|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 | | | | | | | | |
| 四年級上學期健康與體育領域\_課程計畫 | | | | | | | | |
| 教材來源 | | 健康與體育 ( 南一版)第7冊 | |  | 教學節數： | 每週3節/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.了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。5.了解人體各系統的組成及功能。6.了解身體活動與系統合作的關係，並運用身體做出各種不同的活動。7.認識骨骼、肌肉系統，並了解骨骼、肌肉系統的運作方式。8.了解骨骼、肌肉系統的運作與擺臂遊戲的關係，並學習正確的擺臂方式。9.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。10.能善用擺臂動作及站立式起跑法進行跑步比賽。11.了解並體會呼吸、心跳頻率會因活動不同而改變。12.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。13.了解運動與體適能的關係及可能增進體適能的身體活動。14.解讀體適能護照中的指標，使學童了解自己的體適能狀況。15.運用校園運動設備積極參與運動，以提升體適能。16.能評估危險情境的可能處理方法及其結果。17.能了解個人行為，會影響自己和他人的安全。18.能說明運動傷害的處理步驟。19.了解運動傷害發生的原因與影響。20.能了解毛巾操的要領及做出正確的動作，並經由反覆練習中提升體適能及動作熟練度。21.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。22.學習拳擊有氧中的基本動作。23.練習「正前抬膝、斜前抬膝、前踢腿、斜後踢腿、側踢腿」的技巧。24.運用拳擊有氧之「蹲馬步、出拳、平拳」的動作進行肢體遊戲。25.能跟著做出躲避球閃躲的基本動作。26.能實地操作練習低手、高手、側身持球擊球。27.能利用牆壁訓練擊球、擊準。28.能熟練傳球、接球的動作練習。29.能知道正方形躲避球遊戲的規則並實地參與。30.能知道十二人制躲避球比賽的簡易規則並實地參與。31.能知道進行球賽時，應該注意的安全事項。32.了解舞獅的歷史淵源及本土文化活動之介紹。33.揣摩出獅子的身態及習性，正確做出舞獅的各種變化，並能在上課中勇於表演，敢於眾人前表現。34.能正確做出舞獅的各種變化及學習並參與社區民俗體育活動。35.能知道節慶活動中可能發生的危險。36.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。37.能依照飲食金字塔的飲食原則，及依年齡、性別和身體活動決定，以攝取適量且均衡的食物。38.運用每日飲食指南的食物類別及份量來選擇食物，檢視並改進自己的飲食習慣。39.了解偏食及攝取過剩或不足所造成的健康問題。40.能正確判斷出不正確的飲食習慣，並能給自己正確的飲食決定。41.能依照教師指示完成上下平衡木的動作。42.能依照教師指示完成平衡木上的動作。43.能依照教師指示完成闖關動作。44.能做出正確的暖身動作。45.能做出好的健康行為與習慣。46.能正確的做出跨越障礙的動作。47.能說出撐跳跨越及坐上撐下跨越障礙物的動作要領。48.能跨越不同高度及寬度的障礙。 | | | | | | |
| 融入重大議題之能力指標 | | 【性別平等教育】1-2-1學習表現自我特質。1-2-2了解兩性在團體中均扮演重要的角色。1-2-6學習規劃、組織的能力，不受性別的限制。2-2-4學習在團體中兩性共同合作以解決問題。【人權教育】1-2-1欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。1-2-5察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。2-2-1認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。2-2-2認識休閒權與日常生活的關係。2-3-6認識教育權、工作權與個人生涯發展的關係。【家政教育】1-2-6瞭解均衡的飲食並應用於生活中。1-2-3選用有益自己身體健康的食物。1-2-2察覺自己的飲食習慣與喜好。1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。3-2-2察覺自己家庭的生活習慣。3-2-3養成良好的生活習慣。4-2-3【資訊教育】4-2-1能進行網路基本功能的操作。 | | | | | | |
| 週次 | 日期 | 能 力 指 標 | 單元名稱 | 節數 | 教育工作項目 | 節數 | 評量方式 | 備註(重大議題) |
| 1 | 2016/8/28~2016/9/3 | 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。 | 壹、健康生活安全行一.飲食面面觀 | 2 | CA:新生始業式活動(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-3、1-2-6【人權教育】1-2-3 |
| 2 | 2016/9/4~2016/9/10 | 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。 | 壹、健康生活安全行一.飲食面面觀 | 3 | AL:登革熱防治(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-3、1-2-6【人權教育】1-2-3 |
| 3 | 2016/9/11~2016/9/17 | 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。 | 壹、健康生活安全行二.向傳染病說「不」 | 3 | AH:性別平等教育(2) | 2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 4 | 2016/9/18~2016/9/24 | 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。 | 壹、健康生活安全行二.向傳染病說「不」 | 3 | AJ:防災教育(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 5 | 2016/9/25~2016/10/1 | 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。 | 壹、健康生活安全行三.寶貝牙齒 | 3 | SA:學校本位課程-歷史廊道述說從前(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】1-2-1、3-2-3【人權教育】1-2-3 |
| 6 | 2016/10/2~2016/10/8 | 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。 | 壹、健康生活安全行四.我真的不錯 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】3-2-4【性別平等教育】1-2-2、2-2-2 |
