# 臺南市公立東區崇學國民小學 114 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班)

教材版》	本 康軒版		施年級 級/組別)	四年級	教學節數	每退	<b>見</b> (3)節,本學期共(6)	3)節			
課程目材	3. 了解吸菸、飲酒、 4. 認識灼燙傷施 5. 檢查防火措施 6. 學習足球選手 7. 認識性與的 8. 掌握快跑的編 9. 結合線梯創編,規 10. 檢測體適能,規 11. 變化步伐點、 12. 肢體創作 13. 漂浮打水前進,	<ul> <li>2. 了解如何選購健康又安全的食物。</li> <li>3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。</li> <li>4. 認識灼燙傷,演練灼燙傷的急救處理方法。</li> <li>5. 檢查防火措施,演練火災避難與逃生技巧。</li> <li>6. 學習足球、足壘球的攻防概念。</li> <li>7. 認識田徑選手,分享運動員的故事。</li> <li>8. 掌握快跑的訣竅,進行彎道跑、障礙跑遊戲。</li> <li>9. 結合線梯創編跑跳動作,學習立定跳遠。</li> <li>10. 檢測體適能,規畫運動計畫提升體能。</li> <li>11. 變化步伐與移位,進行武術攻防對練。</li> <li>12. 肢體創作點、線、面造型,學跳丟丟銅仔土風舞。</li> <li>13. 漂浮打水前進,玩趴浪遊戲。</li> <li>14. 練習扯鈴的運鈴技巧。</li> </ul>									
該學習階領域核心	投 健體-F-A9@ 具備探索	身體活動	助與健康生活	舌問題的思考能, 符號知能,能以1	力,並透過體驗與 司理心應用在生活	實踐,處理日常生	,發展運動與保健的潛 生活中運動與健康的問 與人際溝通上。				
			T	課程架	·						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學等	習目標	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵			
第一週	一週 第一單元食在有營養第一課營養要均衡		因。 2. 注意營 造成的健 3. 願意改長 均衡的問題	養不均衡可能 康問題。 季個人營養不 夏。	2a-Ⅱ-1@覺察健 康受到個人、 康受到個人等因 庭、學校等因 之影響。 2a-Ⅱ-2@注意健 康問題所帶來的 威脅感與嚴重	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。	實作 分享表達&上台報 告	健體-E-A2@具 備探索身體活 動與健康生者 問題,並透過, 動與實際 動與實際 動與實際			

			問題」,改善營養不均	性。			運動與健康的
			<b>衡的問題。</b>	2b-Ⅱ-2@願意改			問題。
				善個人的健康習			
				慣。			
				3b-Ⅱ-3@運用基			
				本的生活技能,			
				因應不同的生活			
				情境。			
			1. 認識營養素及其功能	1a-Ⅱ-2@了解促	Ea-Ⅱ-1@食物	分享表達&上台報	健體-E-A2@具
			和食物來源。	進健康生活的方	與營養的種類	<mark>告</mark>	備探索身體活
			2. 了解六大類食物的主	法。	和需求。	實作	動與健康生活
第二週	第一單元食在有營養		要營養素,均衡的攝取	2b-Ⅱ-1@遵守健	Ea-Ⅱ-2@飲食		問題的思考能
<b>第一</b> 题	第二課認識營養素	3	營養。	康的生活規範。	搭配、攝取量		力,並透過體
	<b>分一环</b> 於		3. 了解家人的飲食需求		與家庭飲食型		驗與實踐,處
			和飲食注意事項。		態。		理日常生活中
			4. 遵守營養均衡的健康				運動與健康的
			飲食原則。				問題。
			1. 了解食物的健康安全	1a-Ⅱ-2@了解促	Eb-Ⅱ-1@健康	發表	健體-E-A2@具
			消費訊息與方法。	進健康生活的方	安全消費的訊	實作	備探索身體活
			2. 運用生活技能「做決	法。	息與方法。	總 <mark>分享表達&amp;上台</mark>	動與健康生活
			定」,選購健康又安全	3b-Ⅱ-3@運用基		報告	問題的思考能
第三週	第一單元食在有營養		的食物。	本的生活技能,			力,並透過體
77-20	第三課聰明選食物	3	3. 在生活中運用健康安	因應不同的生活			驗與實踐,處
	为一些心力及区场		全消費的訊息與方法,	情境。			理日常生活中
			選購健康又安全的食	4a-Ⅱ-1@能於日			運動與健康的
			物。	常生活中,運用			問題。
				健康資訊、產品			
				與服務。			
	the part - A A A A A A A A A A A A A A A A A A		1. 認識一手菸、二手	1b-Ⅱ-1@認識健	Bb-Ⅱ-2@吸	問答	健體-E-A2@具
第四週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔	3	菸、三手菸。	康技能和生活技	菸、喝酒、嚼	發表	備探索身體活
	第一課菸與煙的真相		2. 注意吸菸對健康的危	能對健康維護的	檳榔對健康的	實作	動與健康生活
			害。	重要性。	危害與拒絕技	演練	問題的思考能

