

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

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. 能了解如何運用科技媒體獲取颱風資訊 2. 能了解颱風來臨前的準備工作。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
第一週	貳、運動我最行 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. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。	實際操作	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第二週	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1. 能認識防颱物資的用途並因應準備。 2. 能了解颱風過後的注意事項與復原工作。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
第二週	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	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、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。	實際操作	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 法定：登革熱-1	☐ 線上教學
第三	壹、健康	健體-E-A3	Ba-II-3 防	3a-II-1 演練	※能演練並熟悉地震來	學習單	課綱：安全-1	☐ 線上教學

週	新世界 一.風搖地動		火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	基本的健康技 能。	臨時的避難步驟。		課綱：防災-1	
第三 週	貳、運動 我最行 五、飛盤 真好玩 六、歡樂 土風舞	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.能完成簡易飛盤高爾 夫賽。 2.能主動參與，並樂於 嘗試創作舞蹈。	實際操作	課綱：人權-1 課綱：生涯-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學
第四 週	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。	1b-II-2 辨別 生活情境中適 用的健康技能 和生活技能。	1.能認識不同場域中的 防震避難動作。 2.能了解地震過後的應 變及受困求助方法。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☒ 線上教學 使用南一派 測驗&南一派 筆記
第四 週	貳、運動 我最行 六、歡樂 土風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風 舞遊戲。	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2d-II-2 表現 觀賞者的角色 和責任。	1.能認識具國家民俗特 色的土風舞。 2.能認真參與練習，並 和他人友善互動，學習 土風舞動作。	實際操作	法定：戶外-1	☐ 線上教學
第五 週	壹、健康 新世界 一.風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭 傷的急救處理 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。	1.能了解流血及扭傷的 緊急處理方法。 2.能認識簡易急救包的 內容及功能。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
第五 週	貳、運動 我最行 六、歡樂 土風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風 舞遊戲。	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-2 表現 增進團隊合 作、友善的互	1.能認識具國家民俗特 色的土風舞。 2.能認真參與練習，並 和他人友善互動，學習 土風舞動作。	實際操作	法定：性平-1	☐ 線上教學

				動行為。				
第六週	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。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。	學習單	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
第六週	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	健體-E-C2	Ib-II-2 土風舞遊戲。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	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. 能於活動中表現足球的基本技巧。	實際操作	法定：交通-1	☐ 線上教學
第七週	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。 Da-II-1 良好的衛生習慣。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 2. 能了解穿內衣的必要性及內衣的選擇方式。	學習單	課綱：性別-1 課綱：生命-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學
第七週	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、	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. 能於活動中展現足球的基本技巧。 2. 能和其他人一同進行活動。	實際操作		☐ 線上教學

			空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第八週	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。	學習單	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學
第八週	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.能和其他人一同合作進行活動。 2.能知道足球的基本攻防概念。	實際操作	法定：性侵害-2 法定：飲食-1	☐ 線上教學
第九週	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。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。	學習單	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
第九週	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。	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.能和同學互相合作一起完成活動。 2.能知道於活動中如何做出跳高的動作。	實際操作	法定：兒少-2	☐ 線上教學
第十週	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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行	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。	1.能認識生殖器官的清潔與保健方法。 2.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。	口頭報告 行為觀察	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☐ 線上教學

			為的維持原則。					
第十週	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。	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. 能了解側抬跨跳動作要領。 2. 能知道剪式跳高的助跑動作要領。	實際操作 檢核表	法定：低碳-1	☐ 線上教學
第十一週	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。 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能自我檢視身體的成長情形。	學習單	課綱：性別-1 課綱：生命-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學
第十一週	貳、運動我最行八、跳高小子 九、武術高手	健體-E-C2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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. 能完成剪式跳高。 2. 能了解拳、掌手勢的動作及應用。	實際操作	法定：性平-1	☐ 線上教學
第十二週	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。	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。	學習單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
第十二週	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-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. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能完成武術的連續動作。	實際操作	法定：性侵害-1 法定：飲食-1	☐ 線上教學
第十	壹、健康	健體-E-B2	Eb-II-1 健康	1a-II-2 了解	1. 能了解消費時應兼顧	學習單	課綱：家庭-1	☒ 線上教學

三週	新世界 三.消費停 看聽		安全消費的訊息與方法。	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。	「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。			使用南一派測驗&南一派筆記
第十三週	貳、運動 我最行 九、武術 高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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。 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，順暢的完成動作。	實際操作		☐ 線上教學
第十四週	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須考量的項目。	學習單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學
第十四週	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-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.能學會正確的握拍方式。 2.能認識羽球及羽球拍的構造。	實際操作		☐ 線上教學
第十五週	壹、健康 新世界 三.消費停	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	※能知道日常生活中的消費陷阱。	學習單	課綱：家庭-1	☐ 線上教學

	看聽			和生活技能。				
第十五週	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，並應用到比賽中。	實際操作	法定：兒少-2	☐ 線上教學
第十六週	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。	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. 能連結生活中安全消 費與消費訊息之間的關 係。 2. 能於生活中落實「安 全、健康、營養、衛 生」消費的行為。	學習單	課綱：家庭-1	
第十六週	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂 十一、功 夫小將領	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。 Bd-II-2 技擊 基本動作。	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. 能學會正確的正手 拍、反手拍擊球的動 作，並應用到比賽中。 2. 能遵守柔道運動的禮 節。	實際操作	法定：性平-1 法定：游泳-1	☐ 線上教學
第十七週	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。	學習單	課綱：生涯-1	☐ 線上教學

第十七週	貳、運動 我最行 十一、功夫小將領	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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. 能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2. 能透過動作探索，表現出正確的防護動作。	實際操作	法定：飲食-1	☐ 線上教學
第十八週	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。	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. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 2. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。	學習單	課綱：生涯-1	☐ 線上教學
第十八週	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。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 能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. 能辨別戲水時的危險情境，並學會游泳的安全技能。	實際操作	課綱：海洋-1 法定：性平-1	☐ 線上教學
第十九週	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 2. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	學習單	課綱：生涯-1	☐ 線上教學
第十九週	貳、運動 我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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. 能學會漂浮後站起的動作。 2. 能學會各種水中漂浮及水中站立的動作	實際操作	課綱：海洋-1	☐ 線上教學

第二十週	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。	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. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。	口頭報告 行為觀察	課綱：生涯-1	☐ 線上教學
第二十週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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資源。	1. 能學會打水前進的動作。 2. 能規律運動並訂定運動計畫表。	實際操作 檢核表	課綱：海洋-1	☐ 線上教學
第二十一週	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。	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. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。	鑑賞	課綱：生涯-1	☐ 線上教學
第二十一週	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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資源。	1. 能學會打水前進的動作。 2. 能規律運動並訂定運動計畫表。	鑑賞	課綱：海洋-1	☐ 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。