

高雄市路竹區路竹國小四年級第一學期部定課程【健康與體育領域】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	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	學習單	課綱：安全-1 課綱：戶外-1 法定：交通-1	☐ 線上教學
第一週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。	實際操作	課綱：品德-1	☐ 線上教學
第二週	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	學習單	課綱：安全-1 課綱：戶外-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學
第二週	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	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。	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. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和其他人合作練習完成活動。	實際操作	課綱：品德-1 法定：登革熱-1	☐ 線上教學
第三週	壹、健康元氣站	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視	學習單	課綱：安全-1 課綱：戶外-1	☐ 線上教學

	一. 安全 生活小 當家		危機與安全須 知。	和生活技能。	野死角及內輪差所造成 的交通事故。			
第三 週	貳、揪 團來運 動 五. 跳躍 精靈 六. 健康 體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適 能活動。 Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	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。	1. 能在闖關活動中展 現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑 起跳距離與節奏	實際操作	課綱：品德-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
第四 週	壹、健 康元氣 站 一. 安全 生活小 當家	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。	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。	1. 能知道過馬路的交 通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安 全的重要性。	學習單	課綱：安全-1 課綱：戶外-1	☐ 線上教學
第四 週	貳、揪 團來運 動 六. 健康 體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適 能活動。 Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	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. 能認識心肺耐力適 能的意義。 2. 能和同學完成耐力 折返跑。	實際操作	課綱：安全-1	☐ 線上教學
第五 週	壹、健 康元氣 站 一. 安全 生活小 當家	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。	1b-II-1 認識 健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。 2b-II-1 遵守 健康的生活規 範。	1. 能知道戶外活動可 能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活 動時遇到危險應如何 應變。	學習單	課綱：安全-1 課綱：戶外-1	☐ 線上教學
第五 週	貳、揪 團來運 動 六. 健康 體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適 能活動。 Ab-II-2 體適 能自我檢測方 法。	1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。 1d-II-2 描述 自己或他人動 作技能的正確	1. 能透過暖身遊戲伸 展身體。 2. 能了解自己及同學 動作技能的正確性。	實際操作	課綱：安全-1	☐ 線上教學

				性。				
第六週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識檳榔對健康的危害。 2. 能了解檳榔對生活及環境的不良影響。	學習單	課綱：人權-1 課綱：品德-1 法定：健康促進-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第六週	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	健體-E-A1	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能描述參與身體活動的感覺。 2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。	實際操作	課綱：安全-1 課綱：品德-1 法定：性侵害-2	□線上教學
第七週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	學習單	課綱：人權-1 課綱：品德-1	□線上教學
第七週	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	健體-E-B3	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	實際操作	課綱：品德-1 法定：兒少-1	□線上教學
第八週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	◆能認識菸對健康的危害。	學習單	課綱：人權-1 課綱：品德-1	□線上教學
第八週	貳、揪團來運動 七. 舞力	健體-E-B3	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。 2c-II-2 表現	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞	實際操作	課綱：品德-1 法定：飲食-1	□線上教學

	四射			增進團隊合作、友善的互動行為。	蹈動作。			
第九週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能覺察生活周遭菸害的環境。 2. 能了解倡導無菸環境的重要性。	學習單	課綱：人權-1 課綱：品德-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第九週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	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 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。	實際操作	法定：性侵害-1	□線上教學
第十週	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	口頭報告 行為觀察	課綱：人權-1 課綱：品德-1	□線上教學
第十週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	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 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	實際操作 檢核表		□線上教學
第十一週	壹、健康元氣站	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與	1. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。	學習單	課綱：性別-1	□線上教學

	三. 人我之間		技巧。	嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	2. 能演練善意的溝通方式以促進人際關係。			
第十一週	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士 九. 排球小子	健體-E-A2	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性平-1 法定：低碳-1	☐ 線上教學
第十二週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	健體-E-A2	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 能知道身體界線被越界時，身體可能產生的反應。 2. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。	學習單	課綱：性別-1	☐ 線上教學
第十二週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。	實際操作	課綱：品德-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學
第十三週	壹、健康元氣	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危	1a-II-2 了解促進健康生活	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，	學習單	課綱：性別-1	☐ 線上教學

	站 三. 人我 之間		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。	的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。			
第十三週	貳、揪團來運動 九. 排球小子	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。	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. 能和同學合作完成你拋我接低手擊球、左右連續接擊球動作。 2. 能和其他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。	實際操作	課綱：品德-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十四週	壹、健康元氣站 三. 人我之間	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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能藉由破除性別刻板印象的例子，說明每個人都有權利選擇自己喜歡的事情。 2. 能了解每個人都可能擁有不同特質。	學習單	課綱：性別-1	☐ 線上教學
第十四週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-C2	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能描述自己或同學動作技能的正確性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。	實際操作	法定：性平-1	☐ 線上教學
第十五週	壹、健康元氣	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危	1a-II-2 了解促進健康生活	※能透過遊戲，分辨人際互動時的正確方	學習單	課綱：性別-1	☐ 線上教學

	站 三. 人我 之間		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。	的方法。 4b-II-2 清楚說明個人對促進健康的立場。	法。			
第十五週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-C2	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。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。	實際操作	法定：兒少-2	☐ 線上教學
第十六週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	健體-E-A1	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。	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	學習單	課綱：環境-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十六週	貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球 十一. 功夫小子養成班	健體-E-A2	Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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。	1. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。 2. 能了解武術禮節及基本手勢動作。	實際操作	法定：飲食-1	☐ 線上教學
第十七週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶	1. 能認識塑化劑進入人體的途徑。 2. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。	學習單	課綱：環境-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學

				來的威脅感與嚴重性。				
第十七週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	健體-E-A2	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	1. 能學會基本樁步的動作要領。 2. 能認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	實際操作		☐ 線上教學
第十八週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	健體-E-A1	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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的影響。 2. 能認識不同的減塑妙招。	學習單	課綱：環境-1	☐ 線上教學
第十八週	貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班	健體-E-A2	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。	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	實際操作		☐ 線上教學
第十九週	壹、健康元氣站 四. 我愛地球	健體-E-A1	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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場 2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。	學習單	課綱：環境-1	☐ 線上教學
第十九週	貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美	健體-E-C3	Ic-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。	1. 能認識扯鈴的淵源以及發展。 2. 能專注欣賞扯鈴表演藝術。	實際操作		☐ 線上教學

				2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。				
第二十週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	健體-E-A1	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。	口頭報告 行為觀察	課綱：環境-1	☐ 線上教學
第二十週	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	健體-E-C3	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。	實際操作 檢核表		☐ 線上教學
第二十一週	壹、健康元氣站 四.我愛地球	健體-E-A1	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1.能覺察環境汙染對健康的影響。 2.能針對生活中的環境汙染擬定解決方法。	鑑賞	課綱：環境-1	☐ 線上教學
第二十一週	貳、揪團來運動 十二.旋轉之美	健體-E-C3	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.能參與各項扯鈴練習及遊戲。 2.能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。	鑑賞		☐ 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：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。