

臺南市公立仁德區德南國民小學 112 學年度第一學期四年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□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(63)節		
課程目標	學習健康飲食知識,建立健康體位概念,降低罹患慢性疾病的風險。了解成癮物質的危險性,運用正向思考與行動解決生活中的困難,積極追求自我實現的價值,建立良好的互動關係。介紹奧運賽事,引導學生了解體適能的知識,檢測與評估。透過學習各項運動,培養習團體合作之概念,體驗不同的運動樂趣。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/30~9/2	單元一飲食智慧王 活動1 飲食新概念	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。 	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察:能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答:能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答:能說出吃早餐的重要性。 4. 實作:能將六大類食物做分類。 5. 自評:檢視自己早餐的內容 6. 問答:能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評:能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察:能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評:檢視家裡 	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

<p>第二週 9/3~9/9</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>的飲食習慣。 1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>第三週 9/10~9/16</p>	<p>單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長發育的因素。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	<p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
<p>第四週 9/17~9/23</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【性別平等教</p>

<p>第五週 9/24~9/30</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 2 明日之星</p>	<p>3</p>	<p>1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 3. 體會自我實現的感受。</p>	<p>技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p>	<p>類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p> <p>1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十年後自己的樣子。 7. 紙筆：完成夢想地圖活動。</p>	<p>育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。 涯E6 覺察個人的優勢能力。 【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p>
<p>第六週 10/1~10/7</p>	<p>單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評量。</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境</p>	<p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據</p>	<p>【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。</p>

						自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。
第七週 10/8~10/14	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸 蟲行動	3	1. 了解吸菸對健康的危害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。 5. 發表：規勸親友戒菸的策略。 6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？ 7. 發表：推動無菸校園的策略。 8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。
第八週 10/15~10/21	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	3	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對	【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的

			<p>3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p> <p>9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12. 自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	<p>想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的生態型對其他生物與生態系的衝擊。</p>
<p>第九週 10/22~10/28</p>	<p>單元四體能我最棒 活動1 體適能知多少</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3. 問答：能評估自己的體適能檢測表</p>	<p>【生命教育】 生E2 理解人的身體與心理面向。</p>

				運動能力表現。		現。 4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。	
第十週 10/29~11/4	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	1. 認識 Tabata 運動。 2. 分組進行 Tabata 運動。 3. 進行創意 Tabata 運動組合。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。	1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。 2. 實作：表現 Tabata 運動動作。 3. 實作：創意組合 Tabata 運動。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十一週 11/5~11/11	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	3	1. 練習平板支撐動作。 2. 練習手推車動態支撐。 3. 練習單槓支撐動作。 4. 練習單槓支撐和擺盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 問答：能說出平板支撐動作要領。 2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。 3. 實作：能表現手推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十二週 11/12~11/18	單元五運動力與美 活動 1「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			<p>4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。</p> <p>5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。</p> <p>6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。</p>	合性動作技能。		<p>予回饋。</p> <p>4. 實作：能做出基本運鈴動作。</p> <p>5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。</p> <p>6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。</p>	
第十三週 11/19~11/25	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	3	<p>1. 學會飛盤擲、接動作。</p> <p>2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p> <p>5. 學會飛盤擲、接動作。</p> <p>6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。</p> <p>7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。</p> <p>8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	<p>1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。</p> <p>4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。</p> <p>5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。</p> <p>6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。</p>	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十四週 11/26~12/2	單元六跑跳擲我最行活動 1 更快、更高、更強	3	<p>1. 認識奧運起源。</p> <p>2. 認識古希臘奧運的貢獻。</p> <p>3. 知道奧運的運動價值。</p> <p>4. 分享奧運的運動價值。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。</p>	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	<p>1. 問答：能說出奧運起源。</p> <p>2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。</p> <p>3. 問答：能說出奧運的運動價值。</p> <p>4. 行為：能分享奧運的運動價值。</p>	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週 12/3~12/9	單元六跑跳擲我最行活動 2 田徑跑跳擲	3	<p>1. 能了解田徑運動的起源。</p>	1d-II-1 認識動作技能概念與動	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲	<p>1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步</p>	【安全教育】 安 E4 探討日

第十六週 12/10~12/16	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲		2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	的遊戲。	與跳躍的動作要領。 2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 4.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 5.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
		3	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週 12/17~12/23	單元六跑跳擲我最行 活動 3 誰能擲得遠	3	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週 12/24~12/30	單元七運動衝衝衝 活動 1 快接快傳、活動 2 運球好好玩	3	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

	<p>單元七運動衝衝衝 活動 3 運球追追追、活動 4 防守不漏接</p>		<p>用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出雙手運球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>討論遊戲策略及方法。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十九週 12/31~1/6</p>		3	<p>1. 能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 4. 能做出正確的防守動作。 5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。 6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。 5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。 6. 實作：能做出正確的防守動作。 7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。 8. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第二十週 1/7~1/13</p>	<p>單元七運動衝衝衝 活動 5 防守九人組</p>	3	<p>1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。 2. 討論：能和同學</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

