

教材版本	南一版國小 4 上 健康與體育	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節	
課程目標	<p>(一) 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。</p> <p>(二) 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。能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。</p> <p>(三) 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合能學習起跑後加速跑與全速跑動作。能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。</p> <p>(四) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。</p> <p>(五) 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。</p> <p>(六) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。</p> <p>(七) 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。</p> <p>(八) 透過運動安全知識的學習，以及參與組合運動器材，讓兒童能體驗體適能運動、並提升相關技能。</p> <p>(九) 能做出正確的基本動作、能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>(十) . 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>(十一) 透過活動及遊戲，引導學生接觸躲避球運動，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。</p> <p>(十二) 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
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	評量方式	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一週 08/25~11/09	開學準備週	0					
第二~十一週 08/25~11/09	單元一我是飛毛腿 活動：跑跑跳跳 活動：全力衝刺 活動：100公尺評量 活動：接力賽	20	1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 3. 於運動時注意並展現相關保健行為。 4. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 5. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。B1/A3/A2 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3 3a-II-1 演練基本的健康技能。A2/A1 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。B3/A2 4a-II-2 展現促進健康的行為。A3/B3	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	<b>【體育】</b> ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安了解自己的身體。
第十二~十六週 11/10~12/14	單元二球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 接球高手	10	1. 認識並遵守躲避球攻守策略與比賽規則。 2. 表現閃躲球、傳接球、投擲球的動作技能。 3. 運用遊戲的合作和競爭策略完成躲避球活動。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第十七~二十一週 12/15~01/18	單元三活力有健康 活動：歡樂棒球 活動：拋接自如	10	1. 能了解樂樂棒球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。 3. 能思考防守策略，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。 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。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	<b>【安全教育】</b> 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。
第二十二週 01/19~01/25	休業週	0					

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

教材版本	南一版國小 4 上 健康與體育	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週( 2 )節，本學期共( 40 )節	
課程目標	<p>(一) 以體適能為主題，規則及辦法探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。</p> <p>(二) 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。能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。</p> <p>(三) 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合能學習起跑後加速跑與全速跑動作、及心肺功能訓練 800 公尺中長距離跑。</p> <p>(四) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。</p> <p>(五) 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。</p> <p>(六) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。</p> <p>(七) 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。</p> <p>(八) 透過運動安全知識的學習，以及參與組合運動器材，讓兒童能體驗體適能運動、並提升相關技能。</p> <p>(九) 能做出正確的基本動作、能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>(十) . 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>(十一) 透過活動及遊戲，引導學生接觸躲避球運動，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。</p> <p>(十二) 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
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	評量方式	融入議題

				學習表現	學習內容	(表現任務)	實質內涵
第一~二週 02/02~02/15	單元一 健康體適能 活動：從活動中表現身體的協調性及柔軟 活動：提高身體動作的協調能力。 活動：訓練 800 公尺跑	4	1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4. 善用資源和記錄改善體適能。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第三~四週 02/16~03/01	單元一健康體適能 活動：各式跳躍運動 活動：定點跳躍連續跳躍 活動：訓練 800 公尺跑	4	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。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第五~六週 03/02~03/15	單元一健康體適能 活動：訓練仰臥起坐 活動：肌力及肌耐力訓練 活動：訓練 800 公尺跑	4	1. 透過體適能檢測，了解個人體適能表現。 2. 了解運動能幫助生長。 3. 了解影響運動參與的因素，運用社區活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。	1c-II-1 認識身體活動動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			4.透過登階、健走活動，學習登山運動基本技能並提高體適能的表現。 5.描述參與模擬登山活動的感覺。				
第七~十一週 03/16~04/19	單元一健康體適能 活動：訓練 800 公尺跑 活動：心肺功能訓練 及心肺耐力運動	10	1.認識馬拉松的由來。 2.認識正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 3.認識跑走循環的活動要領。 4.養成慢跑的習慣，訓練耐力並培養健康的運動觀念。 5.了解提升心肺適能的好處及方法。 6.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 7.了解「運動與身體活動」對保健的重要性。 8.將運動與身體活動的保健知識運用在生活中。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十二週 04/20~04/26	停課	0					

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>第十三~十五週</p> <p>04/27~05/17</p>	<p>體適能測驗</p>	<p>6</p>	<p>1. 認識體適能的意義與類別。 2. 進行體適能檢測。 3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第十六~十七週</p> <p>05/18~05/31</p>	<p>單元二：黃金右腳</p> <p>活動：足下好功夫</p> <p>活動：基本訓練</p> <p>活動：體能訓練</p>	<p>4</p>	<p>1. 認識盤球、踢球、停球的動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現盤球、踢球、停球、追逐球的動作技能。 4. 運用合作與競爭策略完成足球活動。 5. 課後持續練習，增進盤球、踢球、停球的熟練度。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<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。</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p><b>【生命教育】</b> 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第十八~二十一週</p> <p>06/01~06/28</p>	<p>單元三灌籃高手</p> <p>活動：球感百分百</p> <p>活動：基本訓練</p> <p>活動：縱橫球場</p>	<p>8</p>	<p>1. 認識籃球基本動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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</p>	<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</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

			4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	的合作和競爭策略。	與球關係攻防概念。		
第二十二週		0					
06/29~07/06							

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。