

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第一學季四年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節, 本學季共(30)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷, 演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施, 演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.認識田徑選手, 分享運動員的故事。 8.掌握快跑的訣竅, 進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9.結合線梯創編跑跳動作, 學習立定跳遠。 10.檢測體適能, 規畫運動計畫提升體能。 11.變化步伐與移位, 進行武術攻防對練。 12.肢體創作點、線、面造型, 學跳丟丟銅仔土風舞。 13.漂浮打水前進, 玩趴浪遊戲。 14.練習扯鈴的運鈴技巧。						
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-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-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。 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。 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 8/22	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	3	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成的健康問題。	2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ea- II -1 食物與營養的種類和 需求。 Ea- II -2 飲食搭	紙本評量 口頭評量 發表評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

			3.願意改善個人營養不均衡的問題。 4.運用生活技能「解決問題」,改善營養不均衡的問題。	2a- II -2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3b- II -3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。	配、攝取量與家庭飲食型態。		
第二週 8/25-8/29	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	3	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素,均衡的攝取營養。 3.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4.遵守營養均衡的健康飲食原則。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。	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。	紙本評量 口頭評量 發表評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第三週 9/1-9/5	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	3	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」,選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法,選購健康又安全的食物。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 3b- II -3 運用基本的生活技能,因應不同的生活情境。 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。	紙本評量 口頭評量 發表評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

第四週 9/8-9/12	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第一課菸與煙的真相	3	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。 4.運用生活技能「批判性思考」, 破除電子煙的迷思。 5.認識禁菸場所。	1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Bb- II -2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	紙本評量 口頭評量 發表評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第五週 9/15-9/19	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第二課酒與檳榔	3	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」, 幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5.認識檳榔的組成。 6.運用生活技能「做決定」, 遠離檳榔的危害。	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。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
第六週 9/22-9/26	第二單元拒菸拒酒 拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	3	1.辨別生活中適用的生活技能, 拒絕菸、酒、檳榔。	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	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	紙本評量 口頭評量 實作評量	【法治教育】 法E8 認識兒少保護。

			2.運用生活技能「拒絕技能」, 拒絕菸、酒、檳榔。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	2b- II -1 遵守健康的生活規範。 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。	庭與校園的健康信念。		
第七週 9/29-10/3	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	3	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的分級。 3.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 4.演練灼燙傷的急救處理方法。 5.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	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 -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/6-10/10	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2b- II -1 遵守健康的生活規範。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Ba- II -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

			5.遵守居家安全注意事項。 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。				
第九週 10/13-10/17	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十週 10/20-10/24	第三單元熱與火的危機	3	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

	第二課防火安全檢查		3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。 5.遵守居家安全注意事項。 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。	2b- II -1 遵守健康的生活規範。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		
--	-----------	--	---	--	--------------------------------	--	--

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第二學季四年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節, 本學期共(30)節		
課程目標	1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷, 演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施, 演練火災避難與逃生技巧。 6.學習足球、足壘球的攻防概念。 7.認識田徑選手, 分享運動員的故事。 8.掌握快跑的訣竅, 進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9.結合線梯創編跑跳動作, 學習立定跳遠。 10.檢測體適能, 規畫運動計畫提升體能。 11.變化步伐與移位, 進行武術攻防對練。 12.肢體創作點、線、面造型, 學跳丟丟銅仔土風舞。 13.漂浮打水前進, 玩趴浪遊戲。 14.練習扯鈴的運鈴技巧。						
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-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-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。 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。 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 11/10-11/14	第四單元球類 遊戲王 第一課足球玩 家	3	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。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。	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	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			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。	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身體活動。	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。		
第二週 11/17-11/21	第四單元球類遊戲王 第一課足球玩家	3	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。	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身體活動。	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。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第三週 11/24-11/28	第四單元球類遊戲王 第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進足壘球動作的熟練度。	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。	Hd- II -1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第四週 12/01-12/05	第四單元球類遊戲王來第二課壘上攻防	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現拋接球、傳接球、踢球、跑動踩壘的動作技能。 3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4.課後持續練習，增進足壘球動作的熟練度。	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身體活動。	Hd- II -1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第五週 12/08-12/12	第五單元跑跳過招大進擊第一課跑動活力躍	3	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第六週 12/15-12/19	第五單元跑跳過招大進擊 第一課跑動活力躍	3	1.認識運動賽事和選手，表現觀眾的角色與責任。 2.認識快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作技能概念與動作練習的策略。 3.描述自己和他人快速跑動作的正確性。 4.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 5.表現快速跑、曲折跑、抬腿跑、折返跑、彎道跑、障礙跑的動作。 6.表現線梯創意跑跳、立定跳遠的動作。 7.運用快速跑、彎道跑、障礙跑、立定跳遠的動作練習策略。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第七週 12/22-12/26	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。 2.了解運動能幫助生長。 3.了解影響運動參與的因素，運用社區運動活動空間，規畫提高體適能的運動計畫。 4.透過健走活動、登階，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。 6.課後參與登山健行活動，增進體適能。	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，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。	實作評量 觀察評量 口頭評量	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境(自然或人為)。

