臺南市安南區學東國民小學110學年度第一學期四年級 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	翰林版	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.透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。 2.透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。 3.為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。 4.透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。 5.引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。 6.從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。 7.透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。 8.透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。 9.藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。 10.探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 11.地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。				
領域能力指標	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。 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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，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。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 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。 7-2-2 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。				

	7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。
融入之重大議題	【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。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 【家政教育】 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【環境教育】 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。 【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。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

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 8/30~9/3	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	3	3-2-3 3-2-4	1. 問答:能正確說出擲、接、閃躲動作要領與注意事項。 2. 實作: 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 3. 實作：能享受、合作，和同學進行練習。 4. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【性別平等教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第二週 9/6~9/10	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	3	3-2-3 3-2-4	1. 實作: 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作:透過練習能與同學熟練傳接球動作。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第三週 9/13~9/17	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	3	3-2-4 6-2-3	1. 問答:能正確說出排球動作要領與注意事項。 2. 實作:透過遊戲互動練習低手、對牆基本動作訓練。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 檢測:連續對牆 50 下檢核。	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 9/20~9/24	單元二、 籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	3	3-2-2	1. 問答:能正確說出籃球動作要領與活動時注意事項。 2. 實作: 透過遊戲化個人球感訓練熟練籃球基本控球能力。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【性別平等教育】 1-2-3
第五週 9/27~10/1	單元二、 籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 實作: 透過遊戲互動訓練兩人控球能力與默契。 2. 實作:熟練各種定點、跑動傳接練習。 3. 自評:能在課餘時間練習球類活動並能注意運動安全。	【性別平等教育】 2-2-1

第六週 10/4~10/8	單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 問答:能說出 3 對 3 基本規則。 2. 實作:能與同學進行 3 對 3 籃球比賽練習。 3. 觀察:能遵守規範並發揮運動精神。	【性別平等教育】 2-2-1
第七週 10/11~10/15	單元二、 籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場 活動 4 急救小達人	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	1. 問答:能說出 3 對 3 基本規則。 2. 實作:能與同學進行 3 對 3 籃球比賽練習。 3. 觀察:能遵守規範並發揮運動精神。	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-3
第八週 10/18~10/22	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	3	3-2-1	1. 問答:藉由紀政人物介紹，說出田徑基本常識。 2. 實作:能做出站立式、蹲舉式起跑動作。 3. 鑑賞: 能欣賞同學表現並學習動作。	【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/25~10/29	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	3	3-2-4 6-2-5	1. 實作:能做出站立式、蹲舉式起跑動作。 2. 實作:透過接力練習培養與同學間的傳接默契。 3. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【生涯發展教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十週 11/1~11/5	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	3	3-2-1 3-2-4	1. 問答:能正確說出跳箱動作要領與活動時注意事項。 2. 實作: 透過練習過跳箱動作,表現正確安全的身體活動習慣。 3. 觀察：在練跳過程中，學會欣賞、尊重同學所完成之動作。	【人權教育】 1-2-1
第十一週 11/8~11/12	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	3	4-2-4	1. 問答:能正確說出體適能目的。 2. 實作:透過體能練習，學習調整呼吸節奏與配速。 3. 檢測:800 公尺跑走測驗。 4. 自評:能在課後進行體能訓練並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十二週 11/15~11/19	單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸	3	3-2-1 4-2-4	1. 問答:能正確說出體適能之坐姿體前彎動作要領。 2. 實作:透過伸展活動練習柔軟度。 3. 檢測:坐姿體前彎測驗。 4. 自評:能在課後進行練習柔軟度並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週 11/22~11/26	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	3	3-2-2 6-2-3	1. 問答:能正確說出跳繩動作要領與注意事項。 2. 實作:能做出連續前跳 50 下。 3. 實作:多人一組練習團體跳繩遊戲。 4. 觀察:能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。	【人權教育】 1-2-5
第十四週 11/29~12/3	單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰	3	1-2-2 4-2-3	1. 問答:能正確說出運動 333 之目的與執行方法。 2. 實作:透過體能遊戲練習增進個人體能。 3. 實作:透過肌力遊戲訓練，增進個人核心能力。 4. 自評:能在課後進行體適能加強並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十五週 12/6~12/10	單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒	3	1-2-3	了解衛生保健的重要，並加強個人衛生習慣。	【生涯發展教育】 3-2-2
第十六週 12/13~12/17	單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令 活動 4 探索過敏	3	7-2-1	了解運動的益處，並藉以提升個人體適能。	【家政教育】 3-2-3
第十七週 12/20~12/24	單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽	3	7-2-2 7-2-3	能在情境中預防傷害及其處理。	【家政教育】 3-1-3
第十八週 12/27~12/31	單元六、防災小尖兵 活動 1 事故傷害知多少	3	5-2-1 5-2-2	覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	【生涯發展教育】 3-2-3 【環境教育】 4-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週 1/3~1/7	單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間	3	5-2-1 5-2-3	覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十週 1/10~1/14	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	3	5-2-3	覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週 1/17~1/21	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	2	5-2-2 5-2-3	覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	【生涯發展教育】 3-2-2

