**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 | 議題融入 | 線上教學 |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 壹、健康新世界一.風搖地動 | 健體-E-A3 | Ba-II-3防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1.能認識颱風可能造成的災害。2.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 | □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 |
| 一 | 貳、運動我最行五、飛盤真好玩 | 健體-E-A1 | 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。 | 1.能了解飛盤的種類。2.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：人權-1課綱：生涯-1 | □線上教學 |
| 二 | 壹、健康新世界一.風搖地動 | 健體-E-A3 | 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。3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 1.能了解颱風來臨時的減災整備方法。2.能認識防颱物資的用途。 | □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 |
| 二 | 貳、運動我最行五、飛盤真好玩 | 健體-E-A1 | Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1.能運用飛盤做出指定動作。2.能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：人權-1課綱：生涯-1 | □線上教學 |
| 三 | 壹、健康新世界一.風搖地動 | 健體-E-A3 | 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。 | ◆能認識地震災害的種類及嚴重性。 | □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 |
| 三 | 貳、運動我最行五、飛盤真好玩 | 健體-E-C2 | 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。 | 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。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。 | 1.能完成飛盤接力賽。2.能認識具國家特色民俗的土風舞，並學習著用身體語言與人互動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：人權-1課綱：生涯-1 | □線上教學 |
| 四 | 壹、健康新世界一.風搖地動 | 健體-E-A3 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。3a-II-1 演練基本的健康技能。 | 1.能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。2.能在不同的場域中操作防震避難動作。 | □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 |
| 四 | 貳、運動我最行六、歡樂土風舞 | 健體-E-C2 | Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。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.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。2.透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 五 | 壹、健康新世界一.風搖地動(登革熱防治) | 健體-E-A3 | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.能認識緊急避難包的內容及功能。2.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。 | ■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 |
| 五 | 貳、運動我最行八、跳高小子 | 健體-E-C2 | 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。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.於活動中體驗單腳抬跨動作。2.學會側抬跨跳動作要領。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 六 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 健體-E-A1 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。2.能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：生命-1 | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 六 | 貳、運動我最行七、活力足球 | 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。Ib-II-2 土風舞遊戲。 | 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。 | 1.能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。2.能於活動中展現出足球相關動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 七 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 健體-E-A1 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | 1.能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。2.能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：生命-1 | □線上教學 |
| 七 | 貳、運動我最行七、活力足球 | 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。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.能展現盤球繞物的技巧。2.會和他人合作練習踢傳球動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 八 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 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。 | ◆能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：生命-1 | □線上教學 |
| 八 | 貳、運動我最行七、活力足球 | 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。 | 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。 | 1.於活動中表現足球的基本技巧。2.了解球王梅西的故事。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 九 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 健體-E-A1 | 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。 | 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。 | 1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。2.能認識生殖器官的清潔與保健方法。 | ■紙筆測驗及表單□實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 九 | 貳、運動我最行十二、水中蛟龍 | 健體-E-C1 | Bd-II-2 技擊基本動作。Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 | 1.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。2.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 十 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 健體-E-A1 | 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。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.能了解規律運動對生長發育的重要性。2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 十 | 貳、運動我最行十二、水中蛟龍 | 健體-E-C1 | Bd-II-2 技擊基本動作。Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 | 1.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。2.選擇安全並合適的戶外戲水活動。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 十一 | 壹、健康新世界二.逗陣來長大 | 健體-E-A1 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。2.能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1課綱：生命-1 | □線上教學 |
| 十一 | 貳、運動我最行十二、水中蛟龍 | 健體-E-A2 | 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。 | 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。 | 1.練習在水中做出漂浮的動作。2.學會做出漂浮後站起的動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 十二 | 壹、健康新世界三.消費停看聽 | 健體-E-B2 | 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。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.能了解什麼是必要、需要和想要。2.能知道正確的消費觀念。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：家庭-1 | □線上教學 |
| 十二 | 貳、運動我最行十二、水中蛟龍 | 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。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。 | ◆學會打水前進的動作並發揮合作精神。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 十三 | 壹、健康新世界三.消費停看聽 | 健體-E-B2 | 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。2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。2.能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：家庭-1 | □線上教學 |
| 十三 | 貳、運動我最行十、羽球同樂 | 健體-E-A1 | Ab-II-1 體適能活動。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。 | 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.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 十四 | 壹、健康新世界三.消費停看聽 | 健體-E-B2 | 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。2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1.能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：家庭-1 | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 十四 | 貳、運動我最行十、羽球同樂 | 健體-E-A1 | Ab-II-1 體適能活動。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。 | 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.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 十五 | 壹、健康新世界三.消費停看聽 | 健體-E-B2 | 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。4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 | 1.能知道日常生活中的消費陷阱。2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：家庭-1 | □線上教學 |
| 十五 | 貳、運動我最行十、羽球同樂 | 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。4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1.能學會正確發高遠球的動作，並可以將球打高、打遠。2.能學會正確的正手拍、反手拍擊球的動作，應用到比賽中。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 十六 | 壹、健康新世界三.消費停看聽 | 健體-E-B2 | 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。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | ◆能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：家庭-1 | □線上教學 |
| 十六 | 貳、運動我最行十、羽球同樂 | 健體-E-A1 | Bd-II-2 技擊基本動作。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。4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 十七 | 壹、健康新世界四.知己知彼 | 健體-E-A1 | 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。 | 1.能透過與同學合作，發揮自己的才能。2.能發覺自己具備的特質。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 課綱：生涯-1 | ■線上教學使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 十七 | 貳、運動我最行九、武術高手 | 健體-E-A1 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 十八 | 壹、健康新世界四.知己知彼 | 健體-E-A1 | 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。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。2.能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1 | □線上教學 |
| 十八 | 貳、運動我最行九、武術高手 | 健體-E-A1 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | 1.能專注學習並說明正確的武術動作及要領。2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 十九 | 壹、健康新世界四.知己知彼 | 健體-E-A1 | 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。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 | 1.能分享與家人溝通及相處的經驗。2.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1 | □線上教學 |
| 十九 | 貳、運動我最行九、武術高手 | 健體-E-C2 | Bd-II-1 武術基本動作。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。3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1.能完成剪式跳高。2.了解拳、掌手勢的動作及應用。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 二十 | 壹、健康新世界四.知己知彼 | 健體-E-A1 | 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。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。2.能了解自己的特質，並持續發展。 | ■紙筆測驗及表單□實作評量□檔案評量 | 法定：性別-1 | □線上教學 |
| 二十 | 貳、運動我最行九、武術高手 | 健體-E-A1 | Bd-II-1 武術基本動作。 | 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。 | 1.能說出正確的武術動作名稱。2.能完成正確完成武術的連續動作。 | □紙筆測驗及表單■實作評量□檔案評量 |  | □線上教學 |
| 二十一 | 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。

（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。