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.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。 | □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  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求。  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。  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。 | □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  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。 |
| 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。 | □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  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。 | □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  法定:交通安全-1 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童權利-1  課綱:生涯-3 | □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，因應不同的生活情境 | 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。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:人權-3 | □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。  4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 1.認識體適能的意義與類別。  2.進行體適能檢測。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  ■檔案評量 | 法定:登革熱-1  課綱:生命-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-2  綱:生命-3 | □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。  6.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:生涯-3 | □線上教學 |
| 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1  課綱:生涯-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱:多元-3 | □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。  3.能透過團體遊戲培養團隊精神。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □線上教學 |
| 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。 | □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 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □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 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱:安全-3 | □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。