高雄市小港區太平國小四年級第二學期部定課程【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	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒 家庭教育(1)	健體-E-A2	Fa-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。	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.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。	■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	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣 家庭教育(2)	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。	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-2	□線上教學
二	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒 兒童權利公約(1)	健體-E-A2	Fa-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。	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.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。	■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	第四單元球來球往	健體-E-A1	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和	1.運用學會的桌球動作要	□紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第一課桌球擊球趣		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。	競爭策略。	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。	□檔案評量		
三	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒 性侵害防治教育(1)	健體-E-A2	Fa-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。	1.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 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-1	□線上教學
三	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。	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-2	□線上教學
四	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。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	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。	■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	Hb-Ⅱ-1 陣地	3c-Ⅱ-1 表現	1.表現運球、	□紙筆測驗及表單	課綱：人權-2	□線上教學

	球來球往 第二課籃球輕鬆玩		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。	聯合性動作技能。	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。	■實作評量 □檔案評量		
五	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他 性別平等教育(1)	健體-E-A1	Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.認識月經的成因。 2.了解月經來臨時的處理方法。	■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。	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-2	□線上教學
六	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他 性別平等教育(1)	健體-E-A1	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1.了解夢遺的成因與因應方式。 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-1	■線上教學

六	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。	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-2	■線上教學
七	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。	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-1	□線上教學
七	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-C2	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-2	□線上教學
八	第一單元迎向青春期 第三課尊	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	□線上教學

	重與保護自我 家庭教育暴力防治(1)				2.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。			
八	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-C2	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.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 2.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。	□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	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	健體-E-A2	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。	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
九	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-C2	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.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 2.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。	□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	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動 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。	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.學會準備緊急避難物品。	■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	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-C2	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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 2.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學
十一	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-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.演練扭傷的急救技能。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	□線上教學
十一	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	健體-E-A1	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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.認識跑走循環的活動要領。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	□線上教學
十二	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員 登革熱防治(1)	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.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 2.了解如何處理傷口。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	■線上教學
十二	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人 游泳與自救能力教學(2)	健體-E-A1	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	1.了解提升心肺適能的好處及方法。 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-2	■線上教學
十三	第二單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防	2a-Ⅱ-2 注意	1.了解颱風可	■紙筆測驗及表單	課綱：安全-1	□線上教學

	天然災害知多少 第三課颱風來襲		火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	能造成的災害。 2.了解遭遇颱風時的注意事項。	■實作評量 □檔案評量		
十三	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2.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。	□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	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	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。	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-1	□線上教學
十四	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.運用武術與技擊動作技能的練習策略。 2.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	□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	第三單元健康方程式	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學	1.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

	第一課呼吸系統		方法。	校等因素之影響。	狀。 2.了解呼吸系統的保健方法。			
十五	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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-2	□線上教學
十六	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統 飲食教育課程(1)	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1.了解呼吸系統的保健方法。 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-1	□線上教學
十六	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木 健康促進教育(2)	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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-2	□線上教學
十七	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通 飲食教育課	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學

	程(1)							
十七	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木 健康促進教育(1)	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.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-2	□線上教學
十八	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通 飲食教育課程(1)	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.了解罹患肺炎的自我照護方法。 2.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	■線上教學
十八	第六單元箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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。 5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	■線上教學
十九	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。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1.展現預防肺炎的行為。 2.清楚宣告預防肺炎的決心。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	□線上教學
十九	第六單元箱木跳跳隨花舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

	第二課線條愛跳舞				和情境。			
廿	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。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	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-1	□線上教學
廿	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	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.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 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-2	□線上教學
廿一	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。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	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-1	□線上教學
廿一	第六單元箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	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.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 2.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	□線上教學

					作技能。			

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。