

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

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、健康新世界 一．風搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	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。	1. 能認識颱風可能造成的災害。 2. 能了解颱風災情影響我們的生活及健康。 3. 能運用資訊產品獲取颱風資訊。	作業	安全 E1		
2	壹、健康新世界 一．風搖地動 二．逗陣來長大	健體-E-A3	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 2. 能在不同的場域中操作防震避難動作。 3. 能了解獲取地震預警訊息的方法。	實作	防災 E5		
3	壹、健康新世界 二．逗陣來長大	健體-E-A1	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	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。	1. 能經由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道每個人的發育速度及進入青春期的時間不同。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。	實作	生命 E2		
4	壹、健康新世界 二．逗陣來長大 三．消費停看聽	健體-E-A1	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 能了解規律運動對生長發育的重要性。 2. 能知道身體的流汗狀況及流汗後的處理方法。	實作	性侵害防治教育-3 性別平等教育-3		

					3. 能透過遊戲自我檢視身體清潔情形。				
5	壹、健康新世界 三．消費 停看聽	健體-E-B2	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解消費時應兼顧「安全、健康、營養、衛生」的原則。 2. 能辨別不同材質的水杯及其使用方式對健康的影響。 3. 能辨別購買加熱食品時需考量的項目。	作業	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。
6	壹、健康新世界 三．消費 停看聽 四．知己 知彼	健體-E-A1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 2. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 3. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。	作業	家庭 E1		
7	壹、健康新世界 四．知己 知彼 貳、運動我最行 五、飛盤 真好玩	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	1. 能了解自己的特質，並持續發展。 2. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。 3. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。	口試	人權 E5		
8	貳、運動我最行 五、飛盤 真好玩	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	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。	1. 了解自己及同學動作技能的正確性。 2. 能運用飛盤做出指定動作。 3. 能了解如何利用反手握、正手握投擲飛盤。	口試	生涯 E7		

9	貳、運動 我最行 五、飛盤 真好玩 六、歡樂 土風舞	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休 閒運動基本技 能。 Ib-II-1 音樂律 動與模仿性創作 舞蹈。	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.能學習並表現出指定 動作。 2.專注觀賞他人的動作 表現。 3.能完成飛盤接力賽。	實作	人權 E8		
10	貳、運動 我最行 六、歡樂 土風舞	健體-E-B3	Ib-II-2 土風舞 遊戲。	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.能認識具國家特色民 俗的土風舞。 2.能認真參與練習，並 和他人友善互動，學習 土風舞動作。 3.能確實利用身體各部 位做出流暢性的土風舞 動作及肢體表情。	實作			
11	貳、運動 我最行 六、歡樂 土風舞 七、活力 足球	健體-E-B3	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。	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.能確實利用身體各部 位做出流暢性的土風舞 動作及肢體表情。 2.透過土風舞遊戲，能 彼此探索同儕的動作元 素，展現最適宜的動作 表現。 3.能於活動中展現出足 球相關動作。	實作			
12	貳、運動 我最行 七、活力 足球	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	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.會和他人合作練習踢 傳球動作。 2.會於活動中展現踢傳 技巧。 3.能和其他人一同合作進 行活動。	實作			

			球關係攻防概念。						
13	貳、運動我最行八．跳高小子	健體-E-C2	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。 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.和同學一起合作進行活動。 2.於活動中體驗單腳抬跨動作。 3.學會側抬跨跳動作要領。	實作			
14	貳、運動我最行八．跳高小子 九．武術高手	健體-E-C2	Bd-II-1 武術基本動作。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1.會有節奏的做出跳高助跑的動作。 2.知道剪式跳高的助跑動作要領。 3.能完成剪式跳高的落墊動作。	實作		■線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表。
15	貳、運動我最行九．武術高手	健體-E-A1	Bd-II-1 武術基本動作。	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.能說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確完成武術的連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	實作			
16	貳、運動我最行九．武術高手 十．羽球同樂	健體-E-C2	Ab-II-1 體適能活動。 Bd-II-1 武術基本動作。 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。	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。	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.透過體能活動，增進各項體適能，並和同學合作進行練習。	實作	交通安全教育-2		

17	貳、運動 我最行 十．羽 球 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 人、人與球關係 攻防概念。	3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。 4d-II-1 培養規律 運動的習慣並分享 身體活動的益處。	1. 能學會正確發高遠球 的動作，並可以將球打 高、打遠。 2. 能學會正確的正手 拍、反手拍擊球的動 作，應用到比賽中。	實作	性別平等 教育-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。
18	貳、運動 我最行 十一．功 夫小將領	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。	1c-II-2 認識身體 活動的傷害和防護 概念。 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. 能遵守柔道運動的禮 節起源及學習尊重運動 場地及選手。 2. 能主動參與龍蝦運動 的練習，並樂於嘗試。	實作			
19	貳、運動 我最行 十一．功 夫小將領 十二．水 中蛟龍	健體-E-A2	Bd-II-2 技擊基 本動作。 Cc-II-1 水域休 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。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試的 學習態度。	1. 學習欣賞柔道比賽， 善盡觀賞者角色責任。 2. 嘗試欣賞多元技擊性 運動，學習選手對運動 的堅持與尊重。	實作	海洋 E2	■線上教學	回家觀看教育平 台相關影片，並 於課堂進行發 表。
20	貳、運動 我最行 十二．水 中蛟龍	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。	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. 學會各種水中漂浮及 水中站立的動作。 2. 學會打水前進的動作 並發揮合作精神。	實作	海洋 E2		
21	十二．水 中蛟龍	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲 水安全知識、離 地蹬牆漂浮。	3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	2. 學會打水前進的動作 並發揮合作精神。	實作	登革熱防 治-1		