**高雄市左營區屏山國小 四 年級第 1 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱-１至5年級用)**

| 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 |
| 一 | 第一單元食在有營養第一課營養要均衡 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 實際辨認營養種類口頭報告 | 法定：健康飲食-1 |  |  |
| 一 | 第四單元球類遊戲王第一課足球玩家 | 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。 | 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。 | 實際操作口頭回答 |  |  |  |
| 二 | 第一單元食在有營養第一課營養要均衡 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 實際操作 | 法定：健體-健康飲食-1 |  |  |
| 二 | 第四單元球類遊戲王第一課足球玩家 | 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。 | 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。 | 實際操作口頭回答學生自評 |  |  |  |
| 三 | 第一單元食在有營養第二課認識營養素 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 實際操作口頭報告 | 法定：健體-健康飲食-1 |  |  |
| 三 | 第四單元球類遊戲王第一課足球玩家 | 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。 | 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。 | 實際操作檢核表口頭報告 |  |  |  |
| 四 | 第一單元食在有營養第二課認識營養素 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 實際辨認營養種類口頭報告 | 法定：健體-登革熱-1 |  |  |
| 四 | 第四單元球類遊戲王第二課壘上攻防 | 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。 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：品E3-1 |  |  |
| 五 | 第一單元食在有營養第三課聰明選食物 | 健體-E-A2 | 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。4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 學習單口頭報告 |  |  |  |
| 五 | 第四單元球類遊戲王第二課壘上攻防 | 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。 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 六 | 第一單元食在有營養第三課聰明選食物 | 健體-E-A2 | 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。4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 學習單口頭報告 |  | ■ 線上教學 | 觀看線上影片後，於classroom回覆觀後心得。 |
| 六 | 第四單元球類遊戲王第二課壘上攻防 | 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。 | 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告檢核表 | 課綱：品E3-1 |  |  |
| 七 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第一課菸與煙的真相 | 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。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 口頭報告 | 課綱：資E2-1 | ■ 線上教學 | 觀看線上影片後，於classroom回覆觀後心得。 |
| 七 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：資E2-1 |  |  |
| 八 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第一課菸與煙的真相 | 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。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 回答報告 | 課綱：資E2-1 | ■ 線上教學 | 觀看線上影片後，於classroom回覆觀後心得。 |
| 八 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 九 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第二課酒與檳榔 | 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。4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 口頭報告 | 課綱：資E2-1 |  |  |
| 九 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告學生自評 |  |  |  |
| 十 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第二課酒與檳榔 | 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。4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 口頭報告 | 課綱：資E2-1 |  |  |
| 十 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 十一 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第三課向菸、酒、檳榔說不 | 健體-E-A1 | 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。4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 口頭報告 | 課綱：法E8-1 |  |  |
| 十一 | 第五單元跑跳過招大進擊第二課健康體適能 | 健體-E-A3 | Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 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。4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：戶E1-1 |  |  |
| 十二 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第三課向菸、酒、檳榔說不 | 健體-E-A1 | 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。4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 實際操作檢核表 | 課綱：法E8-1 |  |  |
| 十二 | 第五單元跑跳過招大進擊第二課健康體適能 | 健體-E-A3 | Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 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。4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 實際操作口頭報告檢核表 |  |  |  |
| 十三 | 第三單元熱與火的危機第一課小心灼燙傷 | 健體-E-A2 | 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 口頭報告 | 課綱：安E11-1 |  |  |
| 十三 | 第五單元跑跳過招大進擊第三課友善對練 | 健體-E-C2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 十四 | 第三單元熱與火的危機第一課小心灼燙傷 | 健體-E-A2 | 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 口頭報告 | 課綱：安E12-1 |  |  |
| 十四 | 第五單元跑跳過招大進擊第三課友善對練 | 健體-E-C2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 十五 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。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。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 口頭報告 | 法定：健體-兒童權利公約-(人E11)-1 |  |  |
| 十五 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 的動作技能。2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 十六 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。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。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 學習單 | 課綱：安E4-1 |  |  |
| 十六 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 的動作技能。2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |
| 十七 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。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。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 實作操作 | 法定：登革熱防治-1 |  |  |
| 十七 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 的動作技能。2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭回答 |  |  |  |
| 十八 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。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。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 實際操作 | 課綱：安E4-1 |  |  |
| 十八 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 健體-E-A2 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 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。 | 實際操作口頭報告 | 法定：海洋教育-2 |  |  |
| 十九 | 第三單元熱與火的危機第三課火場應變 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 口頭報告 |  |  |  |
| 十九 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 健體-E-A2 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 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。 | 實際操作口頭報告 | 法定：海洋教育-2 |  |  |
| 廿 | 第三單元熱與火的危機第三課火場應變 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 口頭報告 |  |  |  |
| 廿 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 健體-E-A2 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 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。 | 實際操作口頭報告 | 法定：海洋教育-2 |  |  |
| 廿一 | 第三單元熱與火的危機第三課火場應變 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 口頭報告 |  |  |  |
| 廿一 | 第六單元嬉游樂舞鈴第三課轉動扯鈴 | 健體-E-A2 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 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。 | 實際操作口頭報告 |  |  |  |