**高雄市左營區屏山國小 四 年級第 2 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 | 第一單元迎向青春期  第一課相處萬花筒 | 健體-E-A2 | Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.認識並表現增進人際關係的技能。  2.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：家暴-性E4-1  法定：性侵防治-性E5-1  法定：性平E11-1  法定：性剝削-性E5-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 一 | 第四單元球來球往  第一課桌球擊球趣 | 健體-E-A1 | 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。  2.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 | □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 | 第一單元迎向青春期  第一課相處萬花筒 | 健體-E-A2 | Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.認識並表現增進人際關係的技能。  2.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：家暴-性E4-1  法定：性侵防治-性E5-1  法定：性平E11-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 二 | 第四單元球來球往  第一課桌球擊球趣 | 健體-E-A1 | 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。  2.運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。 | □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 | 第一單元迎向青春期  第一課相處萬花筒 | 健體-E-A2 | Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。  2.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：家暴-性E4-1  法定：性侵防治-性E5-1  法定：性平E11-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 三 | 第四單元球來球往  第二課籃球輕鬆玩 | 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.表現運球、護球、傳接球的動作技能。  2.運用合作與競爭策略完成籃球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 四 | 第一單元迎向青春期  第二課青春你我他 | 健體-E-A1 | Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：性平E11-1  法定：飲食-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 四 | 第四單元球來球往  第二課籃球輕鬆玩 | 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.表現運球、護球、傳接球的動作技能。  2.運用合作與競爭策略完成籃球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-2 | □線上教學 |
| 五 | 第一單元迎向青春期  第二課青春你我他 | 健體-E-A1 | Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.認識月經的成因。  2.了解月經來臨時的處理方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：性平E11-1  法定：飲食-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 五 | 第四單元球來球往  第三課球球來襲 | 健體-E-C2 | Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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.表現擲球、滾球的動作技能。  2.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。 | □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 | 第一單元迎向青春期  第二課青春你我他 | 健體-E-A1 | Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 | 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | 1.了解夢遺的成因與因應方式。  2.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：性平E11-1  法定：飲食-1  課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 六 | 第四單元球來球往  第四課攻閃交手 | 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。 | 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 1.表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。  2.運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 七 | 第一單元迎向青春期  第三課尊重與保護自我 | 健體-E-A1 | Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。  2.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：家暴-性E5-1  法定：性侵防治-性E5-1  法定：性剝削-性E5-1  課綱：性別平等-1 | □線上教學 |
| 七 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 健體-E-C2 | 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.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。  2.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。 | □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 | 第一單元迎向青春期  第三課尊重與保護自我 | 健體-E-A1 | Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 | 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。  2.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：家暴-性E5-1  法定：性侵防治-性E5-1  法定：性剝削-性E5-1  課綱：性別平等-1 | □線上教學 |
| 八 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 健體-E-C2 | 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.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。  2.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 | □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 | 第二單元天然災害知多少  第一課天搖地動 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.學會地震發生時的緊急應變方法。  2.演練地震避難技巧。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 九 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 健體-E-C2 | 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.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。  2.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：游泳與自救-2  課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十 | 第二單元天然災害知多少  第一課天搖地動 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.演練地震避難技巧。  2.學會準備緊急避難物品。 | ■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 | 第五單元投擊奔極限  第一課傳接投擲趣 | 健體-E-C2 | 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.表現在原地與行進間投擲的動作技能。  2.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：游泳與自救-2  課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十一 | 第二單元天然災害知多少  第二課小小救護員 | 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.學會並演練止血的急救技能。  2.演練扭傷的急救技能。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 十一 | 第五單元投擊奔極限  第二課耐力小鐵人 | 健體-E-A1 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。  2.認識跑走循環的活動要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：游泳與自救-2  課綱：安全-2 | □線上教學 |
| 十二 | 第二單元天然災害知多少  第二課小小救護員 | 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.認識急救箱，學會準備急救箱物品。  2.了解如何處理傷口。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-1 | ■線上教學 |
| 十二 | 第五單元投擊奔極限  第二課耐力小鐵人 | 健體-E-A1 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.了解提升心肺適能的好處及方法。  2.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：游泳與自救-2  課綱：安全-2 | ■線上教學 |
| 十三 | 第二單元天然災害知多少  第三課颱風來襲 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.了解颱風可能造成的災害。  2.了解遭遇颱風時的注意事項。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定：登革熱防治-1  課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 十三 | 第五單元投擊奔極限  第三課友善攻防術 | 健體-E-A1 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。  2.表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。 | □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 | 第二單元天然災害知多少  第三課颱風來襲 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.了解颱風可能造成的災害。  2.了解遭遇颱風時的注意事項。 | ■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 | 第五單元投擊奔極限  第三課友善攻防術 | 健體-E-A1 | Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.運用武術與技擊動作技能的練習策略。  2.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。 | □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 | 第三單元健康方程式  第一課呼吸系統 | 健體-E-A1 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。  2.了解呼吸系統的保健方法。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十五 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第一課跳箱平衡木 | 健體-E-C2 | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。  2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十六 | 第三單元健康方程式  第一課呼吸系統 | 健體-E-A1 | Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1.了解呼吸系統的保健方法。  2.了解可能傷害呼吸系統的行為。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十六 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第一課跳箱平衡木 | 健體-E-C2 | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。  2.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十七 | 第三單元健康方程式  第二課肺炎防疫通 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。  2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十七 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第一課跳箱平衡木 | 健體-E-C2 | Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 十八 | 第三單元健康方程式  第二課肺炎防疫通 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.了解罹患肺炎的自我照護方法。  2.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 十八 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第二課線條愛跳舞 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。  5.結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | ■線上教學 |
| 十九 | 第三單元健康方程式  第二課肺炎防疫通 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 1.展現預防肺炎的行為。  2.清楚宣告預防肺炎的決心。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 十九 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第二課線條愛跳舞 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 1.在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。 | □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 | 第三單元健康方程式  第三課就醫好習慣 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。 | 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 1.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。  2.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 廿 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第三課花之舞 | 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.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。  2.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-2 | □線上教學 |
| 廿一 | 第三單元健康方程式  第三課就醫好習慣 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。 | 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 1.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。  2.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 廿一 | 第六單元箱木跳跳隨花舞  第三課花之舞 | 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.認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。  2.表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。 | □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。