

臺南市公(私)立左鎮區光榮實驗小學 110 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	南一	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標					<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 6. 能辨識六種營養素的來源和功能。 7. 能檢視家庭成員的營養需求。 8. 能建立良好的飲食習慣。 9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。 10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。 11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。 14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。 15. 能養成個人良好的衛生習慣。
領域能力指標					<ol style="list-style-type: none"> 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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-2-1 表現出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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的運動，並積極參與。 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 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。

	<p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
<p>融入之重大議題</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p> <p>2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>3-2-4 表現合宜的生活禮儀。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>
<p>一 8/29 </p>	<p>壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀</p>	<p>1</p>	<p>2-2-2</p>	<p>口語評量 操作評量</p>	<p>【性別平等教育】</p>

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/4				觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
二 9/5 9/11	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	2	2-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
三 9/12 9/18	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	1	2-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
四 9/19 9/25	9/20 調整放假	0			
五 9/26 10/2	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	1	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
六 10/3	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	1	7-2-1	口語評量 操作評量	

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/9				觀察檢核 行為檢核 態度評量	
七 10/10 10/16	10/11 補假	0			
八 10/17 10/23	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	1	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 10/24 10/30	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	1	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十 10/31 11/6	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	1	1-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
十一 11/7 11/13	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	1	1-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
十二 11/14 11/20	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	1	1-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
十三	壹、健康生活安全行	1	1-2-3	口語評量	【家政教育】

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/21 11/27	三、寶貝牙齒			操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
十四 11/28 12/4	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	1	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-2 【兒童權利公約】
十五 12/5 12/11	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	1	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-2 【兒童權利公約】
十六 12/12 12/18	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	1	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-2 【兒童權利公約】
十七 12/19 12/25	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	1	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	1-2-2 2-2-2 【兒童權利公約】
十八 12/26 1/1	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
十九 1/2 1/8	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
二十 1/9 1/15	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
二十一 1/16 1/20	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎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(私)立左鎮區光榮實驗小學 110 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	南一	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(18)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。 12. 能建立正確的運動飲食行為。 13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 14. 能了解優良食品標章所代表的意義。 15. 能選購印有優良產品標章的產品。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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 了解運動規則，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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 				

	<p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>				
融入之重大議題	<p>【家政教育】</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。</p> <p>4-2-1 能進行網路基本功能的操作。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>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。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p>				
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
一	2/7 尚未開學	0			

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

2/6 2/12					
二 2/13 2/19	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	1	1-2-1 1-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
三 2/20 2/26	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	1	1-2-1 1-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
四 2/27 3/5	2/28 放假	0			
五 3/6	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	1	1-2-1 1-2-2	口語評量 操作評量	【家政教育】 3-2-3

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>3/12</p>				<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1</p>
<p>六 3/13 3/19</p>	<p>壹、活力安全動起來 一、身體的成長</p>	<p>1</p>	<p>1-2-1 1-2-2</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1</p>
<p>七 3/20 3/26</p>	<p>壹、活力安全動起來 一、身體的成長</p>	<p>1</p>	<p>1-2-1 1-2-2</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教</p>

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					育】 1-2-1
八 3/27 4/2	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	1	2-2-3 2-2-4 2-2-6	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
九 4/3 4/9	4/4 兒童節	0			
十 4/10 4/16	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	1	2-2-3 2-2-4 2-2-6	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
十一 4/17 4/23	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	1	2-2-3 2-2-4 2-2-6	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
十二 4/24 4/30	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	1	7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-5 【人權教育】 1-2-3
十三 5/1 	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	1	7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量	【環境教育】 1-2-1

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/7				觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-5 【人權教育】 1-2-3
十四 5/8 5/14	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	1	7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-5 【人權教育】 1-2-3
十五 5/15 5/21	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
十六 5/22 5/28	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
十七 5/29 6/4	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
十八 6/5 6/11	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	1	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
十九 6/12	貳、大展身手 五、我們這一班	1	6-2-1 6-2-3	口語評量 操作評量	【性別平等教育】

C5-1 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/18			6-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1 【兒童權利公約】
二十 6/19 6/25	貳、大展身手 五、我們這一班	1	6-2-1 6-2-3 6-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1 【兒童權利公約】
二十一 6/26 6/30	貳、大展身手 五、我們這一班	1	6-2-1 6-2-3 6-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1 【兒童權利公約】

◎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。