

g-1

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				
一	第一單元 食在有營養 第一課營養要均衡	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		
一	第四單元 球類遊戲 王 第一課足球 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。	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			
二	第一單元 食在有營養 第一課營養要均衡	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		
二	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			

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				
	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。					
三	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。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	口頭報告 實際操作	法定：健康飲食教育-1		
三	第四單元 球類遊戲 王 第一課足球 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。	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			
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。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	口頭報告 實際操作	校 02：愛滋病暨各類傳染病宣導-2		
四	第四單元 球類遊戲 王	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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		

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。	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
五	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。	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。	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		

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				
	王 第二課壘 上攻防		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。	互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。		能力教學-2		
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。	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		
七	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	法定：游泳與自救 能力教學-2		
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。	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			

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				
	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 第二課酒 與檳榔	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		
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。 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			
十	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒 與檳榔	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
十	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			
十一	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 辨別生活 情境中適用的健康	實際操作	課綱：法治-3		

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				
	拒檳榔 第三課向 菸、酒、 檳榔說不		的危害與拒絕技 巧。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭 與校園的健康信 念。	技能和生活技能。 4b-Ⅱ-2 使用事實 證據來支持自己促 進健康的立場。				
十一	第五單元 跑跳過招 大進擊 第二課健 康體適能	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自 我檢測方法。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒 運動基本技能。	4c-Ⅱ-1 了解影響 運動參與的因素， 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。	實際操作	課綱：戶外教育-3		
十二	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向 菸、酒、 檳榔說不	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。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭 與校園的健康信 念。	1b-Ⅱ-2 辨別生活 情境中適用的健康 技能和生活技能。 4b-Ⅱ-2 使用事實 證據來支持自己促 進健康的立場。	實際操作 檢核表	課綱：法治-3		
十二	第五單元 跑跳過招 大進擊 第二課健 康體適能	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自 我檢測方法。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒 運動基本技能。	4c-Ⅱ-1 了解影響 運動參與的因素， 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。	口頭報告 實際操作	課綱：戶外教育-3		
十三	第三單元	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		



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				
	熱與火的 危機 第一課小心灼燙傷		通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告	校 03：急救教育 宣導-2		
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。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作 口頭報告			
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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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。	實際操作	課綱：安全-3		
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。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作 口頭報告			
十五	第三單元 熱與火的 危機 第二課防	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		

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				
	火安全檢查		Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。					
十五	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第一課舞 動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	的動作技能。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告		■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
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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	口頭報告	課綱：安全-3		
十六	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第一課舞 動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	的動作技能。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告			
十七	第三單元 熱與火的 危機 第二課防 火安全檢	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	實際操作	課綱：安全-3		



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				
	查		震、防颱措施及逃生避難基本技巧。					
十七	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第一課舞 動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	的動作技能。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作			
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-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		
十八	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第二課打 水遊戲	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告	課綱：海洋-3		
十九	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。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	實際操作			
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		

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				
	嬉游樂舞 鈴 第二課打 水遊戲		運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	技能概念與動作練 習的策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	口頭報告			
廿	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。	1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 3a-Ⅱ-1 演練基本 的健康技能。	實際操作			
廿	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第二課打 水遊戲	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒 運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前 進、簡易性游泳遊 戲。	1d-Ⅱ-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	實際操作 口頭報告	課綱：海洋-3 法定：登革熱防治 教育-1		
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。	1b-Ⅱ-1 認識健康 技能和生活技能對 健康維護的重要 性。 3a-Ⅱ-1 演練基本 的健康技能。	實際操作			
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。	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			

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。**