

屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期四年級健康與體育領域 課程進度表

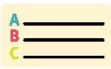
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0830	飲食新概念	1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.了解飲食選擇的影響因素。 【家庭教育】	1.觀察 2.問答 3.自評	H1 H7	控制圈圖
2	0902-0906	飲食新概念	1.能說出營養素的主要食物來源及功能。 2.了解飲食均衡對健康的重要性。 3.願意從日常生活中實行均衡飲食。 4.討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。 【家庭教育】	1.問答 2.自評 3.觀察 4.自評	H1 H2 H5 H7	控制圈圖
3	0909-0913	體適能知多少	1.認識體適能的意義與類別。 2.進行體適能檢測。 3.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4.善用資源和記錄改善體適能。 【生命教育】	1.問答 2. 實踐	H1 H7	
4	0916-0920	體適能知多少	1.認識體適能的意義與類別。 2.進行體適能檢測。 3.評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。 4.善用資源和記錄改善體適能。 【生命教育】	1.問答 2. 實踐	H1 H2 H7	
5	0923-0927	體適能大挑戰	1.認識 Tabata 運動。 2.分組進行 Tabata 運動。 3.進行創意 Tabata 運動組合。 【生命教育】	1.問答 2.實作 3. 實作	H1 H2 H4 H6 H7	腦力激盪圖
6	0930-1004	飲食生活面面觀	1.知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 2.認識營養不均所造成的健康問題。 3.能舉出有助於生長發育的因素。 【家庭教育】	1.自評 2. 檢視 2.發表 3.自評	H1 H2 H7	

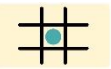
7	1007-1011	支撐擺盪	1.練習手推車動態支撐。 2.練習單槓支撐動作。 3.練習單槓支撐和擺盪。 4.認識單槓運動安全須知。 【生命教育】	1.實作 2.問答 3. 實作 4.實作 6.行為	H1 H2 H3 H7	
8	1014-1018	「鈴」聲響起	1.能學會扯鈴基本運鈴動作。 2.能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3.能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 【生涯規劃教育】	1.實作 2.觀察	H1 H2 H3 H7	
9	1021-1025	飛天旋轉	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 【生涯規劃教育】	1.實作 2.討論 3.紀錄	H1 H2 H3 H5 H7	
10	1028-1101 (期中評量週)	飛天旋轉	1.學會飛盤擲、接動作。 2.學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3.能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4.能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 【生涯規劃教育】	1.實作 2. 討論 3.紀錄	H1 H2 H3 H5 H7	
11	1104-1108	校慶運動會	1.認識情緒類型。 2.練習負向情緒的調適技巧。 3.如何提升抗壓力。 【家庭教育】	1.問答 2.討論 3. 自評 4. 發表	H1 H2 H3 H5 H7	腦力激盪圖
12	1111-1115	更快、更高、更強	1.認識奧運起源。 2.認識古希臘奧運的貢獻。 3.知道奧運的運動價值。 4.分享奧運的運動價值。 【多元文化教育】	1.問答 2. 行為	H1 H7	
13	1118-1122	明日之星	1.接受自己的獨特性。 2.提升自我價值。 3.體會自我實現的感受。 【生涯規劃教育】	1.發表 2.問答 3. 圖畫 4.發表	H1 H2 H5 H7	學習單

14	1125-1129	田徑跑跳擲	1.能了解田徑運動的起源。 2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。 【安全教育】	1.實作 2.自評 3.自評	H1 H2 H3 H6 H7	
15	1202-1206	誰能擲得遠	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 【安全教育】	1.實作 2.問答	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
16	1209-1213	快接快傳	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。 【安全教育】	1.實作 2.討論 3.觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
17	1216-1220	運球追追追	1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】	1.實作 2.討論 3.觀察 4.實作	H1 H2 H4 H5 H7	
18	1223-1227	防守不漏接	1.能做出正確的防守動作。 2.利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】	1.實作 2.討論 3.觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
19	1230-0103	防守九人組	1.能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。 2.能利用實際演練，增進防守的熟練度。 3.能思考防守策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】	1.實作 2.討論 3.觀察	H1 H2 H4 H5 H6 H7	

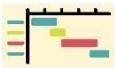
20	0106-0110	我愛我的家	1.了解家庭對自己的重要性。 2.學習良好的家庭溝通。 3.演練家庭溝通技巧。 【家庭教育】 【品德教育】	1.發表 2.問答 3.演練	H1 H2 H4 H5 H7	腦力激盪圖
21	0113-0117 (期末評量週)	消滅菸蟲行動	1.了解吸菸對健康的危害。 2.建立無菸家庭。 3.建立無菸校園。 【人權教育】 【環境教育】 【家庭教育】	1.發表 2.問答 3.演練	H1 H2 H3 H7	
22	0120	癮力效應	1.了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2.拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 3.評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。 【人權教育】 【環境教育】 【家庭教育】	1.發表 2.設計 3.角色扮演 4.自評 5.紙筆	H1 H2 H3 H7	

領導力工具代號：

T1：優先順序表 

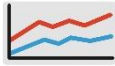
T2：蓮花圖 

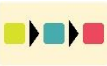
T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

