

附件伍-1

高雄市三民區鼎金國小四年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫(新課綱)

| 週次                        | 單元/<br>主題名稱                       | 對應領域<br>核心素<br>養指標 | 學習重點                                                                 |                                                                     | 學習目標                                         | 評量方<br>式                                                                                | 議題融入               | 線上教<br>學                      | 跨領域統整或<br>協同教學規劃及<br>線上教學規劃<br>(無則免填)       |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|
|                           |                                   |                    | 學習內容                                                                 | 學習表現                                                                |                                              |                                                                                         |                    |                               |                                             |
| 第一週<br>2026/8/30~2026/9/5 | 壹、健康元氣站<br>一. 安全生活小當家             | 健體-E-A1            | Ba-II-1<br>居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。                                     | 1a-II-2了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                 | 1. 能知道居家環境容易發生危險的情況。<br>2. 能知道改善居家環境危機的應變方式。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 | 課綱：安全-1<br>課綱：戶外-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 | 範例：<br>均一教育平台、學習吧、因材網、達學堂、e-game、PaGamO...等 |
| 第二週<br>2026/9/6~2026/9/12 | 壹、健康元氣站<br>一. 安全生活小當家<br>二. 遠離檳酒菸 | 健體-E-A1            | Ba-II-1<br>居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Bb-II-2<br>吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 | 1b-II-1<br>認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-II-2<br>辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 | 1. 能知道過馬路的交通規定及注意事項。<br>2. 能遵守搭公車的安全守則。      | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 | 課綱：安全-1<br>課綱：戶外-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |                                             |

|                                       |                                               |                |                                                                   |                                                                          |                                                               |                              |                               |                                     |  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|
| <p>第三週</p> <p>2026/9/13~2026/9/19</p> | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離檳酒菸</p>                | <p>健體-E-A2</p> | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> | <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>                                        | <p>1. 能認識酒對健康的危害。</p> <p>2. 能認識酒對行為的影響。</p>                   | <p>■紙筆測驗及表單</p>              | <p>課綱：人權-1</p> <p>課綱：品德-1</p> | <p><input type="checkbox"/>線上教學</p> |  |
| <p>第四週</p> <p>2026/9/20~2026/9/26</p> | <p>壹、健康元氣站</p> <p>二. 遠離檳酒菸</p> <p>三. 人我之間</p> | <p>健體-E-A2</p> | <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> | <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> | <p>1. 能演練拒絕菸、酒、檳榔的方式。</p> <p>2. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。</p>        | <p>■紙筆測驗及表單</p> <p>■實作評量</p> | <p>課綱：人權-1</p> <p>課綱：品德-1</p> | <p><input type="checkbox"/>線上教學</p> |  |
| <p>第五週</p> <p>2026/9/27~2026/10/3</p> | <p>壹、健康元氣站</p> <p>三. 人我之間</p>                 | <p>健體-E-A2</p> | <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互</p>                                | <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-2 能於引導</p>                          | <p>1. 能知道當身體或言語受到他人侵犯時，保護自己的方法。</p> <p>2. 能透過演練，表達遭受身體或言語</p> | <p>■紙筆測驗及表單</p> <p>■實作評量</p> | <p>課綱：性別-1</p>                | <p><input type="checkbox"/>線上教學</p> |  |

