

高雄市三民區正興國小四年級第一學期部定課程【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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元 食在有營養 第一課營養要均衡 第四單元 球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成足球活動。	1.口試 2.實作	課綱：品德-1 課綱：品德-2 融入飲食教育	■線上教學
二	第一單元 食在有營養 第一課營養要均衡 第四單元 球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 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。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.願意改善個人營養不均衡的問題。 2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成足球活動。	1.口試 2.實作	課綱：品德-1 課綱：品德-2 融入飲食教育	

三	第一單元 食在有營養 第二課認識營養素 第四單元 球類遊戲王 第一課足球玩家	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 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。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成足球活動。	1.口試 2.實作	課綱:品德-1 課綱:品德-2 融入飲食教育	
四	第一單元 食在有營養 第二課認識營養素 第四單元 球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 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。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。 1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	1.口試 2.實作	課綱:品德-1 課綱:品德-2	
五	第一單元 食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2 健體-E-C2	Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。 Hd- II -1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊	4a- II -1 能於日常生活中, 運用健康資訊、產品與服務。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。	1.口試 2.實作	課綱:品德-1 課綱:品德-2	

	第四單元 球類遊戲 王 第二課壘 上攻防		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。		2.運用合作與競 爭策略完成守 備跑分活動。			
六	第一單元 食在有營 養 第三課聰 明選食物 第四單元 球類遊戲 王 第二課壘 上攻防	健體-E-A2 健體-E-C2	Eb- II -1 健康安 全消費的訊息 與方法。 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。	4a- II -1 能於日 常生活中，運用 健康資訊、產品 與服務。 3d- II -2 運用遊 戲的合作和競 爭策略。	1.運用生活技能 「做決定」，選購 健康又安全的 食物。 2.在生活中運用 健康安全消費 的訊息與方法， 選購健康又安 全的食物。 1.表現拋接球、 傳接球、踢球、 跑動踩壘的動 作技能。 2.運用合作與競 爭策略完成守 備跑分活動。	1.口試 2.實作 3.作業	課綱：品德-1 課綱：品德-2	
七	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸 與煙的真 相 第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑 動活力躍	健體-E-A2 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。 Ga- II -1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	2a- II -2 注意健 康問題所帶來 的威脅感與嚴 重性。 3c- II -1 表現聯 合性動作技能。	1.認識一手菸、 二手菸、三手 菸。 2.注意吸菸對健 康的危害。 1.認識運動賽事 和選手，表現觀 眾的角色與責 任。 2.表現快速跑、 曲折跑、抬腿 跑、折返跑、彎	1.口試 2.實作	課綱：資訊-1 課綱：品德-2	

					道跑、障礙跑的動作。			
八	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸 與煙的真相 第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑 動活力躍	健體-E-A2 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。 Ga- II -1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	2a- II -2 注意健 康問題所帶來 的威脅感與嚴 重性。 3c- II -1 表現聯 合性動作技能。	1.運用生活技能 「批判性思考」， 破除電子煙的 迷思。 1.認識快速跑、 彎道跑的動作 技能概念與動 作練習的策略。 2.運用快速跑、 彎道跑的動作 練習策略。	1.口試 2.實作	課綱:資訊-1 課綱:品德-2 融入登革熱防治教育	
九	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒 與檳榔 第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑 動活力躍	健體-E-A2 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。 Ga- II -1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	4b- II -2 使用事 實證據來支持 自己促進健康 的立場。 3c- II -1 表現聯 合性動作技能。	1.注意飲酒對健 康的危害。 2.運用生活技能 「倡議宣導」，幫 助家人戒酒。 1.表現障礙跑、 線梯創意跑跳 的動作。 2.運用障礙跑的 動作練習策略。	1.口試 2.實作	課綱:資訊-1 課綱:品德-2	■線上教學
十	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒 與檳榔 第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑 動活力躍	健體-E-A2 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。 Ga- II -1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。	4b- II -2 使用事 實證據來支持 自己促進健康 的立場。 3c- II -1 表現聯 合性動作技能。	1.認識檳榔的組 成。 2.運用生活技能 「做決定」，遠離 檳榔的危害。 1.表現線梯創意 跑跳，立定跳遠 的動作。	1.口試 2.實作 3.筆試	課綱:資訊-1 課綱:品德-2	