			0 10 11 5 7 15	0 # 000 # 15			1 7500
			3. 認識電子煙。	2a-Ⅱ-2@注意健	巧。		力,並透過體
			4. 運用生活技能「批判	康問題所帶來的			驗與實踐,處
			性思考」,破除電子煙	威脅感與嚴重			理日常生活中
			的迷思。	性。			運動與健康的
			5. 認識禁菸場所。	3b-Ⅱ-3@運用基			問題。
				本的生活技能,			
				因應不同的生活			
				情境。			
			1. 注意飲酒、嚼檳榔對	2a-Ⅱ-2@注意健	Bb-Ⅱ-2@吸	發表	健體-E-A2@具
			健康的危害。	康問題所帶來的	菸、喝酒、嚼	演練	備探索身體活
			2. 運用生活技能「倡議	威脅感與嚴重	檳榔對健康的	實作	動與健康生活
			宣導」,幫助家人戒	性。	危害與拒絕技		問題的思考能
			酒。	3b-Ⅱ-3@運用基	巧。		力,並透過體
			3. 清楚說明個人反對飲	本的生活技能,			驗與實踐,處
<b>於</b> - '''	<b>放一吧二十十一一一</b>		酒的立場。	因應不同的生活			理日常生活中
第五週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔	3	4. 使用事實證據支持自	情境。			運動與健康的
	第二課酒與檳榔		己反對飲酒的立場。	4b-Ⅱ-1@清楚說			問題。
			5. 認識檳榔的組成。	明個人對促進健			
			6. 運用生活技能「做決	康的立場。			
			定」,遠離檳榔的危	4b-Ⅱ-2@使用事			
			害。	實證據來支持自			
				己促進健康的立			
				場。			
			1. 辨別生活中適用的生	1b-Ⅱ-2@辨別生	Bb-Ⅱ-2@吸	演練	健體-E-A1@具
			活技能,拒絕菸、酒、	活情境中適用的	菸、喝酒、嚼	實作	備良好身體活
			檳榔。	健康技能和生活	檳榔對健康的	自評	動與健康生活
<b>第</b> 上 :	第二單元拒菸拒酒拒檳榔		2. 運用生活技能「拒絕	技能。	危害與拒絕技	總結性評量	的習慣,以促
第六週	第三課向菸、酒、檳榔說	3	技能」,拒絕菸、酒、	2b-Ⅱ-1@遵守健	巧。		進身心健全發
	不		檳榔。	康的生活規範。	Bb-Ⅱ-3@無菸		展,並認識個
			3. 遵守拒絕菸、酒、檳	3b-Ⅱ-3@運用基	家庭與校園的		人特質,發展
			榔的健康信念。	本的生活技能,	健康信念。		運動與保健的
			4. 清楚說明個人拒絕	因應不同的生活			潛能。

			菸、酒、檳榔的立場。	情境。			健體-E-B1@具
			5. 使用事實證據支持自	4b-Ⅱ-1@清楚說			備運用體育與
			己拒絕菸、酒、檳榔的	明個人對促進健			健康之相關符
			立場。	康的立場。			號知能,能以
				4b-Ⅱ-2@使用事			同理心應用在
				實證據來支持自			生活中的運
				己促進健康的立			動、保健與人
				場。			際溝通上。
			1. 學習與灼燙傷患者相	3a-Ⅱ-1@演練基	Ba-Ⅱ-1@居	發表	健體-E-A2@具
			處。	本的健康技能。	家、交通及戶	問答	備探索身體活
			2. 認識灼燙傷的分級。	3a-Ⅱ-2@能於生	外環境的潛在	演練	動與健康生活
			3. 了解造成灼燙傷的可	活中獨立操作基	危機與安全須	實作	問題的思考能
第七週	第三單元熱與火的危機		能原因和預防灼燙傷的	本的健康技能。	知。		力,並透過體
	第一課小心灼燙傷	3	方法。		Ba-Ⅱ-2@灼燙		驗與實踐,處
			4. 演練灼燙傷的急救處		傷、出血、扭		理日常生活中
			理方法。		傷的急救處理		運動與健康的
			5. 在生活中獨立操作灼		方法。		問題。
			漫傷的急救處理方法。		77 72		1-1~
			1. 覺察居家環境的潛在	1a-Ⅱ-2@了解促	Ba-Ⅱ-1@居	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	   健體-E-A2@具
			1. 見尔哈 水块的旧任 危機。	進健康生活的方	家、交通及戶	實作	備探索身體活
			<sup>2</sup> . 了解用電安全須知、	法。	· ·	貝プF 	
					外環境的潛在		動與健康生活
			危險用火行為。 2.2000年 3.400年	2b-Ⅱ-1@遵守健	危機與安全須		問題的思考能
			3. 了解居家、公共場所	康的生活規範。	知。		力,並透過體
	Ada 1977 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		防火措施。	4a-Ⅱ-2@展現促	Ba-Ⅱ-3@防		驗與實踐,處
第八週	第三單元熱與火的危機	3	4. 了解滅火器的使用方	進健康的行為。	火、防震、防		理日常生活中
	第二課防火安全檢查		法。		颱措施及逃生		運動與健康的
			5. 遵守居家安全注意事		避難基本技		問題。
			項。		巧。		
			6. 規畫家庭逃生計畫。				
			7. 檢查並改善居家用電				
			方式、防火措施。				
			8. 檢查公共場所防火措				