			3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。	課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。 3.觀察：能和同學合作進行活動。	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第二十一週 1/14~1/19	單元七運動衝衝衝 活動 6 隔網出擊	3	1.能正確做出低手擊球動作。 2.能正確做出高手擊球動作。 3.能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	1.實作：能做出低手及高手擊球動作。 觀察：透過練習，能逐步熟練動作。 3.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市公立仁德區德南國民小學 112 學年度第二學期四年級健體領域學習課程計畫(■普通班/□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(60)節		
課程目標	了解身體變化,建立口腔保健的習慣。學習聰明購物。透過體驗並參與休閒運動,了解建立規律運動的方法。學習防災知識與防溺常識,保護自己,也保護家人。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/16~2/17	單元一健康從齒開始 活動1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。 3a-II-2 能於生 活中獨立操作基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第二週 2/18~2/24	單元一健康從齒開始 活動2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功 能。 3. 了解牙齦健康對口腔 健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的 行動。	1a-II-2 了解促 進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基 本的健康技能。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
第三週 2/25~3/2	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 正確選擇口腔保健用品。 2. 練習牙齒自我檢查的方法。 3. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第四週 3/3~3/9	單元二消費高手 活動 1 消費停看聽、活動 2 聰明安心吃	3	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	討論 發表 問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

			<p>意事項。</p> <p>11. 了解食品的保存方式。</p> <p>12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。</p> <p>13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。</p> <p>14. 認識有食品標章的商品。</p>				
<p>第五週</p> <p>3/10~3/16</p>	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 1 迎接青春期、活動</p> <p>2 男生女生做朋友</p>	3	<p>1. 能認識青春期的生理變化。</p> <p>2. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>3. 能學會建立友誼的方法。</p> <p>4. 能了解每個人都擁有身體自主權。</p> <p>5. 能尊重別人的身體自主權。</p> <p>6. 能保護自己身體的自主權。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p>	<p>問答</p> <p>實作</p> <p>觀察</p> <p>發表</p> <p>學生互評</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>第六週</p> <p>3/17~3/23</p>	<p>單元三成長的喜悅</p> <p>活動 3 我的未來不是夢</p>	3	<p>1. 能察覺性別刻板印象。</p> <p>2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。</p> <p>3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。</p> <p>4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。</p> <p>5. 能用健康的態度面對青春期。</p> <p>6. 能保護自己的身體自</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p>	<p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p>	<p>發表</p> <p>自評</p> <p>觀察</p> <p>實作</p> <p>發表</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性E8 了解不同性別者的成</p>

			主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。				就與貢獻。
第七週 3/24~3/30	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	3	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10. 知道家庭防災卡如何填寫。 11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	問答 發表 自評 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。
第八週 3/31~4/6	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨	3	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 認識颱風造成的災害。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	發表 問答 自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

			<p>4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</p> <p>6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。</p>				
第九週 4/7~4/13	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	<p>1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。</p> <p>2. 能說出養成規律運動的妙招。</p> <p>3. 學會正確的登階運動的動作要領。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十週 4/14~4/20	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	<p>1. 能了解從事健走運動應注意的事項。</p> <p>2. 學會正確的健走運動的動作要領。</p> <p>3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。</p>	<p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週 4/21~4/27	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	<p>1. 學會正確的武術運動的動作要領。</p> <p>2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。</p> <p>3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週 4/28~5/4	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	<p>1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。</p> <p>2. 進行靜態伸展運動。</p> <p>3. 進行動態伸展運動。</p> <p>4. 認識伸展運動的原則。</p> <p>5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。</p> <p>6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本</p>	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p>	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

第十三週 5/5~5/11	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。 	<p>運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	問答 實作	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p>
第十四週 5/12~5/18	單元六運動大集合 活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進行兩人組合造型。 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毽動作。 5. 能做出連續踢毽動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。 	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	問答 實作 觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十五週 5/19~5/25	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能概念與動</p>	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

				<p>作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>			
第十六週 5/26~6/1	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 討論 觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十七週 6/2~6/8	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能學會快速傳接球動作技巧。 2. 能做出快速轉身後退動作。 3. 比賽過程能遵守規範。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十八週 6/9~6/15	單元七球兒好好玩 活動 5 「羽」你同樂	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2. 能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3. 能利用課餘時間，進 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、	觀察 實作 紀錄	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合</p>

第十九週 6/16~6/22	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說、 活動 2 救溺、自救一起來	3	行羽球練習活動。	4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作 討論 觀察	作與和諧人際關係。
			1. 能學習戲水安全注意事項。 2. 了解防溺十招的內容。 3. 課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4. 救生器材的認識與使用。 5. 實際練習水中自救的方式。 6. 認識水上安全標誌。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。		【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
第二十週 6/23~6/28	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	3	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	實作 討論 觀察	【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。