

臺南市公立中西區進學國民小學 109 學年度第一學期 四 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。 2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。 3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。 4. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。 5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。				

融入之重大議題	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。					
	課程架構脈絡					
	教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
	第 1-4 週	一、逗陣來玩球	12	3-2-1	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
		1-1 輕鬆上手		3-2-3		
		1-2 來玩躲避球		3-2-4		
		1-3 桌球好手		4-2-5		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 5-9 週	二、危機總動員 2-1 危險就在身邊 2-2 可怕的火災 2-3 救護小先鋒 2-4 親水遊戲	13	5-2-1 5-2-2 5-2-3 3-2-1	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】3-2-2 【性別平等教育】2-1-2 【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第 10-12 週	三、跑跑跳跳樂 3-1 跑步充電站 3-2 跳躍樂無窮 3-3 認識體適能	9	1-2-2 3-2-1 3-2-2 2-2-6 4-2-4	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【資訊教育】 4-3-6
第 13-14 週	四、飲食與運動 4-1 神奇的營養素 4-2 飲食運動要注意	6	2-2-1 2-2-2 2-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-6
第 15-17 週	五、滾跳好體能 5-1 前翻接後滾 5-2 箱上小精靈 5-3 繩索體操 5-4 輕快來跳繩	9	3-2-2 3-2-4	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】 2-2-1
第 18-19 週	六、口腔保衛戰 6-1 認識牙齒 6-2 口腔疾病知多少 6-3 護齒大作戰	6	1-2-1 1-2-3 5-2-3 5-2-4 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

20-21 週	七、舞動一身 7-1 空間造型派對 7-2 擊鞋舞	5	1-2-2 3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-1
---------	---------------------------------	---	---	---------------------------	----------------------------

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立中西區進學國民小學 109 學年度第二學期 四 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(52)節
課程目標	1. 具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。 2. 學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。 3. 了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。 4. 了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。 5. 建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。 6. 運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。 7. 能保護自己的耳鼻喉以維護健康。 8. 具備田徑和游泳的基本技能。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。				

	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入之重大議題	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 1-2-1 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1-4 週	一、我們是球友 1-1 傳接與投籃 1-1 傳接與投籃 1-2 小組對抗賽 1-3 傳接躲避球 1-4 桌球小天地	9	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實作	【性別平等教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 5-7 週	二、迎向青春期 2-1 成長路快慢行 2-2 青春你我他 2-3 關心與尊重	8	1-2-1 1-2-4 1-2-5 6-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】1-2-1 【性別平等教育】1-2-2 【人權教育】1-2-1
第 8-10 週	三、槓鈴平衡樂 3-1 單槓變化多 3-2 木上平衡行 3-3 一起鈴來瘋	8	3-2-2 3-2-4 4-2-5 6-2-3	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【性別平等教育】2-2-1 【生涯發展教育】2-2-1
第 11-12 週	四、天然災害知多少 4-1 天搖地動 4-2 颱風來襲	6	2-2-4 2-2-5 5-2-1 5-2-2 5-2-3 7-2-5 7-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】1-2-2 【環境教育】1-2-4
第 13-14 週	五、舞蹈小精靈 5-1 線條之舞 5-2 快樂的跳舞	6	1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-3	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】1-2-1 2-2-1
第 15-16 週	六、健康耳鼻喉 6-1 耳鼻喉健康診所 6-2 耳鼻喉守護者	6	1-2-3 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第 17-20 週	七、跑跳水中游 7-1 棒棒相接 7-2 耐力小鐵人 7-3 沙坑小飛人 7-4 游泳前哨站	9	3-2-3 3-2-1 3-2-2 4-2-3 4-2-5 7-2-4	(一)實作 (二)晤談 (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】1-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。