			施。				
			1. 覺察居家環境的潛在	1a-Ⅱ-2@了解促	Ba-Ⅱ-1@居	實作	健體-E-A2@具
			危機。	進健康生活的方	家、交通及戶	發表	備探索身體活
			2. 了解用電安全須知、	法。	外環境的潛在		動與健康生活
			危險用火行為。	2b-Ⅱ-1@遵守健	危機與安全須		問題的思考能
			3. 了解居家、公共場所	康的生活規範。	知。		力,並透過體
			防火措施。	4a-Ⅱ-2@展現促	Ba-Ⅱ-3@防		驗與實踐,處
な 1 油	<b>给一哭二卦内小丛夕</b> 幽		4. 了解滅火器的使用方	進健康的行為。	火、防震、防		理日常生活中
第九週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	法。		颱措施及逃生		運動與健康的
	<b>第一</b> 餘的人女生檢查		5. 遵守居家安全注意事		避難基本技		問題。
			項。		巧。		
			6. 規畫家庭逃生計畫。				
			7. 檢查並改善居家用電				
			方式、防火措施。				
			8. 檢查公共場所防火措				
			施。				
			1. 注意火災所帶來的威	1b-Ⅱ-1@認識健	Ba-Ⅱ-3@防	演練	健體-E-A2@具
			脅感與嚴重性。	康技能和生活技	火、防震、防	實作	備探索身體活
			2. 演練發現火災時的應	能對健康維護的	颱措施及逃生	發表	動與健康生活
			變方式。	重要性。	避難基本技	總結性評量	問題的思考能
			3. 澄清火災逃生避難的	2a-Ⅱ-2@注意健	巧。		力,並透過體
			迷思。	康問題所帶來的			驗與實踐,處
			4. 認識火災逃生避難的	威脅感與嚴重			理日常生活中
第十週	第三單元熱與火的危機	3	原則和技巧。	性。			運動與健康的
	第三課火場應變		5. 認識身上著火時的處	3a-Ⅱ-1@演練基			問題。
			理方法。	本的健康技能。			
			6. 認識緩降機使用方				
			式。				
			7. 演練火災逃生避難的				
			原則和技巧。				
			8. 演練身上著火時的處				
			理方法。				

			1 加州如北 田北 冶	1。 Ⅱ 1億→37→35 台。	⊞ு π 1.0 ரக் ப.	44.4	/ 中叶 F COG E
			1. 認識盤球、踢球、停	1c-Ⅱ-1@認識身	Hb-Ⅱ-1@陣地	操作	健體-E-C2@具
			球的動作要領。	體活動的動作技	攻守性球類運	發表	備同理他人感
			2. 團隊合作完成活動,	能。	動相關的拍	實作	受,在體育活
			並與同學友善互動。	2c-Ⅱ-2@表現增	球、拋接球、		動和健康生活
			3. 表現盤球、踢球、停	進團隊合作、友	傳接球、擲球		中樂於與人互
			球、追逐球的動作技	善的互動行為。	及踢球、帶		動、公平競
<b>公</b> 1	<b>第一思三比松</b> 塔松工		能。	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、追逐球、		爭,並與團隊
第十一週	第四單元球類遊戲王	3	4. 運用合作與競爭策略	合性動作技能。	停球之時間、		成員合作,促
	第一課足球玩家		完成足球活動。	3d-Ⅱ-2@運用遊	空間及人與		進身心健康。
			5. 課後持續練習,增進	戲的合作和競爭	人、人與球關		
			盤球、踢球、停球的熟	策略。	係攻防概念。		
			練度。	4d-Ⅱ-2@參與提			
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
			1. 認識盤球、踢球、停	1c-Ⅱ-1@認識身	Hb-Ⅱ-1@陣地		健體-E-C2@具
			球的動作要領。	體活動的動作技	攻守性球類運	觀察	備同理他人感
			2. 團隊合作完成活動,	施伯斯的斯什权 能。	動相關的拍	 	受,在體育活
				,,,,	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	*** *	
			並與同學友善互動。	2c-Ⅱ-2@表現增	球、抛接球、	運動撲滿	動和健康生活
			3. 表現盤球、踢球、停	進團隊合作、友	傳接球、擲球		中樂於與人互
			球、追逐球的動作技	善的互動行為。	及踢球、帶		動、公平競
第十二週	第四單元球類遊戲王		能。	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、追逐球、		爭,並與團隊
	第一課足球玩家	3	4. 運用合作與競爭策略	合性動作技能。	停球之時間、		成員合作,促
	31		完成足球活動。	3d-Ⅱ-2@運用遊	空間及人與		進身心健康。
			5. 課後持續練習,增進	戲的合作和競爭	人、人與球關		
			盤球、踢球、停球的熟	策略。	係攻防概念。		
			練度。	4d-Ⅱ-2@參與提			
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
第十三週	第四單元球類遊戲王	0	1. 團隊合作完成活動,	2c-Ⅱ-2@表現增	Hd-Ⅱ-1@守備	操作	健體-E-C2@具
	第二課壘上攻防	3	並與同學友善互動。	進團隊合作、友	/ 跑分性球類	發表	備同理他人感

	[		T =		T	1	
			2. 表現拋接球、傳接	善的互動行為。	運動相關的拋		受,在體育活
			球、踢球、跑動踩壘的	3c-Ⅱ-1@表現聯	接球、傳接		動和健康生活
			動作技能。	合性動作技能。	球、擊球、踢		中樂於與人互
			3. 運用合作與競爭策略	3d-Ⅱ-2@運用遊	球、跑動踩壘		動、公平競
			完成守備跑分活動。	戲的合作和競爭	之時間、空間		爭,並與團隊
			4. 課後持續練習,增進	策略。	及人與人、人		成員合作,促
			足壘球動作的熟練度。	4d-Ⅱ-2@參與提	與球關係攻防		進身心健康。
				高體適能與基本	概念。		
				運動能力的身體			
				活動。			
			1. 團隊合作完成活動,	2c-Ⅱ-2@表現增	Hd-Ⅱ-1@守備	操作	健體-E-C2@具
			並與同學友善互動。	進團隊合作、友	/ 跑分性球類	發表	備同理他人感
			2. 表現拋接球、傳接	善的互動行為。	運動相關的拋	實作	受,在體育活
			球、踢球、跑動踩壘的	3c-Ⅱ-1@表現聯	接球、傳接	運動撲滿	動和健康生活
			動作技能。	合性動作技能。	球、撃球、踢		中樂於與人互
第十四週	第四單元球類遊戲王來		3. 運用合作與競爭策略	3d-Ⅱ-2@運用遊	球、跑動踩壘		動、公平競
	第二課壘上攻防	3	完成守備跑分活動。	戲的合作和競爭	之時間、空間		爭,並與團隊
	., ,		4. 課後持續練習,增進	策略。	及人與人、人		成員合作,促
			足壘球動作的熟練度。	4d-Ⅱ-2@參與提	與球關係攻防		進身心健康。
				高體適能與基本	概念。		
				運動能力的身體			
				活動。			
			1. 認識運動賽事和選	1d-Ⅱ-1@認識動	Ga-Ⅱ-1@跑、	實作	健體-E-A2@具
			手,表現觀眾的角色與	作技能概念與動	跳與行進間投	操作	備探索身體活
			責任。	作練習的策略。	擲的遊戲。	發表	動與健康生活
			2. 認識快速跑、彎道	1d-Ⅱ-2@描述自			問題的思考能
第十五週	第五單元跑跳過招大進擊		跑、障礙跑、立定跳遠	己或他人動作技			力,並透過體
	第一課跑動活力躍	3	的動作技能概念與動作	能的正確性。			驗與實踐,處
			練習的策略。	2c-Ⅱ-2@表現增			理日常生活中
			3. 描述自己和他人快速	進團隊合作、友			運動與健康的
			跑動作的正確性。	善的互動行為。			問題。
			4. 團隊合作完成活動,	2d-Ⅱ-2@表現觀			
		1		= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	l		

