

附件伍-1

高雄市鳳山區鳳山國小 112 學年度 四 年級第 二 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		評量方式	議題融入	線上教學	跨領域統整或 協同教學規劃及線上教學規劃 (無則免填)
			學習內容	學習表現				
一	第一單元迎向 青春期 第一課相處萬 花筒	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 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。	3b-II-1 透過模仿學習， 表現基本的自我調適技 能。 3b-II-2 能於引導下，表 現基本的人際溝通互動 技能。	口語溝通	課綱：健體－性別平等 (E3)-1	☐ 線上教學	範例： 均一教育平台、學習 吧、因材網、達學堂、 e-game、PaGamO...等
一	第四單元球來 球往 第一課桌球擊 球趣	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。	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。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能 與基本運動能力的身體 活動。	實際操作	課綱：健體-安全(E7)-1	☐ 線上教學	
二	第一單元迎向 青春期 第一課相處萬 花筒	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-II-2 性別角色刻板 現象並與不同性別者之 良好互動。 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。	3b-II-1 透過模仿學習， 表現基本的自我調適技 能。 3b-II-2 能於引導下，表 現基本的人際溝通互動 技能。	口語溝通	課綱：健體－性別平等 (E3)-1	☐ 線上教學	
二	第四單元球來 球往 第一課桌球擊 球趣	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。	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。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。	實際操作	課綱：健體-安全(E7)-1	☐ 線上教學	

				4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。				
三	第一單元迎向青春 第一課相處萬花筒	健體-E-A2 健體-E-B1	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 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。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	口頭報告	課綱：健體－性別平等(E3)-1	☐ 線上教學	
三	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	健體-E-A1 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作	課綱：健體-人權(E3)-1	☐ 線上教學	
四	第一單元迎向青春 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。 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	口語溝通	課綱：健體－性別平等(E3)-1	☐ 線上教學	
四	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	健體-E-A1 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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作	課綱：健體-人權(E3)-1	☐ 線上教學	
五	第一單元迎向青春 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。 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	口頭報告	課綱：健體－性別平等(E4)-1	☐ 線上教學	

				2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。				
五	第四單元球來球往 第三課球來襲	健體-E-A1 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。	c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	實際操作	課綱:健體-安全(E7)-1	☐ 線上教學	
六	第一單元迎向青春 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。 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。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	學習單	課綱:健體-性別平等(E4)-1	☐ 線上教學	
六	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	健體-E-A1 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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	實際操作	課綱:健體-安全(E7)-1	☐ 線上教學	
七	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	健體-E-A1 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	口語溝通	課綱:健體-性別平等(E4)-1	☒ 線上教學	使用 google classroom
七	五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	實際操作	課綱:健體-人權(E3)-1	☐ 線上教學	

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。				
八	第一單元迎向 青春期 第三課尊重與 保護自我	健體-E-A1 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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	口語溝通	課綱：健體－性別平等(E4)-1	 線上教學	完成指派作業上傳至 classroom 作業區
八	五單元投擊奔 極限 第一課傳接投 擲趣	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	實際操作	課綱：健體-人權(E3)-1	 線上教學	
九	第二單元天然 災害知多少 第一課天搖地 動	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告	課綱：健體-安全(E2)-1 法定：健體-防災教育-1	 線上教學	將分組討論結果上傳至 平台分享區
九	五單元投擊奔 極限 第一課傳接投 擲趣	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	實際操作	課綱：健體-品德(E3)-1	 線上教學	
十	第二單元天然 災害知多少 第一課天搖地 動	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	學習單	課綱：健體-安全(E2)-1 法定：健體-防災教育-1	 線上教學	

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。				
十	五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-A1 健體-E-C2	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	實際操作	課綱:健體-品德(E3)-1	☐ 線上教學	
十一	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	健體-E-A2	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口語溝通	課綱:健體-安全(E2)-1	☐ 線上教學	
十一	第五單元投擊奔極限 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。 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。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作	課綱:健體-品德(E3)-1	☐ 線上教學	
十二	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	健體-E-A2	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	紙筆測驗	課綱:健體-安全(E11)-1	☐ 線上教學	
十	第五單元投擊奔極限	健體-E-A1	Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	實際操作	課綱:健體-品德(E3)-1	☒ 線上教學	使用 google classroom

二	第二課耐力小鐵人		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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
十三	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口語溝通	課綱:健體-安全(E11)-1 法定:健體-健康飲食教育-1	☐ 線上教學	
十三	第五單元投擊奔極限 第三課友善攻防術	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。 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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作	課綱:健體-戶外(E3)-1	☒ 線上教學	將分組討論結果上傳至平台分享區
十四	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	口頭報告	課綱:健體-安全(E11)-1 法定:健體-健康飲食教育-1	☐ 線上教學	

十四	第五單元投擊 奔極限 第三課友善攻 防術	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。 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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作	課綱:健體-戶外(E3)-1	☒ 線上教學	將分組討論結果上傳至平台分享區
十五	第三單元健康 方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	口語溝通	課綱:健體-安全(E6)-1 法定:健體-健康飲食教育-1	☐ 線上教學	
十五	第六單元箱木 跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作	課綱:健體-戶外(E3)-1 法定:健體-游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學	
十六	第三單元健康 方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	口語溝通	課綱:健體-安全(E6)-1 法定:健體-登革熱防治教育-1	☐ 線上教學	
十六	第六單元箱木 跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	實際操作	課綱:健體-戶外(E3)-1 法定:健體-游泳與自救能力教學-1	☐ 線上教學	

十七	第三單元健康 方程式 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。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 4b-II-1 清楚說明個人對 促進健康的立場。	口語溝通	課綱:健體-安全(E6)-1	☐ 線上教學	
十七	第六單元箱木 跳跳隨花舞 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。 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。	實際操作	課綱:健體-生命(E3)-1 法定:健體-游泳與自救能 力教學-1	☐ 線上教學	
十八	第三單元健康 方程式 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。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重 性。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 4b-II-1 清楚說明個人對 促進健康的立場。	學習單	課綱:健體-安全(E13)-1	☐ 線上教學	
十八	第六單元箱木 跳跳隨花舞 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。 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。	實際操作	課綱:健體-生命(E3)-1 法定:健體-游泳與自救能 力教學-1	☐ 線上教學	
十九	第三單元健康 方程式 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 生活技能對健康維護的 重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活 規範。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 4a-II-1 能於日常生活中 ，運用健康資訊、產 品與服務。	口語溝通	課綱:健體-安全(E13)-1	☐ 線上教學	

十九	第六單元箱木 跳跳隨花舞 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作	課綱:健體-生命(E3)-1	☐ 線上教學	
廿	第三單元健康 方程式 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 生活技能對健康維護的 重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活 規範。 3a-II-1 演練基本的健康 技能。 4a-II-1 能於日常生活 中,運用健康資訊、產 品與服務。	口頭報告	課綱:健體-安全(E13)-1	☐ 線上教學	
廿	第六單元箱木 跳跳隨花舞 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。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作	課綱:健體-生命(E3)-1	☐ 線上教學	

註：112 學年度上學期 21 週，下學期 20 週。

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) 請與附件參-2(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。