

高雄市杉林區杉林國小四年級第二學期部定課程【健體領域】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	第一單元 迎向青春 期 第一課相處萬花筒	健體-E-A2	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。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。	1.能於引導下表現有效溝通的技能,處理爭執並改善人際關係。 2.學習接納自己,建立並肯定自我的價值。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3 健康飲食教育1	□線上教學
二	第一單元 迎向青春 期 第二課青春你我他	健體-E-A1	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習,表現基本的自我調適技能。	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3 健康飲食教育1	□線上教學
三	第一單元 迎向青春 期 第三課尊重與保護自我	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	1.認識身體自主權,分辨他人碰觸的適當性。 2.知道如何保護自己的身體,遠離危險的情境。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:性別平等-3 健康飲食教育1	□線上教學
四	第二單元 天然災害知多少 第一課天搖地動	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.演練地震避難技巧。 2.實施居家防震措施。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學

			Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。				
五	第二單元 天然災害知多少 第二課小小救護員	健體-E-A2	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。	1.演練扭傷的急救技能。 2.認識急救箱,學會準備急救箱物品。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	□線上教學
六	第二單元 天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	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。	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1.了解颱風可能造成的災害。 2.了解遭遇颱風時的注意事項。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:安全-3	■線上教學
七	第三單元 健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	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。 2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.了解可能傷害呼吸系統的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3	□線上教學
八	第三單元 健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1	Fb- II -2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	1.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 2.了解罹患肺炎的自我照護方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱:品德-3	□線上教學

九	第三單元 健康方程式 第三課就醫好習慣	健體-E-A1	Fb- II -3 正確就醫習慣。	3a- II -1 演練基本的健康技能。 4a- II -1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。	1.演練正確就醫的步驟, 了解正確就醫對健康的重要性。 2.檢視自己的就醫行為, 並遵守就醫的原則。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 品德-3	□線上教學
十	第四單元 球來球往 第一課桌球擊球趣	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。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.運用學會的桌球動作要領, 完成桌球活動。 2.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 品德-3	□線上教學
十一	第四單元 球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.表現運球、護球、傳接球的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 人權-3	□線上教學
十二	第四單元 球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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	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。	1..表現運球、護球、傳接球的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱: 人權-3	■線上教學

			球關係攻防概念。					
十三	第四單元 球來球往 第三課球 球來襲	健體-E-C2	Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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.表現擲球、滾球的動作技能。 2.透過活動, 探索擲球、滾球潛能, 並表現正確的擲球、滾球技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-3	☐ 線上教學
十四	第四單元 球來球往 第四課攻 閃交手	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。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 2.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-3	☐ 線上教學
十五	第五單元 投擊奔極 限 第一課傳 接投擲趣	健體-E-C2	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-3	☐ 線上教學
十六	第五單元 投擊奔極 限 第一課傳 接投擲趣	健體-E-C2	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.表現在原地與行進間投擲的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-3	☐ 線上教學

十七	第五單元 投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	健體-E-A1	Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1c- II -2 認識身體活動的傷害和防護概念。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	1.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 2.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:安全-3	☐ 線上教學
十八	第五單元 投擊奔極限 第三課友善攻防術	健體-E-A1	Bd- II -1 武術基本動作。 Bd- II -2 技擊基本動作。	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。	1.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 2.運用武術與技擊動作技能的練習策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☒ 線上教學
十九	第六單元 箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	la- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學
廿	第六單元 箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞、第三課花之舞	健體-E-B3	lb- 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。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.運用肢體配合不同水平和方向,展現直線與曲線的造型。 2.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:品德-3	☐ 線上教學

廿一	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第二課線 條愛跳 舞、第三 課花之舞	健體-E-B3	lb- 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。 3c- II -1 表現聯 合性動作技能。	1.運用肢體配合 不同水平和方 向, 展現直線與 曲線的造型。 2.表現「花之舞」 舞蹈的舞步與 舞序的動作技 能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱: 品德-3	☐ 線上教學
----	--	---------	---------------------------------	--	---	---	----------	-------------------------------

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。