

名: 高雄市小港區港和國小

*

高雄市小港區港和國小109學年度 四年級上學期健康與體育課程計畫

fx

教材來源	健康與體育翰林(南一版)第7冊	教學節數:	每週3節/共63節					
設計者	四年級教學團隊	教學者	四年級教學團隊					
學期學習目標	1.願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。 2.能建立良好的飲食習慣。 3.能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 4.能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 5.能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 6.探索並了解自我，並能自我悅納。 7.能熟練滅火、報警及火場逃生的動作。 8.能明瞭健康行為對身體的影響。 9.能做出各種正確的舞蹈動作。 10.能積極的參與活動，提升個人體適能。 11.能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。 12.了解武術運動具有增進體適能的效果。 13.能做出單槓動作及利用遊戲訓練身體反應、鍛鍊手臂的肌力。 14.能遵守活動規則，並和同學合作進行躲避遊戲。 15.能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。1.願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。							
融入重大議題之能力指標								
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)
1	第一週 2020/8/30~2020/9/5	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	壹、健康生活安全行 一.飲食面面觀	3			口頭報告 實際操作	
2	第二週 2020/9/6~2020/9/12	2-2-2了解營養的需要量是由年齡、性別及身體的活動量所決定。	壹、健康生活安全行 一.飲食面面觀	3			口頭報告 實際操作	
3	第三週 2020/9/13~2020/9/19	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。	壹、健康生活安全行 二.向傳染病說「不」	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	
4	第四週 2020/9/20~2020/9/26	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。	壹、健康生活安全行 二.向傳染病說「不」	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	
5	第五週 2020/9/27~2020/10/3	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。	壹、健康生活安全行 三.寶貝牙齒	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	
6	第六週 2020/10/4~2020/10/1	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。	壹、健康生活安全行 四.我真的不錯	3	AL:登革熱防治	1	口頭報告 實際操作	
7	第七週 2020/10/11~2020/10/17	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評估危險情境可能處理方法及其	壹、健康生活安全行 五.消防尖兵	3			口頭報告 實際操作	
8	第八週 2020/10/18~2020/10/24	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。 4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	貳、活力有健康六.快樂運動，活出健康	3			口頭報告 實際操作	
9	第九週 2020/10/25~2020/10/31	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。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	貳、活力有健康六.快樂運動，活出健康	3			口頭報告 實際操作	
10	第十週 2020/11/1~2020/11/7	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。	貳、活力有健康七.快樂來跳舞	3			口頭報告 實際操作	
11	第十一週 2020/11/8~2020/11/14	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。	貳、活力有健康七.快樂來跳舞	3	CH:健康檢查	1	口頭報告 實際操作	
12	第十二週 2020/11/15~2020/11/21	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類	貳、活力有健康八.擺臂快跑	3			口頭報告 實際操作	
13	第十三週 2020/11/22~2020/11/28	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	貳、活力有健康九.歡樂棒球	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	
14	第十四週 2020/11/29~2020/12/5	3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。 3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	貳、活力有健康九.歡樂棒球	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	

A 國語文
B 本土語言

C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M

N
O
P

