一課舞動一身			4c- II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。				
十八	健康 第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查  體育 第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-C2 具備同理他人感受, 在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭, 並與團隊成員合作, 促進身心健康。	Bd- II-1 武術基本動作。	1d- II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。	4. 實作 5. 作業 6. 報告	法定: 健體-游泳-(安E2)-2		
十九	健康 第三單元熱與火的危機 第三課火場應變  體育 第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養, 促進多元感官的發展, 在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1b- II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b- II-2 土風舞遊戲。	1c- II-1 認識身體活動的動作技能。 2d- II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d- II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d- II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	4. 實作 5. 作業 6. 報告	法定: 健體-游泳-(安E2)-2		
廿	健康 第三單元熱與火的危機 第三課火場應變  體育 第六單元嬉游樂舞鈴	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。	Cc- II-1 水域休閒運動基本技能。 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。 1d- II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	4. 實作 5. 作業 6. 報告	課綱: 健體-海洋-(海E2/E3)-1 法定: 健體-游泳-(安E2)-2		

	第二課打水遊戲			3c- II-1 表現聯合性動作技能。 3d- II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d- II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。				
廿一	健康 第三單元熱與火的危機 第三課火場應變  體育 第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。	1c- II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 2c- II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c- II-1 表現聯合性動作技能。	4.實作 5.作業 6.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:領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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。