

臺東縣武陵國民小學一〇六學年度第一學期
(四) 年級 (健康與體育) 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 (63) 節			
設計者	四年級團隊	教學者	四年級團隊		
學期學習目標	<p>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。</p> <p>2.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.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.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.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】 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。</p> <p>【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。</p> <p>【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)。</p> <p>【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。</p> <p>【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。</p> <p>【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。</p>				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 8.30 9.01	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	3	1.口試 2.實作	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
二 9.04 9.08	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	3	1.口試 2.實作 3.觀察	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
三 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。	單元一 逗陣來玩球 第2課 來玩躲避球 第3課 桌球好手	3	1.觀察 2.實作	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
四 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。	單元一 逗陣來玩球 第3課 桌球好手	3	1.實作 2.發表 3.觀察	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1

五 09.25 09.29	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。	單元二 危機總動員 第 1 課 危險就在身邊	3	1.口試 2.學生自評 3.實作	【生涯發展教育】 3-2-2
六 10.02 10.06	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	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 10.09 10.13	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	3	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 3-2-2
八 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。	單元二 危機總動員 第 4 課 親水遊戲	3	1.口試 2.實作 3.發表	【性別平等教育】 2-1-2 【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
九 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。	單元二 危機總動員 第 4 課 親水遊戲	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 10.30 11.03	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。	單元三 跑跑跳跳樂 第 1 課 跑步充電站	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
十一 11.06 11.10	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	3	1.實作	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
十二 11.13 11.17	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 第 3 課 認識體適能	3	1.發表 2.實作	【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 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。	單元四 飲食與運動 第 1 課 神奇的營養素	3	1.發表 2.實作	【家政教育】 1-2-1 1-2-6
十四 11.27 12.01	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	3	1.發表 2.觀察 3.學生自評 4.口試	【資訊教育】 4-3-6
十五 12.04 12.08	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	3	1.實作 2.觀察	

十六 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。	單元五 滾跳好體能 第2課 箱上小精靈 第3課 繩索體操	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 2-2-1
十七 12.18 12.22	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	3	1.實作 2.觀察	
十八 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。 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 第2課 口腔疾病知多少	3	1.口試 2.實作 3.發表	
十九 1.01 1.05	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 第3課 護齒大作戰	3	1.實作 2.口試 3.學生自評	
廿 1.08 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。 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。	單元七 舞動一身 第1課 空間造型派對	3	1.實作 2.發表 3.觀察	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-1
廿一 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。	單元七 舞動一身 第2課 擊鞋舞	3	1.實作 2.觀察 3.學生自評	【性別平等教育】 2-1-2

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第七冊)。
2. 「備註欄」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」。