

高雄市田寮區新興國小四年級第二學期部定課程【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、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩	健體-E-A1 健體-E-A3	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。	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。 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. 口試 3. 作業	課綱：生涯E7		
2	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-A1 健體-E-A3	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。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1. 筆試 2. 作業	課綱：生涯E7		
3	壹、健康新世界 一、風搖地動 貳、運動我最行	健體-E-A1 健體-E-A3 健體-E-B3 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：生涯E7		

	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。	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。 3d-II-1 運用動作技能 的練習策略。 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。 4d-II-1 培養規律運動 的習慣並分享身體活動 的益處。				
4	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-B3 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。 1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 略。 2d-II-2 表現觀賞者的 角色和責任。 3a-II-1 演練基本的健 康技能。 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 4. 作業	課綱：防災 E5	線上教學	將作業傳至 class room
5	壹、健康 新世界 一、風搖 地動	健體-E-A3 健體-E-B3 健體-E-C2	Ba-II-3 防火、防 震、防颱措施及逃生 避難基本技巧。	1d-II-1 認識動作技能 概念與動作練習的策 略。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	課綱：防災 E5		

	貳、運動 我最行 六、歡樂 土風舞		Ib-II-2 土風舞遊戲。	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-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 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。				
6	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-B3 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。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：生命 E2		

7	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	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。	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。 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. 實作 2. 作業	課綱：生命E2		
8	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、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：生命E2	線上教學	將作業傳至 class room
9	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。 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. 筆試 2. 口試 3. 作業	課綱：生命E2		

				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。				
10	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-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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。 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。 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. 實作	課綱：生命 E2		
11	壹、健康新世界 二、逗陣來長大 貳、運動我最行 八、跳高小子 九、武術高手	健體-E-A1 健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 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。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。 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。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：性別 E2		

				3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。				
12	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-A1 健體-E-B2 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。	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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 筆試 2. 作業	課綱：家庭 E10		
13	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-A1 健體-E-B2 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。 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. 筆試 2. 口試	課綱：家庭 E10		

				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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
14	壹、健康新世界 三、消費 貳、聽 貳、運動 我、最 十、行 球 同樂	健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 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。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作 4. 作業	課綱：家庭 E10	線上教學	將作業傳至 classroom
15	壹、健康新世界 三、消費 貳、聽 貳、運動 我、最 十、行 球 同樂	健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1. 筆試 2. 實作 3. 作業	課綱：家庭 E10		

16	壹、健康新世界 三、消費停看聽 貳、運動我最行 十、羽球同樂 十一、功夫小將領	健體-E-A1 健體-E-B2 健體-E-C1 健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。 2c-II-1 遵守上課規範 和運動比賽規則。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作 和競爭策略。 4a-II-2 展現促進健康的 行為。 4d-II-1 培養規律運動的 習慣並分享身體活動的 益處。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	課綱：家庭 E10	線上教學	將作業傳至 class room
17	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	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動 空間與場域。 Fa-II-1 自我價值提升 的原則。	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。 1c-II-2 認識身體活動 的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他 人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範 和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、 樂於嘗試的學習態度。	1. 筆試 2. 口試 3. 作業	游泳與自救 能力教學		

				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。				
18	壹、健康新世界 四、知己知彼 貳、運動我最行 十一、功夫小將領 十二、水中蛟龍	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-C1	Bd-II-2 技擊基本動作。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 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。	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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 口試 2. 實作	游泳與自救 能力教學		
19	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。 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。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	1. 筆試 2. 口試 3. 實作	登革熱防治 教育		

				3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。				
20	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-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。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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. 筆試 2. 口試 3. 作業	課綱：生涯 E4		