

高雄市小港區華山國小 四年級第一學期部定課程【健體領域】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 | 議題融入 | 線上教學 |
|-----|--------------------------|--------------------|---|---|---|---|-----------------------|-------------------------------|
| | | | 學習內容 | 學習表現 | | | | |
| 第一週 | 單元一飲食智慧王活動1飲食新概念 | A2 系統思考與解決問題 | 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。 | <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-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週 | 單元一飲食智慧王活動2飲食生活面面觀防登革熱防治 | A2 系統思考與解決問題 | 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。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2c-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 | 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。 5. 能辨識生活中常見的蚊蟲孳生源，並預防登革熱方法。 | <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:家庭-2 法定:登革熱防治-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第三週 | 單元一飲食智慧王活動2飲食生活面面觀 | A2 系統思考與解決問題 | 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:健康促進-3 | |
| 第四週 | 單元六跑跳擲我最行活動1更快、更高、更強 | C3 多元文化與國際理解 | 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 | 課綱:多元-3 | |

| | | | | | | | | |
|-----|------------------------|--------------|---|--|--|--|-------------------------------|---|
| 第五週 | 單元六跑跳擲我最行 活動2 田徑跑跳擲 | A3 規劃執行與創新應變 | 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 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 checked="" type="checkbox"/> 線上教學 觀看國家代表選手跑步動作，並錄製學生自己跑動作，比較後說出自己的優點及可以調整的地方。 |
| 第六週 | 單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠 | A1 身心素質與自我精進 | 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 |
| 第七週 | 單元三克癮防衛隊 活動1 消滅菸蟲行動 | C1 道德實踐與公民意識 | 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 法定:家庭-3 法定:環境-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第八週 | 單元三克癮防衛隊 活動2 癮力效應 | A3 規劃執行與創新應變 | 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 法定:家庭-3 法定:環境-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第九週 | 單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少 | A3 規劃執行與創新應變 | 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。 | <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 | 課綱:生命-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|------|-------------------|--------------|--|---|--|--|---------|---|
| 第十週 | 單元四體能我最棒活動2體適能大挑戰 | A2 系統思考與解決問題 | 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 | 課綱:生命-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 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 | 單元四體能我最棒活動3支撐擺盪 | A1 身心素質與自我精進 | Ab-II-1 體適能活動。 1a-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 | 課綱:生命-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十二週 | 單元五運動力與美活動1「鈴」聲響起 | C2 人際關係與團隊合作 | 1c-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。 | <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 |
| 第十三週 | 單元五運動力與美活動2飛天旋轉 | C2 人際關係與團隊合作 | 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 | 課綱:生涯-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十四週 | 單元二快樂每一天活動1校慶運動會 | A1 身心素質與自我精進 | 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 | 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 | 法定:家庭-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

| | | | | | | | | |
|------|---------------------------|--------------|---|---|---|---|--------------------|-------------------------------|
| | | | | 下，表現基本的人際溝通互動技能。 | | <input type="checkbox"/> 檔案評量 | | |
| 第十五週 | 單元二快樂每一天活動2明日之星 | A1 身心素質與自我精進 | 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 | 課綱:生涯-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十六週 | 單元二快樂每一天活動3我愛我的家 | A1 身心素質與自我精進 | 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。 | <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:家庭-3 課綱:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十七週 | 單元七運動衝衝衝活動1快接快傳 | B1 符號運用與溝通表達 | 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。 | <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 | 單元七運動衝衝衝活動2運球好好玩 | B1 符號運用與溝通表達 | 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 | 課綱:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週 | 單元七運動衝衝衝活動3運球追追追、活動4防守不漏接 | A2 系統思考與解決問題 | 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 | <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 |

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|--------------|---|--|--|---|---------|-------------------------------|
| | | | | | 中。 | | | |
| 第二十週 | 單元七運動衝衝衝活動5防守九人組 | B1 符號運用與溝通表達 | 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 | 課網:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二十一週 | 單元七運動衝衝衝活動6隔網出擊 | C2 系統思考與解決問題 | 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 | 課網:安全-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |