

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 四年級第 2 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2025/02/09 ~ 2025/02/15	單元一健康 從齒開始 活動1食物 卡齒縫了	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習 慣。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	口頭評量 習作評量		
第二週 2025/02/16 ~ 2025/02/22	單元一健康 從齒開始 活動2牙齒 好正	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	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。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的行動。	學習單評量 作業評量	法定:防災-1	
第三週 2025/02/23 ~ 2025/03/01	單元一健康 從齒開始 活動2牙齒 好正	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	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. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	學習單評量 口頭評量	法定:低碳環境-1	
第四週 2025/03/02 ~ 2025/03/08	單元二消費 高手 活動1消費 停看聽、活 動2聰明安 心吃	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。	習作評量 作業評量	法定:交通安全-2	

					<p>4. 了解必要的商品標示內容。</p> <p>5. 了解發生消費問題的處理方式。</p> <p>6. 了解購物後·索取統一發票的重要性。</p> <p>7. 認識消費者保護專線1950。</p> <p>8. 認識食品標章。</p> <p>9. 了解食品標章的意義。</p> <p>10. 了解食品消費的注意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>			
<p>第五週 2025/03/09 ~ 2025/03/15</p>	<p>單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期、活動2男生女生做朋友</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p>	<p>作業評量 口頭評量</p>	<p>課綱:法治-3 課綱:品德-3 法定:兒童及少年性剝 削-2</p>	

					6. 能保護自己身體的自主權。			
第六週 2025/03/16 ~ 2025/03/22	單元三成長的喜悅 活動3我的未來不是夢	健體-E-A2	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。	習作評量 學習單評量		■線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區
第七週 2025/03/23 ~ 2025/03/29	單元四防災小小兵 活動1天搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	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。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	學習單評量 作業評量	課綱: 防災-3	

					<p>6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。</p> <p>8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</p> <p>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>			
<p>第八週 2025/03/30 ~ 2025/04/05</p>	<p>單元四防災 小小兵 活動2狂風 暴雨</p>	<p>健體-E-A3</p>	<p>Ba-II-3 防火、 防震、防颱措施 及逃生避難基本 技巧的認識。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 認識颱風造成的災害。</p> <p>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>3. 認識颱風造成的災害。</p> <p>4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</p> <p>6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<p>口頭評量 習作評量</p>	<p>課綱: 防災-3 法定: 兒童權利公約-1</p>	

第九週 2025/04/06 ~ 2025/04/12	單元五運動 休閒樂趣多 活動1活力 家庭愛運動	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休 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。 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. 能分享自己或 與家人從事運動 的心得。 2. 能說出養成規 律運動的妙招。 3. 學會正確的登 階運動的動作要 領。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3 法定:性侵害-1	
第十週 2025/04/13 ~ 2025/04/19	單元五運動 休閒樂趣多 活動2健走 好處多	健體-E-A3	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。	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. 能了解從事健 走運動應注意的 事項。 2. 學會正確的健 走運動的動作要 領。 3. 學會應用科技 資訊，充分利用 各項運動資源。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:性侵害-1	
第十一週 2025/04/20 ~ 2025/04/26	單元五運動 休閒樂趣多 活動3臥虎 藏龍	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1. 學會正確的武 術運動的動作要 領。 2. 能利用假日邀 集家人一起從事 運動。 3. 能與同學合 作，彼此觀察並 提出動作修正意 見。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3 法定:游泳與自救能力 -1 法定:交通安全-1	
第十二週 2025/04/27 ~ 2025/05/03	單元六運動 大集合 活動1伸展 自如	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自 我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、 伸展動作原則。	1c-II-2 認識身體 活動的傷害和防 護概念。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。	1. 認識柔軟度的 重要性與其他檢 測方法。 2. 進行靜態伸展 運動。 3. 進行動態伸展 運動。 4. 認識伸展運動 的原則。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3 法定:游泳與自救能力 -1	■線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

