

## 國立南科國際實驗高級中學國小部 110 學年度第一學期 4 年級 健體 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)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節
課程目標	1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。 2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。 3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。 4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。 5. 學習探索身體的創作活動。 6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。 7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。 8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。				
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	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 <b>【生涯發展教育】</b> 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。 <b>【海洋教育】</b>				

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	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）。 <b>【人權教育】</b> 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <b>【家政教育】</b> 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。				
<b>課程架構脈絡</b>					
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
第一週 9/1~9/3	單元一 逗陣來玩球 第1課 輕鬆上手	2	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1
第二週 9/6~9/10	單元一 逗陣來玩球 第1課 輕鬆上手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1
第三週 9/13~9/17	單元一 逗陣來玩球 第2課 來玩躲避球 第3課 桌球好手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1. 實作	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1
第四週 9/20~9/24	單元一 逗陣來玩球 第3課 桌球好手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1. 實作 2. 口試	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1
第五週 9/27~10/1	單元二 危機總動員 第1課 危險就在身邊	3	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。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	<b>【生涯發展教育】</b> 3-2-2
第六週	單元二 危機總動員 第2課 可怕的火災	3	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	1. 口試 2. 實作	<b>【生涯發展教育】</b> 3-2-2

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/4~10/8			改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	3. 自我評量	
第七週 10/11~10/15	單元二 危機總動員 第3課 救護小先鋒	3	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/18~10/22	單元二 危機總動員 第4課 親水遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第九週 10/25~10/29	單元二 危機總動員 第4課 親水遊戲	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1. 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十週 11/1~11/5	單元三 跑跑跳跳樂 第1課 跑步充電站	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8~11/12	單元三 跑跑跳跳樂 第2課 跳躍樂無窮	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十二週 11/15~11/19	單元三 跑跑跳跳樂 第2課 跳躍樂無窮 第3課 認識體適能	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十三週 11/22~11/26	單元四 飲食與運動 第1課 神奇的營養素	3	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。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 1-2-1 1-2-6
第十四週 11/29~12/3	單元四 飲食與運動 第2課 飲食運動要注意	3	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。	1. 口試 2. 自我評量	
第十五週 12/6~12/10	單元五 滾跳好體能 第1課 前翻接後滾	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	1. 實作	
第十六週	單元五 滾跳好體能	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1. 實作	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/13~12/17	第2課 箱上小精靈 第3課 繩索體操		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。		2-2-1
第十七週 12/20~12/24	單元五 滾跳好體能 第4課 輕快來跳繩	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	1. 實作	
第十八週 12/27~12/31	單元六 口腔保衛戰 第1課 認識牙齒 第2課 口腔疾病知多少	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。	1. 口試 2. 實作	
第十九週 1/3~1/7	單元六 口腔保衛戰 第2課 口腔疾病知多少 第3課 護齒大作戰	3	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。 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。 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。	1. 實作 2. 口試 3. 自我評量	
第二十週 1/10~1/14	單元七 舞動一身 第1課 空間造型派對	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-1
第二十一週 1/17~1/21	單元七 舞動一身 第2課 擊鞋舞	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 實作 2. 自我評量	

◎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。

國立南科國際實驗高級中學國小部 110 學年度第二學期 4 年級 健體 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)	四年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。 2. 充實促進健康的知識、態度與技能。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 培養增進人際關係與互動的能力。 5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。 6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。 7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。				
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	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</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>【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>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</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
第一週 2/7~2/11	單元一 我們是球友 第1課 傳接與投籃	1	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/14~2/18	單元一 我們是球友 第1課 傳接與投籃	3	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/21~2/25	單元一 我們是球友 第1課 傳接與投籃 第2課 小組對抗賽	3	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 2/28~3/4	單元一 我們是球友 第3課 傳接躲避球 第4課 桌球小天地	3	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			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。		
第五週 3/7~3/11	單元一 我們是球友 第4課 桌球小天地	3	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第六週 3/14~3/18	單元二 迎向青春 第1課 成長路快慢行	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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. 口試 2. 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週 3/21~3/25	單元二 迎向青春 第2課 青春你我他	3	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. 口試 2. 實作	
第八週 3/28~4/1	單元二 迎向青春 第3課 關心與尊重	3	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	1. 口試 2. 自我評量	【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第九週 4/4~4/8	單元三 槓鈴平衡樂 第1課 單槓變化多	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第十週 4/11~4/15	單元三 槓鈴平衡樂 第2課 木上平衡行	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十一週 4/18~4/22	單元三 槓鈴平衡樂 第3課 一起鈴來瘋	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 4/25~4/29	單元四 天然災害知多少 第1課 天搖地動	3	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。	1. 實作 2. 口試	
第十三週 5/2~5/6	單元四 天然災害知多少 第2課 颱風來襲	3	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	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			<p>利用價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <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>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>		1-2-4
第十四週 5/9~5/13	單元五 舞蹈小精靈 第1課 線條之舞	3	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</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>1. 實作</p> <p>2. 口試</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>2-2-1</p>
第十五週 5/16~5/20	單元五 舞蹈小精靈 第2課 快樂的跳舞	3	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</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>1. 實作</p> <p>2. 自我評量</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p> <p>2-2-1</p>
第十六週 5/23~5/27	單元六 健康耳鼻喉 第1課 耳鼻喉健康診所	3	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>1. 口試</p> <p>2. 自我評量</p>	
第十七週 5/30~6/3	單元六 健康耳鼻喉 第2課 耳鼻喉守護者	3	<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>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>1. 口試</p> <p>2. 實作</p>	
第十八週 6/6~6/10	單元七 跑跳水中游 第1課 棒棒相接	3	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>1. 口試</p> <p>2. 實作</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>
第十九週 6/13~6/17	單元七 跑跳水中游 第2課 耐力小鐵人 第3課 沙坑小飛人	3	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>1. 口試</p> <p>2. 實作</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1</p>
第二十週	單元七 跑跳水中游	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1. 口試	【生涯發展教育】

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

6/20~6/24	第 4 課 游泳前哨站		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	2. 實作	1-2-1
第二十一週 6/27~6/30	總複習	3			

◎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。