**高雄市左營區福山國小四年級第 下 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 | | 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 | 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。 | 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。 | 學習單  口頭報告 |  |  |  |
| 二  年節假期 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三 | 單元一健康從齒開始  活動2牙齒好正 | 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。 | 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 |  |  |  |
| 四 | 單元二消費高手  活動1消費停看聽、活動2聰明安心吃  融入健康飲食教育3節  健康檢查-  口腔檢查1節 | 健體-E-A1 | Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 | 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | 行為觀察 | 法定:健體-家庭-(家E10)-1 |  |  |
| 五 | 單元三成長的喜悅  活動1迎接青春期  融入性侵害防治教育3節  健康檢查-  身高、體重、視力1節 | 健體-E-A2 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。  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。 | 學習單  口頭報告 | 法定:健體-性別平等-(性E3)-1  法定:健體-性別平等-(性E5)-1 |  |  |
| 六 | 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  融入游泳與自救能力教學3節  游泳教學3節 | 健體-E-A2 | Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。  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。 | 學習單 | 法定:健體-海洋-(海E2)-3 |  |  |
| 七 | 單元四防災小小兵  活動1天搖地動  融入防災教育1節 | 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。 | 口頭報告 | 法定:健體-安全-(安E5)-1 |  |  |
| 八 | 單元四防災小小兵  活動2狂風暴雨  融入防災教育1節 | 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。 | 學習單 | 法定:健體-安全-(安E5)-1 |  |  |
| 九 | 單元五運動休閒樂趣多  活動1活力家庭愛運動 | 健體-E-A1 | 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。 | 實際操作 |  | ■線上教學 |  |
| 十 | 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。 | 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。 | 實際操作 |  |  |  |
| 十一 | 單元五運動休閒樂趣多  活動3臥虎藏龍 | 健體-E-A3 | 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。 | 實際操作 |  |  |  |
| 十二 | 單元五運動休閒樂趣多  活動3臥虎藏龍 | 健體-E-A1 | 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。 | 行為觀察  實際操作 |  |  |  |
| 十三 | 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-2 認識身體活動的傷害和防護概念。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 實際操作 |  |  |  |
| 十四 | 單元六運動大集合  活動2柔軟支撐  春暉反毒教育1節 | 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。 | 實際操作 |  |  |  |
| 十五 | 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。  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。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 實際操作 |  | ■線上教學 |  |
| 十六 | 單元六運動大集合  活動4毽子樂 | 健體-E-C3 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  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。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | 實際操作 |  |  |  |
| 十七 | 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。 | 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  行為觀察 |  |  |  |
| 十八 | 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。 | 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。 | 實際操作  行為觀察 |  | ■線上教學 |  |
| 十九 | 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。 | 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。 | 實際操作 |  |  |  |
| 廿 | 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  融入游泳與自救能力教學3節 | 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。 | 實際操作  行為觀察 | 法定:健體-海洋-(海E2)-3 |  |  |
| 廿一 | 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。 | 實際操作  行為觀察 |  |  |  |

備註：自114年**2月11日(星期三)開學日**（第1週）至115年6月**30**日(星期二)第2學期課程結束，共21週，實際上課日數為 **92**天