

高雄市大寮區後庄國小 四 年級第 一 學期部定課程【健體領域】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				
第一週	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少	健體-E-A2 健體-E-A3	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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。 1c-II-1 認識身體活動動作技能。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E7, E12)-1 健體-生命-(生 E2)-2	☐ 線上教學	
第二週	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少	健體-E-A2 健體-E-A3	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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。 1c-II-1 認識身體活動動作技能。	口試 實作 學生自評	法定:健體-家庭-(家 E7, E12)-1	☐ 線上教學	
第三週	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念 單元四體能我最棒 活動2 體適能大挑戰	健體-E-A2 健體-E-A2	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。 Ab-II-1 體適能活動。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E7, E12)-1 健體-生命-(生 E2)-2	☐ 線上教學	
第四週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀 單元四體能我最棒	健體-E-A2 健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	口試 學生自評	健體-家庭-(家 E7, E12)-1 健體-生命-(生 E2)-2	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至平台分享區 classroom

	活動 3 支撐擺盪							
第五週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀 單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	健體-E-A2 健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	口試 實作	健體-家庭-(家 E7, E12)-1 健體-生命-(生 E2)-2	☐ 線上教學	
第六週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套 單元五運動力與美 活動 1 「鈴」聲響起	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	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。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E10)-1 健體-生涯-(涯 E4)-2	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至平台分享區 classroom
第七週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套 單元五運動力與美 活動 1 「鈴」聲響起	健體-E-A2 健體-E-C2	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E10)-1 健體-生涯-(涯 E4)-2	☐ 線上教學	
第八週	單元-二快樂每一天 活動 1 校慶運動會 單元五運動力與美 活動 2 飛天旋轉	健體-E-A1 健體-E-C2	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E4)-1 健體-生涯-(涯 E4)-2	☐ 線上教學	

第九週	單元-二快樂每一天 活動1校慶運動會 單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	健體-E-A1 健體-E-C2	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E4)-1 健體-生涯-(涯 E4)-2	☐ 線上教學	
第十週	單元-二快樂每一天 活動1校慶運動會 單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	健體-E-A1 健體-E-C3	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	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。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	口試 實作	健體-家庭-(家 E4)-1 健體-多元-(多 E6)-2	☐ 線上教學	
第十一週	單元-二快樂每一天 活動2明日之星 單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	健體-E-A1 健體-E-A3	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。	口試 實作 學生自評	健體-生涯-(涯 E4, E6)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十二週	單元-二快樂每一天 活動2明日之星 單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	健體-E-A1 健體-E-A3	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 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。	實作 學生自評	健體-生涯-(涯 E4, E6)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十三週	單元-二快樂每一天 活動3我愛	健體-E-A1 健體-E-A3	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	口試 實作	健體-家庭-(家 E4, E5, E7)-1 健體-品德-(品 E3)-1	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至平台分享區 classroom

	我的家 單元六跑跳 擲我最行 活動 2 田徑 跑跳擲		Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	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。	學生自評	健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2		
第十 四週	單元-二快 樂每一天 活動 3 我愛 我的家 單元六跑跳 擲我最行 活動 3 誰能 擲得遠	健體-E-A1 健體-E-A1	Fb-II-2 與家人及 朋友良好溝通與相 處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	3b-II-2 能於引導 下，表現基本的人 際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本 的生活技能，因應 不同的生活情境。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	口試 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E4, E5, E7)- 健體-品德-(品 E3)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十 五週	單元-三克 癮防衛隊 活動 1 消滅 菸蟲行動 單元六跑跳 擲我最行 活動 3 誰能 擲得遠	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1	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-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。 3b-II-3 運用基本 的生活技能，因應 不同的生活情境。 3c-II-1 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	口試 實作 學生自評	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十 六週	單元-三克 癮防衛隊 活動 1 消滅 菸蟲行動 單元七運動 衝衝衝 活動 1 快接 快傳	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A2 健體-E-B1	Bb-II-3 無菸家庭 與校園的健康信 念。 Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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。	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。	口試 實作	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十 七週	單元-三克 癮防衛隊	健體-E-A3 健體-E-B2	Bb-II-2 吸菸、喝 酒、嚼檳榔對健康	2a-II-1 覺察健康 受到個人、家庭、學	口試	健體-人權-(人 E4)-1 健體-	☐ 線上教學	

	活動 1 消滅菸蟲行動 單元七運動衝衝衝 活動 2 運球好好玩	健體-E-C1 健體-E-A2 健體-E-B1	的危害與拒絕技巧。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	實作	家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2		
第十八週	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A2 健體-E-B1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。	口試 實作 學生自評	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十九週	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應 單元七運動衝衝衝 活動 4 防守不漏接	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A2 健體-E-B1	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	口試 實作	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第二十週	單元-三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A2 健體-E-B1	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區	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	口試 實作 學生自評	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1	☐ 線上教學	

	單元七運動 衝衝衝 活動 5 防守 九人組		的意識、責任與維 護行動。 Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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。	感與嚴重性。 1d-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。		健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2		
第二 十一 週	單元-三克 癮防衛隊 活動 2 癮力 效應 單元七運動 衝衝衝 活動 6 隔網 出擊	健體-E-A3 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-B1 健體-E-C2	Bb-II-2 吸菸、喝 酒、嚼檳榔對健康 的危害與拒絕技 巧。 Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與維 護行動。 Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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。 4b-II-1 清楚說明 個人對促進健康的 立場。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	口試 發表 實作 學生自評	健體-人權-(人 E4)-1 健體-家庭-(家 E9)-1 健體-環境-(環 E5)-1 健體-安全-(安 E4, E6, E7)-2	☐ 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：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。