

高雄市新興區七賢國民小學 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
			學習內容	學習表現				
1	第一單元 迎向青春 期 第一課相 處萬花筒	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第四單元 球來球往 第一課桌 球擊球趣	健體-E-A1	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。	1. 運用學會的桌球動作要領，完成桌球活動。 2. 運用遊戲的合作和競爭策略完成桌球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
2	第一單元 迎向青春 期 第一課相 處萬花筒	健體-E-A2	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

	第四單元 球來球往 第一課桌 球擊球趣	健體-E-A1	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。	1. 運用學會的 桌球動作要 領，完成桌球 活動。 2. 運用遊戲的 合作和競爭策 略完成桌球活 動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
3	第一單元 迎向青春 第一課相 處萬花筒	健體-E-A2	Fa-Ⅱ-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	3b-Ⅱ-2 能於 引導下，表現 基本的人際溝 通互動技能。	1. 能破除性別 刻板印象，尊 重每個人的特 質。 2. 學習接納自 己，建立並肯 定自我的價 值。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第四單元 球來球往 第二課籃 球輕鬆玩	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。	3c-Ⅱ-1 表現 聯合性動作技 能。	1. 表現運球、 護球、傳接球 的動作技能。 2. 運用合作與 競爭策略完成 籃球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
4	第一單元 迎向青春	健體-E-A1	Db-Ⅱ-1 男女 生殖器官的基	1a-Ⅱ-1 認識 身心健康基本	1. 認識男性與 女性的生理差	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	法定:性侵害防 治教育-1	

	期 第二課青春你我他		本功能與差異。	概念與意義。	異、第二性徵、生殖器官及其功能。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第四單元 球來球往 第二課籃球輕鬆玩	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。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。 2. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第一單元 迎向青春 第二課青春你我他	健體-E-A1	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。	1. 認識月經的成因。 2. 了解月經來臨時的處理方法。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
5	第四單元 球來球往 第三課球球來襲	健體-E-C2	Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、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。	1. 表現擲球、滾球的動作技能。 2. 透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		線上教學
6	第一單元 迎向青春 期	健體-E-A1	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我	1. 了解夢遺的成因與因應方式。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	

	第二課青春你我他			調適技能。	2. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。			
	第四單元球來球往第四課攻閃交手	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。	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	1. 表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 2. 運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
7	第一單元迎向青春 第三課尊重與保護自我	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第五單元投擊奔極限 第一課傳接投擲趣	健體-E-C2	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。	1. 認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2. 表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

					棒的動作技能。			
8	第一單元 迎向青春 期 第三課尊 重與保護 自我	健體-E-A1	Db-Ⅱ-3 身體 自主權及其危 害之防範與求 助策略。	3b-Ⅱ-3 運用 基本的生活技 能，因應不同 的生活情境。	1. 認識身體自 主權，分辨他 人碰觸的適當 性。 2. 知道如何保 護自己的身 體，遠離危險 的情境。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第五單元 投擊奔極 限 第一課傳 接投擲趣	健體-E-C2	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。	1. 表現原地傳 接棒與在不同 行進速度傳接 棒的動作技 能。 2. 了解在固定 範圍內接棒的 概念與動作要 領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
9	第二單元 天然災害 知多少 第一課天 搖地動	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	2a-Ⅱ-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。	1. 學會地震發 生時的緊急應 變方法。 2. 演練地震避 難技巧。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:游泳與自 救能力教學-1	
	第五單元 投擊奔極 限 第一課傳 接投擲趣	健體-E-C2	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。	1. 了解在固定 範圍內接棒的 概念與動作要 領。 2. 認識原地肩 上投擲、原地 低手投擲動作	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

