

高雄市新興區七賢國小 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		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				
一	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	口頭報告 實際操作	法定： 健體-健康飲食教育-1		
二	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	健體-E-A2	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	口頭報告 實際操作	法定： 健體-健康飲食教育-1		
三	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	健體-E-A2	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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	口頭報告 實際操作	法定： 健體-健康飲食教育-1		

四	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	口頭報告 實際操作	課綱：資訊-3		
五	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	實際操作	課綱：資訊-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
六	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	健體-E-A1	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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	實際操作 檢核表	課綱：法治-3		
七	第三單元熱與火的危機	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		

	第一課 小心灼燙傷		Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	基本的健康技能。				
八	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	口頭報告 實際操作	課綱：安全-3		
九	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	健體-E-A2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	實際操作 口頭報告	課綱：安全-3		
十	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	健體-E-A2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	實際操作		線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表

十一	第四單元球類遊戲王第一課足球玩家	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。	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。	實際操作 口頭報告			
十二	第四單元球類遊戲王第一課足球玩家	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。	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。	實際操作 檢核表			
十三	第四單元球類遊戲王第二課壘上攻防	健體-E-C2	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	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	實際操作 口頭報告	課綱：品德-3		

			間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。				
十四	第四單元球類遊戲王來第二課壘上攻防	健體-E-C2	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告	課綱：品德-3		
十五	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	健體-E-A2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	實際操作 口頭報告	法定： 健體-防災教育-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
十六	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	健體-E-A2	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	實際操作 檢核表 口頭報告	法定： 健體-防災教育-1		

十七	第五單元跑跳過招大進擊第二課健康體適能	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	實際操作 口頭報告	課綱：戶外教育-3		
十八	第五單元跑跳過招大進擊第三課友善對練	健體-E-C2	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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	實際操作 口頭報告			
十九	第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身	健體-E-B3	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	的動作技能。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	實際操作 口頭報告		線上教學	回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
二十	第六單元嬉游樂舞鈴	健體-E-A2	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	實際操作 口頭報告	課綱：海洋-3  法定： 健體-登革熱防治教育-1		

	第二課 打水遊 戲		Gb-II-2 打水前 進、簡易性游 泳遊戲。	3c-II-1 表現聯 合性動作技 能。				
二十一	第六單 元嬉游 樂舞鈴 第三課 轉動扯 鈴	健體-E-A2	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。 3c-II-1 表現聯 合性動作技 能。	實際操作 口頭報告			

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：議題-節數)。

(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。**