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】  3-2-3  1-2-1  【人權教育】  1-2-1  2-2-1 |
| 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】  1-2-1  3-2-3  【人權教育】1-2-1  2-2-1 |
| 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】  2-2-4  2-2-5  【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】  2-2-4  2-2-5  【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】  2-2-4  2-2-5  【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】  2-2-4  2-2-5  【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】  1-1-2  2-2-1 |
| 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】  1-1-2  2-2-1 |
| 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】  1-1-2  2-2-1 |
| 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】  1-1-2  2-2-1 |
| 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 |  |  |