

高雄市三民區莊敬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		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 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	■線上教學	學習吧
2	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-A1 健體-E-A3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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-安全-(安 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	■線上教學	學習吧
3	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-A1 健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5) 課綱：健體-人權-(人 E5) 課綱：健體-人權-(人 E8) 課綱：健體-生涯-(涯 E7)	■線上教學	學習吧

4	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5)		
5	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	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。	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、友善的互動行為。 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。 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。 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-安全-(安 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4) 課綱：健體-防災-(防 E5)		
6	壹、健康新	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育	1a-II-1 認識身心	1. 筆試	課綱：健體-性別-(性 E2)		

	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	健體-E-B3 健體-E-C2	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。	健康基本概念與意義。 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。 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。	2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-生命-(生 E2)		
7	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	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。	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 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)		
8	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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)		

9	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。	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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)		
10	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。	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。 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。 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 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)		
11	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	Bd-II-1 武術基本動作。 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。	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-性別-(性 E2) 課綱：健體-生命-(生 E2)		

	九、武術高手		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。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。				
12	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-A1 健體-E-B2 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。	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。 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。 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-家庭-(家 E10)		
13	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-A1 健體-E-B2 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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-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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E10)		

				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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
14	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-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E10)		
15	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-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-家庭-(家 E10)		
16	壹、健康新世界	健體-E-A1 健體-E-B2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-家庭-(家 E10)		

	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-C1 健體-E-C2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	技能和生活技能。 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。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	3. 實作 4. 作業			
17	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	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 3c-II-2 透過身體	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-生涯-(涯 E4)		

				活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。				
18	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。 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-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-海洋-(海 E1) 課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-海洋-(海 E3)		
19	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-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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-海洋-(海 E1) 課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-海洋-(海 E3)		
20	壹、健康新	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值	1a-II-2 了解促進	1. 筆試	課綱：健體-生涯-(涯 E4)		

	世界 四. 知己知 彼 貳、運動我 最行 十二、水中 蛟龍	健體-E-A2	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。	健康生活的方法。 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。 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。	2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-海洋-(海 E1) 課綱：健體-海洋-(海 E2) 課綱：健體-海洋-(海 E3)		
--	---	---------	--	--	-------------------------	---	--	--

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。