

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度
四年級下學期健康與體育領域課程計畫

教材來源		康軒版健康與體育領域課本第八冊		教學節數	每週 3 節/共 60 節			
設計者		陳建宏老師		教學者	陳建宏老師			
學期學習目標		1.學生具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。 2.學生能理解籃球、桌球和躲避球的比賽規則。 3.學生能理解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。 4.學生能理解跳箱的基本動作要領。 5.學生能建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。 6.學生能運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。 7.學生能保護自己的耳鼻喉健康。						
融入重大議題之能力指標		【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會 2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動 3-2-1 學習尊重兩性的行為 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度						
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	01/21-01/24	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 瞭解運動規則，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。	1-1 我們是球友傳接與投籃、 1-2 我們是球友小組對抗賽	3			1.操作學習 2.提問回答	
02	02/21-02/24	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 瞭解運動規則，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。	1-3 我們是球友傳接躲避球、 1-4 我們是球友桌球小天地	3			1.操作學習 2.教師觀察	
03	02/25-03/03	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1-4 我們是球友桌球小天地	3			1.操作學習 2.教師觀察	
04	03/04-03/10	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。	2-1 迎向青春成長路快慢行	3	性別平等教育	3	1.學生發表 2.學生自評 3.提問回答	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係
05	03/11-03/17	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。	2-2 迎向青春青春你我他	3	性別平等教育	3	1.學生發表 2.操作學習 3.提問回答	【性別平等教育】 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會 2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動
06	03/18-03/24	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。	2-3 迎向青春關心與尊重	3	性別平等教育	2	1.學生發表 2.學生自評	【性別平等教育】 3-2-1 學習尊重兩性的行為 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度
07	03/25-03/31	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	3-1 槓鈴平衡樂單槓變化多	3			1.操作學習 2.教師觀察	
08	04/01-04/07	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3-2 槓鈴平衡樂木上平衡行	3			1.操作學習 2.教師觀察	
09	04/08-04/14	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我	3-3 槓鈴平衡樂一起鈴來瘋	3			1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表 4.提問回答	

		互動的因素及增進方法。 【期中評量週】					
10	04/15-04/21	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。	4-1 天然災害知多少 天搖地動	3			1.操作學習 2.提問回答
11	04/22-04/28	2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	4-2 天然災害知多少 颱風來襲	3	全民國防教育	2	1.提問回答 2.學生自評 3.搜集展示
12	04/29-05/05	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	5-1 舞蹈小精靈 線條之舞	3			1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表
13	05/06-05/12	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	5-2 舞蹈小精靈 快樂的跳舞	3			1.教師觀察 2.操作學習 3.學生自評
14	05/13-05/19	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。	6-1 健康耳鼻喉 耳鼻喉健康診所	3			1.提問回答 2.學生發表 3.學生自評
15	05/20-05/26	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。 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。	6-2 健康耳鼻喉 耳鼻喉守護者	3			1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習
16	05/27-06/02	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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	7-1 跑跳水中游 棒棒相接	3	性侵害犯罪防治	3	1.提問回答 2.操作學習 【性別平等教育】 3-2-1 學習尊重兩性的行為 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度
17	06/03-06/09	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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	7-2 跑跳水中游 耐力小鐵人、 7-3 跑跳水中游 沙坑小飛人	3	家庭暴力防治	3	1.提問回答 2.操作學習 【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係
18	06/10-06/16	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。 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。 【期末評量週】	7-4 跑跳水中游 游泳前哨站	3			1.提問回答 2.操作學習
19	06/17-06/23	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。	7-4 跑跳水中游 游泳前哨站	3			1.操作學習
20	06/24-06/30	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。	7-4 跑跳水中游 游泳前哨站	3			1.操作學習
			上課總節數:	60		16	

備註：

一、本(下)學期上課總日數:92天。

二、107年2月28日(三)和平紀念日、107年4月4-6日兒童節及清明節連假、107年06月18日(一)端午節，共放假5天。