高雄市苓雅區中正國小四年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課網)

	單元/主題	對應領域	學習	重點	-			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
_	第一年 養 第一	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。	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。	口頭報告實際操作	法定:健康飲食教育-1		
-	第四單元 球類 五 第一課 第一 球玩家	健體-E-C2	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守 性球類運動相關 拍球、攤球及 球、帶球 。 學球關係攻 時 人 與 次 次 概 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於 於	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。	實際操作口頭報告			
-	第一單元 食在有養 第一課營 第一等	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。	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。	實際操作	法定:健康飲食教育-1		
_	第四單元 球類遊戲 王 第一課足	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	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。	實際操作 檢核表 口頭報告			

	單元/主題	對應領域	學習	重點	評量方式			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現		議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	球玩家		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。					
	第一單元	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營	1a-Ⅱ-2 了解促進	口頭報告	法定:健康飲食教		
	食在有營		養的種類和需求。	健康生活的方法。	實際操作	育-1		
三	養		Ea-Ⅱ-2 飲食搭	2b-Ⅱ-1 遵守健康				
	第二課認		配、攝取量與家庭	的生活規範。				
	識營養素		飲食型態。					
		健體-E-C2	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守	1c-Ⅱ-1 認識身體	實際操作			
			性球類運動相關的	活動的動作技能。	口頭報告			
	第四單元		拍球、拋接球、傳	3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	球類遊戲		接球、擲球及踢	性動作技能。				
三	王		球、帶球、追逐					
	第一課足		球、停球之時間、					
	球玩家		空間及人與人、人					
			與球關係攻防概					
	<i>t</i> m -	that T 10	念。	1 7 0 2 42 42 43		11 00 - 4 11 1 195		
	第一單元	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與營	1a-Ⅱ-2 了解促進	口頭報告	校 02:愛滋病暨		
	食在有營		養的種類和需求。	健康生活的方法。	實際操作	各類傳染病宣導-2		
四	養		Ea-Ⅱ-2 飲食搭	2b-Ⅱ-1 遵守健康				
	第二課認		配、攝取量與家庭	的生活規範。				
	識營養素	the D CO	飲食型態。	0 H 0 t 12 1/2 //	中 10 10 1L	19 (m · n / t · 0		
_	第四單元	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備/跑	2c-Ⅱ-2 表現增進	實際操作	課綱:品德-3		
四	球類遊戲		分性球類運動相關	團隊合作、友善的	口頭報告	法定:游泳與自救		
	王		的抛接球、傳接	互動行為。		能力教學-2		

	單元/主題 名稱	對應領域	學習	重點	評量方式			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次		核心素養指標	學習內容	學習表現		議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	第二課壘 上攻防		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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。				
五	第一年 養 第三 選 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電 電	健體−E−A2	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。 4a-Ⅱ-1 能於日常 生活中,運用健康 資訊、產品與服 務。	口頭報告實際操作		■線上教學 (1)	回家觀看教育平 台相關影片,並 於課堂進行發表
<u>£</u>	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、 與球關係攻防概 念。	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。	實際操作口頭報告	課綱:品德-3 法定:游泳與自救 能力教學-2	■線上教學 (1)	回家觀看教育平 台相關影片,並 於課堂進行發表
六	第一年 養 第三 選 電 第二 電 會 第二 要 會 第二 要 會 明 要 會 物	健體−E−A2	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。 4a-Ⅱ-1 能於日常 生活中,運用健康 資訊、產品與服 務。	實際操作			
六	第四單元 球類遊戲	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備/跑 分性球類運動相關	2c-Ⅱ-2 表現增進 團隊合作、友善的	實際操作 口頭報告	課綱:品德-3 法定:游泳與自救		

	單元/主題	對應領域	學習	重點	評量方式			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現		議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	王 第二課壘 上攻防		的抛接球、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。	互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。		能力教學-2		
t	第二 年	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。	1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。	口頭報告實際操作	課綱:資訊-3		
t	第五單元 五單元 大過擊 第一課 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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作口頭報告	法定:游泳與自救 能力教學-2		
八	第二單元 拒菸 拒 有 第一課 與 煙 的 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。	1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。	實際操作	課綱:資訊-3		
八	第五單元 跑跳過招	健體-E-A2	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊	3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	實際操作 口頭報告			

	單元/主題	對應領域	學習	重點				跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	大進擊 第一課跑 動活力躍		戲。	3d-Ⅱ-1 運用動作 技能的練習策略。				
九	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第二課櫃	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。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	實際操作	課綱:資訊-3		
九	第五單元 跑 大進擊 第一課 動活力躍	建體−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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作檢核表口頭報告			
+	第二單元 拒菸檳榔 第二檳榔	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。 4b-Ⅱ-1 清楚說明 個人對促進健康的 立場。	實際操作	課綱:資訊-3	線上教學 (1)	回家觀看教育平 台相關影片,並 於課堂進行發表
+	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。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作口頭報告			
+-	第二單元 拒菸拒酒	健體-E-A1	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康	1b-Ⅱ-2 辨别生活 情境中適用的健康	實際操作	課綱:法治-3		

