

高雄市新興區七賢國小 四年級第 二 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-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。	1. 能了解颱風來臨前的準備工作。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1 法定：登革熱防治-1	☐ 線上教學
二	壹、健康新世界 一．風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 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-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	1. 能了解流血及扭傷的緊急處理方法。 2. 能了解獲取地震預警訊息的方法。	■實作評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☐ 線上教學
三	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。 Da-II-1 良好的衛生習慣。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 2. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。	■實作評量	課綱：防災-1 課綱：生命-1 法定：飲食教育-1	☐ 線上教學

四	壹、健康 新世界 二．逗陣 來長大 三．消費 停看聽	健體-E-A1	Fb-II-1 自我 健康狀態檢視 方法與健康行 為的維持原則。 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. 能認識生殖 器官的清潔與 保健方法。 2. 能藉由日常 的購物行為，分 辨必要、需要和 想要的概念。	■實作評量	課綱：性別-1 課綱：家庭-1 法定：飲食教育-1	☐ 線上教學
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。	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. 能辨別不同 材質的水杯及 其使用方式對 健康的影響。 2. 能知道日常 生活中的消費 陷阱。	■實作評量	課綱：家庭-1 法定：飲食教育-1	☐ 線上教學
六	壹、健康 新世界 三．消費 停看聽 四．知己 知彼	健體-E-C1	Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。 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. 能連結生活 中安全消費與 消費訊息之間 的關係。 2. 能透過同學 的描述，發現自 己潛藏的特質。	■實作評量	課綱：家庭-1 課綱：生涯-1 法定：健康促進-1	■線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆記
七	壹、健康 新世界 四．知己 知彼 貳、運動 我最行	健體-E-A1	Fa-II-1 自我 價值提升的原 則。 Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。	1a-II-2 了解 促進健康生活 的方法。 1c-II-1 認識 身體活動的動 作技能。	1. 能分享與家 人溝通及相處 的經驗。 2. 能了解飛盤 運動。	■實作評量	課綱：生涯-1 課綱：人權-1 法定：健康促進-2	☐ 線上教學

	五、飛盤 真好玩							
八	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。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。	1. 能了解自己 及同學動作技 能的正確性。 2. 能了解如何 利用正手握及 反手握投擲飛 盤。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	☐ 線上教學
九	貳、運動 我最行 五、飛盤 真好玩 六．歡樂 土風舞	健體-E-C2	Ce-II-1 其他 休閒運動基本 技能。 Ib-II-2 土風 舞遊戲。	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。 3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。	1. 能完成簡易 飛盤高爾夫賽。 2. 能認真參與 練習，並和他人 友善互動，學習 土風舞動作。	■實作評量	課綱：人權-1 課綱：生涯-1	☐ 線上教學
十	貳、運動 我最行 六．歡樂 土風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風 舞遊戲。	1d-II-1 認識 動作技能概念 與動作練習的 策略。 2c-II-2 表現 增進團隊合作、 友善的互動行 為。	1. 能認識具國 家民俗特色的 土風舞。 2. 能在課後時 間與家人進行 多人的肢體創 作表現。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量		☐ 線上教學
十一	貳、運動 我最行 六．歡樂 土風舞	健體-E-C2	Ib-II-2 土風 舞遊戲。	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	■實作評量		☐ 線上教學

	七．活力足球		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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	風舞動作及肢體表情。 2. 能於活動中表現足球的基本技巧。			
十二	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. 能和其他人一同進行活動。 2. 能知道足球的基本攻防概念。	■實作評量		□線上教學
十三	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。	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. 能了解側抬跨跳動作要領。 2. 能順暢的完成側抬跨跳動作。	■實作評量		□線上教學

十四	貳、運動 我最行 八．跳高 小子 九．武術 高手	健體-E-A1	Ga-II-1 跑、跳 與行進間投擲 的遊戲。 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。 3c-II-1 表現 聯合性動作技 能。	1. 能有節奏的 做出跳高助跑 的動作。 2. 能了解拳、掌 手勢的動作及 應用。	■實作評量		■線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆記
十五	貳、運動 我最行 九．武術 高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術 基本動作。	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. 能專注學習 並說明正確的 武術動作及要 領。 2. 能完成武術 的連續動作。	■實作評量		□線上教學
十六	貳、運動 我最行 九．武術 高手 十．羽球 同樂	健體-E-C2	Bd-II-1 武術 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。	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. 能應用身體 方面的協調能 力，順暢的完成 動作。 2. 能學會正確 的向上擊球動 作。	■實作評量		□線上教學
十七	貳、運動 我最行 十．羽球 同樂	健體-E-C2	Ha-II-1 網 / 牆性球類運動 相關的拋接球、	3d-II-2 運用 遊戲的合作和 競爭策略。	1. 能學會正確 發高遠球的動	■實作評量		■線上教學 使用南一派測 驗&南一派筆記

			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。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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，並應用到比賽中。		
十八	貳、運動我最行 十一．功夫小將領	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能遵守柔道運動的禮節。 2. 能熟悉自然體立姿，做好攻守有利的基本姿勢。	■實作評量	☐ 線上教學
十九	貳、運動我最行 十一．功夫小將領 十二．水中蛟龍	健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 能學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2. 能學會漂浮後站起的動作。	■紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-1 法定：游泳與自救能力較學-2 ☐ 線上教學
廿	貳、運動我最行 十二．水中蛟龍	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。	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	1. 能學會各種水中漂浮及水中站立的動作。 2. 能規律運動並訂定運動計畫表。	☐ 紙筆測驗及表單 ■實作評量	課綱：海洋-1 法定：游泳與自救能力教學-2 ☐ 線上教學

				高體適能的運動計畫與資源。				
廿一	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。	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。	1. 能學會各種水中漂浮及水中站立的動作。 2. 能規律運動並訂定運動計畫表。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	課綱：海洋-1 法定：游泳與自救能力教學-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。