

臺南市公(私)立新營區新民國民(小)學 113 學年度第一學期 4 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	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週( 4 )節，本學期共( 80 )節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康 6. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害						
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創作和欣賞的基本素養，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。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，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 1 週   第 7 週	認識校園	24	1. 能利用學校運動設備設施，從事身體活動，增進健康 2. 認識校園共融式遊具設施的功能、位置。 3. 體能課程結束後能以肥皂洗手。 4. 能遵守遊戲規則，並與同學輪流合作。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	問答 實作 觀察	無

				<p><b>調整:</b></p> <p>1. 能在校園日常生活中，依課表或事件前往正確場所。</p> <p>2. 能遵守目標場所的使用規範。</p>	<p><b>調整:</b></p> <p>1. 能分辨哪些區域或動作具危險性。</p> <p>2. 能保持從戶外進到教室前能以肥皂洗手。</p>	
<p>第 8 週   第 14 週</p>	<p>我會操作電子白板</p>	<p>28</p>	<p>1. 能在電子白板上點選校園午餐食物圖卡。</p> <p>2. 能透過操作電子白板進行食物與食材關係分類。</p> <p>3. 能進行食物六大類的分類活動。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 能使用電子白板移動數張食物圖卡到電鍋或烤箱中，表示需加熱煮熟才能食用。</p> <p>2. 能操作電子白板進行洗手正確步驟圖卡。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>調整:</b></p> <p>1. 能操作電子白板介面選取午餐品項圖卡</p> <p>2. 能依序排列洗手步驟圖卡。</p>	<p>無</p>
<p>第 15 週   第 22 週</p>	<p>過新年</p>	<p>28</p>	<p>1. 能在引導下進行節慶相關的習俗活動(如煮湯圓、)</p> <p>2. 在節慶活動中能保持個人安全與衛生品</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意</p>	<p>無</p>

			<p>質。</p> <p>3.能和同學互相合作完成活動。</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p><b>調整:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助下利用肢體動作做出慶祝姿勢。</li> <li>2.協助下使用工具如剪刀膠水進行節慶佈置。</li> <li>3.協助下能小心使用電器加熱或準備節慶代表食物。</li> </ol>	<p>識、責任與維護行動。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p><b>調整:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.模仿肢體動作並訓練精細或粗大動作</li> <li>2.參與食物製作過程能注意個人衛生習慣。</li> </ol>		
--	--	--	----------------------------------	--	---	--	--

## 臺南市公立新營區新民國民小學 113 學年度第二學期 4 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	實施年級 (班級/組別)	510	教學節數	每週(4)節,本學期共(80)節		
課程目標	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能,增進健康與體育的素養 4. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 5. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為,可以讓身體更健康,並能養成良好的飲食習慣和衛生行為,以維護健康 6. 能在運動過程中,表現認真參與活動的積極態度,並避免運動傷害						
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-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 1 週   第 7 週	我會整理衣服	28	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能使用衣架將外套等長短袖衣服掛上。</li> <li>2.能分辨長短袖衣服，進行分類配對。</li> <li>3.能分類配對長短褲類型。</li> <li>4.能將個人衣物正確放置於個人置物櫃。</li> </ol>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生 活規範。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學 習，表現基本的自我調 適技能。</p> <p><b>調整：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助下能持續練習掛衣服生活技能表現並養成習慣。</li> <li>2. 能在上放學前將掛衣架推至定位。</li> </ol>	<p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p>	問答 實作 觀察	
第 8 週   第 14 週	我會買麵包	24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.會分辨麵包種類，依外觀簡單區分吐司、貝果等麵包。</li> <li>2.能選取自己喜歡的麵包口味。</li> <li>3.能將簡單區分食物六大類，將麵包放在正確類別。</li> </ol>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生 活規範。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學 習，表現基本的自我調 適技能。</p> <p><b>調整：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助下能觀察麵包外</li> </ol>			

				<p>觀進行分類。</p> <p>2.能以試吃麵包口味進行分類。</p>			
<p>第 15 週   第 22 週</p>	<p>我會去公園玩 ★社區教學</p>	28	<p>1.能依老師指示或鐘聲前往或離開學校遊樂設施。</p> <p>2.能在校內遊具區排隊或依指示輪流使用遊具。</p> <p>3.在依指示不離開校外公園遊具範圍。</p> <p>4.能透過教師示範正確與自己的觀察模仿使用遊具步驟或方法。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p><b>調整：</b></p> <p>1.協助下利用按壓錄音紐的肢體動作發出聲音。</p> <p>2.協助下正確使用公園遊具進行肢體身伸展。</p>			

◎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中小學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。