第十六週	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	3	並5. 跑彎作6.立7.跑的 1.手責2.跑的練3.跑4.並5.跑彎作6.立7.跑的與表、道。表定運、動認,任認、動習描動團與表、道。表定運、動學快腿、 線遠快礙練運現 快礙技策自的合學快腿、 線遠快礙練運現 快礙技策自的合學快腿、 線遠快礙練重鬼 快礙技策自的合學快腿、 線遠快礙練重、動工、折跑 意作、立略事的 、立念 他性成互、折跑 意作、立略事的 、立念 他性成互、折跑 意作、立略事的 、立念 他性成互、折跑 意作、立略事的 、立念 他性成互、折跑 意作、立略, 。折跑動 跳 道跳 選色 道跳動 快 動。折跑動 跳 道跳 選色 道跳動 快 動。折跑動 跳 道跳	賞任3c合3作略   Id作作 ld 己能2c進善2d賞任3c合3d作略	Ga-Ⅱ-1@跑、 跳與行進間。	操觀發實運作察表作對	健備動問力驗理運問-A2@排標與題,與日動題-E-身康思透踐生健的並實常與。具活活能體處中的
第十七週	第五單元跑跳過招大進擊 第二課健康體適能	3	1. 透過體適能檢測,了 解個人體適能表現。	2d-Ⅱ-1@描述參 與身體活動的感	Ab-Ⅱ-2@體適   能自我檢測方	操作實作	健體-E-A3@具 備擬定基本的

			2. 了解運動能幫助生	覺。	法。	發表	運動與保健計
			長。	3c-Ⅱ-2@透過身	Cb-Ⅱ-1@運動	運動撲滿	畫及實作能
			3. 了解影響運動參與的	體活動,探索運	安全規則、運		力,並以創新
			因素,運用社區運動活	動潛能與表現正	動增進生長知		思考方式,因
			動空間,規畫提高體適	確的身體活動。	識。		應日常生活情
			能的運動計畫。	4c-Ⅱ-1@了解影	Cb-Ⅱ-4@社區		境。
			4. 透過健走活動、登	響運動參與的因	運動活動空間		
			階,學習登山運動基本	素,選擇提高體	與場域。		
			技能並提高體適能的表	適能的運動計畫	Cd-Ⅱ-1@戶外		
			現。	與資源。	休閒運動基本		
			5. 描述參與模擬登山活	4c-Ⅱ-2@了解個	技能。		
			動的感覺。	人體適能與基本			
			6. 課後參與登山健行活	運動能力表現。			
			動,增進體適能。	4d-Ⅱ-2@參與提			
				高體適能與基本			
				運動能力的身體			
				活動。			
			1. 認識橫肘、劈掌、上	1d-Ⅱ-1@認識動	Bd-Ⅱ-1@武術	操作	健體-E-C2@具
			架的動作概念。	作技能概念與動	基本動作。	發表	備同理他人感
			2. 認識武術進攻、防守	作練習的策略。		運動撲滿	受,在體育活
			的練習策略。	1d-Ⅱ-2@描述自			動和健康生活
			3. 描述他人進退攻防動	己或他人動作技			中樂於與人互
第十八週	第五單元跑跳過招大進擊	3	作的正確性。	能的正確性。			動、公平競
	第三課友善對練	0	4. 主動參與、樂於嘗試	2c-Ⅱ-3@表現主			爭,並與團隊
			活動。	動參與、樂於嘗			成員合作,促
			5. 運用武術進攻、防守	試的學習態度。			進身心健康。
			的練習策略進行演練。	3d-Ⅱ-1@運用動			
				作技能的練習策			
				略。			
第十九週	第六單元嬉游樂舞鈴		1. 認識點、線、面肢體	1c-Ⅱ-1@認識身	Ib-Ⅱ-1@音樂	操作	健體-E-B3@具
中一儿型	第一課舞動一身 第一課舞動一身	3	創作的動作技巧。	體活動的動作技	律動與模仿性	發表	備運動與健康
	7 环外期 才		2. 參與並欣賞點、線、	能。	創作舞蹈。	實作	有關的感知和

