附件伍-1

**高雄市鼓山區大榮中學附設國小四年級第一學期部定課程【健體領域】課程計畫(新課綱)**

| 週次 | 單元/主題名稱 | 對應領域核心素養指標 | 學習重點 | 評量方式 | 議題融入 | 線上教學 | 跨領域統整或協同教學規劃及線上教學規劃(無則免填) |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 學習內容 | 學習表現 |
| 一 | 第一單元食在有營養第一課營養要均衡 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 | 口頭報告實際操作 |  | □線上教學 |  |
| 二 | 第一單元食在有營養第二課認識營養素 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 | 口頭報告實際操作 |  | □線上教學 |  |
| 三 | 第一單元食在有營養第三課聰明選食物 | 健體-E-A2 | 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。 | 口頭報告實際操作 |  | □線上教學 |  |
| 四 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第一課菸與煙的真相 | 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。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | 口頭報告實際操作 | 課綱：資訊-3 | □線上教學 |  |
| 五 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第二課酒與檳榔 | 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。 | 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 | 實際操作 | 課綱：資訊-3 | ■線上教學 | 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 六 | 第二單元拒菸拒酒拒檳榔第三課向菸、酒、檳榔說不 | 健體-E-A1 | 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。 | 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | 實際操作檢核表 | 課綱：法治-3 | □線上教學 |  |
| 七 | 第三單元熱與火的危機第一課小心灼燙傷 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 | 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。 | 口頭報告實際操作 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |  |
| 八 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 口頭報告實際操作 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |  |
| 九 | 第三單元熱與火的危機第二課防火安全檢查 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |  |
| 十 | 第三單元熱與火的危機第三課火場應變 | 健體-E-A2 | Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 | 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 | 實際操作 |  | ■線上教學 | 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 十一 | 第四單元球類遊戲王第一課足球玩家 | 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。 | 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。 | 實際操作口頭報告 |  | □線上教學 |  |
| 十二 | 第四單元球類遊戲王第一課足球玩家 | 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。 | 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。 | 實際操作檢核表 |  | □線上教學 |  |
| 十三 | 第四單元球類遊戲王第二課壘上攻防 | 健體-E-C2 | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |  |
| 十四 | 第四單元球類遊戲王來第二課壘上攻防 | 健體-E-C2 | Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、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。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |  |
| 十五 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  | ■線上教學 | 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 十六 | 第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍 | 健體-E-A2 | Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作檢核表口頭報告 |  | □線上教學 |  |
| 十七 | 第五單元跑跳過招大進擊第二課健康體適能 | 健體-E-A3 | Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 | 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。4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：戶外教育-3 | □線上教學 |  |
| 十八 | 第五單元跑跳過招大進擊第三課友善對練 | 健體-E-C2 | 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。3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 | 實際操作口頭報告 |  | □線上教學 |  |
| 十九 | 第六單元嬉游樂舞鈴第一課舞動一身 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 | 的動作技能。2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 | 實際操作口頭報告 |  | ■線上教學 | 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表 |
| 廿 | 第六單元嬉游樂舞鈴第二課打水遊戲 | 健體-E-A2 | Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 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。 | 實際操作口頭報告 | 課綱：海洋-3 | □線上教學 |  |
| 廿一 | 第六單元嬉游樂舞鈴第三課轉動扯鈴 | 健體-E-A2 | Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 | 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。 | 實際操作口頭報告 |  | □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。