

臺南市南區龍崗國民小學 104 學年度第一學期  
四年級 健體領域計畫

教材來源	翰林版國小四上健康與體育	規劃者	曹佺彬
教學節數	<b>每週 (3) 節，本學期共 ( 59) 節</b>		
學期目標 / 學習目標	<p>(1) 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。</p> <p>(2) 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。</p> <p>(3) 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。</p> <p>(4) 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。</p> <p>(5) 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。</p> <p>(6) 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。</p> <p>(7) 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。</p> <p>(8) 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。</p> <p>(9) 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。</p>		
能力指標	<p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>		
融入重大議題之能力指標	<p><b>【口腔衛生教育】</b>1-2-1 健康守護者導學生體口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正及潔牙方法。</p> <p><b>【安全急救教育】</b>1-2-5 防災小尖兵探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安</p>		

	全				
	<p>【兩性教育】1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p> <p>【兩性教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【飲食教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。</p> <p>【飲食教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>【安全急救教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。</p>				
週次	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力 指標)
第一週 8/31~9/6	3-2-3 3-2-4	單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手	3	自我評量 實作評量 觀察評量	2-2-1
第二週 9/7~9/13	3-2-3 3-2-4 6-2-3	單元一、球兒攻防戰 活動1 閃躲高手、活動2 排球樂	2	課堂問答 觀察評量	2-2-1 2-2-1
第三週 9/14~9/20	3-2-4 6-2-3	單元一、球兒攻防戰 活動2 排球樂	3	實踐 課堂問答 觀察評量	2-2-1
第四週 9/21~9/27	1-2-3	單元五、健康守護者 活動1 護眼小專家、活 動2 寶貝我的牙齒	3	實作評量 課堂問答	3-2-2
第五週 9/28~10/4	7-2-1	單元五、健康守護者 活動3 流感追緝令、活 動4 探索過敏	3	參與度評量 實作評量 課堂問答	3-2-3
第六週 10/5~10/11	7-2-2 7-2-3	單元五、健康守護者 活動5 就醫停看聽	3	參與度評量 實作評量	3-1-3
第七週 10/12~10/18	3-2-2	單元二、籃球球來瘋 活動1 球感百分百	3	口頭評量 發表	1-2-3
第八週 10/19~10/25	3-2-1 3-2-2 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動2 絕佳默契	3	自我評量 觀察評量	2-2-1
第九週 10/26~11/1	3-2-2 3-2-3 3-2-4	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場	3	課堂問答	2-2-1
第十週 11/2~11/8	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場、活動4 急救小達人	3	實作評量 課堂問答	2-2-1 3-2-3
第十一週 11/9~11/15	5-2-1 5-2-2	單元六、防災小尖兵 活動1 事故傷害知多少	3	自我評量 實作評量	3-2-2 4-2-2
第十二週 11/16~11/22	5-2-1 5-2-3	單元六、防災小尖兵 活動2 生死一瞬間	3	自我評量 實作評量	3-2-2

第十三週 11/23~11/29	5-2-3	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	3	實作評量 課堂問答	3-2-2
第十四週 11/30~12/6	5-2-2 5-2-3	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	3	實作評量 課堂問答	3-2-2
第十五週 12/7~12/13	3-2-1	單元三、飛躍羚羊 活動 1 贏在起跑點	3	自我評量 發表 課堂問答	2-2-1
第十六週 12/14~12/20	3-2-4 6-2-5	單元三、飛躍羚羊 活動 2 同心協力	3	實際演練 觀察評量	2-2-1
第十七週 12/21~12/27	3-2-1 3-2-4	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	3	實際演練 觀察評量	1-2-1
第十八週 12/28~1/3	4-2-4	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	2	實作評量 課堂問答 觀察評量	1-2-1 3-2-3
第十九週 1/4~1/10	3-2-1 4-2-4	單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸	3	自我評量 實作評量 觀察評量	1-2-1 3-2-3
第二十週 1/11~1/17	3-2-2 6-2-3	單元四、一起來運動 活動 3 「繩」采奕奕	3	實作評量 課堂問答	1-2-5