

高雄市大寮區後庄國小 四 年級第 二 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	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了 單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	口試 發表 實作	健體-家庭-(家 E7)-1 健體-安全-(安 E7)-2	☐ 線上教學	
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	口試 發表 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E7)-1 健體-安全-(安 E7)-2	☐ 線上教學	
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	健體-E-A1 健體-E-A3	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口試 發表 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E7)-1 健體-安全-(安 E7)-2	☐ 線上教學	
第四週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動休閒樂趣多	健體-E-A1 健體-E-A3	Bd-II-1 武術基本動作。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	口試 實作	健體-家庭-(家 E7)-1 健體-安全-(安 E7)-2	☐ 線上教學	

	活動 3 臥虎藏龍							
第五週	單元一健康 從齒開始 活動 2 牙齒好正 單元五運動 休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	健體-E-A1 健體-E-A3	Bd-II-1 武術基本動作。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	口試 發表 實作	健體-家庭-(家 E7)-1 健體-安全-(安 E7)-2	☐ 線上教學	
第六週	單元二消費 高手 活動 1 消費停看聽 單元六運動 大集合 活動 1 伸展自如	健體-E-B2 健體-E-A3	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	口試 發表 實作	健體-家庭-(家 E9, E10)-1 健體-安全-(安 E12)-2	☐ 線上教學	
第七週	單元二消費 高手 活動 1 消費停看聽 單元六運動 大集合 活動 1 伸展自如	健體-E-B2 健體-E-A3	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 能力的身體活動。	口試 發表 實作	健體-家庭-(家 E9, E10)-1 健體-安全-(安 E12)-2	☐ 線上教學	
第八週	單元二消費 高手 活動 2 聰明安心吃 單元六運動 大集合 活動 2 柔軟支撐	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 1c-II-1 認識身體	發表 實作	健體-家庭-(家 E9, E10)-1 健體-安全-(安 E6, E7)-2	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至平台分享區 classroom

第九週	單元二消費高手 活動2聰明安心吃 單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 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。	口試 發表 實作 學生自評	健體-家庭-(家 E9, E10)-1 健體-安全-(安 E6, E7)-2	☐ 線上教學	
第十週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春 期 單元六運動大集合 活動3用身體作畫	健體-E-A2 健體-E-B3	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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	健體-性平-(性 E1)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	
第十一週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春 期 單元六運動大集合 活動4毽子樂	健體-E-A2 健體-E-C3	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 1c-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	口試 實作	健體-性平-(性 E1)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友 單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。略。	發表 實作 學生自評	健體-性平-(性 E4)-1 健體-法治-(法 E8)-1 健體-品德-(品 E1)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至平台分享區 classroom

第十三週	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋友 單元七球兒好好玩 活動 2 盤球追追追	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	發表實作	健體-性平-(性 E4)-1 健體-法治-(法 E8)-1 健體-品德-(品 E1)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	
第十四週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢 單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	健體-E-A2	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。 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。	發表實作 學生自評	健體-性平-(性 E3, E8)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	
第十五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢 單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	發表實作 學生自評	健體-性平-(性 E3, E8)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	
第十六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動 單元七球兒	健體-E-A3 健體-E-C2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋	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。 1d-II-1 認識動作	發表實作	健體-防災-(防 E5, E9)-1 健體-安全-(安 E6)-2 健體-品德-(品 E3)-2	☐ 線上教學	

	好好玩 活動 5「羽」 你同樂		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。	技能概念與動作練 習的策略。				
第十七週	單元四防災 小小兵 活動 1 天搖 地動 單元八戲水 安全停看聽 活動 1 防溺 常識說一說	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。 Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬 牆漂浮。	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。 1c-II-2 認識身體 活動的傷害和防護 概念。	發表 實作 學生自評	健體-防災-(防 E5, E9)-1 健體-海洋-(海 E3)-2	☐ 線上教學	
第十八週	單元四防災 小小兵 活動 1 天搖 地動 單元八戲水 安全停看聽 活動 2 救 溺、自救一 起來	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。 Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬 牆漂浮。	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。	發表 實作 學生自評	健體-防災-(防 E5, E9)-1 健體-安全-(安 E2, E3)-2 健體-海洋-(海 E2, E3)-2 健體-安全-(安 E2, E3)-2 健體-海洋-(海 E2, E3)-2	☒ 線上教學 meet	將分組討論結果上傳至 平台分享區 classroom
第十九週	單元四防災 小小兵 活動 2 狂風 暴雨 單元八戲水 安全停看聽 活動 3 水中 小勇士	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。 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。	3a-II-1 演練基本 的健康技能。 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。 4c-II-1 了解影響 運動參與的因素， 擇提高體適能的運 動計畫與資源。	發表 口試	健體-防災-(防 E5)-1 健體-海洋-(海 E2, E3)-2	☐ 線上教學	
第二十週	單元四防災 小小兵 活動 2 狂風 暴雨 單元八戲水	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃 生避難基本技巧的 認識。 Gb-II-1 戶外戲水 安全知識、離地蹬	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。 3c-II-2 透過身體	發表 實作 學生自評	健體-防災-(防 E5)-1 健體-海洋-(海 E2, E3)-2	☐ 線上教學	

	安全停看聽 活動3水中 小勇士		牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
--	-----------------------	--	-------------------------------	----------------------	--	--	--	--

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。