

高雄市大寮區大寮國民小學113學年度第2學期4年級部定課程【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				
第一週	單元一健康從齒開始活動1食物卡齒縫了	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第一週	單元五運動休閒樂趣多活動1活力家庭愛運動	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	口頭評量 習作評量	課綱:安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	單元一健康從齒開始活動2牙齒好正	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	學習單評量 作業評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	單元五運動休閒樂趣多活動1活力家庭愛運動	健體-E-A1	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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. 能分享自己或與家人從事運動的心得。 2. 能說出養成規律運動的妙招。 3. 學會正確的登階運動的動作要領。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	單元一健康從齒開始活動2牙齒好正	健體-E-A1	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的行動。	口頭評量 習作評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週	單元五運動休閒樂趣多活動2健走	健體-E-A3	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-1 了解影響	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運	習作評量 作業評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

	好處多			運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。			
第四週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	正確選擇口腔保健用品。	作業評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	學習單評量 作業評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	單元一健康從齒開始 活動2牙齒好正	健體-E-A1	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 練習牙齒自我檢查的方法。 2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	習作評量 作業評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	單元五運動休閒樂趣多 活動3臥虎藏龍	健體-E-A3	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	口頭評量 習作評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	單元二消費高手 活動1消費停看聽	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。	學習單評量 口頭評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。	學習單評量 作業評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

第七週	單元二消費高手 活動1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-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 認識不同類別的商品標示。 2. 了解必要的商品標示內容。 3. 了解發生消費問題的處理方式。 4. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 5. 認識消費者保護專線 1950。	習作評量 學習單評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週	單元六運動大集合 活動1伸展自如	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	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. 進行動態伸展運動。 2. 認識伸展運動的原則。 3. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 4. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	習作評量 作業評量	法定：游泳與自救能力教學-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	單元二消費高手 活動2聰明安心吃	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 認識食品標章。 2. 了解食品標章的意義。 3. 了解食品消費的注意事項。	作業評量 口頭評量	法定：飲食教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。	模仿柔軟支撐動作練習。	習作評量 學習單評量	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	單元二消費高手 活動2聰明安心吃	健體-E-B2	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	1. 了解食品的保存方式。 2. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 3. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 4. 認識有食品標章的商品。	學習單評量 口頭評量	法定：飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週	單元六運動大集合 活動2柔軟支撐	健體-E-A1	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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. 認識柔軟支撐動作練習策略。 2. 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	口頭評量 習作評量	課綱：安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春	健體-E-A2	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的 立場。	能認識青春期的生理變化。	學習單評量 作業評量	法定:性平-1	■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom作 業區
第十週	單元六運動大集合 活動3用身體作畫	健體-E-B3	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. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。 進行創作組合。 3. 進行展演分享。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-2 課綱:品德-2	■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom作 業區
第十一週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春	健體-E-A2	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的 立場。	1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春 期。	習作評量 作業評量	法定:性平-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	單元六運動大集合 活動4毽子樂	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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的 身體活動。	1. 能做出踢一接的踢毽動作。 2. 能做出連續踢毽動作。 3. 能利用課餘時間自我挑戰， 進行踢毽子練習。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-2 課綱:品德-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的 立場。	能學會建立友誼的方法。	作業評量 口頭評量	法定:性平-1 課綱:法治-1 課綱:品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	單元七球兒好好玩 活動1傳停大挑戰	健體-E-A2	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。	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。	1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。	習作評量 學習單評量	課綱:安全-2 課綱:品德-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十三週	單元三成長的喜悅 活動2 男生女生做朋友	健體-E-A2	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。 3. 能保護自己身體的自主權。	學習單評量 作業評量	法定:性平-1 課綱:法治-1 課綱:品德-1	■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區
第十三週	單元七球兒好好玩 活動2 盤球追追追	健體-E-A2	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-2 課綱:品德-2	■線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區
第十四週	單元三成長的喜悅 活動3 我的未來不是夢	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	口頭評量 習作評量	法定:性平-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	單元七球兒好好玩 活動3 籃球大突破	健體-E-A2	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。	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. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量	課綱:安全-2 課綱:品德-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元三成長的喜悅 活動3 我的未來不是夢	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	1. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 3. 能用健康的態度面對青春期。 4. 能保護自己的身體自主權。 5. 不因性別阻礙自己的潛力發展。	習作評量 作業評量	法定:性平-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元七球兒好好玩	健體-E-C2	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規	1. 能學會快速傳接球動作技巧。	作業評量 口頭評量	課綱:安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

	活動 4 躲避球大戰		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。	則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。		課網:品德-2	
第十六週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。	習作評量 學習單評量	課網:防災-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 5 「羽」你同樂	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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。	習作評量 作業評量	課網:安全-2 課網:品德-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。 3.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	口頭評量 習作評量	課網:防災-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說	健體-E-A2	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。	學習單評量 口頭評量	法定:海洋-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3.了解擬定家庭逃生	學習單評量 作業評量	課網:防災-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區

					計畫與緊急救難包的重要性。 4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。 6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。			
第十八週	單元八戲水安全停看聽活動2救溺、自救一起來	健體-E-A1	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1. 救生器材的認識與使用。 2. 實際練習水中自救的方式。 3. 認識水上安全標誌。	學習單評量 作業評量	課綱:安全-2 法定:海洋-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 完成指派作業 上傳至 classroom 作業區
第十九週	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	作業評量 口頭評量	課綱:防災-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週	單元八戲水安全停看聽活動3水中小勇士	健體-E-A1	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	習作評量 作業評量	法定:海洋-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	口頭評量 習作評量	課綱:防災-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

第二十週	單元八戲水安全停看聽活動3水中小勇士	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量	法定:海洋-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	單元四防災小小兵活動2狂風暴雨	健體-E-A3	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	口頭評量 習作評量	課網:防災-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	單元八戲水安全停看聽活動3水中小勇士	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。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	學習單評量 口頭評量	法定:海洋-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

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，**課網議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課網：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課網議題：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。