

高雄市楠梓區莒光國小 四 年級第 一 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱-康軒版)

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 0830 0903	第一單元 食在有營 養 第一課營 養要均衡	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與 營養的種類和需 求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭 配、攝取量與家庭 飲食型態。	2a-Ⅱ-1 覺察健 康受到個人、家 庭、學校等因素之 影響。 2a-Ⅱ-2 注意健 康問題所帶來的 威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-2 願意改 善個人的健康習 慣。	學習單、聽力 與口語溝通、 行為觀察	課綱：健體-人權 -(人 E7)-1 法定：健體-健康 飲食教育-1		
二 0904 0910	第一單元 食在有營 養 第二課認 識營養素	健體-E-A2	Ea-Ⅱ-1 食物與 營養的種類和需 求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭 配、攝取量與家庭 飲食型態。	1a-Ⅱ-2 了解促 進健康生活的方 法。 2b-Ⅱ-1 遵守健 康的生活規範。	學習單、聽力 與口語溝通、 行為觀察	課綱：健體-人權 -(人 E7)-1 法定：健體-健康 飲食教育-1		
三 0911 0917	第一單元 食在有營 養 第三課聰 明選食物	健體-E-A2	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。 3b-Ⅱ-3 運用基 本的生活技能，因 應不同的生活情 境。 4a-Ⅱ-1 能於日 常生活中，運用健 康資訊、產品與服 務。	學習單、聽力 與口語溝通、 行為觀察	課綱：健體-人權 -(人 E7)-1 法定：健體-健康 飲食教育-1		
四 0918 	第二單元 拒菸拒酒 拒檳榔	健體-E-A2	Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝 酒、嚼檳榔對健康 的危害與拒絕技	1b-Ⅱ-1 認識健 康技能和生活技 能對健康維護的	學習單、聽力 與口語溝通、 行為觀察	課綱：健體-資訊 -(資 E2)-1 課綱：健體-品德		

0924	第一課菸與煙的真相		巧。	重要性。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。		-(品 E2)-1		
五 0925 1001	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	課綱:健體-資訊-(資 E2)-1 課綱:健體-品德-(品 E2)-1		
六 1002 1008	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	健體-E-A1 健體-E-B1	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。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	法定:健體-家庭暴力防治教育-(性 E5)-3		
七 1009 1015	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	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-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	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。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	課綱:健體-安全-(安 E6)-1 法定:健體-性侵害防治教育-(性 E5)-2		
八 1016	第三單元熱與火的危機	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	課綱:健體-安全-(安 E6)-1 課綱:健體-安全		

1022	第二課防火安全檢查		須知。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。		-(安 E11)-1		
九 1023 1029	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-安全-(安 E11)-1		
十 1030 1105	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	學習單、聽力與口語溝通、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 法定：健體-登革熱防治教育-1		
十一 1106 1112	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1		
十二 1113 1119	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	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	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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1		

			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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。				
十三 1120 1126	第四單元 球類遊戲王 第二課壘上攻防	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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。 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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1		
十四 1127 1203	第四單元 球類遊戲王來 第二課壘上攻防	健體-E-C2	Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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。 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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1		
十五 1204 1210	第五單元 跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	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。 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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1		
十六 1211	第五單元 跑跳過招大進擊	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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操	課綱：健體-安全-(安 E6)-1		

1217	第一課跑動活力躍			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。	作、行為觀察			
十七 1218 1224	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	健體-E-A3	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 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。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-戶外-(戶 E1)-1		
十八 1225 1231	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	健體-E-C2	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1 課綱：健體-品德-(品 E3)-1		
十九 0101 0107	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1	■線上教學(1)	學生依照教師上傳CLASSROOM之影片練習。

二十 0108 0114	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第二課打 水遊戲	健體-E-A2	Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	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、友善的互動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-海洋-(海 E2)-1 課綱：健體-海洋-(海 E3)-1	■線上教學 (1)	學生依照教師上傳CLASSROOM之影片練習。
二十一 0115 0120	第六單元 嬉游樂舞 鈴 第三課轉 動扯鈴	健體-E-A2	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、行為觀察	課綱：健體-安全-(安 E6)-1	■線上教學 (1)	學生依照教師上傳CLASSROOM之影片練習。

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：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-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。