

臺南市南區日新國民小學 110 學年度第一學期 四 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
 (☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

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(63)節
課程目標	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 6. 能辨識六種營養素的來源和功能。 7. 能檢視家庭成員的營養需求。 8. 能建立良好的飲食習慣。 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。 10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。 11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。 14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。 15. 能養成個人良好的衛生習慣。				
領域能力指標	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。
融入之重大議題	【性別平等教育】 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。 【人權教育】 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。 【家政教育】 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。 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
第一週~第二週	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	6	2-2-2	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能知道每天該怎麼吃?才是均衡的飲食 3. 用紙筆或照片紀錄一週的早餐和晚餐，帶來與同學分享。 4. 能說出人生不同階段的營養需求。 5. 學會計算 BMI，也會計算家人的數值。	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
第三週~第四週	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	6	7-2-1	1. 認識新冠肺炎。 2. 分享停課自學時，你做了那些保護自己還有保護他人的方式。 3. 能說出愛滋病的傳染途徑和如何避免染病。	
第五週	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	1-2-3	1. 能區別乳齒和恆齒。 2. 示範正確的刷牙方式(健康中心的牙齒	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				模擬器)	1-2-3
第六週	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	3	6-2-1	1. 欣賞自己優秀的長處和期待自己能再進步的地方並且上台與同學分享。	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 2-2-2
第七週	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	1. 分享上週記錄要進步的事情達成率。 2. 模擬火災報案的說法。 3. 製作一張屬於家裡的逃生路線	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
第八週~第九週	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	6	1-2-3 3-2-2 4-2-3 4-2-4	1. 認識體適能檢測方式。 2. 跑直道走彎道四圈(10 分鐘之內) 3. 可以完成一分鐘登階練習。 4. 學會運動後靜態和動態收操。	【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
第十週~第十一週	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	6	3-2-1 3-2-2 4-2-5	1. 我會跳鴨子舞。 2. 我會跳西部三人舞蹈。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十二週	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	3-2-1 3-2-4	1. 能順利做出馬克操基本六動作 2. 敏捷和肌耐力練習-繩梯/跨欄	【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週~第十四週	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	6	3-2-1 3-2-3 3-2-4	1. 與同學連續拋接球 20 顆不落地。 2. 滾地球/接-傳 10 顆，並能有效傳進去目標網內 3. 擊出滾地球 4. 擊出平飛球 5. 擊出高飛球 6. 會打一場樂樂棒比賽	
第十五週	貳、活力有健康 十、武術大會	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 完成弓馬站樁連續動作	
第十六週	參、運動真好玩 十一、單槓高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 能上槓夾球耐力賽 2. 擺盪雙臂價球投籃	
第十七週~第十八週	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	6	3-2-1 3-2-4	1. 能行進間轉向 2. 能雙手、單手低高空傳球。 3. 能接住平飛球和彈地球。 4. 參與躲避遊戲不被擊中	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週~第二十一週	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	9	3-2-2 3-2-4	1. 能雙腳騰空拍掌 2. 連續一跳一迴旋 20 次。 3. 單足跳、前後左右 開合跳，各 10 下 4. 能完成雙人跳繩 5. 能完成大跳繩三下 並協助甩繩	
------------	--------------------	---	----------------	--	--

◎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 110 學年度第二學期 四 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
 (☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

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	1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。 12. 能建立正確的運動飲食行為。 13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 14. 能了解優良食品標章所代表的意義。 15. 能選購印有優良產品標章的產品。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。 3-2-1 表現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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。				

	4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 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。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。
融入之重大議題	【家政教育】 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。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 【資訊教育】 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 4-2-1 能進行網路基本功能的操作。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 【性別平等教育】 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 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。

【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。					
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~第二週	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	4	1-2-1 1-2-2	1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實 2. 透由課本去檢視自己是否有達成有益健康的行為	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第三週	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	3	2-2-3 2-2-4 2-2-6	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能 2. 攜帶家中有食品標示的外包裝並且會檢視每個細項代表的意思	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
第四週	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	3	7-2-2 7-2-3	1. 認識人年老時器官機能都會退化甚至故障的事實	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				2. 認識中醫的醫療行為和會判斷合格的診療場所	3-2-5 【人權教育】 1-2-3
第五週~第六週	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	6	5-2-1 5-2-2 5-2-3	1. 能敘述地震時該做哪些保護措施。 2. 完成家庭防災卡。 3. 能說出颱風來臨時可以做哪些保護自己和家人 4. 能分享自己的急難包的內容物	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
第七週	貳、大展身手 五、我們這一班	3	6-2-1 6-2-3 6-2-5	1. 學會當小天使和小主人 2. 能上台分享最讓你開心感動的事	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1

第八週~第九週	貳、大展身手 六、水中蛟龍	6	3-2-2 3-2-4	1. 能正確下泳池 2. 能扶牆蹲下起立行走。 3. 會悶氣 5 秒 4. 水中行走扶牆/不扶牆 5. 會水母漂和換氣，腳不落地 6. 徒手踢水前進 7. 持浮板悶氣踢水前進 6 公尺	
第十週	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	1. 能跳出水舞基本舞步	【環境教育】 3-2-2
第十一週~第十二週	貳、大展身手 八、武術真好玩	6	3-2-1 3-2-2	1. 能做出立拳上架分解動作 2. 砍掌前擋連續動作 3. 做出立拳上架連續動作 4. 砍掌前擋連續動作	
第十三週	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 馬克操基本六動作 2. 衝刺三步彈跳 3. 衝刺三步騰躍	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十四週~第十六週	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	9	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 沙坑跳遠 2. 沙坑急行跳遠 3. 紙棒拋接： a. 紙棒上拋轉身接住 b. 踢紙棒並接住 c. 與 同學拋接紙棒 4. 能做出接力五動作： 蹲、看、轉、跑、伸 5. 行進間傳接棒	
第十七週	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	3-2-1 3-2-2	1. 原地彈跳 2. 分腿高跳觸手 3. 分腿推撐連續動作。 4. 能完成跳箱分腿騰躍 動作。	
第十八週~第十九週	參、超越巔峰 十二、籃球好小子	6	3-2-1 3-2-3 3-2-4	1. 球感練習： a. 持球 繞頭、腰、膝蓋 b. 繞腳正/反 8 字 c. 單/雙手運球前進、 後退。 2. 運球 S 型/前進和後 退。 3. 原地高/低手傳空中/ 彈地。 4. 行進間傳球。	
第二十週~第二十一 週	參、超越巔峰 十三、長羽毛的球	5	3-2-1 3-2-2 3-2-4	1. 能做出正確握拍動作 和預備擊球架拍動作。 2. 對空挑球 10 下不落 地。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3. 正手發高遠球並落入得分區。	
--	--	--	------------------	--

◎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。