

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	四年八/九班	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 喜歡自己並關心家人。 2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3. 愛護環境，學會運用健康資源。 4. 滾球、拋球、擲球和踢球等基本控球能力。 5. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。						
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-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~第 七週 10/12	喜歡自己珍愛家人	21	1. 能說出/指出出生至今的生長變化。 2. 能認識自己的優缺點。 3. 能以言語和行動表達對家人的關愛。 4. 能願意主動做家事。 5. 能說出/指出飲酒的危害。 6. 能說出/指出二手菸的危害。	1a- I -1 認識個人的基本健康常識。	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 實作評量 課堂問答 紙筆評量	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
	有趣的球類運動		1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。	1c- I -1 認識身體活動的基本動	Hc- I -1 標的性球類運動相		

			<ol style="list-style-type: none"> 2. 安全的完成滾球控球活動。 3. 安全的完成拋球控球活動。 4. 安全的完成擲球控球活動。 5. 能體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。 	<p>作。</p> <p>2c- I -1 表現適當的團體互動行為。</p> <p>3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調。</p>	<p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
<p>第八週 10/13~第十四週 11/30</p>	<p>身體的生活保健</p>	<p>21</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出/指出可能造成眼睛、耳朵、鼻子傷害的行為。 2. 能說出/指出眼睛、耳朵、鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3. 能嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子各種不舒服情況的急救方法。 4. 能說出/指出運動流汗後需要注意的衛生習慣。 5. 能養成運動後擦汗、更衣、補充水分的運動習慣。 6. 能養成正確的穿鞋習慣。 	<p>2a- I -1發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a- I -1嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目</p>

			7. 能養成不憋尿的生活習慣。				
	歡樂跑跳碰		<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識簡易的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走與跑的簡易動作。</p>		<p>【性別平等教育】</p> <p>性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
第十五週 12/1~第二十二週 1/20	健康的生活環境	24	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識學校健康資源與健康相關活動。 2. 能說出/指出影響學校環境的生活態度與行為。 3. 養成健康的學校生活習慣。 4. 能說/指出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 5. 能說出/指出影響社區環境的生活態度與行為。 6. 能認識社區健康相關機構與資源 	1a-I-1 認識個人的基本健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。		<p>【環境教育】</p> <p>環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>
	圓來真有趣		1. 能認識球、圓的模	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走與		【安全教育】

			<p>仿動作。</p> <p>2. 能模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。</p> <p>3. 能模仿不同的圓造型。</p> <p>4. 表現順時針、逆時針的圓形移動路線。</p> <p>5. 合作做出圓形收攏與擴散的動作。</p>	<p>體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識簡易的運動常識。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>跑的簡易動作。</p>		<p>安 E9 學習相互尊重的精神。。</p>
--	--	--	---	---	----------------	--	-------------------------

臺南市公立中西區協進國民小學 113 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/■特教班)

教材版本	自編教材	實施年級 (班級/組別)	四年八/九班	教學節數	每週(3)節，本學期共(66)節		
課程目標	1. 認識六大類食物，並培養良好飲食習慣。 2. 學會正確的潔牙方法並預防齲齒。 3. 認識常見疾病，學會預防及自我照護。 4. 藉由爬、跳、跑、投的遊戲，提升身體運動能力。 5. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。						
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-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 2/05~第 七週 3/29	健康飲食習慣	21	1. 能說/指出六大類食物並舉出例子。 2. 能區分生活中食物屬於六大類的哪一類。 3. 養成每天攝取六大類食物的好習慣。 4. 能說/指出飲食過量對身體的影響。	1a- I -1 認識個人的基本健康常識。 2a- I -1 認識影響個人健康的行為。	Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fb- I -1 個人的健康行為展現。	觀察評量 口頭評量 實作評量 課堂問答 紙筆評量	【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
	你丟我接一起跑		1. 能在簡易運動場地練習跑壘。 2. 能在簡易運動場地進行傳接。 3. 能在簡易運動場地進行跑壘和傳接的	1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 認識基本動作技能。 3d- I -1 應用基	Hd- I -1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作		【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			綜合型遊戲。	本動作常識參與遊戲。	協調。	
第八週 3/30~第 十四週 5/17	蛀牙遠離我	21	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說/指出蛀牙的症狀與原因。 2. 能說/指出生活習慣對牙齒的影響。 3. 能認識正確選購牙刷的方法。 4. 能認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 5. 能練習正確的刷牙技巧。 6. 能養成潔牙與護齒的好習慣。 	<p>1a- I -2認識健康的生活習慣</p> <p>3a- I -1嘗試練習簡易的健康相關技能。</p>	<p>Da- I -1日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea- I -2基本的飲食習慣。</p>	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
	跑跳好樂活		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出併腿跳和跨跳的動作。 2. 能積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 3. 能完成起跑的動作，並順利完成遊戲任務。 4. 能做出簡易的投擲動作。 	<p>1d- I -1認識基本動作技能。</p> <p>2c- I -2表現參與的學習態度。</p>	<p>Ga- I -1走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週 5/18~第 二十二週	疾病過敏不要來	24	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說/指出登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的傳染途徑與 	<p>1a- I -1 認識個人的基本健康常識。</p>	<p>Fb- I -2兒童常見疾病的預防。</p>	【安全教育】

<p>6/30</p>			<p>症狀。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 能說/指出預防登革熱、腸病毒、流行性結膜炎的方法。 3. 能說/指出過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 4. 能認識常見的過敏原。 5. 能說/指出過敏症狀的照護方法。 6. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 7. 學習鼻噴劑、皮膚藥膏、眼藥水的使用風法。 	<p>1b- I -1舉例說明生活情境中適用的健康技能。</p>			<p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p>
	<p>功夫小英雄</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出弓步劈掌的動作。 2. 能做出馬步劈掌的動作。 3. 能做出獨立式站立動作。 4. 能做出仆腿式站立動作。 5. 能與同學友善互動並相互學習。 	<p>1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Bd- I -1 武術模仿遊戲。</p>		<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

◎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。