

高雄市路竹區路竹國小 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 (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、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A3 健體-E-A1	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。	1.能認識颱風可能造成的災害。 2.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 3.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-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5) 法定：健體-游泳與自救能力教學-1 交通安全教育(1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A3 健體-E-A1	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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.能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2.能了解颱風天前往危險場域的風險。 3.能依據遊戲規則完成遊戲動作。	<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 E1) 課綱：健體-防災-(防 E5) 法定：健體-革熱防治教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	健體-E-B3 健體-E-C2	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能學習並表現出指定動作。 2.了解影響運動參與的因素。 3.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。	<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 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)	<input type="checkbox"/> 線上教學

<p>第四週</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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。</p>	<p>1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2.能認識具國家特色民俗的土風舞。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p>	<p><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</p>	<p>課綱：健體-性別-(性E2) 課綱：健體-家庭-(家E10)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>線上教學</p>
<p>第五週</p>	<p>壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞</p>	<p>健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>4a-II-2 展現促進健康的行為。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p>	<p>1.能了解獲取地震預警訊息的方法。 2.能了解居家防災整備的注意事項。 3.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p>	<p><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</p>	<p>課綱：健體-家庭-(家E10)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>
<p>第六週</p>	<p>壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。</p>	<p>1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。 3.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。</p>	<p><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</p>	<p>課綱：健體-家庭-(家E10) 課綱：健體-生涯-(涯E4)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>
<p>第七週</p>	<p>壹、健康新世界 二.逗陣來長大 貳、運動我最行</p>	<p>健體-E-A1 健體-E-C2</p>	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運</p>	<p>1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2.能有節奏的完成盤球活動。 3.會和他人合作練習踢傳球動作。</p>	<p><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</p>	<p>課綱：健體-生涯-(涯E7) 課綱：健體-人權-(人E5)</p>	<p><input type="checkbox"/>線上教學</p>

	七、活力足球		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。	動潛能與表現正確的身體活動。				
第八週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 七、活力足球	健體-E-A1 健體-E-C2	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 和他人一同合作進行活動。 2. 於活動中表現足球的基本技巧。 3. 了解球王梅西的故事。	<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 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-性侵害防治教育-2 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-A1 健體-E-C2	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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. 對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。 2. 和同學一起合作進行活動。 3. 學會側抬跨跳動作要領。	<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 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十週	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-A1 健體-E-C2	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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。 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. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 學會側抬跨跳動作要領。 3. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。	<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-人權-(人 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-低碳環境教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	壹、健康新世界	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。	2b-II-2 願意改善個人的健康習	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	課綱：健體-人權-(人 E8)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	二. 逗陣來長大		Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 3. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	<input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-性別平等教育-3	
第十二週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能藉由日常的購物行為，分辨必要、需要和想要的概念。 3. 能在活動中表現認真參與的態度。	<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 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-性侵害防治教育-1 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 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. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。 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-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	健體-E-A1 健體-E-C2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-II-1 體適能活動。 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。 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。	1. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 2. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 3. 透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-生涯-(涯 E7) 交通安全教育(1) 法定：健體-性別平等教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	壹、健康新世界	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活	1. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：健體-人權-(人 E8)	<input type="checkbox"/> 線上教學

	三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂		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。	技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	2. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 3. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。		法定：健體-兒童及少年性剝削防制教育-1	
第十六週	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	4a-II-2 展現促進健康的行為。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。活動的益處。	1. 能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	<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 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-性別平等教育-2 法定：健體-游泳與自救能力教學-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領	健體-E-A1 健體-E-C1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1d-II-2 描述自己或他人動作技術的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 3. 熟悉自然體立姿，做好攻守有利的姿勢。	<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 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7) 法定：健體-飲食教育課程-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 3. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。	<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 E5) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十九週	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質，並持續發展。 3.學會打水前進的動作並發揮合作精神。	<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E8) 課綱：健體-生涯-(涯E7)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質，並持續發展。 3.學會打水前進的動作並發揮合作精神。	<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-海洋-(海E1)	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	總複習	健體-E-A1 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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2.能了解自己的特質，並持續發展。	<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-海洋-(海E2)	<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。**