

高雄市大寮區永芳國小 四 年級第 二 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	單元一健康 從齒開始 活動1 食物 卡齒縫了	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	☐ 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	單元一健康 從齒開始 活動1 食物 卡齒縫了	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量	家庭教育-3	☐ 線上教學
第三週	單元一健康 從齒開始 活動2 牙齒 好正	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	☐ 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	單元二消費 高手 活動1 消費 停看聽、活 動2 聰明安 心吃	健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識食品標章。 8. 了解食品標章的意義。 9. 了解食品消費的注意事項。 10. 了解食品的保存	☐ 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

					方式。 11. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 12. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 13. 認識有食品標章的商品。			
第五週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春 期	健體-E-B2	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	能認識青春期的生理變化。 ☐ 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	單元三成長的喜悅 活動 2 男生女生做朋 友、活動 3 我的未來不 是夢	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。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能學會建立友誼的方法。 2. 能察覺性別刻板印 象。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 ☐ 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
第七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防震、防颶措施及逃生避難基本技巧的認識。	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。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量 ☒ 檔案評量	課綱: 防災-3		☒ 線上教學 使用線上問答遊戲（如 Kahoot!）進行防震知識大挑戰，測試防震知識。
第八週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颶措施及逃生避難基本技巧的認識。	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。	1. 認識颶風造成的災害。 2. 培養對颶風災害的警覺性，及緊急應變能力。 ☐ 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 搜尋臺灣歷年風路徑，並進行分析討論。 討論：從不同路徑所造成的災害區域
第九週	單元五運動休閒樂趣多	健體-E-A3	Ce-II-1 其他休閒運動基本技 能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的	1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 ☐ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量	游泳與自救能力教學-2		☐ 線上教學

	活動 1 活力 家庭愛運動			學習態度。 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。	2. 能說出養成規律運 動的妙招。 3. 學會正確的登階運 動的動作要領。	■ 檔案評量		
第十 週	單元五運動 休閒樂趣多 活動 2 健走 好處多	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒 運動基本技能。	3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 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。	1. 能了解從事健走運 動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運 動的動作要領。 3. 學會應用科技資 訊，充分利用各項運 動資源。	☐ 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 使用記步程式 記錄每日健步 數，並分享每 日健步走心得 與觀察。
第十 一週	單元五運動 休閒樂趣多 活動 3 臥虎 藏龍	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	1. 學會正確的武術運 動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家 人一起從事運動。 3. 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	游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學
第十 二週	單元五運動 休閒樂趣多 活動 3 臥虎 藏龍	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	1. 學會正確的武術運 動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家 人一起從事運動。 3. 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	游泳與自救能力教學-2	☐ 線上教學
第十 三週	單元六運動 大集合 活動 1 伸展 自如	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自 我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸 展動作原則。	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. 認識柔軟度的重要 性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運 動。	☐ 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 四週	單元六運動 大集合 活動 2 柔軟 支撐	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支 撐、平衡與擺盪動 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。	模仿柔軟支撐動作練 習。	☐ 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 五週	單元六運動 大集合 活動 3 用身	健體-E-C3	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	1. 進行兩人組合造 型。 2. 進行多人組合造	☐ 紙筆測驗及表單 ■ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:品德-3	☐ 線上教學

	體作畫			性動作技能。	型。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。			
第十六週	單元六運動大集合 活動4 毽子樂	健體-E-A2	1c-II-1 民俗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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 能做出踢一接的踢毽動作。 2. 能做出連續踢毽動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:品德-3	☐ 線上教學
第十七週	單元七球兒好好玩 活動1 傳停大挑戰、活動2 盤球追追追	健體-E-A2	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-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。	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 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 課網:品德-3	☐ 線上教學
第十八週	單元七球兒好好玩 活動3 籃球大突破、活動4 躲避球大戰	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。	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. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 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. 能學會快速傳接球動作技巧。 5. 能做出快速轉身後退動作。 6. 比賽過程能遵守規範。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網:安全-3 課網:品德-3	☐ 線上教學
第十九週	單元七球兒好好玩 活動5	健體-E-C2	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高	1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課網:安全-3 課網:品德-3	☐ 線上教學

	「羽」你同樂		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。	體適能與基本運動能力的身體活動。	作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	☐ 檔案評量		
第二十週	單元八戲水安全停看聽活動 1 防溺水常識說一說、活動 2 救溺、自救一起來	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺水十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺水十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:海洋-3	☐ 線上教學
第二十一週	單元八戲水安全停看聽活動 3 水中小勇士	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☒ 檔案評量	法定:海洋-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。