

臺南市公(私)立下營區甲中國民小學 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	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 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。 				

	<p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</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>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>
融入之重大議題	<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>

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	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
第二週 9/6~9/11	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	4	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
第三週 9/13~9/17	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第四週 9/20~9/24	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	2	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				行為檢核 態度評量	
第五週 9/27~10/1	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	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
第六週 10/4~10/8	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	3	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
第七週 10/11~10/15	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	2	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
第八週 10/18~10/22	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 4-2-3 4-2-4	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】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
第九週 10/25~10/29	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 3-2-2 4-2-3	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】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
第十週 11/1~11/5	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十一週 11/8~11/12	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十二週 11/15~11/19	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-1
第十三週 11/22~11/26	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十四週 11/29~12/3	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十五週 12/6~12/10	貳、活力有健康 十、武術大會	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十六週 12/13~12/17	參、運動真好玩 十一、單槓高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十七週 12/20~12/24	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十八週 12/27~12/31	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十九週 1/3~1/7	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十週 1/10~1/14	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十一週 1/17~1/21	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	2	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

◎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。

臺南市公(私)立下營區甲中國國民小學 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	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (57) 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。 				

	<p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</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>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>

【生涯發展教育】					
1-2-1 培養自己的興趣、能力。					
3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。					
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	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	0	1-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【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
第二週 2/14~2/18	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	1-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【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】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					育】 1-2-1
第三週 2/21~2/25	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	3	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
第四週 2/28~3/4	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	2	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
第五週 3/7~3/11	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	3	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
第六週 3/14~3/18	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	5-2-1 5-2-2	口語評量 操作評量	【資訊教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			5-2-3	觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 2-2-2
第七週 3/21~3/25	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	5-2-1 5-2-2	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
第八週 3/28~4/1	貳、大展身手 五、我們這一班	3	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
第九週 4/4~4/8	貳、大展身手 六、水中蛟龍	2	3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十週 4/11~4/15	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十一週 4/18~4/22	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量	【環境教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			4-2-2 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十二週 4/25~4/29	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十三週 5/2~5/6	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十四週 5/9~5/13	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十五週 5/16~5/20	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十六週 5/23~5/27	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十七週 5/30~6/3	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十八週 6/6~6/10	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第十九週 6/13~6/17	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十週 6/20~6/24	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
第二十一週 6/27~6/30	參、超越巔峰 十三、長羽毛的球	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。