

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 四年級第 2 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 2026/02/09 ～ 2026/02/13	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方 法。 3a-II-2 能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	1. 正確清潔齒縫 異物。 2. 學習正確使用 牙線。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" 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 2026/02/16 ～ 2026/02/20	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方 法。 3a-II-2 能於生活 中獨立操作基本 的健康技能。	1. 正確清潔齒縫 異物。 2. 學習正確使用 牙線。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:防災教育-1 法定:健康促進學校-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2026/02/23 ～ 2026/02/27	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-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. 認識口腔檢 查服務。 2. 認識牙齒的 構造與功能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" 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 2026/03/02 ～ 2026/03/06	單元二消費 高手 活動1消費 停看聽、活 動2聰明安 心吃	健體-E-A1	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。 3. 認識不同類別 的商品標示。 4. 了解必要的商 品標示內容。 5. 了解發生消費 問題的處理方 式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:交通安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學

					6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識食品標章。 8. 了解食品標章的意義。 9. 了解食品消費的注意事項。 10. 了解食品的保存方式。 11. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 12. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 13. 認識有食品標章的商品。			
第五週 2026/03/09 ~ 2026/03/13	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期	健體-E-B2	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒童及少年性剝削-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2026/03/16 ~ 2026/03/20	單元三成長的喜悅 活動2男生女生做朋友、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。 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. 能學會建立友誼的方法。 2. 能察覺性別刻板印象。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:法治-3 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第七週 2026/03/23 ~ 2026/03/27	單元四防災小小兵 活動1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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:防災-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用 Kahoo!進行防震知識大挑戰，測試防震知識。

					2. 辨別適宜的安全避難角。			
第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒童權利-1 課綱:防災-3	■線上教學 搜尋臺灣歷年風路徑，並進行分析討論。討論：從不同路徑所造成的災害區域
第九週 2026/04/06 ～ 2026/04/10	單元五運動 休閒樂趣多 活動1活力 家庭愛運動	健體-E-A3	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-1 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週 2026/04/13 ～ 2026/04/17	單元五運動 休閒樂趣多 活動2健走 好處多	健體-E-A1	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 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-2 課綱:安全-3	■線上教學 使用記步程式記錄每日健步數，並分享每日健步走心得與觀察。
第十一週 2026/04/20 ～ 2026/04/24	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。	<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:游泳與自救能力-2 法定:交通安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	單元五運動 休閒樂趣多	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。	1. 學會正確的武術運動的動作要領。	<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	法定:游泳與自救能力-2 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

2026/04/27 ～ 2026/05/01	活動3臥虎 藏龍			3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	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。			
第十三週 2026/05/04 ～ 2026/05/08	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。 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。	<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:登革熱-1 法定:游泳與自救能力-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2026/05/11 ～ 2026/05/15	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。	<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:游泳與自救能力-2 課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週 2026/05/18 ～ 2026/05/22	單元六運動 大集合 活動3用身 體作畫	健體-E-C3	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。 3. 進行創作組 合。 4. 進行展演分 享。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週 2026/05/25 ～ 2026/05/29	單元六運動 大集合 活動4毽子 樂	健體-E-A2	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 踢的踢毽動作。 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。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	單元七球兒 好好玩	健體-E-A2	Hb-II-1 陣地攻守 性球類運動相關 的拍球、拋接	2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善 的互動行為。	1. 能用腳內側做 精準的傳球及停 球。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

2026/06/01 ～ 2026/06/05	活動1傳停 大挑戰、活 動2盤球追 追追		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。	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。 4. 能正確的做出 直線及轉向盤球 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。			
第十八週 2026/06/08 ～ 2026/06/12	單元七球兒 好好玩 活動3籃球 大突破、活 動4躲避球 大戰	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。	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。 4. 能學會快速傳 接球動作技巧。 5. 能做出快速轉 身後退動作。 6. 比賽過程能遵 守規範。	<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	課網:安全-3 課網:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2026/06/15 ～ 2026/06/19	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	3c-II-1 表現聯合 性動作技能。 4d-II-2 參與提高 體適能與基本運 動能力的身體活 動。	1. 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。	<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	課網:安全-3 課網:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

			人、人與球關係 攻防概念。		3. 能利用課餘時間，進行羽球練習活動。			
第二十週 2026/06/22 ～ 2026/06/26	單元八戲水 安全停看聽 活動1防溺 常識說一 說、活動2 救溺、自救 一起來	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。 2c-II-3 表現主動 參與、樂於嘗試 的學習態度。	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。 4. 救生器材的認識 與使用。 5. 實際練習水中 自救的方式。 6. 認識水上安全 標誌。	<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		<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週 2026/06/29 ～ 2026/07/03	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。	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。 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。	<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		<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。