高雄市屏山國民小學103學年度第1學期

四年級健康與體育領域課程計畫

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教材來源 | 南一版第七冊 | 教學節數：每週3節 學期共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. 由身體狀況的改變，體認人成長的事實，並了解人在不同時期的發育速度不同。
2. 接受自己身體變化的事實，並學會照顧自己。
3. 探討影響人生長發育的因素。
4. 認識骨骼、肌肉系統，並了解骨骼、肌肉系統的運作方式。
5. 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間與空間的掌控能力。
6. 瞭解並體會呼吸、心跳頻率會因活動不同而改變。
7. 藉由活動的過程，展現身體運動能力，並能察覺同儕間體適能的差異。
8. 瞭解運動與體適能的關係及可能增進體適能的身體活動。
9. 解讀體適能護照中的指標，使學童了解自己的體適能狀況。
10. 運用校園運動設備積極參與運動，以提升體適能。
11. 利用毛巾的多變性，了解各項活動中力量控制的方法，並保持活動中身體的平衡。
12. 學習拳擊有氧中的基本動作。
13. 練習「正前抬膝、斜前抬膝、前踢腿、斜後踢腿、側踢腿」的技巧。
14. 運用拳擊有氧之「蹲馬步、出拳、平拳」的動作進行肢體遊戲。
15. 認識六大類食物對人體的功能，並建立不偏食及均衡飲食的習慣。
16. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。
 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響3-2-3 養成良好的生活習慣。3-2-6 察覺個人生活中可利用的資源。4-2-4 察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。【人權教育】1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。1-2-2 關心弱勢並知道人權是普通的、不容剝奪的。2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。【性別平等教育】1-2-1 學習表現自我特質。2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。 |
| 週次 | 能力指標 | 單元名稱 | 節數 | 評量方式 | 備註 |
| 一0830-0906 | 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。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。 | <健康>一、飲食面面觀飲食教育課程<體育>六、快樂運動，活出健康 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理實作實踐學生自評 | 【家政教育】3-2-31-2-1【人權教育】1-2-12-2-1 |
| 二0907-0913 | 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。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。 | <健康>一、飲食面面觀飲食教育課程<體育>六、快樂運動，活出健康 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理實作實踐學生自評 | 【家政教育】1-2-13-2-3【人權教育】1-2-12-2-1 |
| 三0914-0920 | 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。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | <健康>一、飲食面面觀飲食教育課程<體育>游泳教學水域安全宣導 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理 | 【家政教育】3-2-3【人權教育】2-2-1 |
| 四0921-0927 | 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。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | <健康>一、飲食面面觀飲食教育課程<體育>游泳教學水域安全宣導 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理 | 【家政教育】3-2-3【人權教育】2-2-1 |
| 五0928-1004 | 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。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | <健康>二、向傳染病說「不」登革熱防治<體育>游泳教學水域安全宣導 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理 | 【家政教育】3-2-6 |
| 六1005-1011 | 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。3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 | <健康>二、向傳染病說「不」登革熱防治<體育>游泳教學水域安全宣導 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理 | 【家政教育】3-2-6 |
| 七1012-1018 | 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。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。 | <健康>二、向傳染病說「不」<體育>六、快樂運動，活出健康 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理實作實踐學生自評 | 【家政教育】3-2-6【家政教育】1-2-1【人權教育】1-2-1 |
| 八1019-1025 | 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。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。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | <健康>二、向傳染病說「不」<體育>七、快樂來跳舞 | 健康（1）體育（2） | 口試實作資料搜集整理 | 【家政教育】3-2-6【性別平等教育】2-2-42-2-5【家政教育】4-2-4 |
| 九1026-1101 | 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。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。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。 | <健康>三、寶貝牙齒<體育>七、快樂來跳舞 | 健康（1）體育（2） | 實作實作實踐學生自評 | 【性別平等教育】2-2-42-2-5【家政教育】4-2-4【人權教育】2-2-1 |
| 十1102-1108 | 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。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。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。 | <健康>三、寶貝牙齒<體育>七、快樂來跳舞 | 健康（1）體育（2） | 實作實作實踐學生自評 | 【性別平等教育】2-2-42-2-5【家政教育】4-2-4【人權教育】2-2-1 |
| 十一1109-1115 | 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。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。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。 | <健康>三、寶貝牙齒<體育>七、快樂來跳舞 | 健康（1）體育（2） | 實作實作實踐學生自評 | 【性別平等教育】2-2-42-2-5【家政教育】4-2-4【人權教育】2-2-1 |
| 十二1116-1122 | 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。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。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，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>四、我真的不錯春暉專案<體育>八、擺臂快跑 | 健康（1）體育（2） | 口試實作實踐學生自評同儕互評 | 【人權教育】1-1-22-2-1 |
| 十三1123-1129 | 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。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。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在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>四、我真的不錯家庭暴力防治教育<體育>九、歡樂棒球 | 健康（1）體育（2） | 口試實作實踐學生自評同儕互評 | 【人權教育】1-1-22-2-1 |
| 十四1130-1206 | 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。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。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在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>四、我真的不錯家庭暴力防治教育<體育>九、歡樂棒球 | 健康（1）體育（2） | 口試實作實踐學生自評同儕互評 | 【人權教育】1-1-22-2-1 |
| 十五1207-1213 | 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。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。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在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>四、我真的不錯家庭暴力防治教育<體育>九、歡樂棒球 | 健康（1）體育（2） | 口試實作實踐學生自評同儕互評 | 【人權教育】1-1-22-2-1 |
| 十六1214-1220 | 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。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結果。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。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。 | <健康>五、消防尖兵防災教育<體育>十、武術大會 | 健康（1）體育（2） | 實作報告資料搜集整理實踐 | 【人權教育】2-2-1【家政教育】1-2-1 |
| 十七1221-1227 | 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。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結果。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。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。 | <健康>五、消防尖兵防災教育<體育>十一、單槓高手 | 健康（1）體育（2） | 實作報告資料搜集整理實踐 | 【人權教育】2-2-1【家政教育】1-2-1 |
| 十八1228-0103 | 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。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結果。3-2-1 表現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在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>五、消防尖兵防災教育<體育>十二、熱血躲避球 | 健康（1）體育（2） | 實作報告資料搜集整理實踐 | 【人權教育】2-2-1【家政教育】1-2-1 |
| 十九0104-0110 | 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。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結果。3-2-1 表現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在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | <健康>五、消防尖兵防災教育<體育>十二、熱血躲避球 | 健康（1）體育（2） | 實作報告資料搜集整理實踐 | 【人權教育】2-2-1【家政教育】1-2-1 |
| 二十0111-0117 | 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。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結果。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。 | <健康>五、消防尖兵防災教育<體育>十三、繩乎奇技 | 健康（1）體育（2） | 實作報告資料搜集整理實踐 | 【人權教育】2-2-1【家政教育】1-2-1 |
| 二十一0118-0120 |  |  | 0 |  |  |