					5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。			
第十三週 2025/05/04 ~ 2025/05/10	單元六運動 大集合 活動2柔軟 支撐	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、 支撐、平衡與擺 盪動作。	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1. 模仿柔軟支撐 動作練習。 2. 認識柔軟支撐 動作練習策略。 3. 進行創作組 合。 4. 進行展演分 享。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-3 法定:登革熱-1 法定:游泳與自救能力 -1	
第十四週 2025/05/11 ~ 2025/05/17	單元六運動 大集合 活動3用身 體作畫、活 動4毬子樂	健體-E-C3	Ib-II-1 音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。 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。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。	1. 進行兩人組合 造型。 2. 進行多人組合 造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分 享。 4. 能做出一踢一 接的踢毬動作。 5. 能做出連續踢 毬動作。 6. 能利用課餘時 間自我挑戰，進 行踢毬子練習。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3 法定:游泳與自救能力 -1	
第十五週 2025/05/18 ~ 2025/05/24	單元七球兒 好好玩 活動1傳停 大挑戰、活 動2盤球追 追追	健體-E-A2	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	3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 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. 能用腳內側做 精準的傳球及停 球。 2. 在遊戲過程 中，能運用所學 的技能，展現熟 練的技巧及專注 力。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3 法定:飲食教育-1	

			球關係攻防概念。		3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 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。			
第十六週 2025/05/25 ~ 2025/05/31	單元七球兒 好好玩 活動3籃球 大突破	健體-E-A2	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-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1. 能做出原地小 碎步加速過人及 向後墊步加速過 人的運球動作。 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。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3 法定:飲食教育-1	
第十七週 2025/06/01 ~ 2025/06/07	單元七球兒 好好玩 活動4躲避 球大戰	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。	2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3c-II-1 表現聯 合性動作技能。	1. 能學會快速傳 接球動作技巧。 2. 能做出快速轉 身後退動作。 3. 比賽過程能遵 守規範。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3 法定:飲食教育-1	
第十八週 2025/06/08 ~ 2025/06/14	單元七球兒 好好玩 活動5 「羽」你同 樂	健體-E-C2	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	1d-II-1 認識動作 技能概念與動作 練習的策略。 4d-II-2 參與提 高體適能與基本 運動能力的身體 活動。	1. 藉由練習和遊 戲，熟悉羽球特 性。 2. 能以正確持拍 動作，連續向上 拍擊球。	習作評量 作業評量	課綱:安全-3 課綱:品德-3	■線上教學 完成指派作業上傳至 classroom 作業區

			人、人與球關係 攻防概念。		3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。			
第十九週 2025/06/15 ~ 2025/06/21	單元八戲水 安全停看聽 活動1防溺 常識說一 說、活動2 救溺、自救 一起來	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲 水安全知識、離 地蹬牆漂浮。	1c-II-2 認識身體 活動的傷害和防 護概念。 2c-II-3 表現主 動參與、樂於嘗 試的學習態度。	1.能學習戲水安 全注意事項。 2.了解防溺十招 的內容。 3.課餘時間從事 戲水活動，能符 合防溺十招的內 容，保障自身安 全。 4.救生器材的認 識與使用。 5.實際練習水中 自救的方式。 6.認識水上安全 標誌。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-3	
第二十週 2025/06/22 ~ 2025/06/28	單元八戲水 安全停看聽 活動3水中 小勇士	健體-E-A2	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。	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，擇提高體適 能的運動計畫與 資源。	1.學習蹬牆潛 水、自由式閉氣 划手的動作。 2.透過遊戲練 習，能夠了解潛 水及划手動作的 正確性。 3.能思考策略， 並運用於遊戲 中。	學習單評量 口頭評量		
第二十一週 2025/06/29 ~ 2025/07/05	單元八戲水 安全停看聽 活動3水中 小勇士	健體-E-A2	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。	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，擇提高體適 能的運動計畫與 資源。	1.學習蹬牆潛 水、自由式閉氣 划手的動作。 2.透過遊戲練 習，能夠了解潛 水及划手動作的 正確性。	學習單評量 口頭評量		

					3.能思考策略， 並運用於遊戲 中。			
--	--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

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。