

高雄市苓雅區中正國小四年級第二學期部定課程【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	第一單元迎 向青春期 第一課相處 萬花筒	健體-E-A2	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	實際操作 檢核表	法定：性別平等教育-1 法定：性侵害防治教育-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作 口頭報告			
二	第一單元迎 向青春期 第一課相處 萬花筒	健體-E-A2	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	實際操作 檢核表	法定：性別平等教育-1 法定：性侵害防治教育-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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				
			概念。					
三	第一單元迎 向青春期 第一課相處 萬花筒	健體-E-A2	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	實際操作 檢核表	法定：性侵害防治教育-1 法定：性別平等教育-1 法定：兒童及少年性剝削防治教育-1		
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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作 口頭報告	課綱：人權-3		
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。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	聽力與口語 評量 實際操作	法定：性別平等教育-1		
四	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作 口頭報告	課綱：人權-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				
			概念。					
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。 Fa-II-3 情緒的類型 與調適方法。	1a-II-1 認識身心健 康基本概念與意義。 3b-II-1 透過模仿學 習，表現基本的自我 調適技能。	聽力與口語 評量 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 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。 3c-II-2 透過身體活 動，探索運動潛能與 表現正確的身體活 動。	實際操作 口頭報告	法定：游泳與自救 能力教學-2		
六	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。 Fa-II-3 情緒的類型 與調適方法。	1a-II-1 認識身心健 康基本概念與意義。 3b-II-1 透過模仿學 習，表現基本的自我 調適技能。	聽力與口語 評量 實際操作			
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。	2c-II-1 遵守上課規 範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的 合作和競爭策略。	實際操作 口頭報告	法定：游泳與自救 能力教學-2		
七	第一單元迎 向青春期	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權 及其危害之防範與求	1a-II-1 認識身心健 康基本概念與意義。	口頭報告 實際操作	課綱：性別平等-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				
	第三課尊重與保護自我		助策略。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。				
七	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	聽力與口語 評量 實際操作	法定：游泳與自救能力教學-2		
八	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	健體-E-A2	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。 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	課綱：性別平等-3		
八	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	聽力與口語 評量 實際操作			
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-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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3		
九	第五單元投擊奔極限 第一課傳接	健體-E-A1	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	聽力與口語 評量 實際操作			

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				
	投擲趣		進間投擲的遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。				
十	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3 校 03：急救教育 宣導-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
十	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1	Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	聽力與口語 評量 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
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。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		
十一	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	健體-E-A1	Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 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。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3		
十二	第二單元天然災害知多少	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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				
	第二課小小救護員			3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。				
十二	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	健體-E-A1	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3		
十三	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		
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。	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			
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-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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		
十四	第五單元投擊奔極限	健體-E-A1	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	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				
	第三課友善 攻防術		Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。	策略。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。				
十五	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。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	聽力與口語 評量 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
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	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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			
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。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	聽力與口語 評量 實際操作	法定:健康飲食教育-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	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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			
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。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健	口頭報告 實際操作	法定:健康飲食教育-1		

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				
				康的行為。				
十七	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。	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			
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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作	法定:健康飲食教育-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。	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			
十九	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。 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	法定:登革熱防治教育-1	■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
十九	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。	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 檢核表	法定:性別平等教育-2		
廿	第三單元健	健體-E-A1	Fb-II-3 正確就醫習	2b-II-1 遵守健康的	口頭報告	校 02:愛滋病暨各		

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				
	康方程式 第三課就醫 好習慣		慣。	生活規範。 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	類傳染病宣導-2		
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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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 檢核表	法定：性別平等教育-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：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。