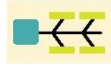
T7：線型圖 

T8：流程圖 

T9：控制圈圖 

T10：維恩圖 

T11：腦力激盪圖 

T12：魚骨圖 

T13：統合綜效圖 

T14：長條圖 

T15：時間矩陣 

屏東縣丹路國小 113 學年度第 2 學期 0 年級健康與體育領域 課程進度表

週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0211-0214	食物卡齒縫了	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。 【家庭教育】	發表 問答 操作 自評	H1 H2 H4 H7	流程圖
2	0217-0221	牙齒好正	1.認識口腔檢查服務。 2.認識牙齒的構造與功能。 3.了解牙齦健康對口腔健康的影響。 4.採取改善口腔健康的行動。 【家庭教育】	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	H1 H2 H4 H7	流程圖
3	0224-0228	毬子樂	1.能做出踢一接的踢毬動作。 2.能做出連續踢毬動作。 3.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬練習。 【安全教育】 【品德教育】	問答 實作 觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
4	0303-0307	伸展自如	1.認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2.進行靜態伸展運動。 3.進行動態伸展運動。 4.認識伸展運動的原則。 5.認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6.討論課後自主進行伸展運動的方法。 【安全教育】	問答 實作 實踐	H1 H2 H4 H5 H7	
5	0310-0314	柔軟支撐	1.模仿柔軟支撐動作練習。 2.認識柔軟支撐動作練習策略。 3.進行創作組合。 4.進行展演分享。 【安全教育】	問答 實作	H1 H2 H4 H5 H7	
6	0317-0321	用身體作畫、毬子樂	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 進行創作組合。 3.進行展演分享。 4.能做出踢一接的踢毬動作。 5.能做出連續踢毬動作。 6.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬練習。 【安全教育】 【品德教育】	問答 實作 觀察	H1 H2 H4 H5 H7	

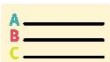
7	0324-0328	用身體作畫、毬子樂	1.進行兩人組合造型。 2.進行多人組合造型。 進行創作組合。 3.進行展演分享。 4.能做出一踢一接的踢毬動作。 5.能做出連續踢毬動作。 6.能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毬練習。	問答 實作 觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
8	0331-0404	傳停大挑戰、盤球追追	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	實作 討論 觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
9	0407-0411	傳停大挑戰、盤球追追	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	實作 討論 觀察	H1 H2 H4 H5 H7	
10	0414-0418 (期中評量週)	迎 接 青 春 期、男生女生做朋友	1.能認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春期。 3.能學會建立友誼的方法。 4.能了解每個人都擁有身體自主權。 5.能尊重別人的身體自主權。 6.能保護自己身體的自主權。 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】	問答 實作 觀察 發表 學 生 互 評	H1 H2 H4 H5 H7	
11	0421-0425	我的未來不是夢	1.能察覺性別刻板印象。 2.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3.能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	發表 自評 觀察 實作 發表	H4 H5	

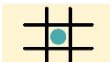
			4.不因性別阻礙自己的潛力發展。 5.能用健康的態度面對青春期。 6.能保護自己的身體自主權。 7.不因性別阻礙自己的潛力發展。 【性別平等教育】		H7	
12	0428-0502	籃球大突破	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	實作 討論 觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
13	0505-0509	籃球大突破	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	實作 討論 觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
14	0512-0516	籃球大突破	1.能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	實作 討論 觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
15	0519-0523	躲避球大戰	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。 【安全教育】 【品德教育】	實作 觀察	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
16	0526-0530	躲避球大戰	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。 【安全教育】 【品德教育】	實作 觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
17	0602-0606	「羽」你同樂	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。	觀察 實作 紀錄	H1 H2 H4	蓮花圖

			3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 【安全教育】 【品德教育】		H5 H7	
18	0609-0613	「羽」你同樂	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 【安全教育】 【品德教育】	觀察 實作 紀錄	H1 H2 H4 H5 H7	蓮花圖
19	0616-0620	天搖地動	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。 3.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4.辨別適宜的安全避難角。 5.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8.了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9.了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10.知道家庭防災卡如何填寫。 11.能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。 【防災教育】	問答 發表 自評 實作	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	流程圖
20	0623-0627 (期末評量週)	天搖地動	1.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2.辨別適宜的安全避難角。 3.認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4.辨別適宜的安全避難角。 5.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 6.培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 7.能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 8.了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 9.了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 10.知道家庭防災卡如何填寫。 11.能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。 【防災教育】	問答 發表 自評 實作	H2 H3 H4 H5 H6 H7	流程圖

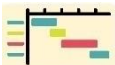
21	0630	狂風暴雨	1.認識颱風造成的災害。 2.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3.認識颱風造成的災害。 4.培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 5.知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 6.能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。 【防災教育】	發表 問答 自評 問答 實作	H2 H3 H4 H5 H6 H7	流程圖
----	------	------	--	----------------------------	----------------------------------	-----

領導力工具代號：

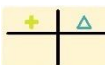
T1：優先順序表 

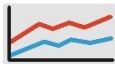
T2：蓮花圖 

T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

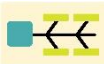
T7：線型圖 

T8：流程圖 

T9：控制圈圖 

T10：維恩圖 

T11：腦力激盪圖 

T12：魚骨圖 

T13：統合綜效圖 

T14：長條圖 

T15：時間矩陣 