**高雄市莊敬國民小學106學年度第1學期**

**四年級健康與體育學習領域課程計畫**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教材來源 | 康軒版（第七冊） | 教學節數 | 每週（3）節 學期共（57）節 |
| 設 計 者 | 四年級教師 | 教學者 | 四年級教師 |
| 學期  學習目標 | 1.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。  2.認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。  3.認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。  4.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。  5.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。 | | |
| 融入重大議題之能力指標 | （請依據備註欄所列出之能力指標序號與文字內容）  【性別平等教育】  2-1-2 學習與不同性別者平等互動。  2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。  【生涯發展教育】  1-1-2 認識自己的長處及優點。  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。  【海洋教育】  1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。  1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。  【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。  【資訊教育】  4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。  【家政教育】  1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。  1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次  (日期） | 能 力 指 標 | 單元名稱 | 節數 | 評量  方式 | 備 註 |
| 一0827-0902  08/27(日)祖父母節  08/30(三)開學日 | 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。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 單元一 逗陣來玩球  第1課 輕鬆上手(1) | 1 | 1.口試  2.實作 | 【性別平等教育】  2-1-2  2-2-1 |
| 二0903-0909 | 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。  4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 | 單元一 逗陣來玩球  第1課 輕鬆上手(2)  環境教育-登革熱防治（1） | 3 | 1.口試  2.實作  3.觀察 | 【性別平等教育】  2-1-2  2-2-1 |
| 三0910-0916 | 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。 | 單元一 逗陣來玩球  第2課 來玩躲避球(2)  第3課桌球好手(1) | 3 | 1.觀察  2.實作 | 【性別平等教育】  2-1-2  2-2-1 |
| 四0917-0923 | 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。 | 單元一 逗陣來玩球  第3課 桌球好手(2)  水域安全宣導（1） | 3 | 1.實作  2.發表  3.觀察 | 【性別平等教育】  2-1-2  2-2-1 |
| 五0924-0930  9/30(六)補課一日 | 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。 | 單元二 危機總動員  第1課 危險就在身邊(1)  游泳教學（2） | 3 | 1.口試  2.學生自評  3.實作 | 【生涯發展教育】  3-2-2 |
| 六1001-1007  10/4(三)中秋節放假 | 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。 | 單元二 危機總動員  第2課 可怕的火災(1)  游泳教學（2） | 3 | 1.口試  2.發表  3.實作  4.學生自評  5.實踐 | 【生涯發展教育】  3-2-2 |
| 七1008-1014  10/10(二)國慶日放假10/9(一)  彈性放假 | 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 單元二 危機總動員  第3課 救護小先鋒(1) | 1 | 1.實作  2.口試 | 【生涯發展教育】  3-2-2 |
| 八1015-1021 | 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。 | 單元二 危機總動員  第4課 親水遊戲(1)  游泳教學（2） | 3 | 1.口試  2.實作 | 【性別平等教育】  2-1-2  【海洋教育】  1-2-2  1-2-3 |
| 九1022-1028 | 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。 | 單元二 危機總動員  第4課 親水遊戲  (1)  游泳教學（2） | 3 | 1.實作  2.觀察 | 【性別平等教育】  2-1-2  【海洋教育】  1-2-2  1-2-3 |
| 十 1029-1104 | 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。 | 單元三 跑跑跳跳樂  第1課 跑步充電站(2)  體適能檢測（1） | 3 | 1.實作  2.觀察 | 【生涯發展教育】  1-2-1 |
| 十一1105-1111第一次定期評量11/8(三)及11/9(四)考試 | 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。 | 單元三 跑跑跳跳樂  第2課 跳躍樂無窮(2)  體適能檢測（1） | 3 | 1.口試  2.實作 | 【生涯發展教育】  1-1-2  1-2-1  【人權教育】  1-2-1 |
| 十二1112-1118 | 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。  3-2-2 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。 | 單元三 跑跑跳跳樂  第2課 跳躍樂無窮(1)  第3課 認識體適能(1)  體適能檢測（1） | 3 | 1.發表  2.實作  3.口試 | 【生涯發展教育】  1-1-2  1-2-1  【人權教育】  1-2-1  【資訊教育】  4-3-6 |
| 十三1119-1125 | 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。 | 單元四 飲食與運動  第1課 神奇的營養素-融入飲食教育(2)  春暉專案-愛滋病防治宣導（1） | 3 | 1.發表  2.實作 | 【家政教育】  1-2-1  1-2-6 |
| 十四11261202 | 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。  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。 | 單元四 飲食與運動  第2課 飲食運動要注意-融入飲食教育(2)  春暉專案-愛滋病防治宣導（1） | 3 | 1.發表  2.觀察  3.學生自評  4.口試 | 【資訊教育】  4-3-6 |
| 十五1203-1209 | 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。 | 單元五 滾跳好體能  第1課 前翻接後滾(2)  走跑課程（1） | 3 | 1.實作  2.觀察 |  |
| 十六1210-1216 | 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。 | 單元五 滾跳好體能  第2課 箱上小精靈(2)  第3課 繩索體操(1) | 3 | 1.實作  2.觀察 | 【生涯發展教育】  2-2-1 |
| 十七1217-1223  12/23(六)運動會 | 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。 | 單元五 滾跳好體能  第4課 輕快來跳繩(2)  飲食教育(1) | 3 | 1.實作  2.口試 |  |
| 十八1224-1230  12/25(一)運動會  補假一日 | 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。  5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。  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。 | 單元六 口腔保衛戰  第1課 認識牙齒  (1)  結核病防治宣導(1) | 2 | 1.口試  2.實作 |  |
| 十九1231-0106  1/1(一)  元旦放假 | 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。  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。 | 單元六 口腔保衛戰  第2課 口腔疾病知多少(1)  結核病防治宣導(1) | 2 | 1.實作  2.口試 |  |
| 二十0107-0113 | 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。  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。  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。 | 單元六 口腔保衛戰  第3課 護齒大作戰(1)  單元七 舞動一身  第1課 空間造型派對(1)  傳染病防治(1) | 3 | 1.實作  2.發表  3.口試 | 【性別平等教育】  2-1-2  2-3-1 |
| 二十一0114-0120第二次定期評量01/15(一)及01/16(二)考試  1/20（六）上學期課程結束 | 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。 | 單元七 舞動一身  第2課 擊鞋舞(3) | 3 | 1.實作  2.觀察  3.學生自評 | 【性別平等教育】  2-1-2 |
| 說明：   1. 本校每學期舉行兩次定期評量紙筆測驗：上學期第一次定期評量日期為106年11月8日~9日；第二次定期評量日期為107年1月15日~16日。 2. 107/1/20（六）上學期課程結束。 3. **寒假日期起迄日自107/01/21(日)至107/02/10(六)止。** | | | | | |

備註：

1.「教材來源」請註明教科書版本或自編教材。

2.「備註欄」請配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」，暨是否為「自

編」單元。