

高雄市新興區七賢國小 四年級第 一 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、健康元氣站 一．安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：安全-1 課綱：戶外-1 法定：登革熱防治-1	☐ 線上教學
二	壹、健康元氣站 一．安全生活小當家 二．遠離檳酒菸	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能遵守搭公車的安全守則。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：安全-1 課綱：戶外-1	☐ 線上教學
三	壹、健康元氣站 二．遠離檳酒菸	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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：人權-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學

四	壹、健康元氣站 二．遠離檳酒菸 三．人我之間	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。 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：人權-1 課綱：品德-1	☐ 線上教學
五	壹、健康元氣站 三．人我之間	健體-E-A2	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。 2. 能透過演練，表達遭受身體或言語侵犯時的感受。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：性別-1	☐ 線上教學
六	壹、健康元氣站 四．我愛地球	健體-E-A1	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2. 能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。	☒ 紙筆測驗及表單	課綱：環境-1 法定：游泳與自救能力-2 法定：飲食教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
七	壹、健康元氣站 四．我愛地球 貳、揪團來運動	健體-E-A1	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：環境-1 課綱：品德-1 法定：飲食教育-1	☐ 線上教學

	五．跳躍精靈		Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	2. 能設計愛地球的標語並繪製圖案。			
八	貳、揪團來運動 五．跳躍精靈	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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. 能學習立定跳遠的動作。 2. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定：游泳與自救能力-2 法定：飲食教育-1	☐ 線上教學
九	貳、揪團來運動 五．跳躍精靈 六．健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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。	1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。	☒ 實作評量	課綱：品德-1 課綱：安全-1	☐ 線上教學
十	貳、揪團來運動 六．健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。	☒ 紙筆測驗及表單 ☐ 實作評量	課綱：安全-1 法定：健康促進-2	☐ 線上教學
十一	貳、揪團來運動 六．健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 能描述參與身體活動的感覺。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：安全-1 課綱：品德-1 法定：健康促進-1	☐ 線上教學

	七．舞力四射		Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。			
十二	貳、揪團來運動 七．舞力四射	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	■實作評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十三	貳、揪團來運動 八．我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。	☐ 紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
十四	貳、揪團來運動 八．我是小勇士 九．排球小子	健體-E-A2	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	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：品德-1	■線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

			球關係攻防概念。					
十五	貳、揪團來運動 九：排球小子	健體-E-C2	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能完成低手擊球動作。 2. 能完成自拋自接低手擊球動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學
十六	貳、揪團來運動 九：排球小子 十：歡樂棒球	健體-E-C2	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。 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	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能与他人合作展現排球技巧，並完成遊戲。 2. 能描述自己或同學動作技能的正確性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：品德-1	☐ 線上教學

			與球關係攻防概念。					
十七	貳、揪團來運動 十．歡樂棒球	健體-E-C2	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。 2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
十八	貳、揪團來運動 十一．功夫小子養成班	健體-E-A2	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	1. 能了解武術禮節及基本手勢動作。 2. 能學會基本樁步的動作要領。	☐ 紙筆測驗及表單		☐ 線上教學
十九	貳、揪團來運動 十一．功夫小子養成班 十二．旋轉之美	健體-E-C3	Bd-II-1 武術基本動作。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於	1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2. 能應用身體方面的協調能	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學

				嘗試的學習態度。	力，順暢的完成武術考驗。			
廿	貳、揪團來運動 十二、旋轉之美	健體-E-C3	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	1. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 2. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 線上教學
廿一	貳、揪團來運動 十二、旋轉之美	健體-E-C3	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	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。	1. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。 2. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		☐ 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。