					2.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。			
十一	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向 菸、酒、檳 榔說不 第五單元 跑跳過招 大進擊 第二課健 康體適能	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-A3	Bb- II -2 吸菸、 喝酒、嚼檳榔對 健康的危害與 拒絕技巧。 Ab- II -2 體適能 自我檢測方法。	4b- II -1 清楚說 明個人對促進 健康的立場。 4c- II -2 了解個 人體適能與基 本運動能力表 現。	1.辨別生活中適 用的生活技能， 拒絕菸、酒、檳 榔。 2.運用生活技能 「拒絕技能」，拒 絕菸、酒、檳 榔。 1.透過體適能檢 測，了解個人體 適能表現。	1.口試 2.實作	課綱：法治-1 課綱：戶外-2 融入游泳與自救能力 教學	
十二	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向 菸、酒、檳 榔說不 第五單元 跑跳過招 大進擊 第二課健 康體適能	健體-E-A1 健體-E-A3	Bb- II -2 吸菸、 喝酒、嚼檳榔對 健康的危害與 拒絕技巧。 Ab- II -2 體適能 自我檢測方法。	4b- II -1 清楚說 明個人對促進 健康的立場。 4c- II -2 了解個 人體適能與基 本運動能力表 現。	1.遵守拒絕菸、 酒、檳榔的健康 信念。 2.使用事實證據 支持自己拒絕 菸、酒、檳榔的 立場。 1.了解影響運動 參與的因素，運 用社區活動空 間，規畫提高體 適能的運動計 畫。 2.透過登階、健 走活動，學習登 山運動基本技 能並提高體適 能的表現。	1.口試 2.實作 3.作業	課綱：法治-1 課綱：戶外-2 融入游泳與自救能力 教學	■線上教學

十三	第三單元 熱與火的 危機 第一課小心灼燙傷 第五單元 跑跳過招 大進擊 第三課友善對練	健體-E-A2 健體-E-C2	Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Bd- II -1 武術基本動作。	3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	1.認識灼燙傷的分級。 2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 1.認識武術進攻、防守的練習策略。 2.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:品德-2 融入游泳與自救能力教學	
十四	第三單元 熱與火的 危機 第一課小心灼燙傷 第五單元 跑跳過招 大進擊 第三課友善對練	健體-E-A2 健體-E-C2	Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Bd- II -1 武術基本動作。	3a- II -2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	1.演練灼燙傷的急救處理方法。 2.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 1.認識武術進攻、防守的練習策略。 2.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:品德-2 融入游泳與自救能力教學	
十五	第三單元 熱與火的 危機 第二課防火安全檢查 第六單元 嬉游樂舞鈴	健體-E-A2 健體-E-B3	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib- II -2 土風舞遊戲。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.了解用電安全須知、危險用火行為。 2.檢查並改善居家用電方式。 1.表現點、線、面肢體創作。 2.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:海洋-2	

	第一課舞動一身							
十六	第三單元 熱與火的危機 第二課防火安全檢查 第六單元 嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-A2 健體-E-B3	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib- II -2 土風舞遊戲。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.了解居家防火措施。 2.了解滅火器的使用方法。 1.與同學合作,完成丟丟銅仔土風舞。 2.進行丟丟銅仔土風舞展演時,表現觀賞者的角色和責任。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:海洋-2	
十七	第三單元 熱與火的危機 第二課防火安全檢查 第六單元 嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-A2 健體-E-B3	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib- II -2 土風舞遊戲。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.檢查並改善居家防火措施。 2.規畫家庭逃生計畫。 1.與同學合作,完成列車舞。 2.與同學合作,完成列車遊戲。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:海洋-2	
十八	第三單元 熱與火的危機 第二課防火安全檢查 第六單元 嬉游樂舞鈴	健體-E-A2 健體-E-A2	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.了解公共場所防火措施。 2.檢查公共場所防火措施。 1.表現扶牆打水、持浮板打水前進。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:海洋-2	■線上教學

	第二課打水遊戲				2.運用合作與競爭策略完成打水活動。			
十九	第三單元 熱與火的危機 第三課火場應變 第六單元 嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2 健體-E-A2	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3a- II -1 演練基本的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.演練發生火災時的應變方式。 2.澄清火災逃生避難的迷思。 1.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。 2.運用合作與競爭策略完成打水活動。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:防災-1 課綱:海洋-2	
廿	第三單元 熱與火的危機 第三課火場應變 第六單元 嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2 健體-E-A2	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3a- II -1 演練基本的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.演練火災逃生避難的原則和技巧。 2.認識緩降機使用方式。 1.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。 2.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。	1.口試 2.實作	課綱:安全-1 課綱:防災-1 課綱:海洋-2	
廿一	第三單元 熱與火的危機 第三課火場應變 第六單元 嬉游樂舞鈴	健體-E-A2 健體-E-A2	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 1c- II -1 民俗運動基本動作與串接。	3a- II -1 演練基本的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.認識身上著火時的處理方法。 2.演練身上著火時的處理方法。 1.表現正確的扯鈴握棍方式。 2.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後	1.口試 2.實作 3.作業	課綱:安全-1 課綱:防災-1 課綱:品德-2	

	第三課轉動扯鈴				運鈴、開線亮相的動作。			
廿二	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變 第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	健體-E-A2 健體-E-A2	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。	3a- II -1 演練基本的健康技能。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1.認識身上著火時的處理方法。 2.演練身上著火時的處理方法。 1.表現正確的扯鈴握棍方式。 2.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	1.口試 2.實作 3.筆試	課綱:安全-1 課綱:防災-1 課綱:品德-2	

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。