

## 高雄市鳳山區鳳山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<br>核心素養<br>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                                                |                                                                  |                                                                                                                          |             |                               |
| 第一週<br>0901-0905 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了 | 健體-E-A1            | Aa-II-1生長發育的意義與成長個別差異。<br>Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。<br>2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1.能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。<br>2.能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。          | <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 | 法定:健康促進教育-1 |                               |
| 第一週<br>0901-0905 | 貳、運動真快樂<br>五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1            | 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。<br>1c-II-2認識身體活動的傷害和防護概念。       | 1.能完成指定動作的學習。<br>2.表現認真參與及友善互動的學習態度。                             | <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-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週<br>0908-0912 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了 | 健體-E-A1            | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                           | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。<br>3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  | 1.透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。<br>2.能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。               | <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 | 法定:健康促進教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週<br>0908-0912 | 貳、運動真快樂<br>五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1            | 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。<br>2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。          | 1.透過簡單暖身活動，伸展身體。<br>2.會欣賞並支持同學的表現。                               | <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：安全-1     | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第三週<br>0915-0919 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了 | 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-1認識身心健康基本概念與意義。<br>3a-II-1演練基本的健康技能。          | 1.認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。<br>2.能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 | <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 | 法定:健康促進教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                  |                      |         |                          |                                                     |                                                               |                                                                                                                          |         |                                                           |
|------------------|----------------------|---------|--------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------|
| 第三週<br>0915-0919 | 貳、運動真快樂<br>五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1 | 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。<br>2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。          | 1. 完成指定動作的學習。<br>2. 專注觀賞他人的動作表現。                              | <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：安全-1 |                                                           |
| 第四週<br>0922-0926 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了 | 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。                                 | 1. 認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的組合，並了解其功能及保健方法。<br>2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 | <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 |         |                                                           |
| 第四週<br>0922-0926 | 貳、運動真快樂<br>五.好玩的墊上運動 | 健體-E-A1 | 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。<br>2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。          | 1. 掌握動作要領，完成滾翻前的動作。<br>2. 學習過程中能掌握動作要領，完成斜坡前滾翻動作。             | <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：安全-1 |                                                           |
| 第五週<br>0929-1003 | 壹、健康一把罩<br>一.我升上三年級了 | 健體-E-A1 | Da-II-2身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>3a-II-1演練基本的健康技能。      | 1. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。<br>2. 能積極實踐書包減重。                       | <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 |         |                                                           |
| 第五週<br>0929-1003 | 貳、運動真快樂<br>六.快樂向前衝   | 健體-E-A2 | 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>1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。 | 1. 能努力體驗不同擺臂動作跑步。<br>2. 能練習正確擺臂動作。                            | <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 |         |                                                           |
| 第六週<br>1006-1010 | 壹、健康一把罩<br>二.我是EQ高手  | 健體-E-B1 | 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。                               | 1. 能認識不同的情緒。<br>2. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。                       | <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 |         | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |

|                  |                     |         |                                                            |                                                             |                                               |                                                                                                                          |  |                                                           |
|------------------|---------------------|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------|
| 第六週<br>1006-1010 | 貳、運動真快樂<br>六.快樂向前衝  | 健體-E-A2 | 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。               | 2c-II-1遵守上課規範和運動比賽規則。<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. 學習跑步後的保健事項。<br>2. 讓學童能了解奧林匹克的由來與訴求。        | <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 |  | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第七週<br>1013-1017 | 壹、健康一把罩<br>二.我是EQ高手 | 健體-E-B1 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。                                         | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。                                | ◆與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。                     | <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 |  |                                                           |
| 第七週<br>1013-1017 | 貳、運動真快樂<br>六.快樂向前衝  | 健體-E-A2 | Ga-II-1跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                       | 3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的活動。           | 1. 可以和他人分組合作進行班級100公尺比賽。<br>2. 可以利用課餘時間練習。    | <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 |  |                                                           |
| 第八週<br>1020-1024 | 壹、健康一把罩<br>二.我是EQ高手 | 健體-E-B1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3情緒的類型與調適方法。             | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>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「我訊息」的使用技巧。<br>2. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 | <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 |  |                                                           |
| 第八週<br>1020-1024 | 貳、運動真快樂<br>七.拋擲接真有趣 | 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。                                    | 1. 積極體驗拋球活動。<br>2. 可以和他人合作完成活動。               | <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 |  |                                                           |

