

高雄市鳳山區鳳山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	備註/線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 0209-0213	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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	2/11開學
第一週 0209-0213	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能了解飛盤運動。 2. 能了解飛盤的種類。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 上 Youtube 觀看-防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧影片，並作練習。
第二週 0216-0220	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。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能認識防颱物資的用途。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：防災-1	2/14-2/19春節
第二週 0216-0220	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 能了解如何利用正手握及反手握投擲飛盤。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第三週 0223-0227	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。	1. 能認識地震災害的種類及嚴重性。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：防災-1	

第三週 0223-0227	貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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. 能學習並表現出指定動作。 2. 專注觀賞他人的動作表現。 3. 能完成飛盤接力賽。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第四週 0302-0306	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。	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。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定：防災-1	
第四週 0302-0306	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-B3	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 上 Youtube 觀看-防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧影片，並作練習。
第五週 0309-0313	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。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解獲取地震預警訊息的方法。 2. 能認識緊急避難包的內容及功能。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1	
第五週 0309-0313	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-B3	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	1. 能認識具國家特色民俗的土風舞。 2. 能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

				動行為。				
第六週 0316-0320	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解穿內衣、褲的必要性及內衣的選擇方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第六週 0316-0320	貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	健體-E-B3	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。	1. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 2. 透過土風舞遊戲，能彼此探索同儕的動作元素，展現最適宜的動作表現。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第七週 0323-0327	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。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1	
第七週 0323-0327	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。	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。	1. 能展現盤球繞物的技巧。 2. 能有節奏的完成盤球活動。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第八週 0333-0403	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	健體-E-A1	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:飲食-1	
第八週 0333-0403	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.和他人一同合作進行活動。 2.於活動中表現足球的基本技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第九週 0406-0410	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	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。	1.能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2.對身體的成長發育有疑慮時，能依循正確管道獲取知識。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生命-1	4/3兒童節補假
第九週 0406-0410	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.和同學一起合作進行活動。 2.於活動中體驗單腳抬跨動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		4/6清明節補假
第十週 0413-0417	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	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.能了解規律運動對生長發育的重要性。 2.能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	期中定期考查週

第十週 0413-0417	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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 學會側抬跨跳動作要領。 2. 會順暢完成側抬跨跳動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十一週 0420-0424	壹、健康新世界 二、逗陣來長大	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十一週 0420-0424	貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。 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。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能完成剪式跳高。 2. 能和其他人合作完成個人紀錄。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二週 0427-0501	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。	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. 能了解什麼是必要、需要和想要。 2. 能知道正確的消費觀念。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十二週 0427-0501	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	1. 能說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確完成武術的連續動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		

第十三週 0504-0508	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. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:登革熱防制-1	
第十三週 0504-0508	貳、運動 我最行 九、武術 高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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。	1. 能專注學習並說明正確的武術動作及要領。 2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十四週 0511-0515	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. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 3. 能認識加熱食品的優、缺點。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十四週 0511-0515	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂	健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 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。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1. 透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。 2. 學會正確的握拍及持球方式。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十五週	壹、健康 新世界	健體-E-B2	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	1. 能知道日常生活中的消費陷阱。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	

0518-0522	三．消費 停看聽			和生活技能。	2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。			
第十五週 0518-0522	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂	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。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能學會正確發高遠球的動作，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，應用到比賽中。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十六週 0525-0529	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。	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。	能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:健康促進教育-1	
第十六週 0525-0529	貳、運動 我最行 十、羽球 同樂 十一、功夫小將領	健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。 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-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1.能學會正確正手拍、反手拍擊球動作，並應用於比賽中。 2.能遵守柔道運動的禮節起源及學習尊重運動場地及選手。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十七週 0601-0605	壹、健康 新世界 四．知己 知彼	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	1.能透過與同學合作，發揮自己的才能。 2.能發覺自己具備的特質。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

				1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	3.能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。			
第十七週 0601-0605	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.能主動參與龍蝦運動的練習，並樂於嘗試。 2.透過動作探索，表現出正確的防護動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		☒ 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十八週 0608-0612	壹、健康 新世界 四.知己知彼	健體-E-A1	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。	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。	1.能藉由自我觀察與同學的彼此觀察肯定自己。 2.能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第十八週 0608-0612	貳、運動 我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	健體-E-A2	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.學習欣賞柔道比賽，善盡觀賞者角色責任。 2.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		游泳教學
第十九週 0615-0619	壹、健康 新世界 四.知己知彼	健體-E-A1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。 2.能學習與家人良好溝通與相處的技巧。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		6/19端午節
第十九週 0615-0619	貳、運動 我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1.練習在水中做出漂浮的動作。 2.學會做出漂浮後站起的動作。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳與自救能力教學-1	游泳教學

			Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	3. 學會各種水中漂浮及水中站立的動作。			
第二十週 0622-0626	壹、健康新世界 四．知己知彼	健體-E-A1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二十週 0622-0626	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。 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。	學會打水前進的動作並發揮合作精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳與自救能力教學-1	游泳教學
第二十一週 0629-0703	壹、健康新世界 四．知己知彼	健體-E-A1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 2. 能了解自己的特質，並持續發展。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量		
第二十一週 0629-0703	貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	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。 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。	學會打水前進的動作並發揮合作精神。	☐ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	法定:游泳與自救能力教學-1	游泳教學

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

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115年2月11日(星期三)開學日(第1週)至115年6月30日(星期二)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為91天。