

高雄市三民區莊敬國小四年級第一學期部定課程【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		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				
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。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	■線上教學	學習吧
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	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。	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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	■線上教學	學習吧
第三週	壹、健康元氣站 一.戶外教學安全行 貳、揪	健體-E-A1 健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-戶外-(戶 E1) 課綱：健體-品德-(品 E3)	■線上教學	學習吧

	團來運動 五.跳躍精靈 六.健康體適能		在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。				
第四週	壹、健康元氣站 一.戶外教學 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。 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。 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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-戶外-(戶 E1)		
第五週	壹、健康元氣站 一.戶外教學 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。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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。 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E2) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E6) 課綱：健體-戶外-(戶 E1)		

第六週	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-A1 健體-E-A2 健體-E-B3 健體-E-C1 健體-E-C2	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-安全-(安 E6)		
第七週	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-B3 健體-E-C1 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。	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。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		
第八週	壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳	健體-E-A2 健體-E-B3 健體-E-C1 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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		

	貳、揪團來運動 七.舞力四射		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。	感與嚴重性。 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。 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。				
第九週	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。 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)		
第十週	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒檳貳、揪團來運動	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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-人權-(人 E7) 課綱：健體-品德-(品 E2)		

	動 八. 我是 小勇士		念。 Bd-II-2 技擊基本 動作。	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 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。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。 3b-II-2 能於引導 下，表現基本的人 際溝通互動技能。 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。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。 4b-II-1 清楚說明 個人對促進健康的 立場。				
第十一週	壹、健 康元氣 站三。 嘿 嘿！別 越界。 貳、揪 團來運 動。 八. 我是 小勇士 九. 排球	健體-E-A2 健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本 動作。 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	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 1d-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 2a-II-1 覺察健康 受到個人、家庭、 學校等因素之影	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		

	小子		關係攻防概念。	響。 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。 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。				
第十二週	壹、健康元氣站 三．嗶嗶！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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		
第十三週	壹、健康元氣站 三．嗶嗶！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	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2) 課綱：健體-品德-(品 E3)		

			關係攻防概念。	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。				
第十四週	壹、健康元氣站 三． 嘿！別越界、揪團來運動 貳、揪團來運動 十. 歡樂棒球	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 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。	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2)		
第十五週	壹、健康元氣站 三． 嘿！別越界、揪團來運動 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。 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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 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。 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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E4) 課綱：健體-生命-(生 E2)		
第十六週	壹、健	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本	1a-II-2 了解促進	1. 筆試	課綱：健體-環境-(環 E5)		

	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-A2 健體-E-C1 健體-E-C2	動作。 Cb-II-4 社區運動 活動空間與場域。 Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	健康生活的方法。 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。 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。	2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E15)		
第十七週	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-A2 健體-E-C1	Bd-II-1 武術基本 動作。 Eb-II-1 健康安全 消費的訊息與方 法。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。 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。 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。 4a-II-2 展現促進 健康的行為。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		
第十八週	壹、健 康 元 氣 站 四.我愛 地球 貳、揪	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Bd-II-1 武術基本 動作。 Ca-II-2 環境汙染 對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全	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	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		

	團來運動 十一.功夫小子養成班		消費的訊息與方法。	問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。				
第十九週	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		
第廿週	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-環境-(環 E5) 課綱：健體-環境-(環 E15)		

				4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。				
第廿一週	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。