|                  |                       |         |                                                            |                                                             |                                              |                                                                                                                          |            |  |
|------------------|-----------------------|---------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 第九週<br>1027-1031 | 壹、健康一把罩<br>二. 我是EQ 高手 | 健體-E-B1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3情緒的類型與調適方法。             | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>3b-II-2能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | 1. 能分辨有關同理心的事件。<br>2. 能運用「同理心」設身處地為他人著想。     | <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 |            |  |
| 第九週<br>1027-1031 | 貳、運動真快樂<br>七. 拋擲接真有趣  | 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。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。               | 1. 完成拋接練習。<br>2. 能他人合作練習拋接。                  | <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 | 法定：品德-1    |  |
| 第十週<br>1103-1107 | 壹、健康一把罩<br>二. 我是EQ 高手 | 健體-E-B1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。<br>Fa-II-3情緒的類型與調適方法。             | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。      | 1. 能知道調適情緒的方法。<br>2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 | <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 |            |  |
| 第十週<br>1103-1107 | 貳、運動真快樂<br>七. 拋擲接真有趣  | 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。 | 2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。               | 1. 會和他人合作進行拋接球。<br>2. 於活動中展現出拋接球動作。          | <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 | 法定：品德-1    |  |
| 第十一週             | 壹、健康一把罩               | 健體-E-A1 | Da-II-1良好的衛生習慣。                                            | 1b-II-1認識健康技能和生活                                            | 1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。                          | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量                                  | 法定：登革熱防治-1 |  |

|                   |                             |         |                                                                    |                                                           |                                                               |                                                                                                                          |            |  |
|-------------------|-----------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|
| 1110-1114         | 三. 健康<br>保衛戰                |         |                                                                    | 技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                 | 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。                                          | <input type="checkbox"/> 檔案評量                                                                                            |            |  |
| 第十一週<br>1110-1114 | 貳、運動<br>真快樂<br>八. 一起來玩球     | 健體-E-C1 | 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。 | 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。       | 1. 能熟知傳接球的動作要領，並於活動中正確應用。<br>2. 能主動參與傳接球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 | <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 | 法定：品德-1    |  |
| 第十二週<br>1117-1121 | 壹、健康<br>一把罩<br>三. 健康<br>保衛戰 | 健體-E-A1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                                           | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1. 認識傳染病的種類。<br>2. 能發覺不良的衛生習慣可能導致傳染病。                         | <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 | 法定：登革熱防治-1 |  |
| 第十二週<br>1117-1121 | 貳、運動<br>真快樂<br>八. 一起來玩球     | 健體-E-C1 | 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-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。          | ◆運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。                                      | <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 | 法定：品德-1    |  |

|                   |                     |         |                                                                    |                                                           |                                                                 |                                                                                                                          |                |                                                           |
|-------------------|---------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 第十三週<br>1124-1128 | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 健體-E-A1 | Fa-II-2與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。                                           | 2a-II-1覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 1. 認識傳染病的傳播途徑。<br>2. 了解並積極實踐傳染病的預防方法。                           | <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 | 法定:游泳與自救能力教學-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十三週<br>1124-1128 | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 健體-E-C1 | 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。 | 1d-II-2描述自己或他人動作技能的正確性。<br>2c-II-2表現增進團隊合作、友善的互動行為。       | 1. 能熟知運球的動作要領，並於活動中正確應用。<br>2. 能主動參與傳接球與運球活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。 | <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 |                |                                                           |
| 第十四週<br>1201-1205 | 壹、健康一把罩<br>三. 健康保衛戰 | 健體-E-A1 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。                                                 | 4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                              | ◆健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。                                             | <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 | 法定:游泳與自救能力教學-1 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十四週<br>1201-1205 | 貳、運動真快樂<br>八. 一起來玩球 | 健體-E-C1 | 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。<br>3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。             | 1. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。<br>2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。         | <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 | 法定：品德-1        | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十五週              | 壹、健康一把罩             | 健體-E-A1 | Fa-II-3情緒的類型與調適方法。                                                 | 4a-II-1能於日常生活中，運                                          | 1. 能於引導下正確使用全民健保相關功能。                                           | <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 | 法定:游泳與自救能力教學-1 |                                                           |