| 7 | 2016/10/9~2016/10/15 | 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。 | 壹、健康生活安全行五.消防尖兵 | 2 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】2-2-1【人權教育】2-2-1 |
| 8 | 2016/10/16~2016/10/22 | 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。 | 貳、活力有健康六.快樂運動，活出健康 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【環境教育】5-2-2 |
| 9 | 2016/10/23~2016/10/29 | 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。3-2-2在活動中表現身體的協調性。4-2-3了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 | 貳、活力有健康六.快樂運動，活出健康 | 3 | AG:性侵害防治教育(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-3【環境教育】1-2-1【家政教育】4-2-1【人權教育】1-2-3【生涯發展教育】3-2-2 |
| 10 | 2016/10/30~2016/11/5 | 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。 | 貳、活力有健康七.快樂來跳舞 | 3 | BA:飲食教育(2) | 2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-3【環境教育】1-2-1【家政教育】4-2-1【人權教育】1-2-3【生涯發展教育】3-2-2 |
| 11 | 2016/11/6~2016/11/12 | 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。 | 貳、活力有健康七.快樂來跳舞 | 3 | AQ:校外教學(1) BA:飲食教育(1) | 2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 12 | 2016/11/13~2016/11/19 | 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。 | 貳、活力有健康八.擺臂快跑 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 13 | 2016/11/20~2016/11/26 | 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了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 貳、活力有健康九.歡樂棒球 | 3 | AH:性別平等教育(2) CG:校慶活動(含預演)(1) | 3 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【生涯發展教育】2-2-1 |
| 14 | 2016/11/27~2016/12/3 | 3-2-1表現出全身性身體活動的控制能力。3-2-4了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 貳、活力有健康九.歡樂棒球 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 15 | 2016/12/4~2016/12/10 | 3-2-1表現出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了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 | 貳、活力有健康十.武術大會 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) SB:學校本位課程-竹藝應用創意展現(1) | 2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 16 | 2016/12/11~2016/12/17 | 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。 | 參、運動真好玩十一.單槓高手 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 17 | 2016/12/18~2016/12/24 | 3-2-1 表現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。 | 參、運動真好玩十二.熱血躲避球 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 18 | 2016/12/25~2016/12/31 | 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。 | 參、運動真好玩十二.熱血躲避球 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 19 | 2017/1/1~2017/1/7 | 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。 | 參、運動真好玩十三.繩乎奇技 | 2 | AG:性侵害防治教育(1) | 1 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 20 | 2017/1/8~2017/1/14 | 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。 | 參、運動真好玩十三.繩乎奇技 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
| 21 | 2017/1/15~2017/1/21 |  | 總復習 | 3 |  |  | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 本學期上課總節數: |  |  | 60 |  | 18 |  |  |
| 備註： | | | | | | | | |
| 一、本(上)學期上課總日數101天。 | | | | | | | | |
| 二、105/ 9/15(四)中秋節放假、105/10/10(一)國慶日放假、106/1/1(日)元旦1/2(一)放假一天，共放假3天。 | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |