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 實施家庭教育(3)	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.透過觀察與模仿，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	
一	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	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.認識桌球反手擊球、正手擊球的動作技能。 2.描述自己或他人桌球動作技能的正確性。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	
二	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒 實施家庭暴力防治教育(3)	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。	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	
二	第四單元球來球往 第一課桌球擊球趣	健體-E-A1	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.認識桌球發球的動作技能。 2.運用合作和	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	

			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。		競爭策略完成桌球活動。			
三	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒	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。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	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	
三	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩 融入健康促進教育(3)	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.認識籃球基本動作要領。 2.表現運球、護球、傳接球的動作技能。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：人權-2	
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。 2.認識月經的成因。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	
四	第四單元	健體-E-C2	Hb-Ⅱ-1 陣地	3c-Ⅱ-1 表現	1.認識籃球基	□紙筆測驗及表單	課綱：人權-2	

	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。	本動作要領。 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	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.認識月經的週期。 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	
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	
六	第一單元迎向青春期 第二課青春你我他	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 完成指派作業上傳至classroom作業區
六	第四單元球來球往 第四課攻	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.遵守躲避球比賽規則。 2.表現閃躲	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	

	閃交手		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。		球、傳接球、擲球的動作技能。			
七	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我 融入性侵害防治教育(3)	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	
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	
八	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我 融入兒童及	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.了解如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 2.了解目睹騷擾事件的因應	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別平等-1	

	少年性剝削防治教育(3)				方式。			
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. 表現在不同行進速度傳接棒的動作技能。 2. 認識掉棒、忘記換手時的處理方法。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	
九	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動 融入防災教育(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. 了解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	
九	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. 了解在固定範圍內傳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	
十	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動 融入防災教育(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. 實施居家防震措施。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	

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	
十一	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員 融入防災教育(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.了解並演練傷口止血的急救技能。 2.了解並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	
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	
十二	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員 融入生命教育(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，準備急救箱物品。 2.了解並演練處理小傷口的方式。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	
十二	第五單元投擊奔極限 第二課耐	健體-E-A1	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1.了解提升心肺適能的好處及方法。 2.認識運動時	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-2	

	力小鐵人				氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。			
十三	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲 實施登革熱防治教育(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.了解颱風可能造成的災害。 2.準備各項防颱工作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	
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。 Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	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基本動作。 2.運用武術與技擊動作技能的練習策略。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	
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。	了解因應颱風來臨和颱風過後應採取的行動。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1	
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.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。 2.運用武術與技擊動作技能的練習策略。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	
十五	第三單元健康方程	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活	1.認識呼吸系統的構造和功	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	■線上教學 完成指派作業上傳至

	式 第一課呼吸系統		與衛生保健的方法。	的方法。	能。 2.覺察危害呼吸系統的因素。	□檔案評量		classroom 作業區
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.認識跳箱活動的基本動作技能。 2.表現跳箱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	
十六	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	1.了解呼吸系統的保健方法。 2.了解可能危害呼吸系統的行為。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	
十六	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	
十七	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.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	
十七	第六單元箱木跳跳隨花舞	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1.在練習中願意主動參與並多元嘗試，且	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	

	第一課跳箱平衡木		作。		與同學互動、快樂學習。 2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。			
十八	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.了解罹患肺炎的自我照護方法。 2.表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	
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.認識線條的種類與特徵。 2.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	
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.表現預防肺炎的行為。 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 完成指派作業上傳至classroom作業區
十九	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.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 2.表現主動參與、樂於和他人合作的學習態度，共同完	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	

					成創作。			
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。	認識正確就醫的原則和注意事項。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-1	
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》土風舞的基本舞步。 2. 認識《花之舞》土風舞的舞序。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：品德-2	
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	
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. 表演《花之舞》土風舞。 2. 認識《花之舞》鑽手門的動作與隊形。	□紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	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。