

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 四年級第 1 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 <small>(可循原來格式)</small>	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2024/08/25 ~ 2024/08/31	單元一飲食 智慧王 活動1飲食 新概念	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需 求。 Ab-II-2 體適能 自我檢測方法。	1a-II-2 了解促進 健康生活的方 法。 1c-II-1 認識身 體活動動作技 能。	1. 了解飲食均衡 對健康的重要 性。 2. 願意從日常生 活中實行均衡飲 食。 3. 了解六大類食 物的類型。 4. 了解六大類食 物的每日攝取 量。 5. 能說出營養素 的主要食物來源 及功能。 6. 了解飲食均衡 對健康的重要 性。 7. 願意從日常生 活中實行均衡飲 食。 8. 討論家庭飲食 型態對個人飲食 習慣的影響。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
第二週 2024/09/01 ~ 2024/09/07	單元一飲食 智慧王 活動2飲食 生活面面觀	健體-E-A3	Ea-II-2 飲食搭 配、攝取量與家 庭飲食型態。 Ab-II-2 體適能 自我檢測方法。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1. 認識營養不均 所造成的健康問 題。 2. 了解飲食、運 動和體重控制的 關係。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:防災-1	

					3.能舉出有助於生長發育的因素。 4.認識營養不均所造成的健康問題。			
第三週 2024/09/08 ~ 2024/09/14	單元一飲食 智慧王 活動2飲食 生活面面觀	健體-E-A3	Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。 Ab-II-1 體適能 活動。	2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。	1.知道食物的攝 取量會隨年紀、 性別及活動量而 有所差異。 2.認識營養不均 所造成的健康問 題。 3.能舉出有助於 生長發育的因 素。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:低碳環境-1	
第四週 2024/09/15 ~ 2024/09/21	單元二快樂 每一天 活動1校慶 運動會	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。 Ab-II-1 體適能 活動。	2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1.認識情緒類 型。 2.練習負向情緒 的調適技巧。 3.如何提升抗壓 力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒童及少年性剝 削-2 法定:交通安全-1	
第五週 2024/09/22 ~ 2024/09/28	單元二快樂 每一天 活動2明日 之星	健體-E-A2	Ea-II-3 飲食選擇 的影響因素。 Ia-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。	1.接受自己的獨 特性。 2.提升自我價 值。 3.體會自我實現 的感受。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生涯-3 法定:兒童權利公約-1	
第六週 2024/09/29 ~ 2024/10/05	單元二快樂 每一天 活動3我愛 我的家	健體-E-C2	Ea-II-1 食物與營養的種類和 需求。 Ic-II-1 民俗性 運動基本動作與 串接。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1.了解家庭對自 己的重要性。 2.學習良好的家 庭溝通。 3.演練家庭溝通 技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

					4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。			
第七週 2024/10/06 ~ 2024/10/12	單元三克癮 防衛隊 活動1消滅 菸 蟲行動	健體-E-A2	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:人權-3	
第八週 2024/10/13 ~ 2024/10/19	單元三克癮 防衛隊 活動2癮力 效應	健體-E-A1	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:人權-3	
第九週 2024/10/20 ~ 2024/10/26	單元四體能 我最棒 活動1體適 能知多少	健體-E-C2	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生命-3 法定:登革熱-1	

				運動能力的身體活動。	3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。			
第十週 2024/10/27 ~ 2024/11/02	單元四體能 我最棒 活動2體適能大挑戰	健體-E-C3	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的功能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱: 生命-3 法定: 性侵害-1	
第十一週 2024/11/03 ~ 2024/11/09	單元四體能 我最棒 活動3支撐擺盪	健體-E-A1	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱: 生命-3 法定: 交通安全-2	
第十二週 2024/11/10 ~ 2024/11/16	單元五運動力與美 活動1 「鈴」聲響起	健體-E-A3	Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱: 生涯-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

					6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。			
第十三週 2024/11/17 ~ 2024/11/23	單元五運動 力與美 活動2飛天 旋轉	健體-E-A1	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:生涯-3 法定:性侵害-1	
第十四週 2024/11/24 ~ 2024/11/30	單元六跑跳 擲我最行 活動1更 快、更高、 更強	健體-E-A1	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:多元-3 法定:飲食教育-1	
第十五週 2024/12/01 ~ 2024/12/07	單元六跑跳 擲我最行 活動2田徑 跑跳擲	健體-E-B2	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	

			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。	3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。			
第十六週 2024/12/08 ~ 2024/12/14	單元六跑跳 擲我最行 活動2田徑 跑跳擲	健體-E-C1	Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3 法定:飲食教育-1	
第十七週 2024/12/15 ~ 2024/12/21	單元六跑跳 擲我最行 活動3誰能 擲得遠	健體-E-A3	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 學會正確的壘球擲遠的動作。 2. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	
第十八週 2024/12/22 ~ 2024/12/28	單元七運動 衝衝衝 活動1快接 快傳、活動 2運球好好 玩	健體-E-C1	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時	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. 能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3 法定:飲食教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

			間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。			
第十九週 2024/12/29 ~ 2025/01/04	單元七運動 衝衝衝 活動3運球 追追追、活 動4防守不 漏接	健體-E-A3	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	
第二十週 2025/01/05 ~ 2025/01/11	單元七運動 衝衝衝 活動5防守 九人組	健體-E-B2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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	4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:安全-3	

			人、人與球關係 攻防概念。					
第二十一週 2025/01/12 ~ 2025/01/18	單元七運動 衝衝衝 活動6隔網 出擊	健體-E-A3	Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與 維護行動。 Ha-II-1 網/牆性 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。	2a-II-1 覺察健康 受到個人、家 庭、學校等因素 之影響。 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。	1. 能正確做出低 手擊球動作。 2. 能正確做出高 手擊球動作。 3. 能運用擊球進 行遊戲，並思考 遊戲策略。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	
第二十二週 2025/01/19 ~ 2025/01/25	單元七運動 衝衝衝 活動6隔網 出擊	健體-E-A3	Ca-II-1 健康社區 的意識、責任與 維護行動。 Ha-II-1 網/牆性 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。	2a-II-1 覺察健康 受到個人、家 庭、學校等因素 之影響。 1d-II-1 認識動 作技能概念與動 作練習的策略。	1. 能正確做出低 手擊球動作。 2. 能正確做出高 手擊球動作。 3. 能運用擊球進 行遊戲，並思考 遊戲策略。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	

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。