◎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。

安南區學東國民小學國民小學 110 學年度第二學期四年級　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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級		每週（3）節，本學期共（59）節
課程目標	1.單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。 2.練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。 3.透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4.教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。 5.活動先引導學生練習持毽、撿毽及運用身體各部位停毽，再透過趣味化遊戲提升其對毽子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。 6.藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。 7.透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。 8.單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。 9.本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10.均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3～6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。 11.中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12.除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13.探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。 14.單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。				

	15.透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
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。 1-2-4 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。 2-2-1 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。 3-2-4 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。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 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	【人權教育】 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。

	1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 【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)。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

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 2/14~2/18	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	1. 問答:能說出擊球動作要領與注意事項。 2. 實作：能做出正確的打擊動作。 3. 實作:透過擊球練習，完成遊戲任務。 4. 觀察：能和同學合作進行活動。	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/21~2/25	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	3	3-2-2 3-2-4	1. 實作：透過遊戲熟練球感動作與樂趣。 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽遊戲。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【生涯發展教育】 1-2-1

第三週 2/28~3/4	單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂	3	3-2-4	1. 問答:能說出指定動作要領與注意事項。 2. 實作:透過跳躍遊戲互動培養與同學間的團隊合作。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 3/7~3/11	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	3	3-2-2	1. 問答:能說出指定動作要領與注意事項。 2. 實作:透過練習，完成遊戲任務。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 3/14~3/18	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	3	3-2-2 4-2-5	1. 問答:能說出指定動作要領與注意事項。 2. 實作:透過練習，完成遊戲任務。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/21~3/25	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍 活動 5 社區運動資源	3	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	1. 問答:介紹民俗體育毽子起源，說出毽子的基本運動常識。 2. 實作:透過磨豆腐遊戲，練習控制鍵子。 3. 實作:透過遊戲互動培養與同學間的團隊合作。 4. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第七週 3/28~4/1	單元二、足下風雲 活動 1「毽」健美	3	3-2-1 3-2-2	1. 問答:介紹足球運動起源，能說出足球運動基本運動常識。 2. 實作:透過遊戲練習個人球感動作。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評：能在課後進行體適能加強並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1

第八週 4/4~4/8	單元二、足下風雲 活動 2 控球高手	3	3-2-2 3-2-1	1. 實作:對牆練習腳背、足內側基本動作踢法。 2. 實作:與同學互傳練習,由累計傳接到進階連續傳接。 3. 觀察：能和同學合作進行活動並發揮運動家精神。 4. 自評：能在課後進行球類練習並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 4/11~4/15	單元二、足下風雲 活動 3 足球金童	3	3-2-4 3-2-2	1. 問答:能說出指定動作要領與注意事項。 2. 實作:透過跳躍遊戲互動培養與同學間的團隊合作。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 4/18~4/22	單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈	3	1-2-2 3-2-1	1. 問答:能說出立定跳動作要領與注意事項。 2. 實作:定點動作練習進階到連續跳 3 步。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 4/25~4/29	單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠	3	3-2-4	1. 問答:能正確說出體適能目的。 2. 實作:透過體能練習,學習調整呼吸節奏與配速。 3. 自評：能在課後進行體能訓練並注意運動安全。	【生涯發展教育】 1-2-1

第十二週 5/2~5/6	單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力	3	3-2-1 4-2-3	1. 問答:能正確說出水域安全基本常識與執行方法。 2. 實作：練習自救能力水母漂動作 3. 觀察：能和同學合作進行。	【家政教育】 3-2-3
第十三週 5/9~5/13	單元四、水中蛟龍 活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行	3	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	1. 實作：透過岸上打水動作練習，能正確的作出雙腳打水的動作。 2. 實作:實際操作練習在水阻下如何正確打水。 3. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 4. 觀察：能和同學合作進行。	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十四週 5/16~5/20	單元四、水中蛟龍 活動 3 打水前進	3	3-2-2 3-2-4	5. 實作：透過岸上打水動作練習，能正確的作出雙腳打水的動作。 6. 實作:實際操作練習在水阻下如何正確打水。 7. 討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。 8. 觀察：能和同學合作進行。	【海洋教育】 1-2-3
第十五週 5/23~5/27	單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素	3	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第十六週 5/30~6/3	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套	3	1-2-1 2-2-2	提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。	【家政教育】 1-2-3 1-2-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十七週 6/6~6/10	單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害 活動 2 健康深呼吸	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	拒絕二手菸、維護空氣清新。	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第十八週 6/13~6/17	單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家	3	1-2-1 2-2-1 2-2-2	拒絕二手菸、維護空氣清新。	【家政教育】 1-2-1 1-2-2
第十九週 6/20~6/24	單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機	3	6-2-2 6-2-4	學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第二十週 6/27~6/30	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題	2	1-2-5 6-2-1 6-2-2	突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-1 2-2-2

◎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。