	ſ		T		T	T	
			面肢體創作。	2d-Ⅱ-1@描述參	Ib-Ⅱ-2@土風	運動撲滿	欣賞的基本素
			3. 表現點、線、面肢體	與身體活動的感	舞遊戲。		養,促進多元
			創作。	覺。			感官的發展,
			4. 模仿性創作各種工具	2d-Ⅱ-2@表現觀			在生活環境中
			運轉的情境。	賞者的角色和責			培養運動與健
			5. 描述參與情境創作的	任。			康有關的美感
			感覺。	2d-Ⅱ-3@參與並			體驗。
			6. 與同學合作,完成丟	欣賞多元性身體			
			丟銅仔土風舞。	活動。			
			7. 進行丟丟銅仔土風舞	3c-Ⅱ-1@表現聯			
			展演時,表現觀賞者的	合性動作技能。			
			角色和責任。				
			8. 與同學合作,完成列				
			車舞。				
			9. 與同學合作,完成列				
			車遊戲。				
			1. 認識打水技能概念與	1d-Ⅱ-1@認識動	Cc-Ⅱ-1@水域	操作	健體-E-A2@具
			動作練習的策略。	作技能概念與動	休閒運動基本	發表	備探索身體活
			2. 描述自己或他人打水	作練習的策略。	技能。	運動撲滿	動與健康生活
			動作的正確性。	1d-Ⅱ-2@描述自	Gb-Ⅱ-2@打水		問題的思考能
			3. 團隊合作完成活動,	己或他人動作技	前進、簡易性		力,並透過體
			並與同學友善互動。	能的正確性。	游泳遊戲。		驗與實踐,處
5 00 01			4. 表現扶牆打水、持浮	2c-Ⅱ-2@表現增			理日常生活中
第 20-21	第六單元嬉游樂舞鈴	6	板打水前進、蹬牆漂浮	進團隊合作、友			運動與健康的
週	第二課打水遊戲	O	打水前進、蹬地漂浮打	善的互動行為。			問題。
			水前進。	3c-Ⅱ-1@表現聯			
			5. 運用合作與競爭策略	合性動作技能。			
			完成打水活動。	3d-Ⅱ-2@運用遊			
			6. 認識趴浪運動基本裝	戲的合作和競爭			
			備、基本動作。	策略。			
			7. 認識趴浪打水前進、	4d-Ⅱ-2@參與提			
			趴浪轉向的動作技能。	高體適能與基本			

	8. 表現趴浪打水前進、	運動能力的身體		
	趴浪轉向的動作技能。	活動。		
	9. 課後持續練習,增進			
	打水動作的熟練度。			

- ◎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。

# 臺南市公立東區崇學國民小學 114 學年度第二學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(普通班)

教材版	本 康軒版	, ,	施年級 級/組別)	四年級	教學節數	每退	<b>見</b> (3)節,本學期共(63	)節		
該學習階	1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2. 認識青春期的自己,做好自我調適。 3. 知道如何尊重他人、保護自己。 4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 了解出血、狂傷時的緊急處理方法。 6. 認識此深護呼吸系統。 7. 認識肺淡,並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9. 學習籃球的運球和傳球技能。 10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11. 掌握傳接棒的訣竅,學習接力跑規則。 12. 練習壘球撕遠動作。 13. 配合步伐轉換,進行武衡攻防對練。 14. 和跳箱、平衡板互動,維持身體的動態平衡。 15. 用身體做出直線和曲線造型;學跳《花之舞》。									
				課程架	<b>?</b> 構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	學	<b>翌目標</b>	學習表現	重點 學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵		
第一週	第一單元迎向青春期 第一課相處萬花筒									

			並改善人際關係。	的人際溝通互動	價值提升的原		
			4. 能破除性別刻板印	技能。	則。		
			象,尊重每個人的特	12.40	Fa-Ⅱ-2@與家		
			質。		人及朋友良好		
			5. 學習接納自己,建立		溝通與相處的		
			並肯定自我的價值。		技巧。		
			1. 認識男性與女性的生	la-Ⅱ-1@認識身	Db-Ⅱ-1@男女	問答	【品德教育】
			理差異、第二性徵、生	心健康基本概念	生殖器官的基	實作	品 E6@同理分
			理 是	與意義。	本功能與差 本功能與差	演練	享。
				, . <del>.</del> . ,		澳際	子。
			2. 認識月經的成因。	1a-Ⅱ-2@了解促	異。		
			3. 認識月經的週期。	進健康生活的方	Fa-Ⅱ-3@情緒		
第二週	第一單元迎向青春期	0	4. 了解月經來臨時的處	法。	的類型與調適		
	第二課青春你我他	3	理方法。	2b-Ⅱ-2@願意改	方法。		
			5. 了解夢遺的成因與因	善個人的健康習			
			應方式。	慣。			
			6. 面對並調適青春期所	3b-Ⅱ-1@透過模			
			產生的心理與生理狀	仿學習,表現基			
			况。	本的自我調適技			
				能。			
			1. 認識身體自主權,分	1a-Ⅱ-1@認識身	Db-Ⅱ-3@身體	發表	【性別平等教
			辨他人碰觸的適當性。	心健康基本概念	自主權及其危	實踐	育】
			2. 尊重自己和別人的身	與意義。	害之防範與求	實作	性 E4@認識身
			體。	3b-Ⅱ-3@運用基	助策略。	分享表達&上台報	體界限與尊重
第三週	第一單元迎向青春期		3. 知道如何保護自己的	本的生活技能,		告	他人的身體自
<b>第二</b> 题		3	身體,遠離危險的情	因應不同的生活			主權。
	第三課尊重與保護自我		境。	情境。			性 E5@認識性
			4. 知道身體自主權被侵				騷擾、性侵
			害時,如何防範與尋求				害、性霸凌的
			協助。				概念及其求助
							管道。
第四週	第二單元天然災害知多少		1. 學會地震發生時的緊	1a-Ⅱ-2@了解促	Ba-Ⅱ-1@居	演練	【安全教育】
	第一課天搖地動	3	急應變方法。	進健康生活的方	家、交通及戶	發表	安 E2@了解危

