

**高雄市前鎮區紅毛港國小四年級第二學期部定課程【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>(可循環來格式)                                                                                                         | 議題融入                   | 線上教學                          |
|----|---------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
|    |                                 |                    | 學習內容                                            | 學習表現                                                        |                                                           |                                                                                                                          |                        |                               |
| 一  | 第一單元<br>迎向青春<br>期<br>第一課相處萬花筒   | 健體-E-A2            | Fa-II-1 自我價值提升的原則。<br>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1. 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。<br>2. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。   | <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>家庭暴力防治教育1節  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 二  | 第一單元<br>迎向青春<br>期<br>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。<br>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。  | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。       | 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。<br>2. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。 | <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                | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 三  | 第一單元<br>迎向青春<br>期<br>第三課尊重與保護自我 | 健體-E-A1<br>健體-E-A2 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。                      | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>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。<br>2. 了解如何保護自己的身體，遠離危險的情境。         | <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：性別平等-3<br>性侵害防治教育1節 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|   |                                     |         |                                                                                               |                                                                                 |                                                         |                                                                                                                          |                      |                                          |
|---|-------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------|
| 四 | 第二單元<br>天然災害<br>知多少<br>第一課天<br>搖地動  | 健體-E-A2 | Ba-II-1 居<br>家、交通及戶<br>外環境的潛在<br>危機與安全須<br>知。<br>Ba-II-3 防<br>火、防震、防<br>颱措施及逃生<br>避難基本技<br>巧。 | 2a-II-2 注<br>意健康問題所<br>帶來的威脅感<br>與嚴重性。<br>3a-II-2 能<br>於生活中獨立<br>操作基本的健<br>康技能。 | 1. 了解地震發<br>生時的緊急應<br>變方法。<br>2. 實施居家防<br>震措施。          | <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>性侵害防治教育1節 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 五 | 第二單元<br>天然災害<br>知多少<br>第二課小<br>小救護員 | 健體-E-A2 | Ba-II-2 灼<br>燙傷、出血、扭<br>傷的急救處理<br>方法。                                                         | 3a-II-1 演<br>練基本的健康<br>技能。<br>3a-II-2 能<br>於生活中獨立<br>操作基本的健<br>康技能。             | 1. 了解並演練<br>傷口止血的急<br>救技能。<br>2. 了解並演練<br>扭傷的急救技<br>能。  | <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>性別平等教育1節  | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 六 | 第二單元<br>天然災害<br>知多少<br>第三課颱<br>風來襲  | 健體-E-A2 | Ba-II-1 居<br>家、交通及戶<br>外環境的潛在<br>危機與安全須<br>知。<br>Ba-II-3 防<br>火、防震、防<br>颱措施及逃生<br>避難基本技<br>巧。 | 2a-II-2 注<br>意健康問題所<br>帶來的威脅感<br>與嚴重性。<br>3a-II-1 演<br>練基本的健康<br>技能。            | 1. 準備各項防<br>颱工作。<br>2. 了解因應颱<br>風來臨和颱風<br>過後應採取的<br>行動。 | <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：安全-3<br>性別平等教育1節  | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 七 | 第三單元<br>健康方程<br>式<br>第一課呼<br>吸系統    | 健體-E-A1 | Da-II-2 身<br>體各部位的功能<br>與衛生保健的<br>方法。                                                         | 1a-II-2 了<br>解促進健康生<br>活的方法。<br>2a-II-1 覺<br>察健康受到個<br>人、家庭、學                   | 1. 認識呼吸系<br>統的構造和功<br>能。<br>2. 了解呼吸系<br>統的保健方<br>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：品德-3<br>性別平等教育1節  | <input type="checkbox"/> 線上教學            |

|    |                              |         |                                                                                                |                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                          |                        |                               |
|----|------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------|
|    |                              |         |                                                                                                | 校等因素之影響。                                                                             |                                                                                  |                                                                                                                          |                        |                               |
| 八  | 第三單元<br>健康方程式<br>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。                                                                       | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。<br>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。<br>2. 表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。                                    | <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>游泳與自救能力教學2節 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 九  | 第三單元<br>健康方程式<br>第三課就醫好習慣    | 健體-E-A1 | Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。                                                                                 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生<br>活技能對健康維<br>護的重要性。<br>4a-Ⅱ-1 能於<br>日常生活中，<br>運用健康資<br>訊、產品與服<br>務。 | 1. 演練正確就<br>醫的步驟，了<br>解正確就醫對<br>健康的重要<br>性。<br>2. 於日常生活<br>中，運用就醫<br>資訊維護健<br>康。 | <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>游泳與自救能力教學2節 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十  | 第四單元<br>球來球往<br>第一課桌<br>球擊球趣 | 健體-E-A1 | Ha-Ⅱ-1 網／<br>牆性球類運動<br>相關的拋接<br>球、持拍控<br>球、擊球及拍<br>擊球、傳接球<br>之時間、空間<br>及人與人、人<br>與球關係攻防<br>概念。 | 1c-Ⅱ-1 認識<br>身體活動的動<br>作技能。<br>3d-Ⅱ-2 運用<br>遊戲的合作和<br>競爭策略。                          | 1. 認識桌球反<br>手擊球、正手<br>擊球、發球的<br>動作技能。<br>2. 運用合作和<br>競爭策略完成<br>桌球活動。             | <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<br>游泳與自救能力教學2節 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十一 | 第四單元<br>球來球往<br>第二課籃<br>球輕鬆玩 | 健體-E-C2 | Hb-Ⅱ-1 陣地<br>攻守性球類運<br>動相關的拍<br>球、拋接球、                                                         | 1c-Ⅱ-1 認識<br>身體活動的動<br>作技能。                                                          | 1. 表現運球、<br>護球、傳接球<br>的動作技能。                                                     | <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：人權-3<br>游泳與自救能力教學2節 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|    |                          |         |                                                                    |                                                      |                                                     |                                                                                                               |         |                                          |
|----|--------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------|
|    |                          |         | 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。                                    | 2. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。                                 |                                                                                                               |         |                                          |
| 十二 | 第四單元<br>球來球往<br>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。 | 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。<br>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。<br>2. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。         | <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：人權-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 十三 | 第四單元<br>球來球往<br>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。<br>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. 表現擲球、滾球的動作技能。<br>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。 | <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 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 十四 | 第四單元<br>球來球往<br>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、                        | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。            | 1. 表現閃躲球、傳接球、擲球的動作技能。<br>2. 運用合作與競爭策略完成躲避球活動。       | <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 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |

|    |                           |         |                                                 |                                                 |                                                               |                                                                                                               |                     |                                          |
|----|---------------------------|---------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------|
|    |                           |         | 停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                         |                                                 |                                                               |                                                                                                               |                     |                                          |
| 十五 | 第五單元<br>投擊奔極限<br>第一課傳接投擲趣 | 健體-E-C2 | Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>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。<br>2. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。    | <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>飲食教育課程1節 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 十六 | 第五單元<br>投擊奔極限<br>第二課耐力小鐵人 | 健體-E-A1 | Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1. 認識馬拉松的由來和運動精神。<br>2. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。                | <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：安全-3<br>飲食教育課程1節 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 十七 | 第五單元<br>投擊奔極限<br>第三課友善攻防術 | 健體-E-A1 | Bd-II-1 武術基本動作。<br>Bd-II-2 技擊基本動作。              | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>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基本動作。<br>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。 | <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>飲食教育課程1節 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 十八 | 第六單元<br>箱木跳跳隨花舞           | 健體-E-C2 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平                                 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                            | 1. 認識跳箱與平衡木活動的                                                | <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             | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |

|    |                             |         |                       |                                            |                                                    |                                                                                                               |         |                               |
|----|-----------------------------|---------|-----------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------|
|    | 第一課跳箱平衡木                    |         | 衡與擺盪動作。               | 3c-II-1 表現聯合性動作技能。                         | 基本動作技能。<br>2. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。                 |                                                                                                               |         |                               |
| 十九 | 第六單元<br>箱木跳跳隨花舞<br>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。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1. 認識線條的種類與特徵。<br>2. 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。 | <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 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 廿  | 第六單元<br>箱木跳跳隨花舞<br>第三課花之舞   | 健體-E-B3 | Ib-II-2 土風舞遊戲。        | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1. 認識《花之舞》土風舞的基本舞步。<br>2. 認識《花之舞》土風舞的舞序。           | <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 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 廿一 | 第六單元<br>箱木跳跳隨花舞<br>第三課花之舞   | 健體-E-B3 | Ib-II-2 土風舞遊戲。        | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | 1. 表演《花之舞》土風舞。<br>2. 認識《花之舞》鑽手門的動作與隊形。             | <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 | <input type="checkbox"/> 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。**