

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

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	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. 戶外教學安全行	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	口試 作業	品德 E3-1		
2	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	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。	1. 能知道戶外教學前準備物品的原因 2. 能了解專心觀賞逃生影片的重要性 3. 能認識遊覽車安全設備的所在位置及使用方式。	實作	登革熱防治-1		
3	壹、健康元氣站 一. 戶外教學安全行 二. 遠離菸酒檳	健體-E-A1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 能遵守戶外教學時的參觀規定。 2. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 3. 能知道小傷口的正確處理方法並演練。	實作	飲食教育課程-3	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
4	壹、健康元氣站 二. 遠離菸酒檳	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。	1. 能認識酒精對健康的危害。 2. 能認識酒精對行為的影響。	實作	交通安全教育-2		

			Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。		3.能認識菸對健康的危害。				
5	壹、健康元氣站 二.遠離菸酒 三．嘿 嘿！別越界	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。	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。	1.能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。 2.能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 3.能知道戒除菸、酒、檳榔帶來的好處。	實作	性侵害防治教育-3 性別平等教育-3		
6	壹、健康元氣站 三．嘿 嘿！別越界	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。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	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。	1.能知道受到侵犯時的求助方法。 2.能透過演練，做出拒絕侵犯身體的行為。 3.能知道與同學溝通互動時的技巧。	實作	品德教育-1		
7	壹、健康元氣站 四．我愛地球	健體-E-C1	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。	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.能認識無包裝、適度包裝及過度包裝的定義。 2.能覺察過度包裝可能產生的資源浪費與對環境的影響。 3.能認識塑化劑進入人體的途徑。 4.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 5.能認識減少塑化劑進入人體的方法，並採取行動。 6.能認識生活中的塑膠製品。	實作	品德教育-1 ■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。	

					7. 能認識塑膠垃圾對環境造成的影響。				
8	壹、健康元氣站 四. 我愛地球 貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-C2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1. 能認識不同的減塑妙招。 2. 能在生活中實踐減塑行為。 3. 能向家人推廣實踐減塑行為的立場。	實作	安全教育-1	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
9	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈	健體-E-C2	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。	1. 學習立定跳遠的動作。 2. 活動中展現立定跳遠的技巧。 3. 和他人合作練習完成活動。 4. 順暢的進行助跑跨跳障礙物。	實作	安全教育-2		
10	貳、揪團來運動 五. 跳躍精靈 六. 健康體適能	健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 2. 找到自己助跑起跳距離與節奏。 3. 能努力練習以求進步。 4. 完成墊上跳遠動作。 5. 能了解體適能對身體的重要性。 6. 描述參與身體活動的感覺。 7. 了解參與休閒體能活動時，身體需具備的能力。 8. 認識體適能檢測項目。	實作	性別平等教育-3		

11	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。	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。	1. 透過簡單暖身活動，伸展身體。 2. 會了解自己及同學動作技能的正確性。 3. 能完成測試身體肌耐力動作。	實作	戶外教育-2		
12	貳、揪團來運動 六. 健康體適能 七. 舞力四射	健體-E-C2	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能說出自己參與活動練習的感覺。 2. 能訂出提高體適能的運動計畫。 3. 能認真參與活動。	實作	科技-1		
13	貳、揪團來運動 七. 舞力四射	健體-E-C2	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能了解並說出肢體活動的方法和運用。 2. 能認真參與練習，並與他人友善互動、合作完成任務表現。 3. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。	實作	科技-1	■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
14	貳、揪團來運動 八. 我是小勇士	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基本動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1. 能意識辨別身體重要器官部位防護的概念。 2. 能主動參與身體活動防護的概念。 3. 能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 4. 能表現出聯合性完成立姿前撲護身倒法動作。 5. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。	實作	戶外教育-1		

15	貳、揪團來運動 八.我是小勇士 九.排球小子	健體-E-C2	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	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。	1.能意識辨別身體重要部位防護的概念。 2.能主動參與身體防護的翻滾動作練習。 3.能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 4.完成單手連續擊球。 5.能完成雙手控球的動作。	實作	生涯規劃-3		
16	貳、揪團來運動 九.排球小子	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-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	1.正確完成低手接擊球的動作。 2.能運用低手動作完成擊反彈球。 3.能運用低手動作完成對牆擊球。 4.能自拋自接低手擊球動作。 5.和同學合作完成你拋我接低手擊球動作。	口試 實作	戶外教育-1		
17	貳、揪團來運動 九.排球小子 十.歡樂棒球	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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 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、	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。	1.和他人合作進行排球遊戲。 2.比賽中展現相關排球技巧。 3.能描述自己或同學動作技能的正確性。 4.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 5.能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。	口試 作業	:生涯規劃-3		

			跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。						
18	貳、揪團來運動 十．歡樂棒球	健體-E-C2	Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。 2. 能努力練習並與他人合作，討論戰術、分配任務，學會溝通與合作等生活技巧。 3. 能了解守備跑分性運動的基本攻防概念與人、球、空間三者的關係。 4. 能利用課餘時間邀請同學或家人進行棒壘球的運動。	口試 作業	戶外教育-1		
19	貳、揪團來運動 十一．功夫小子養成班	健體-E-A2	Bd-II-1 武術基本動作。	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. 了解武術禮節及基本手勢動作。 2. 學會基本樁步的動作。 3. 能專注欣賞並主動學習他人優良動作表現。 4. 能在活動中知道武術基本樁步連續動作要領。 5. 能靈活操作身體，認真做出各種武術動作。 6. 能知道動作要領並有方法的練習動作。 7. 認真做出各種武術動作，並和他人一同合作完成遊戲。	口試 作業	生命 E2-2		

20	貳、揪團來運動 十一．功夫小子養成班 十二．旋轉之美	健體-E-C3	Bd-II-1 武術基本動作。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	1.能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。 2.能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 3.能規律運動並分享運動心得。 4.能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。 5.能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。	筆試 實作	生命 E2-1		
21~22	貳、揪團來運動 十二．旋轉之美	健體-E-C3	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1.能主動參與各項練習及遊戲，表現積極的學習態度。 2.能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 3.能分組進行一小段展演，發揮創意編排表演的能力。 4.能知道提升體適能的方法及益處。	作業	安全 E4-1		