

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 核心素養 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 0831-0904	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定:登革熱防治-1	
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識敏捷有效的跳躍動作。 2. 能和同學完成跳躍列車活動。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第二週 0907-0911	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定:登革熱防治-1	
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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	1. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能和他人合作練習完成活動。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		

				策略。				
第三週 0914-0918	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定:交通安全教育-1	
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能与他人合作練習完成活動。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		
第四週 0921-0925	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。 2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定:交通安全教育-1	25 中秋節放假
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。 2. 能与他人合作練習完成活動。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		

第五週 0928-1002	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定:交通安全教育-1	28 教師節放假
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第六週 1005-1009	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道視野死角及內輪差的定義。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定:交通安全教育-1	9 國慶日補放假 ☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第七週 1012-1016	壹、健康元氣站	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在	1b-II-2 辨別生活情境中適	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定:交通安全教育-1	

	一. 安全生活 小當家		危機與安全須知。	用的健康技能和生活技能。	2. 能了解交通環境安全的重要性。			
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		
第八週 1019-1023	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。 2. 能了解交通環境安全的重要性。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能認識心肺耐力適能的意義。 2. 能和同學完成耐力折返跑。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通		
第九週 1026-1030	壹、健康元氣站 一. 安全生活小當家	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1b-II-1 認識健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	1. 能知道戶外活動可能潛藏的危險。 2. 能知道從事戶外活動時遇到危險應如何應變。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		26 光復節 補放假
						☒ 學習單 ☒ 行為觀察		

						☐ 聽力與口語溝通		
第十週 1102-1106	壹、健康一把罩 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。 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。 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。 2. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		4-5 期中評量
	貳、揪團來運動 六. 健康體適能	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	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。	1. 能透過暖身遊戲伸展身體。 2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		
第十一週 1109-1113	壹、健康一把罩 三. 健康保衛戰	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技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 2. 能在生活中落實個人的良好衛生習慣。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
	貳、運動真快樂 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。 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。 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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第十二週 1116-1120	貳、揪團來運動	健體-E-A1	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 能描述參與身體活動的感覺。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		

	六. 健康體適能 七. 舞力四射		Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。			
	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第十三週 1123-1127	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	☒ 學習單 ☐ 習作作業 ☐ 聽力與口語溝通	法定:健促-1	
	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第十四週 1130-1204	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

	貳、運動真快樂 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。 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。 2. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
第十五週 1207-1211	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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. 能認識酒對健康的危害。 2. 能認識酒對行為的影響。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定:健促-1	5 校慶活動
	貳、運動真快樂 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。 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。 2. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。	☐ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		
第十六週 1214-1218	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能了解運用身體活動的方法。 2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		
	貳、運動真快樂 九. 巾彩舞動	健體-E-B3	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 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。 2. 能主動積極表現基本的舞蹈動作。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		
第十七週 1221-1225	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	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。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定: 飲食教育課程-1	25 行憲紀念日放假 ☒ 線上教學

			Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。			完成指派作業上傳至 classroom 作業區
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通		☒ 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
第十八週 1228-0101	壹、健康一把罩 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。 2. 能知道不同營養素的名稱。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	1 元旦放假
	壹、健康一把罩 四. 營養補給站	健體-E-A1	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 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。 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。 2. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。	☒ 學習單 ☒ 行為觀察 ☐ 聽力與口語溝通	法定：飲食教育課程-1	
第十九週 0104-0108	壹、健康元氣站 二. 遠離檳酒菸	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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：兒少性剝削-1	
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	1. 能認識身體防護的概念。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定：健促-1	

				1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	2. 能練習翻滾等身體防護的動作。			
第二十週 0111-0115	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能認識身體防護的概念。 2. 能練習翻滾等身體防護的動作。	☒ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通		12-13 期末評量
	壹、健康元氣站 三. 人我之間	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2. 能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	☐ 學習單 ☐ 行為觀察 ☒ 聽力與口語溝通	法定: 兒少性剝削-1	
第二十一週 0118-0122	壹、健康元氣站 三. 人我之間	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能了解運用尊重的態度與人溝通的重要性。 2. 能演練善意的溝通方式以促進人際關係。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量	法定: 兒少性剝削-1	20 學期結束
	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念	1. 能認識身體防護的概念。	☒ 紙筆測驗及表單 ☒ 實作評量		

				1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	2. 能練習翻滾等身體防護的動作。			
--	--	--	--	---------------------------	-------------------	--	--	--

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)。

(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。