

高雄市大寮區永芳國小國小 四 年級第 一 學期部定課程【健體領域】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	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念	A2 系統思考與解決問題	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	健康促進教育-3	☐ 線上教學
第二週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	A2 系統思考與解決問題	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。 4. 認識營養不均所造成的健康問題。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	家庭教育-3	☒ 線上教學 透過 Google Forms 設計「家庭飲食習慣調查問卷」，訪問家人平時的飲食習慣，並利用 Google Sheets 分析飲食均衡狀

								況。
第三週	單元一飲食智慧王 活動2 飲食生活面面觀	A2 系統思考與解決問題	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	飲食教育課程-3	☐ 線上教學
第四週	單元二快樂每一天 活動1 校慶運動會	A1 身心素質與自我精進	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	性別平等教育-3	☐ 線上教學
第五週	單元二快樂每一天 活動2 明日之星	A1 身心素質與自我精進	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	性別平等教育-3	☐ 線上教學
第六週	單元二快樂每一天 活動3 我愛我的家	A1 身心素質與自我精進	Fb-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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	家庭暴力防治教育-3	☐ 線上教學
第七週	單元三克癮防衛隊 活動1 消滅菸蟲行動	C1 道德實踐與公民意識	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	登革熱防治-1	☒ 線上教學 觀看 YouTube「吸菸對健康的影響」，並使用線上平面設計工具（如 Canva）設計「無菸校園」

								宣導海報，推廣拒菸行動。
第八週	單元三克癮 防衛隊 活動 2 癮力 效應	A3 規劃執行與創新應變	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱:人權-3 法定:家庭-3 法定:環境-3	☐ 線上教學
第九週	單元四體能 我最棒 活動 1 體適能知多少	A3 規劃執行與創新應變	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量	游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學
第十週	單元四體能 我最棒 活動 2 體適能大挑戰	A2 系統思考與解決問題	Ab-II-1 體適能活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的功能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	游泳與自救能力教學-2	☒ 線上教學 觀看 YouTube「Tabata 訓練影片」，並錄製自己設計的 Tabata 訓練組合，與同學分享。
第十一週	單元四體能 我最棒 活動 3 支撐擺盪	A1 身心素質與自我精進	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-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。	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學

					作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。			
第十二週	單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起	C2 人際關係與團隊合作	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	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。	1. 能學會扯鈴基本運動動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運動動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學
第十三週	單元五運動力與美活動2飛天旋轉	C2 人際關係與團隊合作	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:生涯-3	☐ 線上教學
第十四週	單元六跑跳擲我最行	C3 多元文化與國際理解	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的	☐ 紙筆測驗及表單	課網:多元-3	☐ 線上教學

	活動 1 更快、更高、更強		求。	2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	A3 規劃執行與創新應變	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。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	性侵害防治教育-3	☐ 線上教學
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	A3 規劃執行與創新應變	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。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十七週	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	A1 身心素質與自我精進	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩	B1 符號運用與溝通表達	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動 3 運球	A2 系統思考與解決問題	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 參與提高	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課網:安全-3	☐ 線上教學

	追追追、活動 4 防守不漏接		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。	體適能與基本運動能力的身體活動。	2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	☐ 檔案評量		
第二十週	單元七運動衝衝衝活動 5 防守九人組	B1 符號運用與溝通表達	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學
第二十一週	單元七運動衝衝衝活動 6 隔網出擊	C2 系統思考與解決問題	Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能正確做出低手擊球動作。 2. 能正確做出高手擊球動作。 3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3	☐ 線上教學

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：議題-節數）。

（一）法定議題：依每學年度核定函辦理。

（二）課網議題：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。