

高雄市路竹區路竹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		學習目標	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					
1	壹、健康新世界 一、風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學	範例： 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGam0...等
1	貳、運動我最棒 五、飛盤真好玩	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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. 能了解飛盤的種類。 2. 能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 融入：游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學	
2	壹、健康新世界 一、風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學	
2	貳、運動我最棒 五、飛	健體-E-A1	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	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 融入：登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	

	盤真好玩			試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	正手握及反手握投擲飛盤。				
3	壹、健康新風搖地動	健體-E-A3	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。	◆能認識地震災害的種類及嚴重性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：安全-1 課網：防災-1	☐ 線上教學	
3	貳、運動我最棒 貳、我飛得好 貳、真好玩 貳、歡風舞	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。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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. 能完成飛盤接力賽。 2. 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：人權-1 課網：生涯-1 融入：健康促進學校-1	☐ 線上教學	
4	壹、健康新風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課網：安全-1 課網：防災-1 (戶外教育)	☒ 線上教學	
4	貳、運動	健體-E-C2	Ib-II-2 土	2d-II-2 表	1. 能確實利用身體	☒ 紙筆測驗		☐ 線上教學	

	最 歡 風 舞 行 六 樂 舞 我 、 土		風舞遊戲。	現觀賞者的角色和責任。 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。	各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 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。	及表單 ■實作評量 □檔案評量			
5	健 世 界 一 風 搖 地 動 、 壹 康 新	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。	1. 能認識緊急避難包的內容及功能。 2. 明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	□線上教學	
5	運 最 歡 風 舞 行 六 樂 舞 貳 動 、 我 、 土	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊戲。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 2. 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。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	融入:性別平等教育-1	□線上教學	
6	健 世 界 二 逗 陣 來 長 大 、 壹 康 新	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	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、	■紙筆測驗及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	□線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

					褲的必要性及內衣的選擇方式。				
6	貳、運動我六歡 動行、土風 樂舞、活 力足球	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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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. 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。 2. 能於活動中展現出足球相關動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:交通安全教育-1	☐ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
7	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學	
7	貳、運動我七 動行、活 力足球	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	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	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 會和他人合作練習踢傳球動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:性別平等教育-1 融入:健康促進學校-1	☐ 線上教學	

			球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	體活動。					
8	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	健體-E-A1	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學	
8	貳、運動我最行 七、活力足球	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。	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。	1.於活動中表現足球的基本技巧。 2.了解球王梅西的故事。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:性侵害防治教育-2 融入:飲食教育課程-1	☐ 線上教學	
9	壹、健康新世界 二.逗陣來長大	健體-E-A1	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.能認識生殖器官的清潔與保健方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☒ 線上教學	

9	貳、運動我最行八、跳高小子	健體-E-C2	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 2. 學會側抬跨跳動作要領。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學	
10	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大	健體-E-A1	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。	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. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學	
10	貳、運動我最行八、跳高小子	健體-E-C2	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. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 2. 知道剪式跳高的助跑動作要領。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:低碳環境教育-1	☐ 線上教學	
11	壹、健康新世界 二. 逗陣	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學	

	來長大		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。	的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	2. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。				
11	貳、運動我最高八、跳高小子九、武術高手	健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。 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 表現聯合性動作技能。	1. 能完成剪式跳高。 2. 了解拳、掌手勢的動作及應用。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:性別平等教育-1 融入:健康促進學校-1	☐ 線上教學	
12	壹、健康新世紀三、消費停看聽	健體-E-B2	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技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
12	貳、運動我最高九、武術高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:性侵害防治教育-1 融入:飲食教育課程-1	☐ 線上教學	
13	壹、健	健體-E-B2	Eb-II-1 健	1a-II-2 了	1. 能了解消費時應	☒ 紙筆測驗	課綱：家庭-1	☒ 線上教學	

	康新世 界三.消費 停看聽		康安全消費 的訊息與方 法。	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。	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。	及表單 ■實作評量 □檔案評量			
13	貳、運 動我最 行九、武 術高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武 術基本動 作。	2d-II-2 表 現觀賞者的 角色和責 任。 4d-II-1 培 養規律運動 的習慣並分 享身體活動 的益處。	1. 能專注學習並說 明正確的武術動作 及要領。 2. 能應用身體方面 的協調能力，順暢 的完成武術連續動 作。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量 □檔案評量		■線上教學	
14	壹、健 康新世 界三.消費 停看聽	健體-E-B2	Eb-II-1 健 康安全消費 的訊息與方 法。	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. 能了解消費時應 兼顧「安全、健 康、營養、衛生」 的原則。 2. 能辨別購買加熱 食品時需考量的項 目。	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量 □檔案評量	課綱：家庭-1	□線上教學 使用南一派 測驗&南一派 筆記	
14	貳、運 動我最 行十、羽 球同樂	健體-E-A1	Ab-II-1 體 適能活動。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運 動相關的拋	2c-II-1 遵 守上課規範 和運動比賽 規則。 3d-II-2 運	1. 透過羽球活動， 學會正確的握拍方 法及向上擊球動作 技能。 2. 能遵守活動規	■紙筆測驗 及表單 ■實作評量 □檔案評量	融入：交通安全教育-1	□線上教學 使用南一派 測驗&南一派 筆記	

			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。	用遊戲的合作和競爭策略。	則，並和同學合作進行練習。				
15	壹、健康新世紀 三. 消費停看聽	健體-E-B2	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技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。 2. 能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	
15	貳、運動我最行 十、羽球同樂	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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。 2. 能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入：兒童及少年性剝削防治教育-1	☐ 線上教學	
16	壹、健康新世紀	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費	1b-II-2 辨別生活情境	◆能於生活中落實「安全、健康、營	☒ 紙筆測驗及表單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學	

	三. 消費 停看聽		的訊息與方法。	中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	養、衛生」消費的行為。	☒ 實作評量 ☐ 檔案評量			
16	貳、運動我 行十、羽 球同樂、 十一、小 將領	健體-E-A1	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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:性別平等教育-1 融入:游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學	
17	壹、健康 新世 界四. 知 己知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2. 能發覺自己具備的特質。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	☐ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	
17	貳、運動 我 行十、	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗	1. 透過動作探索，表現出正確的防護動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	融入:飲食教育課程-1	☐ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記	

	功夫小將領		Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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。	2. 做出移動步法，讓重心保持穩定。				
18	壹、健康新世界 四. 知己知彼	健體-E-A1	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。	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. 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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	☐ 線上教學	
18	貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 2. 選擇安全並合適的戶外戲水活動。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1 融入：性別平等教育-1	☐ 線上教學	
19	壹、健康新世界 四. 知己知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與	1a-II-2 了解促進健康生活的方	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能透過經驗與分享，發覺自己的進	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	☐ 線上教學	

			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。	步與提升。				
19	貳、運動 動行十中、蛟 行水龍	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 練習在水中做出漂浮的動作。 2. 學會做出漂浮後站起的動作。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	☐ 線上教學	
20	壹、健康 界新世 四. 知 知彼	健體-E-A1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	☐ 線上教學	
20	貳、運動 動行十中、蛟 行水龍	健體-E-A2	Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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	◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1	☐ 線上教學	

				資源。					
21	總複習								

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。