

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 四年級健康與體育領域 課程進度表

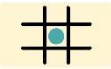
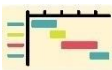
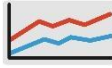
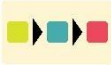
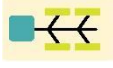
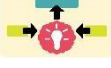
週次	日期	課程規劃			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0831-0904	成長的喜悅	【學習表現】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 【學習內容】 Fa-II-1 自我價值提升、情緒與壓力調適。 Db-II-1 青春身心變化與保健。 3b-II-2 能於引導下表現基本的人際溝通互動技能。 Fa-II-2 與家人、同儕良好溝通與互動方式。	發表	【7 個習慣】 【性別平等】 【法治教育】 【品德教育】 【失智症議題】
2	0907-0911	成長的喜悅	【學習表現】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能與生活技能。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 【學習內容】 Fa-II-1 自我價值提升、情緒與壓力調適。 Db-II-1 青春身心變化與保健。 3b-II-2 能於引導下表現基本的人際溝通互動技能。 Fa-II-2 與家人、同儕良好溝通與互動方式。	發表	【7 個習慣】 【性別平等】 【法治教育】 【品德教育】 【失智症議題】
3	0914-0918	樂跑健康行	【學習表現】 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【學習內容】 Ga-II-1 跑、跳與行進間動作技能。 Cb-II-2 運動安全規則與運動防護知識 4c-II-1 了解影響運動參與的因素。 Bc-II-2 暖身與運動後伸展的重要性。	實作	【7 個習慣】 【安全教育】
4	0921-0925	拋準動動腦	【學習表現】	實作	【7 個習慣】

			3d-II-1 運用動作技能參與身體活動。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 【學習內容】 Hb-II-1 球類拋接與操作活動。 Hd-II-1 團隊合作與策略運用。	討論 觀察	【安全教育】
5	0928-1002	趣味排球	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作互助與友善互動。 【學習內容】 Ha-II-1 球類基本動作與遊戲。 Hd-II-1 團隊合作與比賽策略。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
6	1005-1009	家安全面面觀	【學習表現】 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能。 2b-II-1 遵守健康生活規範。 【學習內容】 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機與安全須知。	問答	【7 個習慣】 【安全教育】
7	1012-1016	趣味排球	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作互助與友善互動。 【學習內容】 Ha-II-1 球類基本動作與遊戲。 Hd-II-1 團隊合作與比賽策略。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
8	1019-1023	傳球達陣	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作互助與友善互動。 【學習內容】 Ha-II-1 球類基本動作與遊戲。 Hd-II-1 團隊合作與比賽策略。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
9	1026-1030	傳球達陣	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作互助與友善互動。 【學習內容】 Ha-II-1 球類基本動作與遊戲。 Hd-II-1 團隊合作與比賽策略。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
10	1102-1106 (期中評量)	急救小尖兵	【學習表現】 1b-II-1 認識健康技能與生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本健康技能。 【學習內容】 Ba-II-2 灼燙傷、外傷與扭傷的處理方	發表 演練 問答	【7 個習慣】 【家庭教育】 【安全教育】

			法。		
11	1109-1113	一起來打球	【學習表現】 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 2c-II-2 表現合作互動與競賽精神。 【學習內容】 Ha-II-1 球類傳接與跑壘活動。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
12	1116-1120	一起來打球	【學習表現】 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 2c-II-2 表現合作互動與競賽精神。 【學習內容】 Ha-II-1 球類傳接與跑壘活動。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
13	1123-1127	田徑跑跳擲	【學習表現】 3c-II-1 表現跑、跳、擲基本動作。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Ga-II-1 跑、跳、擲動作與體適能活動	實作 問答 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
14	1130-1204	飲食智慧王	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人健康習慣。 【學習內容】 Ea-II-1 食物與營養的種類與需求。 Ea-II-2 飲食搭配、均衡飲食與健康飲食習慣。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 Ea-II-3 飲食選擇與食品標示辨識。	實作 自評 問答	【7 個習慣】 【家庭教育】 【職業試探】
15	1207-1211	誰能擲得遠	【學習表現】 3c-II-1 表現投擲動作技能。 2c-II-2 表現合作互助態度。 【學習內容】 Ga-II-1 投擲動作與協調能力活動。	實作 問答 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
16	1214-1218	運球好好玩	【學習表現】 3d-II-1 運用運球與傳球技能參與活動 2c-II-2 表現合作與互助精神。 【學習內容】 Hb-II-1 籃球運球、傳接與合作活動。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
17	1221-1225	運球好好玩	【學習表現】 3d-II-1 運用運球與傳球技能參與活動 2c-II-2 表現合作與互助精神。 【學習內容】 Hb-II-1 籃球運球、傳接與合作活動。	實作 討論 觀察 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
18	1228-0101	克癮防衛隊	【學習表現】	問答	【7 個習慣】

