

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 四年級第 1 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 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2025/09/01 ～ 2025/09/05	單元一飲食 智慧王 活動1飲食 新概念	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	<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	法定:健康促進學校-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2025/09/08 ～ 2025/09/12	單元一飲食 智慧王 活動2飲食 生活面面觀	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	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. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。	<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	法定:防災教育-1 法定:健康促進學校-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 透過 Google Forms 設計「家庭飲食習慣調查問卷」，訪問家人平時的飲食習慣，並利用 Google Sheets 分析飲食均衡狀況。

					3. 能舉出有助於生長發育的因素。 4. 認識營養不均所造成的健康問題。			
第三週 2025/09/15 ～ 2025/09/19	單元一飲食 智慧王 活動2飲食 生活面面觀	健體-E-A1	Ea-II-1 食物與營養的種類和需 求。 Ea-II-3 飲食選擇 的影響因素。	1a-II-1 認識身心 健康基本概念與 意義。 2a-II-2 注意健康 問題所帶來的威 脅感與嚴重性。	1. 知道食物的攝 取量會隨年紀、 性別及活動量而 有所差異。 2. 認識營養不均 所造成的健康問 題。 3. 能舉出有助於 生長發育的因 素。	<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	法定:低碳環境教育-1 法定:健康促進學校-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2025/09/22 ～ 2025/09/26	單元二快樂 每一天 活動1校慶 運動會	健體-E-A1	Fb-II-3 情緒的類 型與調適方法。	1b-II-2 辨別生活 情境中適用的健 康技能和生活技 能。 3b-II-2 能於引導 下，表現基本 的人際溝通互動 技能。	1. 認識情緒類 型。 2. 練習負向情緒 的調適技巧。 3. 如何提升抗壓 力。	<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	法定:兒童及少年性剝 削-2 法定:交通安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週 2025/09/29 ～ 2025/10/03	單元二快樂 每一天 活動2明日 之星	健體-E-B2	Fa-II-1 自我價值 提升的原則。	3b-II-1 透過模仿 學習，表現基本 的自我調適技 能。	1. 接受自己的獨 特性。 2. 提升自我價 值。 3. 體會自我實現 的感受。	<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	法定:兒童權利-1 課綱:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2025/10/06 ～ 2025/10/10	單元二快樂 每一天 活動3我愛 我的家	健體-E-A2	Fb-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。 3b-II-3 運用基本 的生活技能，因	1. 了解家庭對自 己的重要性。 2. 學習良好的家 庭溝通。 3. 演練家庭溝通 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	課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

				應不同的生活情境	4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。			
第七週 2025/10/13 ～ 2025/10/17	單元三克癮 防衛隊 活動1消滅 菸 蟲行動	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。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	<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	課綱:人權-3	■線上教學 觀看 YouTube「吸菸對健康的影響」，並使用 Canva 設計「無菸校園」宣導海報，推廣拒菸行動。
第八週 2025/10/20 ～ 2025/10/24	單元三克癮 防衛隊 活動2癮力 效應	健體-E-A3	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	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. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。 3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	<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	課綱:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2025/10/27 ～ 2025/10/31	單元四體能 我最棒 活動1體適 能知多少	健體-E-A3	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:登革熱-1 課綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

				4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。			
第十週 2025/11/03 ～ 2025/11/07	單元四體能 我最棒 活動2體適能大挑戰	健體-E-A1	Ab-II-1 體適能活動。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。 4. 分享 Tabata 運動的功能。	<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	法定:性侵害-2 課綱:生命-3	■線上教學 觀看 YouTube「Tabata 訓練影片」，並錄製自己設計的 Tabata 訓練組合，與同學分享。
第十一週 2025/11/10 ～ 2025/11/14	單元四體能 我最棒 活動3支撐擺盪	健體-E-A3	Ab-II-1 體適能活動。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	<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	法定:交通安全-2 綱:生命-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2025/11/17 ～ 2025/11/21	單元五運動力與美 活動1「鈴」聲響起	健體-E-A3	Ic-II-1 民俗性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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。	<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	課綱:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。			
第十三週 2025/11/24 ～ 2025/11/28	單元五運動力與美 活動2飛天旋轉	健體-E-A3	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。 6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	<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	法定:性侵害-1 課綱:生涯-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2025/12/01 ～ 2025/12/05	單元六跑跳擲我最行 活動1更快、更高、更強	健體-E-A1	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	<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	法定:飲食教育-1 課綱:多元-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週 2025/12/08 ～ 2025/12/12	單元六跑跳擲我最行 活動2田徑跑跳擲	健體-E-C3	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。	<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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。			
第十六週 2025/12/15 ～ 2025/12/19	單元六跑跳 擲我最行 活動2田徑 跑跳擲	健體-E-A2	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。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	1. 能了解田徑運 動的起源。 2. 能運用繩梯進 行跑步與跳躍動 作練習。 3. 能透過團體遊 戲培養團隊精 神。	<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	法定:飲食教育-1 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週 2025/12/22 ～ 2025/12/26	單元六跑跳 擲我最行 活動3誰能 擲得遠	健體-E-A2	Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試 的學習態度。 3c-II-1 表現主動 參與、樂於嘗試 的學習態度。	1. 學會正確的壘 球擲遠的動作。 2. 能與同學合 作，彼此觀察並 提出動作修正意 見。	<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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週 2025/12/29 ～ 2026/01/02	單元七運動 衝衝衝 活動1快接 快傳、活動 2運球好好 玩	健體-E-C2	Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。	1. 能正確的用單 手傳接球並控制 球的力道與方 向。 2. 在遊戲過程 中，能運用所學 的技能，並思考 不同的策略，表 現合作的精神。 3. 觀察同學的動 作並進行反思。 4. 能正確的做出 雙手運球的動 作。 5. 能觀察同學的 動作並反思。 6. 能思考不同策 略，並運用於遊 戲中。	<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	法定:飲食教育-1 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十九週 2026/01/05 ～ 2026/01/09	單元七運動 衝衝衝 活動3運球 追追追、活 動4防守不 漏接	健體-E-C2	Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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。 4c-II-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	1. 能做出直線前 進及變換方向前 進的運球動作。 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。 4. 能做出正確的 防守動作。 5. 利用實際演 練，增進防守的 熟練度。 6. 能思考防守策 略，並運用於遊 戲中。	<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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週 2026/01/12 ～ 2026/01/16	單元七運動 衝衝衝 活動5防守 九人組	健體-E-A2	Hb-II-1 攻守入侵 性運動相關的拍 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-1 遵守上課 規範和運動比賽 規則。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	1. 能了解樂樂棒 球的場地規格及 守備規則。 2. 能利用實際演 練，增進防守的 熟練度。 3. 能思考防守策 略，並運用於遊 戲中。	<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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週 2026/01/19 ～ 2026/01/23	單元七運動 衝衝衝 活動6隔網 出擊	健體-E-A2	Ha-II-1 網/牆性 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。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策 略。	1. 能正確做出低 手擊球動作。 2. 能正確做出高 手擊球動作。 3. 能運用擊球進 行遊戲，並思考 遊戲策略。	<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	課綱:安全-3	<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，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(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。