				4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			
第八週 12/29-1/02	第五單元跑跳過招大進擊 第三課友善對練	3	1.認識橫肘、劈掌、上架的動作概念。 2.認識武術進攻、防守的練習策略。 3.描述他人進退攻防動作的正確性。 4.主動參與、樂於嘗試活動。 5.運用武術進攻、防守的練習策略進行演練。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d- II -1 運用動作技能的練習策略。	Bd- II -1 武術基本動作。	實作評量 觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第九週 1/05-1/09	第六單元嬉游樂舞鈴 第一課舞動一身	3	1.認識點、線、面肢體創作的動作技巧。 2.參與並欣賞點、線、面肢體創作。 3.表現點、線、面肢體創作。 4.模仿性創作各種工具運轉的情境。 5.描述參與情境創作的感覺。 6.與同學合作, 完成丟丟銅仔土風舞。 7.進行丟丟銅仔土風舞展演時, 表現觀賞者的角色和責任。 8.與同學合作, 完成列車舞。 9.與同學合作, 完成列車遊戲。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。 2d- II -2 表現觀賞者的角色和責任。 2d- II -3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	1b- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b- II -2 土風舞遊戲。	實作評量 觀察評量 口頭評量	【海洋教育】 海E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等, 進行以海洋為主題之藝術表現。
第十週	第六單元嬉游樂舞鈴	3	1.認識扯鈴握棍方式、起鈴後運鈴、使鈴平衡、開線亮相的動作要領。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。	1c- II -1 民俗運動基本動作與串接。	實作評量 觀察評量 口頭評量	【品德教育】

1/12-1/16	第三課轉動扯鈴		2.描述自己或他人扯鈴動作的正確性。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.表現正確的扯鈴握棍方式。 5.表現地上起鈴後運鈴、使鈴平衡、滾動起鈴後運鈴、開線亮相的動作。	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 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。			品E3 溝通合作與和諧人際關係。
-----------	---------	--	---	--	--	--	------------------

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第三學季四年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(27)節
課程目標	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、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。				

	7.認識肺炎，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.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14.和跳箱、平衡木互動，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。						
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-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。 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。 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 2/20	第一單元迎向 青春 第一課相處萬 花筒	3	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	實作評量 發表評量 口頭評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

第二週 2/23-2/27	第一單元迎向 青春期 第二課青春你我他	3	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。 5.了解夢遺的成因與因應方式。 6.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	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。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3b- II -1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。	Db- II -1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。	實作評量 發表評量 口頭評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
第三週 3/2-3/6	第一單元迎向 青春期 第三課尊重與保護自我	3	1.認識身體自主權, 分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體, 遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時, 如何防範與尋求協助。	1a- II -1 認識身心健康基本概念與意義。 3b- II -3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。	Db- II -3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	口頭評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
第四週 3/9-3/13	第二單元天然 災害知多少 第一課天搖地動	3	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。 4.實施居家防震措施。 5.了解居家安全角落。 6.製作家庭防災卡。 7.學會準備緊急避難物品。	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。 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 -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作評量 發表評量 口頭評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。

第五週 3/16-3/20	第二單元天然 災害知多少 第二課小小救 護員	3	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.演練扭傷的急救技能。 4.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 5.了解如何處理傷口。	1b- II -2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 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 -2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	實作評量 發表評量 口頭評量	【安全教育】 安E11 了解急救的重要性。 安E12 操作簡單的急救項目。
第六週 3/23-3/27	第二單元天然 災害知多少 第三課颱風來襲	3	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 4.了解遭遇颱風時的注意事項。	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。 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 -1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	實作評量 口頭評量	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第七週 3/30-4/3	第三單元健康 方程式 第一課呼吸系統	3	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解呼吸系統的保健方法。 4.了解可能傷害呼吸系統的行為。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da- II -2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	實作評量 口頭評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

