高雄市小港區太平國小四年級第一學期部定課程【健體(分科版)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 飲食教育課程(1)	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
一	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
二	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡 飲食教育課程(1)	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
二	第四單元球類遊戲王	健體-E-C2	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第一課足球玩家		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。		技能。 2.運用合作與競爭策略完成足球活動。			
三	第一單元食在有營養 第二課認識營養素 飲食教育課程(1)	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
三	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
四	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
四	第四單元	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備	3c-Ⅱ-1 表現	1. 表現拋接	□紙筆測驗及表單	課綱：品德-2	□線上教學

	球類遊戲王 第二課疊上攻防 家庭教育(2)		／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩疊之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	聯合性動作技能。	球、傳接球、踢球、跑動踩疊的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	■實作評量 □檔案評量		
五	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
五	第四單元球類遊戲王 第二課疊上攻防 家庭教育(1)	健體-E-C2	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、跑動踩疊之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩疊的動作技能。 2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
六	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	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	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	■線上教學

					物。			
六	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-C2	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。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
七	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 認識一手菸、二手菸、三手菸。 2. 注意吸菸對健康的危害。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：資訊-1	□線上教學
七	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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、彎道跑、障礙跑的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
八	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：資訊-1	□線上教學

	家庭教育暴力防治(1)							
八	第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑動活力躍 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
九	第二單元 拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔 性侵害防治教育(1)	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。	4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：資訊-1	□線上教學
九	第五單元 跑跳過招 大進擊 第一課跑動活力躍	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	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 性別平等教育(1)	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。	4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：資訊-1	□線上教學
十	第五單元 跑跳過招 大進擊	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第一課跑動活力躍 性別平等教育(1)				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 性別平等教育(1)	健體-E-A1 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。	4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：法治-1	□線上教學
十一	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能 健康促進教育(2)	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。	4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：戶外-2	□線上教學
十二	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不 登革熱防治(1)	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。	4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：法治-1	■線上教學
十二	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能 健康促進教育(1)	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。	4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：戶外-2	■線上教學

					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。			
十三	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十三	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十四	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十四	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

十五	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	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方法。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十五	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
十六	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	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方法。	1.了解居家防火措施。 2.了解滅火器的使用方法。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十六	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
十七	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	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方法。	1.檢查並改善居家防火措施。 2.規畫家庭逃生計畫。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學

十七	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 與同學合作，完成列車舞。 2. 與同學合作，完成列車遊戲。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
十八	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	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方法。	1. 了解公共場所防火措施。 2. 檢查公共場所防火措施。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	■線上教學
十八	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2	Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 表現扶牆打水、持浮板打水前進。 2. 運用合作與競爭策略完成打水活動。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	■線上教學
十九	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變 防災教育(1)	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	□線上教學
十九	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2	Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
廿	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防	3a-Ⅱ-1 演練	1. 演練火災逃	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	□線上教學

	熱與火的危機 第三課火場應變		火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	基本的健康技能。	生避難的原則和技巧。 2. 認識緩降機使用方式。	■實作評量 □檔案評量	課綱：防災-1	
廿	第六單元嬉游樂舞鈴 第二課打水遊戲	健體-E-A2	Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：海洋-2	□線上教學
廿一	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	□線上教學
廿一	第六單元嬉游樂舞鈴 第三課轉動扯鈴	健體-E-A2	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-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：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。