

高雄市小港區華山國小 四年級第二學期部定課程【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-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週	單元一健康 從齒開始 活動2 牙齒 好正 防登革熱防治	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。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	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。 2c-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。 3. 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 type="checkbox"/> 實作評量 <input checked="" 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	<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:飲食-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

					<p>的保存方法說明。</p> <p>12. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>13. 認識有食品標章的商品。</p>			
第四週	單元三成長的喜悅 活動1 迎接青春	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:性平-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第五週	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	法定:性平-3 課綱:法治-3 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週	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 颶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。	<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。
第七週	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 颶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. 認識颶風造成的災害。 2. 培養對颶風災害的警覺性，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	課綱:防災-3	<input checked="" type="checkbox"/> 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
第八週	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	課綱:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第九週	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	課網:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 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。
第十週	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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週	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 type="checkbox"/> 檔案評量	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週	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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週	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	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週	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	課網:安全-3 課網:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週	單元六運動	健體-E-A2	Ic-II-1 民俗運動基本	1d-II-1 認識動作	1. 能做出一踢一接的	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	課網:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

	大集合 活動 4 毽子 樂		動作與串接。	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。	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 checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:品德-3	
第十六週	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。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週	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	法定:海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週	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	法定:海洋-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十九週	單元七球兒 好好玩 活動3 籃球 大突破	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	課綱:安全-3 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週	單元七球兒 好好玩 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. 能觀察同學的動作並反思。 2. 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. 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	課綱:安全-3 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	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。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學