|                              |                                        |         |                                                                    |                                                                                     |                                                                          |                           |                    |                                    |  |
|------------------------------|----------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|------------------------------------|--|
|                              |                                        |         | 動。<br>Db-II-3<br>身體自主<br>權及其危<br>害之防範<br>與求助策<br>略。                | 下，表現<br>基本的人<br>際溝通互<br>動技能。                                                        | 侵犯時的感受。                                                                  |                           |                    |                                    |  |
| 第六週<br>2026/10/4-2026/10/10  | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球                      | 健體-E-A1 | Ca-II-2<br>環境汙染<br>對健康的<br>影響。<br>Eb-II-1<br>健康安全<br>消費的訊<br>息與方法。 | 1a-II-2<br>了解促進<br>健康生活<br>的方法。<br>2a-II-1<br>覺察健康<br>受到個人、<br>家庭、學校<br>等因素之<br>影響。 | 1.能認識無包裝、<br>適度包裝及過度包<br>裝的定義。<br>2.能覺察過度包裝<br>可能產生的資源浪<br>費與對環境的影<br>響。 | ■紙筆測<br>驗及表單              | 課綱：環境-1            | ■線上教<br>學<br>使用南一<br>派測驗&南<br>一派筆記 |  |
| 第七週<br>2026/10/11~2026/10/17 | 壹、健康元氣站<br>四.我愛地球<br>貳、揪團來運動<br>五.跳躍精靈 | 健體-E-A1 | Ca-II-2<br>環境汙染<br>對健康的<br>影響。<br>Eb-II-1<br>健康安全<br>消費的訊<br>息與方法。 | 1c-II-1<br>認識身體<br>活動的動<br>作技能。<br>2a-II-1<br>覺察健康<br>受到個人、<br>家庭、學校<br>等因素之<br>影響。 | 1.能向家人推廣實<br>踐減塑行為的立場<br>2.能設計愛地球的<br>標語並繪製圖案。                           | ■紙筆測<br>驗及表單<br>■實作評<br>量 | 課綱：環境-1<br>課綱：品德-1 | □線上教<br>學                          |  |
| 第八週<br>2026/10/18-2026/10/24 | 貳、揪團來運動                                | 健體-E-A1 | Ab-II-2<br>體適能自                                                    | 1c-II-1<br>認識身體                                                                     | 1.能學習立定跳遠<br>的動作。                                                        | ■紙筆測<br>驗及表單              | 課綱：品德-1            | □線上教<br>學                          |  |

|                              |                                |         |                                            |                                                         |                                             |                   |                    |                               |  |
|------------------------------|--------------------------------|---------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|--|
|                              | 五. 跳躍精靈                        |         | 我檢測方法。<br>Ga-II-1<br>跑、跳與行進間投擲的遊戲。         | 活動的動作技能。<br>1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。                | 2. 能認識在活動中展現立定跳遠技巧的方法。                      | ■實作評量             |                    |                               |  |
| 第九週<br>2026/10/25~2026/10/31 | 貳、揪團來運動<br>五. 跳躍精靈<br>六. 健康體適能 | 健體-E-A1 | Ab-II-1<br>體適能活動。<br>Ab-II-2<br>體適能自我檢測方法。 | 1c-II-1<br>認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3<br>表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 1. 能在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。<br>2. 能找到自己的助跑起跳距離與節奏。 | ■紙筆測驗及表單          | 課綱：品德-1<br>課綱：安全-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十週<br>2026/11/1~2026/11/7   | 貳、揪團來運動<br>六. 健康體適能            | 健體-E-A1 | Ab-II-1<br>體適能活動。<br>Ab-II-2<br>體適能自我檢測方法。 | 1c-II-1<br>認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-2<br>描述自己或他人動作技能的正確性。  | 1. 能透過暖身遊戲伸展身體。<br>2. 能了解自己及同學動作技能的正確性。     | ■紙筆測驗及表單<br>■實作評量 | 課綱：安全-1            | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第十一週<br>2026/11/8~2026/11/14 | 貳、揪團來運動<br>六. 健康體適能            | 健體-E-A1 | Ab-II-2<br>體適能自我檢測方法。                      | 1c-II-1<br>認識身體活動的動作技能。                                 | 1. 能描述參與身體活動的感覺。<br>2. 能完成仰臥捲腹、坐姿體前彎、       | ■紙筆測驗及表單<br>■實作評量 | 課綱：安全-1<br>課綱：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |

|                               |                             |         |                                                 |                                                                        |                                              |                   |         |                        |  |
|-------------------------------|-----------------------------|---------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|---------|------------------------|--|
|                               | 能<br>七. 舞<br>力四射            |         | Ib-II-1<br>音樂律動<br>與模仿性<br>創作舞蹈。                | 1d-II-2<br>描述自己<br>或他人動作<br>技能的正確性。                                    | 立定跳遠、漸速耐力折返跑測驗。                              |                   |         |                        |  |
| 第十二週<br>2026/11/15~2026/11/21 | 貳、揪團來運動<br>七. 舞<br>力四射      | 健體-E-B3 | Ib-II-1<br>音樂律動<br>與模仿性<br>創作舞蹈。                | 1c-II-1<br>認識身體<br>活動的動作<br>技能。<br>1d-II-2<br>描述自己<br>或他人動作<br>技能的正確性。 | 1. 能了解運用身體活動的方法。<br>2. 能認真參與練習，並和他人一同創作舞蹈動作。 | ■紙筆測驗及表單          | 課綱：品德-1 | □線上教學                  |  |
| 第十三週<br>2026/11/22~2026/11/28 | 貳、揪團來運動<br>八. 我是小勇士         | 健體-E-A2 | Bd-II-2<br>技擊基本動作。                              | 1c-II-2<br>認識身體<br>活動的傷害和防護<br>概念<br>1d-II-1<br>認識動作<br>技能概念與動作練習的策略。  | 1. 能認識身體防護的概念。<br>2. 能了解護身倒法對預防受傷的重要性。       | ■紙筆測驗及表單<br>■實作評量 |         | □線上教學                  |  |
| 第十四週<br>2026/11/29~2026/12/5  | 貳、揪團來運動<br>八. 我是小勇士<br>九. 排 | 健體-E-A2 | Bd-II-2<br>技擊基本動作。<br>Ha-II-1<br>網 / 牆性<br>球類運動 | 1c-II-1<br>認識身體<br>活動的動作<br>技能。<br>1c-II-2<br>認識身體                     | 1. 能認識身體防護的概念。<br>2. 能練習翻滾等身體防護的動作。          | ■紙筆測驗及表單<br>■實作評量 | 課綱：品德-1 | ■線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |

|                               |                                             |             |                                                                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                |                                                                                                 |         |                                   |  |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------|--|
|                               | 球小子                                         |             | 相 關 的 拋<br>接 球、持<br>拍 控 球、<br>擊 球 及 拍<br>擊 球、傳<br>接 球 之 時<br>間、空 間<br>及 人 與<br>人、人 與<br>球 關 係 攻<br>防 概 念。                                  | 活 動 的 傷<br>害 和 防 護<br>概 念。                                                                                       |                                                                |                                                                                                 |         |                                   |  |
| 第十五週<br>2026/12/6~2026/12/12  | 貳、揪<br>團來運<br>動<br>九.排<br>球小子               | 健體-E-<br>C2 | Ha-II-1<br>網 / 牆 性<br>球 類 運 動<br>相 關 的 拋<br>接 球、持<br>拍 控 球、<br>擊 球 及 拍<br>擊 球、傳<br>接 球 之 時<br>間、空 間<br>及 人 與<br>人、人 與<br>球 關 係 攻<br>防 概 念。 | 1d-II-1<br>認 識 動 作<br>技 能 概 念<br>與 動 作 練<br>習 的 策<br>略。<br>2c-II-3<br>表 現 主 動<br>參 與、樂<br>於 嘗 試 的<br>學 習 態<br>度。 | 1. 能完成低手擊球<br>動作。<br>2. 能完成自拋自接<br>低手擊球動作。                     | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測<br>驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評<br>量 | 課網：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教<br>學 |  |
| 第十六週<br>2026/12/13~2026/12/19 | 貳、揪<br>團來運<br>動<br>九.排<br>球小子<br>十.歡<br>樂棒球 | 健體-E-<br>C2 | Ha-II-1<br>網/ 牆性<br>球類運動<br>相關的拋<br>接球、持<br>拍控球、                                                                                           | 1d-II-2<br>描述自己<br>或他人動<br>作技能的<br>正確性。<br>2c-II-2                                                               | 1. 能与他人合作展<br>現排球技巧，並完<br>成遊戲。<br>2. 能描述自己或同<br>學動作技能的正確<br>性。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測<br>驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評<br>量 | 課網：品德-1 | <input type="checkbox"/> 線上教<br>學 |  |

