

表件伍

高雄市鳳山區曹公國小 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 (可循環來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2/11~2/14	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A3 健體-E-A1	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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.能認識颱風可能造成的災害。 2.能運用資訊產品獲取颱風資訊。 1.能了解飛盤的種類。 2.能了解如何利用上手接、下手接、雙手夾接來接住飛盤。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1 課綱：人權-1 課綱：生涯-1 融入法定：健體-登革熱防治-1	
第二週 2/15~2/21	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A3 健體-E-A1	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	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。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1 課綱：人權-1 課綱：生涯-1	
第三週 2/22~2/28	壹、健康新世界 一.風搖地動 貳、運動我最行	健體-E-A3 健體-E-C2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1.能認識地震災害的種類及嚴重性。 1.能完成飛盤接力賽。 2.能認識具國家特色民俗的土風	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1 課綱：人權-1 課綱：生涯-1	

	五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞		Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	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。	舞，並學習著用身體語言與人互動。			
第四週 3/1~3/7	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 六、歡樂土風舞	健體-E-A3 健體-E-C2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	☒ 線上教學
第五週 3/8~3/14	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞	健體-E-A3 健體-E-C2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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.能認識緊急避難包的內容及功能。 2.明白地震避難掩護動作對自己健康的重要性。 1.能認真參與練習，並和他人友善互動，學習土風舞動作。 2.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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：安全-1 課綱：防災-1	
第六週 3/15~3/21	壹、健康新世界	健體-E-A1 健體-E-C2	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	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	

	二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球		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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	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。	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。 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. 能於活動中展現出足球相關動作。		融入法定：健體-健康促進教育-1	
第七週 3/22~3/28	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 六、歡樂土風舞 七、活力足球	健體-E-A1 健體-E-C2	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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。 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. 能於活動中展現出足球相關動作。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1 融入法定：健體-健康促進教育-1	
第八週 3/29~4/4	壹、健康新世界 二. 逗陣來長大 貳、運動我最行 七、活力足球	健體-E-A1 健體-E-C2	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 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. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 1. 於活動中表現足球的基本技巧。 2. 了解球王梅西的故事。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1 融入法定：健體-健康促進教育-1	

			球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。					
第九週 4/5~4/11	壹、健康新世界 二、逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 能知道月經及夢遺的形成原因及其意義。 2. 能認識生殖器官的清潔與保健方法。 1. 於活動中體驗單腳抬跨動作。 2. 學會側抬跨跳動作要領。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	
第十週 4/12~4/18	壹、健康新世界 二、逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子	健體-E-A1 健體-E-C2	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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 1. 會有節奏的做出跳高助跑的動作。 2. 知道剪式跳高的助跑動作要領。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	
第十一週 4/19~4/25	壹、健康新世界 二、逗陣來長大 貳、運動我最行	健體-E-A1 健體-E-C2	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。 2. 能訂定運動計畫，培養規律運動的習慣。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：性別-1 課綱：生命-1	☒ 線上教學

	八、跳高小子 九、武術高手		Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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. 能完成剪式跳高。 2. 了解拳、掌手勢的動作及應用。			
第十二週 4/26~5/2	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 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。	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。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	
第十三週 5/3~5/9	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行 九、武術高手	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Bd-II-1 武術基本動作。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	
第十四週 5/10~5/16	壹、健康新世界 三. 消費停看聽 貳、運動我最行	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ab-II-1 體適能活動。	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	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	

	十、羽球同樂		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。	威脅感與嚴重性。 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。	2.能辨別購買加熱食品時需考量的項目。 1.透過羽球活動，學會正確的握拍方法及向上擊球動作技能。 2.能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。			
第十五週 5/17~5/23	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 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.能知道日常生活中的消費陷阱。 2.能連結生活中安全消費與消費訊息之間的關係。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	
第十六週 5/24~5/30	壹、健康新世界 三.消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂	健體-E-B2 健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1.能於生活中落1「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 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。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：家庭-1	

			與人、人與球關係攻防概念。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
第十七週 5/31~6/6	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領	健體-E-A1 健體-E-C1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 1.透過動作探索，表現出正確的防護動作。 2.做出移動步法，讓重心保持穩定。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	
第十八週 6/7~6/13	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	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。 1.嘗試欣賞多元技擊性運動，學習選手對運動的堅持與尊重。 2.選擇安全並合適的戶外戲水活動。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	線上教學
第十九週 6/14~6/20	壹、健康新世界 四.知己知彼 貳、運動我最行	健體-E-A1 健體-E-A2	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	1.能分享與家人溝通及相處的經驗。 2.能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。	☒ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：海洋-1 融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2	

	十二、水中蛟龍		Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	本的自我調適技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	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。			
第二十週 6/21~6/27	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	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。 1. 學會打水前進的動作並發揮合作精神。	☐ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1 融入法定：健體-游泳與自救能力教學-2	
第二十一週 6/28~6/30	壹、健康新世界 四. 知己知彼 貳、運動我最行 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	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。 1. 學會打水前進的動作並發揮合作精神。	☐ 紙本測驗及表單 ☒ 實作評量 ☐ 檔案評量	課綱：生涯-1	

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。