					要領。			
10 (期中考)	第二單元 天然災害 知多少 第一課天 搖地動	健體-E-A2	Ba-II-3 防 火、防震、防 颱措施及逃生 避難基本技 巧。	2a-II-2 注意 健康問題所帶 來的威脅感與 嚴重性。	1. 演練地震避 難技巧。 2. 學會準備緊 急避難物品。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:游泳與自 救能力教學-1	
	第五單元 投擊奔極 限 第一課傳 接投擲趣	健體-E-C2	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。	1. 表現在原地 與行進間投擲 的動作技能。 2. 認識側併步 肩上投擲和前 交叉步肩上投 擲動作要領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
11	第二單元 天然災害 知多少 第二課小 小救護員	健體-E-A2	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭 傷的急救處理 方法。	3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。	1. 學會並演練 止血的急救技 能。 2. 演練扭傷的 急救技能。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:游泳與自 救能力教學-1	
	第五單元 投擊奔極 限 第二課耐 力小鐵人	健體-E-A1	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投 擲的遊戲。	3d-II-1 運用 動作技能的練 習策略。	1. 認識正確的 耐力跑技巧與 呼吸節奏。 2. 認識跑走循 環的活動要 領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		線上教學
12	第二單元 天然災害 知多少 第二課小 小救護員	健體-E-A2	Ba-II-2 灼燙 傷、出血、扭 傷的急救處理 方法。	3a-II-2 能於 生活中獨立操 作基本的健康 技能。	1. 認識急救 箱，學會準備 急救箱物品。 2. 了解如何處 理傷口。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:游泳與自 救能力教學-1	
	第五單元 投擊奔極	健體-E-A1	Ga-II-1 跑、 跳與行進間投	3d-II-1 運用 動作技能的練	1. 了解提升心 肺適能的好處	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量		

	限 第二課耐力小鐵人		擲的遊戲。	習策略。	及方法。 2. 認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		
13	第二單元 天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 了解遭遇颱風時的注意事項。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 防災教育-1	
	第五單元 投擊奔極限 第三課友善攻防術	健體-E-A1	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 了解武術與技擊的進退、攻防與分組練習的基本動作。 2. 表現進退、攻防之基本步伐及配合衝、橫、劈、架、踢等技擊動作的聯合技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
14	第二單元 天然災害知多少 第三課颱風來襲	健體-E-A2	Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 了解遭遇颱風時的注意事項。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第五單元 投擊奔極限	健體-E-A1	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 運用武術與技擊動作技能的練習策略。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

	第三課友善攻防術				2. 願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。			
15	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 2. 了解呼吸系統的保健方法。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		線上教學
16	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	健體-E-A1	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 了解呼吸系統的保健方法。 2. 了解可能傷害呼吸系統的行為。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
	第六單元箱木跳跳隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識跳箱與平衡木活動的基本動作技能。 2. 表現跳箱與	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

					平衡木活動相關動作之聯合技能。			
17	第三單元 健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第一課跳箱平衡木	健體-E-C2	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 表現跳箱與平衡木活動相關動作之聯合技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
18	第三單元 健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1. 了解罹患肺炎的自我照護方法。 2. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第二課線條愛跳舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 5. 結合移位動作，運用肢體展現線條的造型，表現聯合性動作技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

19	第三單元 健康方程式 第二課肺炎防疫通	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	1. 展現預防肺炎的行為。 2. 清楚宣告預防肺炎的決心。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
	第六單元 箱木跳跳隨花舞 第二課線條愛跳舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 在空間中運用肢體模仿不同角色的動作和情境。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
20 (期末考)	第三單元 健康方程式 第三課就醫好習慣	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	1. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 2. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 登革熱防治-1	
	第六單元 箱木跳跳隨花舞 第三課花之舞	健體-E-B3	Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 2. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
21	第三單元 健康方程式 第三課就醫好習慣	健體-E-A1	Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	1. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

					2. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。		
第六單元 箱木跳跳 隨花舞 第三課花 之舞	健體-E-B3	Ib-II-2 土風舞遊戲。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識「花之舞」鑽手門的動作與隊形。 2. 表現「花之舞」舞蹈的舞步與舞序的動作技能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		

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）請與表件參-2(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。