

## 臺東縣池上鄉大坡國民小學 108 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。</li> <li>2. 能說出人生不同階段的營養需求。</li> <li>3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。</li> <li>4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。</li> <li>5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。</li> <li>6. 能辨識六種營養素的來源和功能。</li> <li>7. 能檢視家庭成員的營養需求。</li> <li>8. 能建立良好的飲食習慣。</li> <li>9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。</li> <li>10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。</li> <li>11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。</li> <li>12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。</li> <li>13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。</li> <li>14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。</li> <li>15. 能養成個人良好的衛生習慣。</li> <li>16. 面對傳染疾病能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。</li> <li>17. 能體諒愛滋病病患及其家人的苦楚，學習接納與關懷愛滋病患。</li> <li>18. 能在日常生活中，主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</li> <li>19. 能在日常生活中，做好健康管理，為促進人我的健康而努力。</li> <li>20. 能認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同的功能。</li> <li>21. 能了解自己的牙齒，做牙齒的好主人。</li> <li>22. 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。</li> <li>23. 能定期做牙齒檢查，發現牙齒不舒服，能趕快就醫。</li> <li>24. 能檢核自己的潔牙情形，並做好牙齒清潔與保健。</li> <li>25. 能養成牙齒保健的好習慣，並能預防齲齒。</li> </ol>				

26. 能做好口腔清潔，並且定期接受檢查，早日發現問題及早治療，
27. 以擁有健康的牙齒和生活。
28. 知道認識自己，肯定與接納自己，是心理健康的基礎。
29. 知道自我肯定的定義。
30. 能透過自己與同學的比喻，分類繪製成圓形圖來更了解自己。
31. 能利用雖然……但是……的句型進行自我接納的造句。
32. 能利用自我提升的活動設定個人目標。
33. 能分析自己，進而了解自己。
34. 探索並了解自我，並能自我悅納。
35. 能了解火災發生時可能處理方法及其結果。
36. 能了解避免引起火災的方法。
37. 能熟練火災發生時的應變措施及逃生方式。
38. 能熟練滅火、報警及火場逃生的動作。
39. 能體認平日做好防範火災工作的重要性。
40. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
41. 能培養探究危險事件發生原因與預防的態度。
42. 能了解增進個人體適能的方法。
43. 能明瞭健康行為對身體的影響。
44. 能於活動中盡力展現本身體能。
45. 能積極的參與活動，提升個人體適能。
46. 能了解並說出各種動作要領及方法。
47. 能了解「鴨子舞」及「西部三人舞」的由來及特色。
48. 能做出各種正確的舞蹈動作。
49. 能在活動中放鬆身體完成動作。
50. 能快樂的進行活動。
51. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。
52. 能了解手部擺臂動作及腿部快跑和跑步速度的關係。
53. 能做出正確擺臂動作與腿部快跑的動作。

54. 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
55. 透過活動認識樂樂棒球的基礎活動能力。
56. 能學習活動規則並遵守。
57. 能培養樂樂棒球的基礎球感。
58. 能完成教師示範的樂樂棒球傳接球動作。
59. 能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。
60. 能知道跑壘的方法、方向及注意事項。
61. 能遵守樂樂棒球比賽活動規則，並和同學合作進行。
62. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
63. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
64. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。
65. 能做出正確的基本動作。
66. 能在活動中放鬆身體完成動作。
67. 能快樂的進行活動。
68. 能積極參與並和他人互相合作，並完成活動。
69. 認識單槓運動的知識與安全使用方法。
70. 能做出單槓動作及利用遊戲訓練身體反應、鍛鍊手臂的肌力。
71. 和同學一起認真進行各項學習活動及能保護別人試做動作，針對缺點加以改進。
72. 能說出躲避的基本動作要領。
73. 能知道基礎的躲避球傳接動作。
74. 能了解躲避遊戲規則並進行活動。
75. 能操控身體做出閃躲球的動作。
76. 能完成教師示範的躲避球傳接動作。
77. 能遵守活動規則，並和同學合作進行躲避遊戲。
78. 能和他人互助合作，注意遊戲安全並關心他人。
79. 能拿出正面與積極的態度從事活動。
80. 能了解各種單人、雙人、多人跳繩的技巧。
81. 能做出各種單人、雙人、多人跳繩的技能。

	<p>能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。                  2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。                  3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。                  3-2-2 在活動中表現身體的協調性。                  3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。                  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。                  4-2-3 了解有助體適能要素促進的運動，並積極參與。                  4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。                  4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。                  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。                  5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。                  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。                  6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。                  7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b>                  1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。                  1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。                  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。                  2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。  <b>【人權教育】</b>                  1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。                  2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。  <b>【家政教育】</b>                  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。                  1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p>

1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。  
 3-2-3 養成良好的生活習慣。  
 3-2-4 表現合宜的生活禮儀。  
 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。  
**【環境教育】**  
 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。  
 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。  
**【生涯發展教育】**  
 2-2-1 培養良好的人際互動能力。  
 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/25   8/31	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	2-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 <b>【家政教育】</b> 1-2-3 1-2-6 <b>【人權教育】</b> 1-2-3
二 9/1   9/7	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	2-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 <b>【家政教育】</b> 1-2-3 1-2-6

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					<b>【人權教育】</b> 1-2-3
三 9/8   9/14	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
四 9/15   9/21	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	7-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
五 9/22   9/28	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	1-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【家政教育】</b> 1-2-1 3-2-3 <b>【人權教育】</b> 1-2-3
六 9/29   10/5	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	3	6-2-1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【家政教育】</b> 3-2-4 <b>【性別平等教育】</b> 1-2-2 2-2-2
七 10/6   10/12	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 2-2-1 <b>【人權教育】</b> 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【環境教育】 5-2-2
八 10/13   10/19	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 4-2-3 4-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
九 10/20   10/26	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	1-2-3 3-2-2 4-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
十 10/27	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/2			4-2-5	觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 11/3   11/9	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 11/10   11/16	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十三 11/17   11/23	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 11/24   11/30	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五 12/1   12/7	貳、活力有健康 十、武術大會	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

十六 12/8   12/14	參、運動真好玩 十一、單槓高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 12/15   12/21	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 12/22   12/28	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九 12/29   1/4	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 1/5   1/11	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十一 1/12 	複習段考內容	複習段 考內容	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

1/18					
二十二 1/19   1/20	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。