**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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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(可循原來格式) | 議題融入 | 線上教學 |
| 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 1.覺察營養不均衡的原因。2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：飲食-1課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成足球活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 1.願意改善個人營養不均衡的問題。2.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：飲食-1課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成足球活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.認識營養素及其功能和食物來源。2.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：飲食-1課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成足球活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。2.遵守營養均衡的健康飲食原則。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-1法定：登革熱防治-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 1.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。2.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。2.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.認識一手菸、二手菸、三手菸。2.注意吸菸對健康的危害。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 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。 | 1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。2.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 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。 | 1.認識快速跑、彎道跑的動作技能概念與動作練習的策略。2.運用快速跑、彎道跑的動作練習策略。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1.注意飲酒對健康的危害。2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 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。 | 1.表現障礙跑、線梯創意跑跳的動作。2.運用障礙跑的動作練習策略。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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。 | 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 1.認識檳榔的組成。2.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 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。 | 1.表現線梯創意跑跳，立定跳遠的動作。2.表現曲折跑、彎道跑、障礙跑的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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健體-E-B1 | Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：法治-1 | □線上教學 |
| 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。 | 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1.透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：戶外-2 | □線上教學 |
| 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。 | 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 1.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。2.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：法治-1 | ■線上教學 |
| 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。 | 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1.了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。2.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：戶外-2 | ■線上教學 |
| 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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1.認識灼燙傷的分級。2.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.認識武術進攻、防守的練習策略。2.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1.演練灼燙傷的急救處理方法。2.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.認識武術進攻、防守的練習策略。2.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.了解用電安全須知、危險用火行為。2.檢查並改善居家用電方式。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 十五 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現點、線、面肢體創作。2.模仿性創作各種工具行駛、運作的情境。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | □線上教學 |
| 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.了解居家防火措施。2.了解滅火器的使用方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 十六 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.與同學合作，完成丟丟銅仔土風舞。2.進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | □線上教學 |
| 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.檢查並改善居家防火措施。2.規畫家庭逃生計畫。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 十七 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.與同學合作，完成列車舞。2.與同學合作，完成列車遊戲。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | □線上教學 |
| 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 | 1.了解公共場所防火措施。2.檢查公共場所防火措施。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1 | ■線上教學 |
| 十八 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 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。 | 1.表現扶牆打水、持浮板打水前進。2.運用合作與競爭策略完成打水活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | ■線上教學 |
| 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 1.演練發生火災時的應變方式。2.澄清火災逃生避難的迷思。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1課綱：防災-1 | □線上教學 |
| 十九 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 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。 | 1.表現蹬牆漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。2.運用合作與競爭策略完成打水活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | □線上教學 |
| 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 1.演練火災逃生避難的原則和技巧。2.認識緩降機使用方式。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1課綱：防災-1 | □線上教學 |
| 廿 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 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。 | 1.認識趴浪運動基本裝備、基本動作。2.表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-2 | □線上教學 |
| 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 1.認識身上著火時的處理方法。2.演練身上著火時的處理方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1課綱：防災-1 | □線上教學 |
| 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現正確的扯鈴握棍方式。2.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 廿二 | 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。 | 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 1.認識身上著火時的處理方法。2.演練身上著火時的處理方法。 | ■紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：安全-1課綱：防災-1 | □線上教學 |
| 廿二 | 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。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現正確的扯鈴握棍方式。2.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：品德-2 | □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：議題-節數)。**

（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）請與表件参-2(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。