

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

四年級上學期健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版健康與體育課本第七冊		教學節數	每週 3 節/共 63 節				
設計者	陳建宏老師		教學者	陳建宏老師				
學期學習目標	<p>1.學生能認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。</p> <p>2.學生能認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。</p> <p>3.學生能認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。</p> <p>4.學生能熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。</p> <p>5.學生能了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質</p> <p>1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權</p> <p>2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係</p> <p>2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會</p> <p>2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動</p> <p>3-2-1 學習尊重兩性的行為</p> <p>3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度</p>							
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	8/28~9/1	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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 逗陣來玩球 輕鬆上手	3			1.提問回答 2.操作學習	
02	9/4~9/8	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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 逗陣來玩球 輕鬆上手	3			1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察	
03	9/11~9/15	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1-2 逗陣來玩球 來玩躲避球	3	性別平等教育	3	1.教師觀察 2.操作學習	【性別平等教育】 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度
04	9/18~9/22	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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 逗陣來玩球 桌球好手	3			1.操作學習 2.學生發表 3.教師觀察	
05	9/25~9/29	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。	2-1 危機總動員 危險就在身邊	3	家庭暴力防治	3	1.提問回答 2.學生自評 3.操作學習	【性別平等教育】 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
06	10/2~10/6	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機	2-2 危機總動員	3			1.提問回答	

		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。	可怕的火災				2.學生發表 3.操作學習 4.學生自評 5.實際演練	
07	10/9~10/13	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	2-3 危機總動員 救護小先鋒	3			1.操作學習 2.提問回答	
08	10/16~10/20	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	2-4 危機總動員 親水遊戲	3	性別平等教育	3	1.提問回答 2.操作學習 3.學生發表	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境
09	10/23~10/27	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	2-4 危機總動員 親水遊戲	3	性侵害犯罪防治	3	1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動
10	10/30~11/3	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。	3-1 跑跑跳跳樂 跑步充電站 3-2 跑跑跳跳樂 跳躍樂無窮	3			1.操作學習 2.教師觀察	
11	11/6~11/10	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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 跑跑跳跳樂 跳躍樂無窮 3-3 跑跑跳跳樂 認識體適能	3			1.操作學習	
12	11/13~11/17	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	3-3 跑跑跳跳樂 認識體適能 4-1 飲食與運動 神奇的營養素	3			1.操作學習 2.學生發表	
13	11/20~11/24	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。	4-2 飲食與運動 飲食運動要注意	3			1.學生發表 2.操作學習	
14	11/27~12/1	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。	5-1 滾跳好體能 前翻接後滾	3			1.教師觀察 2.學生發表 3.學生自評 4.提問回答	
15	12/4~12/8	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。	5-2 滾跳好體能 箱上小精靈	3			1.操作學習 2.教師觀察	
16	12/11~12/15	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。	5-3 滾跳好體能 繩索體操 5-4 滾跳好體能 輕快來跳繩	3			1.操作學習 2.教師觀察	
17	12/18~12/22	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康行為的重要性，	5-4 滾跳好體能 輕快來跳繩 6-1 口腔保衛戰 認識牙齒	3			1.操作學習 2.教師觀察	

		並運用做決定的技巧來促進健康。					
18	12/25~12/29	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。	6-1 口腔保衛戰 認識牙齒 6-2 口腔保衛戰 口腔疾病知多少	3			1.學生發表 2.提問回答 3.操作學習
19	1/1~1/5	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。 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 口腔保衛戰 口腔疾病知多少 6-3 口腔保衛戰 護齒大作戰	3			1.操作學習 2.提問回答 3.學生自評
20	1/8~1/12	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。 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。	6-3 口腔保衛戰 護齒大作戰 7-1 舞動一身 空間造型派對	3	性剝削防制教育	2	1.操作學習 2.學生發表 3.教師觀察 【性別平等教育】 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
21	1/15~1/19	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 透過運動瞭解本土與世界文化。	7-2 舞動一身 擊鞋舞	3			1.操作學習 2.教師觀察 3.學生自評
			上課總節數:	63		14	

備註：

一、本(上)學期上課總日數:99天。

二、106年10月04日(三)中秋節、106年10月10日(二)國慶日、107年01月01日(一)元旦，共放假3天。