

高雄市路竹區路竹國小 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 (可備原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 3. 能敏捷有效的完成跳躍動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 交通安全教育1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。	1. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 3. 學習立定跳遠的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 法定：健體-革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1 健體-E-C2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識戶外教學必備物品的功能。 2. 活動中展現立定跳遠的技巧。 3. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-人權-(人 E7) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動	健體-E-A1 健體-E-C2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身	1. 能知道遊覽車的逃生路線及逃生要領並演練。 2. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。 3. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	五. 跳躍精靈 六. 健康體適能			體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
第五週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1. 能知道遇到危機時的處理方式。 2. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 3. 會了解自己及同學動作技能的正確性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識簡易急救包的內容物及功能 2. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。 3. 專注觀賞他人的動作表現。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 法定：健體-性侵害防治教育-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第七週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-B3	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳 貳、揪團來運動	健體-E-B3 健體-E-C2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 能認識酒精對行為的影響。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 3. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	七.舞力四射			3c-II-1 表現聯合性動作技能。	5.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。			
第九週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 七.舞力四射	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1.能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2.能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3.能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-性侵害防治教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 八.我是小勇士	健體-E-A2 健體-E-C1	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。	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。 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。	1.能了解倡導無菸環境的重要性。 2.能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 3.能主動參與身體防護的動作練習。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E4)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳 貳、揪團來運動 八.我是小勇士	健體-E-A2 健體-E-C1 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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bd-II-2 技擊基本動作。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	1.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 2.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E6) 法定：健體-性別平等教育-2 法定：健體-低碳環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	壹、健康元氣站 三.嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動	健體-E-A2 健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身	1.能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	八.我是小勇士 九.排球小子			體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
第十三週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動 九. 排球小子	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 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. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能運用低手動作完成擊反彈球。 3. 能運用低手動作完成對牆擊球。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-性別平等教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動 九. 排球小子	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	1. 能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 2. 和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。 3. 和同學合作完成移位擊球。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-A2 健體-E-C2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能知道性別刻板印象有哪些例子。 2. 能知道每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 3. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-兒童及少年性剝削防制教育-2 交通安全教育1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			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。				
第十六週	壹、健康元氣站 三. 嘩嘩！別越界 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-A2 健體-E-C2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 能知道尊重個人特質，可以破除性別刻板印象。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	健體-E-A1 健體-E-C1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。 2. 了解武術禮節及基本手勢動作。 3. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-性別平等教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-A2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。 2. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 3. 能知道動作要領並有方法的練習動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-品德-(品 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-A2	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3. 能規律運動並分享運動心得。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-品德-(品 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班		Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
第二十週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。 2. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 3. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-品德-(品 E3)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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. 能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。 2. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。 3. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-品德-(品 E3) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十二週	總複習	健體-E-C1 健體-E-C3	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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. 能記錄自己用餐的環保行為及完成愛地球宣言。 2. 能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-品德-(品 E3)	<input type="checkbox"/> 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) 請與表件參-2(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。