|                               |                   |         |                                                                                                     |                                                 |                                                         |                     |  |                         |  |
|-------------------------------|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|--|-------------------------|--|
|                               |                   |         | 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。<br>Hd-II-1<br>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、空間及人與人與球關係攻防概念。 | 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                               |                                                         |                     |  |                         |  |
| 第十七週<br>2026/12/20~2026/12/26 | 貳、揪團來運動<br>十、歡樂棒球 | 健體-E-C2 | Cb-II-4<br>社區運動活動空間與場域。<br>Hd-II-1<br>守備 / 跑分性球類運動相關                                                | 2c-II-2<br>表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-3<br>參與並欣 | 1. 能了解與他人合作溝通、討論戰術及分配任務的重要性。<br>2. 能做出樂樂棒球的基本動作，如打擊及跑壘。 | ■ 紙筆測驗及表單<br>■ 實作評量 |  | ■ 線上教學<br>使用南一派測驗&南一派筆記 |  |

|                             |                                    |         |                                               |                                                         |                                                        |                   |  |       |  |
|-----------------------------|------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|--|-------|--|
|                             |                                    |         | 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。     | 賞多元性身體活動。                                               |                                                        |                   |  |       |  |
| 第十八週<br>2026/12/27~2027/1/2 | 貳、揪團來運動<br>十一. 功夫小子養成班             | 健體-E-A2 | Bd-II-1<br>武術基本動作。                            | 1c-II-1<br>認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-3<br>表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 | 1. 能了解武術禮節及基本手勢動作。<br>2. 能學會基本樁步的動作要領。                 | ■紙筆測驗及表單          |  | □線上教學 |  |
| 第十九週<br>2027/1/3~2027/1/9   | 貳、揪團來運動<br>十一. 功夫小子養成班<br>十二. 旋轉之美 | 健體-E-C3 | Bd-II-1<br>武術基本動作。<br>1c-II-1<br>民俗運動基本動作與串接。 | 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3<br>表現主動參與、樂於嘗試的 | 1. 能專注學習並主動嘗試克服困難完成武術動作。<br>2. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術考驗。 | ■紙筆測驗及表單<br>■實作評量 |  | □線上教學 |  |

|                              |                     |         |                         |                                                       |                                           |                                                                                         |  |                               |  |
|------------------------------|---------------------|---------|-------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------|--|
|                              |                     |         |                         | 學習態度。                                                 |                                           |                                                                                         |  |                               |  |
| 第二十週<br>2027/1/10~2027/1/16  | 貳、揪團來運動<br>十二. 旋轉之美 | 健體-E-C3 | Ic-II-1<br>民俗運動基本動作與串接。 | 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1<br>表現聯合性動作技能。 | 1. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。<br>2. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 |  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |  |
| 第二十一週<br>2027/1/17~2027/1/23 | 貳、揪團來運動<br>十二. 旋轉之美 | 健體-E-C3 | Ic-II-1<br>民俗運動基本動作與串接。 | 1d-II-1<br>認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1<br>表現聯合性動作技能。 | 1. 能做出螞蟻上樹、金雞上架等扯鈴動作。<br>2. 能參與各項扯鈴練習及遊戲。 | <input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 |  | <input type="checkbox"/> 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) 請與附件參-2(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。