	單元/主題	對應領域	學習	重點	—————————————————————————————————————			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	拒檳榔		的危害與拒絕技	技能和生活技能。				
	第三課向		巧。	4b-Ⅱ-2 使用事實				
	菸、酒、		Bb-Ⅱ-3 無菸家庭	證據來支持自己促				
	檳榔說不		與校園的健康信 念。	進健康的立場。				
		健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自	4c-Ⅱ-1 了解影響	實際操作	課綱:戶外教育-3		
	第五單元		我檢測方法。	運動參與的因素,				
	跑跳過招		Cd-Ⅱ-1 戶外休閒	選擇提高體適能的				
+-	大進擊		運動基本技能。	運動計畫與資源。				
	第二課健			4c-Ⅱ-2 了解個人				
	康體適能			體適能與基本運動				
				能力表現。				
	第二單元	健體-E-A1	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝	1b-Ⅱ-2 辨別生活	實際操作	課綱:法治-3		
	和一十九 拒菸拒酒		酒、嚼檳榔對健康	情境中適用的健康	檢核表			
	拒檳榔		的危害與拒絕技	技能和生活技能。				
十二	第三課向		巧。	4b-Ⅱ-2 使用事實				
	茶一杯 、 菸、酒、		Bb-Ⅱ-3 無菸家庭	證據來支持自己促				
	檳榔說不		與校園的健康信	進健康的立場。				
		that D 10	念。	1 - 1 - 4-1-21/02	la d			
	然一 四 -	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自	4c-Ⅱ-1 了解影響	口頭報告	課綱:戶外教育-3		
	第五單元		我檢測方法。	運動參與的因素,	實際操作			
1 -								
一 一	•		理	· ·				
	水短地ル							
十=	第二單元	 健豐−E−A2	Ba-∏-1 居家、ホ		實際操作	課綱:安全-3		
+=	跑跳過招 大進擊 第二體 康體 第二單	健體-E-A2	Cd-II-1 户外休閒運動基本技能。Ba-II-1 居家、交	選擇提高體適能的 運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人 體適能與基本運動 能力表現。 3a-II-1 演練基本	實際操作	課綱:安全-3		

	單元/主題	對應領域	學習重點		- 評量方式			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	熱與火的		通及戶外環境的潛	的健康技能。	口頭報告	校 03: 急救教育		
	危機		在危機與安全須	3a-Ⅱ-2 能於生活		宣導-2		
	第一課小		知。	中獨立操作基本的				
	心灼燙傷		Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、	健康技能。				
			出血、扭傷的急救					
			處理方法。					
	第五單元	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本	1d-Ⅱ-1 認識動作	實際操作			
	跑跳過招		動作。	技能概念與動作練	口頭報告			
十三	大進擊			習的策略。				
	第三課友			3d-Ⅱ-1 運用動作				
	善對練			技能的練習策略。				
		健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交	3a-Ⅱ-1 演練基本	實際操作	課綱:安全-3		
	第三單元		通及戶外環境的潛	的健康技能。				
	熱與火的		在危機與安全須	3a-Ⅱ-2 能於生活				
十四	危機		知。	中獨立操作基本的				
	第一課小		Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、	健康技能。				
	心灼燙傷		出血、扭傷的急救					
			處理方法。					
	第五單元	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本	1d-Ⅱ-1 認識動作	實際操作			
	跑跳過招		動作。	技能概念與動作練	口頭報告			
十四	大進擊			習的策略。				
	第三課友			3d-Ⅱ-1 運用動作				
	善對練			技能的練習策略。				
	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交	2b-Ⅱ-1 遵守健康	口頭報告	課綱:安全-3		
十五	熱與火的		通及戶外環境的潛	的生活規範。	實際操作			
-	危機		在危機與安全須	4a-Ⅱ-2 展現促進				
	第二課防		知。	健康的行為。				

