

**高雄市前鎮區紅毛港國小四年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫**

| 週次 | 單元/主題名稱                          | 對應領域<br>核心素養指標 | 學習重點                          |                               | 學習目標                                               | 評量方式<br><small>(可循環來格式)</small>                                                                                          | 議題融入                     | 線上教學                                                              |
|----|----------------------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |                | 學習內容                          | 學習表現                          |                                                    |                                                                                                                          |                          |                                                                   |
| 一  | 第一單元<br>食在有營養<br>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。<br>2. 運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。      | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3<br>法定：飲食教育-1     |                                                                   |
| 二  | 第一單元<br>食在有營養<br>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。<br>2. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。         | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3<br>法定：飲食教育-1     |                                                                   |
| 三  | 第一單元<br>食在有營養<br>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。<br>2. 運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3<br>法定：飲食教育-1     | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 四  | 第二單元<br>拒菸拒酒<br>拒檳榔<br>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. 注意吸菸對健康的危害。<br>2. 運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。       | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：資訊-3<br>法定：家庭暴力防治教育-1 |                                                                   |

|   |                                     |                    |                               |                             |                                                        |                                                                                                                          |                                         |                                                                   |
|---|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 五 | 第二單元<br>拒菸拒酒<br>拒檳榔<br>第二課酒<br>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. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。<br>2. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。     | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：資訊-3<br>法定：家庭暴力防治教育-1<br>游泳與自救能力教學2節 |                                                                   |
| 六 | 第二單元<br>拒菸拒酒<br>拒檳榔<br>第三課向菸、酒、檳榔說不 | 健體-E-A1<br>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. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。<br>2. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：法治-3<br>法定：家庭暴力防治教育-1<br>游泳與自救能力教學2節 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 七 | 第三單元<br>熱與火的危機<br>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. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。<br>2. 演練灼燙傷的急救處理方法。          | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3<br>游泳與自救能力教學2節                  |                                                                   |
| 八 | 第三單元<br>熱與火的危機<br>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。  | 4a-II-2 展現促進健康的行為。          | 1. 了解用電安全須知、危險用火行為。<br>2. 規畫家庭逃生計畫。                    | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3<br>家庭暴力防治教育1節<br>游泳與自救能力教學2節    | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 九 | 第三單元<br>熱與火的危機                      | 健體-E-A2            | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生         | 4a-II-2 展現促進健康的行為。          | 1. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。                                   | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3<br>家庭暴力防治教育1節                   |                                                                   |

|    |                           |         |                                                                     |                    |                                                |                                                                                                                          |                                |  |
|----|---------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
|    | 第二課防火安全檢查                 |         | 避難基本技巧。                                                             |                    | 2. 檢查公共場所防火措施。                                 |                                                                                                                          |                                |  |
| 十  | 第三單元<br>熱與火的危機<br>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. 澄清火災逃生避難的迷思。<br>2. 演練火災逃生避難的原則和技巧。          | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3<br>課綱：防災-3<br>性別平等教育1節 |  |
| 十一 | 第四單元<br>球類遊戲王<br>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。<br>2. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：品德-3                        |  |
| 十二 | 第四單元<br>球類遊戲王<br>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。<br>2. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3                        |  |

|    |                                 |         |                                                             |                      |                                                           |                                                                                                                          |                                        |  |
|----|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 十三 | 第四單元<br>球類遊戲王<br>第二課壘<br>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。<br>2. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。       | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：品德-3                                |  |
| 十四 | 第四單元<br>球類遊戲王來<br>第二課壘<br>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。<br>2. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。       | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3<br>法定：游泳與自救能力教學-2              |  |
| 十五 | 第五單元<br>跑跳過招大進擊<br>第一課跑<br>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。<br>2. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量            | 課綱：品德-3<br>法定：游泳與自救能力教學-2<br>性侵害防治教育1節 |  |
| 十六 | 第五單元<br>跑跳過招大進擊                 | 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。                                  | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3<br>法定：游泳與自救能力教學-2<br>性侵害防治教育1節 |  |

|    |                         |         |                       |                           |                                                            |                                                                                                                          |                                     |  |
|----|-------------------------|---------|-----------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
|    | 第一課跑動活力躍                |         |                       |                           | 2. 運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。                              |                                                                                                                          |                                     |  |
| 十七 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>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。<br>2. 透過健走活動、登階，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：戶外-3                             |  |
| 十八 | 第五單元跑跳過招大進擊<br>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。<br>2. 運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。               | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3                             |  |
| 十九 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>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. 模仿性創作各種工具運轉的情境。<br>2. 進行丟丟銅仔土風舞展演時，表現觀賞者的角色和責任。         | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：海洋-3<br>法定：性侵害防治教育-1<br>性別平等教育1節 |  |
| 廿  | 第六單元嬉游樂舞鈴               | 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、蹬牆                                       | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：海洋-3<br>法定：性侵害防治教育-1             |  |

|    |                      |         |                      |                    |                                                       |                                                                                                                          |          |  |
|----|----------------------|---------|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|    | 第二課打水遊戲              |         |                      |                    | 漂浮打水前進、蹬地漂浮打水前進。<br>2. 表現趴浪打水前進、趴浪轉向的動作技能。            |                                                                                                                          | 性別平等教育1節 |  |
| 廿一 | 第六單元嬉游樂舞鈴<br>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。<br>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。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：品德-3  |  |

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。