			2. 演練地震避難技巧。	法。	外環境的潛在	實作	機與安全。
						算作 	
			3. 注意地震可能帶來的	2a-Ⅱ-2@注意健	危機與安全須		安 E4@探討日
			災害。	康問題所帶來的	知。		常生活應該注
			4. 實施居家防震措施。	威脅感與嚴重	Ba-Ⅱ-3@防		意的安全。
			5. 了解居家安全角落。	性。	火、防震、防		
			6. 製作家庭防災卡。	3a-Ⅱ-1@演練基	颱措施及逃生		
			7. 學會準備緊急避難物	本的健康技能。	避難基本技		
			<b>-</b> 0	3a-Ⅱ-2@能於生	巧。		
				活中獨立操作基			
				本的健康技能。			
			1. 學會並演練止血的急	1b-Ⅱ-2@辨別生	Ba-Ⅱ-2@灼燙	分享表達&上台報	【安全教育】
			救技能。	活情境中適用的	傷、出血、扭	告	安 E11@了解
			2. 學會扭傷時的處理方	健康技能和生活	傷的急救處理	演練	急救的重要
<b>然一</b> 四	放 - 四 4 N N - 1 . 力		法。	技能。	方法。	實作	性。
第五週	第二單元天然災害知多少	3	3. 演練扭傷的急救技	3a-Ⅱ-1@演練基			安 E12@操作
	第二課小小救護員		能。	本的健康技能。			簡單的急救項
			4. 認識急救箱,學會準	3a-Ⅱ-2@能於生			目。
			備急救箱物品。	活中獨立操作基			
			5. 了解如何處理傷口。	本的健康技能。			
			1. 了解颱風可能造成的	1a-Ⅱ-2@了解促	Ba-Ⅱ-1@居	發表	【安全教育】
			災害。	進健康生活的方	家、交通及戶	問答	安 E2@了解危
			2. 學習各項防颱工作。	法。	外環境的潛在	實作	機與安全。
			3. 了解因應颱風來臨應	2a-Ⅱ-2@注意健	危機與安全須	總結性評量	安 E4@探討日
			採取的行動。	康問題所帶來的	知。		常生活應該注
第六週	第二單元天然災害知多少		4. 了解遭遇颱風時的注	威脅感與嚴重	Ba-Ⅱ-3@防		意的安全。
	第三課颱風來襲	3	意事項。	性。	火、防震、防		
	\(\frac{1}{2}\)			   3a-Ⅱ-1@演練基	颱措施及逃生		
				本的健康技能。	避難基本技		
				3a-Ⅱ-2@能於生	巧。		
				活中獨立操作基			
				本的健康技能。			
第七週	第三單元健康方程式	3	1. 認識呼吸系統的構造	1a-Ⅱ-2@了解促	Da-Ⅱ-2@身體	問答	【品德教育】
オレゼ	オーナル	U	1. 咖啡 1 次形列即冲	10 II 26 1 17 17	Du H 2007 阻	一四百	1010分人月

	第一課呼吸系統		和功能。	進健康生活的方	各部位的功能	演練	品 E6@同理分
			2. 覺察造成呼吸系統健	法。	與衛生保健的	實作	字。
			康問題的原因與症狀。	2a-Ⅱ-1@覺察健	方法。		1
			3. 了解呼吸系統的保健	康受到個人、家	77.12		
			方法。	庭、學校等因素			
			4. 了解可能傷害呼吸系	之影響。			
			統的行為。				
			1. 認識肺炎的成因、症	1a-Ⅱ-2@了解促	Fb-Ⅱ-2@常見	發表	【品德教育】
				進健康生活的方	傳染病預防原	演練	品 E6@同理分
			2. 注意肺炎所帶來的威	法。	則與自我照護	實作	享。
			看感和嚴重性。	2a-Ⅱ-2@注意健	方法。		
			3. 了解罹患肺炎的自我		77 74		
第八週	第三單元健康方程式		照護方法。	成脅感與嚴重 一威脅感與嚴重			
和人	第二課肺炎防疫通	3	4. 表現生病時的照護方	人			
	第一 <u></u>		法,照顧自己或家人。	4a-Ⅱ-2@展現促			
			5. 表現預防肺炎的行	進健康的行為。			
			為。	進度尿的行為。   4b-Ⅱ-1@清楚說			
			<sup>  何。</sup>   6. 清楚宣告預防肺炎的	明個人對促進健			
			D. / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	康的立場。			
			1. 認識正確就醫的原則	尿的立物。 1b-Ⅱ-1@認識健	Fb-Ⅱ-3@正確	發表	【品德教育】
			1. 認識正確 机	ID-II-Ie認識健	• ,		品 E6@同理分
					就醫習慣。	演練	。 □ EO侧问理分 □ 享。
			2. 演練正確就醫的步	能對健康維護的		實作	子。
			驟,了解正確就醫對健	重要性。		總結性評量	
な L:田	<b>第一盟三独市士和上</b>		康的重要性。	2b-Ⅱ-1@遵守健			
第九週	第三單元健康方程式	3	3. 能於日常生活中,運	康的生活規範。			
	第三課就醫好習慣		用就醫資訊維護健康。	3a-Ⅱ-1@演練基			
			4. 檢視自己的就醫行	本的健康技能。			
			為,並遵守就醫的原	4a-Ⅱ-1@能於日 当月五十二第四			
			則。	常生活中,運用			
				健康資訊、產品			
kk 1 sm		0	1 100 10 10 10 10 10 10	與服務。	и и том	10.77	<b>7</b> ~ 11 to → <b>7</b>
第十週	第四單元球來球往	3	1. 認識桌球的反手擊	1c-Ⅱ-1@認識身	Ha-Ⅱ-1@網/	操作	【品德教育】

