

高雄市田寮區新興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)

| 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 | | | | |
| 1 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 作業 | 課綱：戶外 E1 課綱：品德 E3 登革熱防治教育 | | |
| 2 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 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 | 1. 筆試 3. 作業 | 課綱：戶外 E1 課綱：品德 E3 游泳與自救能力教學 | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|--|-------------------------|--|--|--------------------------------------|
| | | | | 性動作技能。 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。 | | | | |
| 3 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能 | 健體-E-A1 健體-E-C2 | Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 作業 | 課綱：戶外 E1 課綱：品德 E3 游泳與自救能力教學 | | |
| 4 | 壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全 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。 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。 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 | 1. 口試 2. 實作 3. 作業 | 課綱：戶外 E1 線上教學 | | 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等 |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|---------------------------------|------|---|
| | | | | <p>正確性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | | | | |
| 5 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>一. 戶外教學安全</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>六. 健康體適能</p> | 健體-E-A1 | <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> | <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> | <p>1. 筆試</p> <p>2. 作業</p> | 課綱：戶外 E1 | | |
| 6 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離菸酒檳榔</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>六. 健康體適能</p> | <p>健體-E-A1</p> <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p> | <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的</p> | <p>1. 口試</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 作業</p> | <p>課綱：品德 E3</p> <p>課綱：安全 E4</p> | 線上教學 | <p>均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|----------|--|--|
| | 七．舞力四射 | | | <p>互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | | | | |
| 7 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離菸酒檳榔</p> <p>貳、揪團來運動</p> <p>七．舞力四射</p> | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p> | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> | <p>1. 筆試</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 作業</p> | 課綱：品德 E3 | | |
| 8 | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二、遠離菸酒檳榔</p> <p>貳、揪團來運動</p> | <p>健體-E-A2</p> <p>健體-E-B3</p> <p>健體-E-C1</p> <p>健體-E-C2</p> | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> | <p>1. 筆試</p> <p>2. 口試</p> | 課綱：品德 E2 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|--------------------|--|--|-------------------------|----------|--|--|
| | 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 | | | | |
| 9 | 壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳榔 貳、揪團來運動 八、我是小勇士 | 健體-E-A2 健體-E-C1 | Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 作業 | 課綱：品德 E2 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------|---|---|-------------------------|----------------------|--|--|
| 10 | 壹、健康元氣站 二、遠離菸酒檳榔 貳、揪團來運動 八、我是小勇士 | 健體-E-A2 健體-E-C1 | 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1. 口試 2. 實作 3. 作業 | 課綱：品德 E2 課綱：品德 E3 | | |
|----|---|--------------------|---|---|-------------------------|----------------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|---|---|-------------------------|----------|------|--------------------------------------|
| | | | | 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | | | | |
| 11 | 壹、健康元氣站 三、嘿！別越界 貳、揪團來運動 八、我是小勇士 九、排球小子 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | Bd-II-2 技擊基本動作。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 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. 筆試 2. 口試 3. 實作 | 課綱：品德 E3 | | |
| 12 | 壹、健康元氣站 三、嘿！別越界 貳、揪團來運動 九、排球小子 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1. 筆試 2. 實作 3. 作業 | 課綱：品德 E3 | 線上教學 | 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------|---|--|----------------------------------|----------|------|--------------------------------------|
| | | | 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。 | 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。 | | | | |
| 13 | 壹、健康元氣站 三． 嗶界 貳、揪團來運動 九． 排球小子 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 | 1. 筆試 2. 作業 | 課綱：品德 E3 | | |
| 14 | 壹、健康元氣站 三． 嗶界 貳、揪團來運動 十． 歡樂棒球 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 | 1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業 | 課綱：品德 E2 | 線上教學 | 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|-------------------------|----------|------|--------------------------------------|
| | | | 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。 | | | | |
| 15 | 壹、健康元氣站 三、嗶界 貳、揪團來運動 十、歡樂棒球 | 健體-E-A2 健體-E-C2 | Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 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。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 1. 筆試 2. 口試 3. 實作 | 課綱：環境 E5 | | |
| 16 | 壹、健康元氣站 四、我愛地球 貳、揪團來運動 十、歡樂棒球 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 健體-E-C2 | Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。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辦法。 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. 口試 2. 實作 3. 作業 | 課綱：環境 E5 | 線上教學 | 均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等 |

| | | | | | | | | |
|----|--|-------------------------------|--|--|-------------------------|-----------|--|--|
| | 十一. 功夫小子養成班 | | | 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | | | | |
| 17 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十一. 功夫小子養成班 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 | Bd-II-1 武術基本動作。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 | 1. 筆試 2. 口試 3. 作業 | 課綱：環境 E5 | | |
| 18 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 | 健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1 | Bd-II-1 武術基本動作。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 1. 筆試 2. 實作 3. 作業 | 課綱：環境 E15 | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------------------------------|--|--|-------------------------|-----------|--|--|
| | 十一. 功夫小子養成班 | | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 | | | | |
| 19 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 十二. 旋轉之美 | 健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 筆試 2. 口試 | 課綱：環境 E15 | | |
| 20 | 壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 | 健體-E-A1 健體-E-C1 健體-E-C3 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 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 | 1. 筆試 2. 口試 3. 作業 | 課綱：環境 E15 | | |

| | | | | | | | | |
|----|----------|--|--|---|--|--|--|--|
| | 十二. 旋轉之美 | | | <p>感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> | | | | |
| 21 | 總複習 | | | | | | | |