|                   |                     |         |                                           |                                                 |                                                           |                                                                                                                          |                |                                                           |
|-------------------|---------------------|---------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|
| 1208-1212         | 三. 健康保衛戰            |         |                                           | 用健康資訊、產品與服務。<br>4a-II-2展現促進健康的行為。               | 2. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。                               |                                                                                                                          |                |                                                           |
| 第十五週<br>1208-1212 | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 健體-E-B3 | Bc-II-1暖身、伸展動作原則。                         | 1c-II-1認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 1. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。<br>2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。              | <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 |                |                                                           |
| 第十六週<br>1215-1219 | 壹、健康一把罩<br>四. 營養補給站 | 健體-E-A1 | Ea-II-3飲食選擇的影響因素。<br>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。                             | 1. 能認識臺灣的當季水果。<br>2. 能了解食用當季食物的好處。                        | <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 | 法定:游泳與自救能力教學-1 |                                                           |
| 第十六週<br>1215-1219 | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 健體-E-B3 | Bc-II-1暖身、伸展動作原則。<br>Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。   | 1. 能舞動毛巾做出有節奏性的律動動作。<br>2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。                | <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 |                |                                                           |
| 第十七週<br>1222-1226 | 壹、健康一把罩<br>四. 營養補給站 | 健體-E-A1 | Ea-II-3飲食選擇的影響因素。<br>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。<br>3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。 | 1. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。<br>2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。 | <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 | 法定:飲食教育-1      | 使用南一派測驗&南一派筆記                                             |
| 第十七週<br>1222-1226 | 貳、運動真快樂<br>九. 巾彩舞動  | 健體-E-B3 | Ib-II-1音樂律動與模仿性創作舞蹈。                      | 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。                        | 1. 能進行巾舞門系列動作展演。<br>2. 能與同學合作重組編舞。                        | <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 |                | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |

|                   |                    |         |                                      |                                                 |                                                                      |                                                                                                                          |           |                               |
|-------------------|--------------------|---------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------|
|                   |                    |         |                                      | 3c-II-1表現聯合性動作技能。                               |                                                                      |                                                                                                                          |           |                               |
| 第十八週<br>1229-0102 | 壹、健康一把罩<br>四.營養補給站 | 健體-E-A1 | Ea-II-1食物與營養的種類和需求。                  | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。                           | 1. 能理解營養素的意義。<br>2. 能知道不同營養素的名稱。                                     | <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 | 法定:飲食教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十八週<br>1229-0102 | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A3 | Ab-II-1體適能活動。<br>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。<br>2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。 | 1. 能了解毽子的由來。<br>2. 能認識其他用腳踢的活動。                                      | <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 |           | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週<br>0105-0109 | 壹、健康一把罩<br>四.營養補給站 | 健體-E-A1 | Ea-II-1食物與營養的種類和需求。                  | 1a-II-1認識身心健康基本概念與意義。                           | 1. 能知道不同營養素的功能。<br>2. 能認識六大類食物所含的主要營養素。                              | <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 | 法定:飲食教育-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週<br>0105-0109 | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A3 | Ab-II-1體適能活動。<br>Ic-II-1民俗運動基本動作與串接。 | 2d-II-2表現觀賞者的角色和責任。<br>3c-II-1表現聯合性動作技能。        | 1. 在欣賞及觀摩活動中，表現出尊重的態度。<br>2. 能學會踢毽基本動作與踢毽遊戲的動作技巧。                    | <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 |           | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十週<br>0112-0116 | 壹、健康一把罩<br>四.營養補給站 | 健體-E-A1 | Ea-II-2飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。    | 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. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。<br>2. 能利用「我的餐盤」六句口訣自我檢核是否達到營養均衡。 | <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 |           | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十週<br>0112-0116 | 貳、運動真快樂<br>十.踢毽樂趣多 | 健體-E-A3 | Ab-II-1體適能活動。<br>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。<br>4d-II-2參與提高體適能與基本運動能力的活動。  | 1. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。<br>2. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。          | <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 |           | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                    |     |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|
| 第二十一週<br>0119-0123 | 總複習 |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|

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。**

註6：自114年9月1日(星期一)開學正式上課(第1週)至115年1月20日(星期二)第1學期課程結束，共21週，實際上課日數為96天。