			1a-II-2 認識健康行為的重要性。 2b-II-1 拒絕危害健康的行為。 【學習內容】 Bb-II-2 菸、酒及檳榔對健康的危害。 1b-II-1 認識健康技能與生活技能的重要性。 Bb-II-3 拒絕成癮物質的方法與態度。	紙筆發表	【人權教育】 【家庭教育】 【環境教育】 【失智症議題】
19	0104-0108	隔網出擊	【學習表現】 3c-II-1 表現隔網運動基本技能。 2c-II-2 展現團隊合作與策略思考。 【學習內容】 Ha-II-1 排球低手與高手擊球技巧。	實作 觀察 討論	【7 個習慣】 【安全教育】
20	0111-0115 (期末評量)	隔網出擊	【學習表現】 3c-II-1 表現隔網運動基本技能。 2c-II-2 展現團隊合作與策略思考。 【學習內容】 Ha-II-1 排球低手與高手擊球技巧。	實作 觀察 討論	【7 個習慣】 【安全教育】
21	0118-0120	體適能知多少	【學習表現】 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-1 培養規律運動習慣。 【學習內容】 Bc-II-1 體適能活動與 Tabata 訓練。 4d-I 參與提高體適能與基本運動能力的活動。 Bc-II-2 個人體適能自我檢測與紀錄。	實作 問答	【7 個習慣】 【生命教育】

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 115 學年度第 2 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			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0211-0212	成長時光機	【學習表現】 1a-II-1 認識身心發展基本概念。 2a-II-1 覺察健康受到家庭與成長因素影響。 【學習內容】 Db-II-2 成長發育與生命誕生歷程。 Fa-II-1 自我認同與情緒表達。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【生命教育】
2	0215-0219	我是飛毛腿	【學習表現】 3c-II-1 表現跑步基本動作技能。 4d-II-1 培養規律運動習慣。 【學習內容】 Ga-II-1 跑步技巧與體適能活動。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【安全教育】 【職業試探】
3	0222-0226	同心協力	【學習表現】 2c-II-2 表現合作互助與團隊精神。 3c-II-1 表現接力跑技巧。 【學習內容】 Hd-II-1 團隊合作與運動精神。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
4	0301-0305	繩的力量	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作學習態度。 【學習內容】 Ga-II-1 跳繩技巧與協調活動。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
5	0308-0312	腸胃舒服沒煩惱	【學習表現】 1a-II-2 了解健康生活的重要性。 2b-II-2 願意養成健康習慣。 【學習內容】 Da-II-1 消化系統保健與疾病預防。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【家庭教育】
6	0315-0319	繩的力量	【學習表現】 3c-II-2 透過身體活動提升體適能。 2c-II-2 表現合作學習態度。 【學習內容】 Ga-II-1 跳繩技巧與協調活動。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
7	0322-0326	足下傳球真功夫	【學習表現】 3d-II-1 運用足球技能參與活動。 2c-II-2 表現合作互助精神。 【學習內容】 Hb-II-1 足球傳接球與射門技巧。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
8	0329-0402	足下傳球真功夫	【學習表現】	問答	【7 個習慣】

