

高雄市三民區莊敬國小113四年級第二學期部定課程【南一(版本)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 (至少3次)	跨領域統整 或協同教學 規劃及線上 教學規劃
			學習內容	學習表現				
第一週 2/11-2/15	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
第二週 2/16-2/22	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
第三週 2/23-3/1	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 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
第四週 3/2-3/8	壹、健康新世界 一.風搖地動	健體-E-A3 健體-E-B3	Ba-II-3 防火、防震、 防颱措施及逃生避難基	1b-II-2 辨別生活情境 中適用的健康技能和生	1. 筆試 2. 口試	課綱：健體-安全-(安 E1) 課綱：健體-安全-(安 E4)		

	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-C2	本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。	3. 實作 4. 作業	課綱：健體-防災-(防 E5)		
第五週 3/9-3/15	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)		
第六週 3/16-3/22	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-B3 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	1a-II-1 認識身心健康 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	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)		

			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。	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。				
第七週 3/23-3/29	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)		
第八週 3/30-4/5	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)		
第九週 4/6-4/12	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)		

第十週 4/13-4/19 (第一次評量)	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)		
第十一週 4/20-4/26	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)		
第十二週 4/27-5/3	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)		

第十三週 5/4-5/10	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。 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-家庭-(家E10)		
第十四週 5/11-5/17	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)		
第十五週 5/18-5/24	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	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	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-家庭-(家E10)		

			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。	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。				
第十六週 5/25-5/31	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-生涯-(涯 E4)		
第十七週 6/1-6/7	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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：健體-生涯-(涯 E4)		

				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。				
第十八週 6/8-6/14	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 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)		
第十九週 6/15-6/21	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)		
第廿週 6/22-6/28 (第二次評量)	壹、健康新世界 四. 知己知彼	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	課綱：健體-生涯-(涯 E4) 課綱：健體-海洋-(海 E1) 課綱：健體-海洋-(海 E2)		

	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍		良好溝通與相處的技巧。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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。	4. 作業	課綱：健體-海洋-(海 E3)		
第廿一週 6/29-6/30	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。**安全教育、交通安全、戶外教育、生命教育需寫入課程計畫。**

(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。

註6：自**114年2月11日(星期二)開學日(第1週)**至**114年6月30日(星期一)**第2學期課程結束，共**21週**，實際上課日數為**96天**。