

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期四年級 健體領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過各式趣味化遊戲活動,讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲,以及排球的擊球技能。</li> <li>2. 透過活動及遊戲,引導學生接觸籃球運動,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。</li> <li>3. 從近視和口腔問題談起,引導學生體會視力與口腔保健的重要性,進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。</li> <li>4. 透過就醫經驗的分享,協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。</li> <li>5. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力,增加相關知識並養成注意安全的習慣,以期減少傷害的發生。</li> <li>6. 探討防火安全並教導逃生技巧,加強學生的防火安全概念。</li> <li>7. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害,平時做好防震、防颱措施及逃生演練,可以提升面對災變時的應變能力。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。</li> <li>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。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-3 了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</li> <li>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中,表現各類運動的基本動作或技術。</li> <li>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動,並積極參與。</li> <li>4-2-4 評估體適能活動的益處,並藉以提升個人體適能。</li> <li>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</li> <li>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</li> <li>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</li> <li>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</li> <li>6-2-3 參與團體活動,體察人我互動的因素及增進方法。</li> <li>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</li> <li>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。</li> <li>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</li> <li>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</li> </ol>				
融入之重大議題	<p><b>【人權教育】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</li> <li>1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。</li> </ol> <p><b>【家政教育】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3-1-3 察覺個人的消費行為。</li> <li>3-2-3 養成良好的生活習慣。</li> </ol>				

【性別平等教育】  
 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。  
 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。

【環境教育】  
 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。

【生涯發展教育】  
 1-2-1 培養自己的興趣、能力。  
 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
第一週~第三週	單元一、球兒攻防戰	9	3-2-3 3-2-4 6-2-3	1. 能正確做出低手擊球技巧。 3. 能樂於參與團體競賽。	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
第四週~第七週	單元二、籃球球來瘋	12	3-2-2 3-2-1 3-2-4 3-2-3 5-2-5	1. 能正確做出傳、接球動作。 2. 能正確做出運球的動作技能。	【性別平等教育】 1-2-3 2-2-1 【家政教育】 3-2-3

第八週~第十週	單元三、飛躍羚羊	9	3-2-1 3-2-4 6-2-5	1. 能正確做出傳接棒技巧。 2. 能在競賽中展現運動家精神。 3. 能嘗試具挑戰性的動作。	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十一週~第十四週	單元四、一起來運動	12	4-2-4 3-2-1 3-2-2 6-2-3 1-2-2 4-2-3	1. 能正確進行體適能檢測。 2. 能正確做出各式跳繩動作。	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3 【人權教育】 1-2-5
第十五週~第十七週	單元五、健康守護者	9	1-2-3 7-2-1 7-2-2 7-2-3	1. 能辨識可靠的健康資訊和服務來源。 2. 能說出全民健康保險的精神。	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-1-3 3-2-3

<p>第十八週~第二十一週</p>	<p>單元六、防災小尖兵</p>	<p>12</p>	<p>5-2-1 5-2-2 5-2-3</p>	<p>1. 能說出火場逃生須知。 2. 能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。 3. 能說出防颱的重要性。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-2-2 3-2-3 【環境教育】 4-2-2</p>
-------------------	------------------	-----------	----------------------------------	---	--

◎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。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期四年級 健體領域學習課程計畫(□普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (57) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。</li> <li>2. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。</li> <li>3. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。</li> <li>4. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。</li> <li>5. 介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。</li> <li>6. 探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。</li> <li>7. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。</li> <li>8. 透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。</li> </ol>				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</li> <li>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</li> <li>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</li> <li>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</li> <li>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</li> <li>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。</li> <li>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</li> <li>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</li> <li>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</li> <li>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</li> <li>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</li> <li>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</li> <li>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。</li> </ol>				

	<p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。</p>
--	--

融入之重大議題	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>
---------	---

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
------	---------	----	--------	----------------	--------------

第一週~第六週	單元一、大家來運動	17	<p>3-2-2 3-2-4 4-2-5 4-2-2 7-2-4</p>	<p>1.能做出正確的握拍動作。 2.能透過練習提升控球技巧。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1</p>
第七週~第九週	單元二、足下風雲	9	<p>3-2-1 3-2-2 3-2-4</p>	<p>1.認真學習各種停毬、踢毬的方法。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1</p>
第十週~第十二週	單元三、體適能加油站	9	<p>1-2-2 3-2-1 3-2-4 4-2-3</p>	<p>1.能正確做出立定跳遠動作。 2.進行跳躍動作時，能保持平衡並安全落地。</p>	<p>【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3</p>

第十三週~第十四週	單元四、水中蛟龍	6	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	1. 能演練發生抽筋的正確處理步驟。 2. 能夠做出各種漂浮動作。 3. 能做出正確的打水動作。	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十五週~第十六週	單元五、飲食智慧王	6	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	1. 能攝取足夠且均衡的食物量。 2. 能說出營養不均所造成的健康問題。 3. 能說出體重控制的正確方法。	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-4 1-2-6
第十七週~第十八週	單元六、環境偵查員	6	5-2-4 7-2-5 7-2-6 1-2-1 2-2-1 2-2-2	1. 能說出吸菸及二手菸對健康的危害。 2. 能說出空氣污染的來源。 3. 能說出空氣污染對環境及人體健康的影響。	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2

<p>第十九週~ 第二十週</p>	<p>單元七、走出新方向</p>	<p>4</p>	<p>6-2-2 6-2-4 1-2-5 6-2-1</p>	<p>1. 能說出家暴的類型。 2. 能說出面對家暴時的因應方法。 3. 能舉例說出生活中的性別刻板印象。</p>	<p><b>【人權教育】</b> 1-2-2 1-2-4 <b>【家政教育】</b> 4-2-3 <b>【性別平等教育】</b> 1-2-2 2-2-1 2-2-2</p>
-----------------------	------------------	----------	--	---	--

◎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。