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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:健康促進學校-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:防災教育-1  法定:健康促進學校-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:低碳環境教育-1  法定:健康促進學校-1 | □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。  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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:交通安全-2 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削-2 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:法治-3  課綱:品德-3 | □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。  2.辨別適宜的安全避難角。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 課綱:防災-3 | ■線上教學  使用Kahoo!進行防震知識大挑戰，測試防震知識。 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■檔案評量 | 法定:性侵害-1  課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  □實作評量  ■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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:游泳與自救能力-2  法定:交通安全-1 | □線上教學 |
| 第十二週  2026/04/27〜2026/05/01 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:游泳與自救能力-2  課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1  法定:游泳與自救能力-2 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:游泳與自救能力-2  課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3  課綱:品德-3 | □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.能做出一踢一接的踢毽動作。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3  課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 第十七週  2026/06/01〜2026/06/05 | 單元七球兒好好玩  活動1傳停大挑戰、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。 | 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。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:安全-3  課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:品德-3 | □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、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 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。  3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3  課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 |  | □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）請與附件参-2(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。