	第一課桌球擊球趣		球、正手擊球、發球動	體活動的動作技	牆性球類運動	發表	品 E6@同理分
			作技能要領。	能。	相關的拋接	實作	享。
			2. 與同伴合作,完成反	1d-Ⅱ-2@描述自	球、持拍控	運動撲滿	
			手擊球、正手擊球、發	己或他人動作技	球、擊球及拍		
			球活動。	能的正確性。	擊球、傳接球		
			3. 描述自己或他人桌球	2c-Ⅱ-3@表現主	之時間、空間		
			動作技能的正確性。	動參與、樂於嘗	及人與人、人		
			4. 運用學會的桌球動作	試的學習態度。	與球關係攻防		
			要領,完成桌球活動。	3d-Ⅱ-2@運用遊	概念。		
			5. 表現主動參與活動的	戲的合作和競爭			
			學習態度,並遵守活動	策略。			
			規則。	4d-Ⅱ-2@參與提			
			6. 運用遊戲的合作和競	高體適能與基本			
			爭策略完成桌球活動。	運動能力的身體			
			7. 參與提高桌球運動能	活動。			
			力的身體活動。				
			1. 認識籃球基本動作要	1c-Ⅱ-1@認識身	Hb-Ⅱ-1@陣地	操作	【人權教育】
			領。	體活動的動作技	攻守性球類運	發表	人 E3@了解每
			2. 團隊合作完成活動,	能。	動相關的拍	實作	個人需求的不
			並與同學友善互動。	2c-Ⅱ-2@表現增	球、拋接球、		同,並討論與
第十一週	   第四單元球來球往		3. 表現運球、護球、傳	進團隊合作、友	傳接球、擲球		遵守團體的規
和   一週	第二課籃球輕鬆玩	3	接球的動作技能。	善的互動行為。	及踢球、帶		則。
	另一味 監		4. 運用合作與競爭策略	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、追逐球、		
			完成籃球活動。	合性動作技能。	停球之時間、		
				3d-Ⅱ-2@運用遊	空間及人與		
				戲的合作和競爭	人、人與球關		
				策略。	係攻防概念。		
			1. 認識籃球基本動作要	1c-Ⅱ-1@認識身	Hb-Ⅱ-1@陣地	操作	【人權教育】
第十二週	   第四單元球來球往		領。	體活動的動作技	攻守性球類運	發表	人 E3@了解每
771一週	第二課籃球輕鬆玩	3	2. 團隊合作完成活動,	能。	動相關的拍	實作	個人需求的不
	7一听监外控松儿		並與同學友善互動。	2c-Ⅱ-2@表現增	球、抛接球、	運動撲滿	同,並討論與
			3. 表現運球、護球、傳	進團隊合作、友	傳接球、擲球		遵守團體的規

			接球的動作技能。	善的互動行為。	及踢球、帶		則。
							, A1 °
			4. 運用合作與競爭策略	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、追逐球、		
			完成籃球活動。	合性動作技能。	停球之時間、		
				3d-Ⅱ-2@運用遊	空間及人與		
				戲的合作和競爭	人、人與球關		
				策略。	係攻防概念。		
			1. 團隊合作完成活動,	2c-Ⅱ-2@表現增	Hc-Ⅱ-1@標的	操作	【品德教育】
			並與同學友善互動。	進團隊合作、友	性球類運動相	實作	品 E6@同理分
			2. 表現擲球、滾球的動	善的互動行為。	關的拋球、擲	發表	享。
<b>怂 1 一 w</b>	<b>发一思三吐丸</b> 社		作技能。	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、滾球之時	觀察	
第十三週	第四單元球來球往	3	3. 透過活動,探索擲	合性動作技能。	間、空間及人	運動撲滿	
	第三課球球來襲		球、滾球潛能,並表現	3c-Ⅱ-2@透過身	與人、人與球		
			正確的擲球、滾球技	體活動,探索運	關係攻防概		
			巧。	動潛能與表現正	念。		
			·	確的身體活動。	,3		
			1. 認識並遵守躲避球攻	2c-Ⅱ-1@遵守上	Hb-Ⅱ-1@陣地	操作	【品德教育】
			守策略與比賽規則。	課規範和運動比	攻守性球類運	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	品 E6@同理分
			2. 表現閃躲球、傳接	事規則。	動相關的拍	實作	享。
			球、投擲球的動作技	3c-Ⅱ-1@表現聯	球、拋接球、	運動撲滿	7
			能。	合性動作技能。	绿接球、擲球	<b>全到沃州</b>	
第十四週	第四單元球來球往	3	3. 運用遊戲的合作和競	3d-Ⅱ-2@運用遊	及踢球、帶		
	第四課攻閃交手	3	3. 建用超戲的合作和說 爭策略完成躲避球活		, , ,		
				戲的合作和競爭	球、追逐球、		
			動。	策略。	停球之時間、		
					空間及人與		
					人、人與球關		
					係攻防概念。		
			1. 認識奧林匹克運動會	1d-Ⅱ-1@認識動	Cb-Ⅱ-3@奥林	發表	【品德教育】
			的起源、各項比賽種類	作技能概念與動	匹克運動會的	操作	品 E6@同理分
第十五週	第五單元投擊奔極限	3	及其精神。	作練習的策略。	起源與訴求。		享。
	第一課傳接投擲趣		2. 了解接力跑的基本觀	2c-Ⅱ-3@表現主	Ga-Ⅱ-1@跑、		
			念。	動參與、樂於嘗	跳與行進間投		
			3. 認識正確的傳接棒動	試的學習態度。	擲的遊戲。		