第八週 4/6-4/10	第三單元健康 方程式 第二課肺炎防 疫通	3	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法,照顧自己或家人。 5.表現預防肺炎的行為。 6.清楚宣告預防肺炎的決心。	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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作評量 發表評量 口頭評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
第九週 4/13-4/17	第三單元健康 方程式 第三課就醫好 習慣	3	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟,了解正確就醫對健康的重要性。 3.能於日常生活中,運用就醫資訊維護健康。 4.檢視自己的就醫行為,並遵守就醫的原則。	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。	Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	實作評量 發表評量 口頭評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第四學季四年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節, 本學期共(30)節
課程目標	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、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎, 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.練習壘球擲遠動作。 13.配合步伐轉換, 進行武術攻防對練。				

	14.和跳箱、平衡木互動，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。
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-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。 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。 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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週 5/4-5/8	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	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。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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。	實作評量 觀察評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第二週 5/11-5/15	第四單元球來球往 第二課籃球輕鬆玩	3	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。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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。	實作評量 觀察評量	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
	第四單元球來球往	3	1.認識籃球基本動作要領。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關	實作評量 觀察評量	【人權教育】 人E3 了解每個

第三週 5/18-5/22	第二課籃球輕鬆玩		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。 4.運用合作與競爭策略完成籃球活動。	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。	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。		人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第四週 5/25-5/29	第四單元球來球往 第三課球球來襲	3	1.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 2.表現擲球、滾球的動作技能。 3.透過活動，探索擲球、滾球潛能，並表現正確的擲球、滾球技巧。	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。 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。	Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
第五週 6/1-6/5	第四單元球來球往 第四課攻閃交手	3	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。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分享。
第六週 6/8-6/12	第五單元投擊 奔極限 第一課傳接投擲趣	3	1.認識奧林匹克運動會的起源、各項比賽種類及其精神。 2.了解接力跑的基本觀念。 3.認識正確的傳接棒動作。 4.表現原地傳接棒與在不同行進速度傳接棒的動作技能。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分享。

				2d- II -1 描述參與身體活動的感覺。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。			
第七週 6/15-6/19	第五單元投擊 奔極限 第一課傳接投 擲趣	3	1.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的方 法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.表現參與接力跑的興趣, 遵守接力規則, 樂於和同伴一起練習。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 9.表現參與投擲的興趣, 樂於和同伴一起練習。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分 享。

第八週 6/22-6/26	第五單元投擊 奔極限 第二課耐力小 鐵人	3	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.描述校園馬拉松的跑步感受。 5.養成慢跑的習慣, 訓練耐力並培養健康的運動觀念。 6.了解提升心肺適能的好處及方法。 7.認識運動時氣溫、服裝、設備、心跳的注意事項。 8.了解運動與身體活動對保健的重要性。 9.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。	Bc- II -2 運動與身體活動的保健知識。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
--------------------------	---	----------	---	--	--	----------------------	----------------------------------

第九週 6/29-7/3	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課水滴的 旅行	2	1.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的方 法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。 6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 9.表現參與投擲的興趣，樂於和同伴一起練習。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分 享。
第十週 7/6-7/10	第七單元跳 吧！武吧！跳 舞吧！ 第四課水滴的 旅行	2	1.認識掉棒、忘記換手時的處理方法。 2.認識接力完離開跑道的方 法。 3.了解在固定範圍內接棒的概念與動作要領。 4.表現參與接力跑的興趣，遵守接力規則，樂於和同伴一起練習。 5.描述投擲不同大小、重量的球的差異。	1d- II -1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	Cb- II -3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	實作評量 觀察評量	【品德教育】 品E6 同理分 享。

			6.認識原地肩上投擲、原地低手投擲動作要領。 7.表現在原地與行進間投擲的動作技能。 8.認識側併步肩上投擲和前交叉步肩上投擲動作要領。 9.表現參與投擲的興趣, 樂於和同伴一起練習。				
--	--	--	---	--	--	--	--