			3d-II-1 運用足球技能參與活動。 2c-II-2 表現合作互助精神。 【學習內容】 Hb-II-1 足球傳接球與射門技巧。	發表 實作	【品德教育】
9	0405-0409	桌球乒乓碰	【學習表現】 3c-II-1 表現桌球基本技能。 2c-II-2 遵守比賽規範。 【學習內容】 Ha-II-1 桌球拍擊與遊戲規則。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
10	0412-0416 (期中評量)	防火大作戰	【學習表現】 1b-II-2 辨別居家危險情境。 3a-II-1 演練防火與逃生技能。 【學習內容】 Ba-II-1 防火安全與逃生方法。	問答	【7 個習慣】 【防災教育】
11	0419-0423	桌球乒乓碰	【學習表現】 3c-II-1 表現桌球基本技能。 2c-II-2 遵守比賽規範。 【學習內容】 Ha-II-1 桌球拍擊與遊戲規則。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
12	0426-0430	盤球追追追	【學習表現】 3d-II-1 運用盤球技能參與活動。 2c-II-2 表現專注與合作態度。 【學習內容】 Hb-II-1 足球盤球與策略運用。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】 【安全教育】
13	0503-0507	盤球追追追	【學習表現】 3d-II-1 運用盤球技能參與活動。 2c-II-2 表現專注與合作態度。 【學習內容】 Hb-II-1 足球盤球與策略運用。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】 【安全教育】
14	0510-0514	健康從齒開始	【學習表現】 1a-II-2 認識口腔健康的重要性。 2b-II-2 願意養成潔牙習慣。 【學習內容】 Da-II-2 口腔保健與牙線使用方法。	發表 問答 操作 自評	【7 個習慣】 【家庭教育】
15	0517-0521	戲水安全停看聽	【學習表現】 1b-II-2 辨別水域安全情境。 3a-II-1 演練自救與求生技能。 【學習內容】 Cb-II-3 水域安全與防溺水知識。	實作 討論 觀察	【7 個習慣】 【海洋教育】
16	0524-0528	成長的喜悅	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、 學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下表現基本的人際	發表	【7 個習慣】 【性別平等】 【法治教育】 【品德教育】

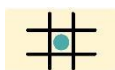
			溝通互動技能。 【學習內容】 Fa-II-1 自我價值提升、情緒與壓力調適。 Fa-II-2 與家人、同儕良好溝通與互動方式。 Db-II-1 青春身心變化與保健		【失智症議題】
17	0531-0604 (畢業考試)	成長的喜悅	【學習表現】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下表現基本的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Fa-II-1 自我價值提升、情緒與壓力調適。 Fa-II-2 與家人、同儕良好溝通與互動方式。 Db-II-1 青春身心變化與保健	發表	【7 個習慣】 【性別平等】 【法治教育】 【品德教育】 【失智症議題】
18	0607-0611	羽你同樂	【學習表現】 3c-II-1 表現羽球拍擊技能。 4d-II-1 培養規律運動習慣。 【學習內容】 Ha-II-1 羽球基本拍擊與遊戲。	觀察 實作 紀錄	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
19	0614-0618 (畢業典禮)	羽你同樂	【學習表現】 3c-II-1 表現羽球拍擊技能。 4d-II-1 培養規律運動習慣。 【學習內容】 Ha-II-1 羽球基本拍擊與遊戲。	觀察 實作 紀錄	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
20	0621-0625 (期末評量)	垃圾分類小達人	【學習表現】 1a-II-2 了解環境保護的重要性。 2b-II-2 願意實踐資源回收行動。 【學習內容】 Ea-II-1 垃圾分類與資源回收。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】
21	0628-0630	垃圾分類小達人	【學習表現】 1a-II-2 了解環境保護的重要性。 2b-II-2 願意實踐資源回收行動。 【學習內容】 Ea-II-1 垃圾分類與資源回收。	問答 發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】

領導力工具代號：

T1：優先順序表



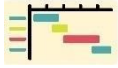
T2：蓮花圖



T3：目標計劃表



T4：甘特圖



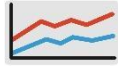
T5：停步思考圖



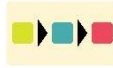
T6：優缺點分析圖



T7：線型圖



T8：流程圖



T9：控制圈圖



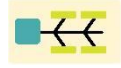
T10：維恩圖



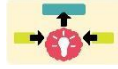
T11：腦力激盪圖



T12：魚骨圖



T13：統合綜效圖



T14：長條圖



T15：時間矩陣