			作。	2d-Ⅱ-1@描述參			
			4.表現原地傳接棒與在	與身體活動的感			
			不同行進速度傳接棒的	學。			
			動作技能。	3c-Ⅱ-1@表現聯			
				合性動作技能。			
第十六週	第五單元投擊奔極限第一課傳接投擲趣	3	1.時記的認方了的表,和描量認地。表擲認前要表,認處識法解概現遵同述的識低 現的識交領現樂棒方力 固與與接一擲的地投 原作併步 與和志。離 範作力規練同異上動 與能局上 擲伴記 開 圍要跑則習大。投作 行。上投 的一線 的,。小 擲要 進 投擲 興起手 道 接。興樂 、 、	Id-Ⅱ-10和 Id-Ⅱ-10和 Id-Ⅱ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅲ-10和 Id-Ⅱ	Cb-Ⅱ-3@奥林 匹克運動會的 起源與訴求。 Ga-Ⅱ-1@跑 攤的遊戲。	操作發表實作運動撲滿	【品德教育】 品 E6@同理分 享。
第十七週	第五單元投擊奔極限 第二課耐力小鐵人	3	習。 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。	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	Bc-Ⅱ-2@運動 與身體活動的 保健知識。 Ga-Ⅱ-1@跑、 跳與行進間投	操作 發表 實作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7@探究運 動基本的保 健。

			4. 描述校園馬拉松的跑	防護概念。	擲的遊戲。		
			<b>-</b> 步感受。	2c-Ⅱ-3@表現主			
			5. 養成慢跑的習慣,訓	動參與、樂於嘗			
			練耐力並培養健康的運	試的學習態度。			
			動觀念。	2d-Ⅱ-1@描述參			
			6. 了解提升心肺適能的	與身體活動的感			
			好處及方法。	覺。			
			7. 認識運動時氣溫、服	3d-Ⅱ-1@運用動			
			裝、設備、心跳的注意	作技能的練習策			
			事項。	略。			
			8. 了解運動與身體活動	4d-Ⅱ-1@培養規			
			對保健的重要性。	律運動的習慣並			
			9. 將運動與身體活動的	分享身體活動的			
			保健知識運用在生活	益處。			
			中。				
			1. 了解武術與技擊的進	1d-Ⅱ-1@認識動	Bd-Ⅱ-1@武術	操作	【品德教育】
			退、攻防與分組練習的	作技能概念與動	基本動作。	發表	品 E6@同理分
			基本動作。	作練習的策略。	Bd-Ⅱ-2@技擊	實作	享。
			2. 表現主動參與、多元	2c-Ⅱ-3@表現主	基本動作。	運動撲滿	
			嘗試的態度,並與同學	動參與、樂於嘗			
			友善互動、快樂學習。	試的學習態度。			
第十八週	第五單元投擊奔極限		3. 表現進退、攻防之基	3c-Ⅱ-1@表現聯			
カー八週	第三課友善攻防術	3	本步伐及配合衝、横、	合性動作技能。			
	第二		劈、架、踢等技擊動作	3d-Ⅱ-1@運用動			
			的聯合技能。	作技能的練習策			
			4. 運用武術與技擊動作	略。			
			技能的練習策略。	4d-Ⅱ-1@培養規			
			5. 願意每週固定安排時	律運動的習慣並			
			間演練,並分享身體活	分享身體活動的			
			動後的心得。	益處。			
第十九週	第六單元箱木跳跳隨花舞	3	1. 認識跳箱與平衡木活	1c-Ⅱ-1@認識身	Ia-Ⅱ-1@滾	操作	【品德教育】
	第一課跳箱平衡木	0	動的基本動作技能。	體活動的動作技	翻、支撐、平	發表	品 E6@同理分

			2. 在練習中願意主動參	能。	衡與擺盪動	實作	享。
			與並多元嘗試,且與同	2c-Ⅱ-3@表現主	作。	運動撲滿	
			學互動、快樂學習。	動參與、樂於嘗			
			3. 表現跳箱與平衡木活	試的學習態度。			
			動相關動作之聯合技	3c-Ⅱ-1@表現聯			
			能。	合性動作技能。			
			4. 願意於課後持續練	4d-Ⅱ-1@培養規			
			習,並分享身體活動的	律運動的習慣並			
			心得。	分享身體活動的			
				益處。			
			1. 認識線條的種類與特	1c-Ⅱ-1@認識身	Ib-Ⅱ-1@音樂	操作	【品德教育】
			徵。	體活動的動作技	律動與模仿性	觀察	品 E6@同理分
			2. 說出生活中特定人、	能。	創作舞蹈。	發表	享。
			事、物的造型與動作特	2c-Ⅱ-3@表現主		實作	
			徵,並嘗試模仿。	動參與、樂於當		運動撲滿	
			3. 運用肢體展現直線與	試的學習態度。			
			曲線的造型。	2d-Ⅱ-3@參與並			
			4. 運用肢體配合不同水	欣賞多元性身體			
第 20-21	  第六單元箱木跳跳隨花舞		平和方向,展現直線與	活動。			
週	第二課線條愛跳舞 第二課線條愛跳舞	6	曲線的造型。	3c-Ⅱ-1@表現聯			
	另一球綠保爱此姓 		5. 結合移位動作,運用	合性動作技能。			
			肢體展現線條的造型,				
			表現聯合性動作技能。				
			6. 在空間中運用肢體模				
			仿不同角色的動作和情				
			境。				
			7. 表現主動參與、樂於				
			和他人合作的學習態				
			度,共同完成創作。				

<sup>◎</sup>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。

<sup>◎「</sup>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。