單元/主題	對應領域	學習重點		評量方式	式 議題融入		跨領域統整或 協同教學規劃及
名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
火安全檢		Ba-Ⅱ-3 防火、防					
查		震、防颱措施及逃					
第六單元	健體−E−B3						回家觀看教育平
嬉游樂舞			- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	口頭報告		(1)	台相關影片,並
鈴			* * * *				於課堂進行發表
第一課舞		·	-74				
動一身							
	仕₩_F_A9	Ra-Ⅱ-1 足宏、☆		口頭超生	理網: 空令-3		
	足 腹 L N2	·		口與我口	小小 女王 0		
• · · · · · ·			•				
-		知。					
		Ba-Ⅱ-3 防火、防					
		震、防颱措施及逃					
鱼		生避難基本技巧。					
第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	的動作技能。	實際操作			
				口頭報告			
第一課舞		**	-/4				
動一身		戲。					
给一	(中国 F 10	До π 1 д ф . ⇒		安欧铝ル	細細・ウ入り		
•	Æ/痘 E-AZ	·		貝 常/採作	沐綱・女王-5		
			•				
. – . ,		=					
	火 第嬉 第動 第熱 第火 第嬉 第安查 六游鈴一一 三與危二安查 六游鈴一会 單樂鈴課身 單火機課全查 單樂鈴課檢 元舞 舞 元的 防檢 元舞 舞	火 第嬉 第動 第熱 第火 第嬉 第動 第熱 第	火安全檢查	大安全檢	日本	R	### ### ### ### ### ### ### ### ### ##

	單元/主題	對應領域	學習	重點				跨領域統整或 協同教學規劃及
週次	名稱	核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	加門教字, 加劃及 線上教學規劃 (無則免填)
	查		震、防颱措施及逃					
			生避難基本技巧。					
	第六單元	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	的動作技能。	實際操作			
	嬉游樂舞		與模仿性創作舞	2d-Ⅱ-3 參與並欣				
十七	给给		蹈。	賞多元性身體活				
1 C	第一課舞		Ib-Ⅱ-2 土風舞遊	動。				
	動一身		戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	到为			性動作技能。				
	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交	2b-Ⅱ-1 遵守健康	口頭報告	課綱:安全-3		
	· 和二半儿 熱與火的		通及戶外環境的潛	的生活規範。	實際操作			
	然無人的 危機		在危機與安全須	4a-Ⅱ-2 展現促進				
十八	第二課防		知。	健康的行為。				
			Ba-Ⅱ-3 防火、防					
	火安全檢 查		震、防颱措施及逃					
	鱼		生避難基本技巧。					
	第六單元	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒	1d-Ⅱ-1 認識動作	實際操作	課綱:海洋-3		
	嬉游樂舞		運動基本技能。	技能概念與動作練	口頭報告			
十八	鈴		Gb-Ⅱ-2 打水前	習的策略。				
	第二課打		進、簡易性游泳遊	3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	水遊戲		戲。	性動作技能。				
	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防	1b-Ⅱ-1 認識健康	實際操作			
			震、防颱措施及逃	技能和生活技能對				
L b	*		生避難基本技巧。	健康維護的重要				
十九	危機 第三課火			性。				
				3a-Ⅱ-1 演練基本				
	場應變			的健康技能。				
十九	第六單元	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒	1d-Ⅱ-1 認識動作	實際操作	課綱:海洋-3		

	單元/主題 名稱	對應領域	學習	重點	-			跨領域統整或 協同教學規劃及
週次		核心素養指標	學習內容	學習表現	評量方式	議題融入	線上教學	線上教學規劃 (無則免填)
	嬉游樂舞		運動基本技能。	技能概念與動作練	口頭報告			
	鈴		Gb-Ⅱ-2 打水前	習的策略。				
	第二課打		進、簡易性游泳遊	3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	水遊戲		戲。	性動作技能。				
	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防	1b-Ⅱ-1 認識健康	實際操作			
			震、防颱措施及逃	技能和生活技能對				
+	熱與火的		生避難基本技巧。	健康維護的重要				
4	危機			性。				
	第三課火			3a-Ⅱ-1 演練基本				
	場應變			的健康技能。				
	第六單元	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒	1d-Ⅱ-1 認識動作	實際操作	課綱:海洋-3		
	嬉游樂舞		運動基本技能。	技能概念與動作練	口頭報告	法定:登革熱防治		
廿	鈴		Gb-Ⅱ-2 打水前	習的策略。		教育-1		
	第二課打		進、簡易性游泳遊	3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	水遊戲		戲。	性動作技能。				
	第三單元	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防	1b-Ⅱ-1 認識健康	實際操作			
	东二平儿 熱與火的		震、防颱措施及逃	技能和生活技能對				
廿一			生避難基本技巧。	健康維護的重要				
u –	危機			性。				
	第三課火 場應變			3a-Ⅱ-1 演練基本				
	场應愛			的健康技能。				
	第六單元	健體-E-A2	Ic-Ⅱ-1 民俗運動	1c-Ⅱ-1 認識身體	實際操作			
	嬉游樂舞		基本動作與串接。	活動的動作技能。	口頭報告			
4-	鈴			3c-Ⅱ-1 表現聯合				
	第三課轉			性動作技能。				
	動扯鈴							

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,課網議題則為鼓勵填寫。(例:法定/課網: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:<u>性別平等、環境、海洋、家庭教育</u>、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)請與附件参-2(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。
- <u>註4</u>: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。