

高雄市小港區港和國小109學年度 四年級下學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育翰林(南一版)第8冊	教學節數：	每週3節/共60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. 能由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 3. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 4. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 5. 能了解優良食品標章所代表的意義。 6. 知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。 7. 能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。 8. 能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。 9. 能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。 10. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。 11. 能完成正確的武術連續動作。 12. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。 13. 能利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。 14. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。 15. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。							
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 2021/2/14~2021/2/20	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。	壹、活力安全動起來一.身體的成長	3			口頭報告 實際操作	
2	第二週 2021/2/21~2021/2/27	1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	壹、活力安全動起來一.身體的成長	3			口頭報告 實際操作	
3	第三週 2021/2/28~2021/3/6	2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。	壹、活力安全動起來二.健康飲食有一套	3			口頭報告 實際操作	
4	第四週 2021/3/7~2021/3/13	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。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	壹、活力安全動起來三.為健康把關	3			口頭報告 實際操作	
5	第五週 2021/3/14~2021/3/20	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。	壹、活力安全動起來四.生活安全網	3			口頭報告 實際操作	
6	第六週 2021/3/21~2021/3/27	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。	壹、活力安全動起來四.生活安全網	3			口頭報告 實際操作	
7	第七週 2021/3/28~2021/4/3	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。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5了解並培養健全的生活態度。	貳、大展身手五.我們這一班	3			口頭報告 實際操作	
8	第八週 2021/4/4~2021/4/10	3-2-2在活動中表現身體的協調性。	貳、大展身手六.水中蛟龍	3	AS:游泳教學		口頭報告 實際操作	18.【戶外教育】_2
9	第九週 2021/4/11~2021/4/17	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。	貳、大展身手六.水中蛟龍	3	AL:登革熱防治 AS:游泳教學	2	口頭報告 實際操作	
10	第十週 2021/4/18~2021/4/24	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。 4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5透過運動了解本土與世界文化。	貳、大展身手七.歡樂一起來	3			口頭報告 實際操作	
11	第十一週 2021/4/25~2021/5/1	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、大展身手八.武術真好玩	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	
12	第十二週 2021/5/2~2021/5/8	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、大展身手八.武術真好玩	3	BA:飲食教育	1	口頭報告 實際操作	

A國語文
B本土語言



「假、