

臺北市信義區博愛國民小學 115 學年度第一學期健康課程計畫

領域別	健康	節數	四年級上學期，共21節	師資	四年級教學團隊
課程架構圖	健體 4 上 第一單元 飲食智慧王 活動一 飲食新概念 活動二 飲食生活面面觀 第二單元 快樂每一天 活動一 校慶運動會 活動二 明日之星 第三單元 克癮防衛隊 活動一 消滅菸蟲行動 活動二 癮力效應 第四單元 體能我最棒 活動一 體適能知多少 活動二 體適能大挑戰 活動三 支撐擺盪 第五單元 運動力與美 活動一 「鈴」聲響起 活動二 飛天旋轉 第六單元 跑跳擲我直行 活動一 更快、更高、更強 活動二 田徑跑跳擲 活動三 誰能擲得遠 第七單元 運動衝衝衝 活動一 快接快傳 活動二 運球好好玩 活動三 運球追追追 活動四 防守不漏接 活動五 防守九人組				
課程目標	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 認識情緒類型並接受自己的獨特性。				

	3. 了解菸、酒、檳榔對健康的危害並能拒絕使用菸、酒、檳榔。
評量方式	實作評量

