|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 四年級下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8冊 | 　 | 教學節數： | 每週3節/共56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.能由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。2.能了解每個人成長的速度不同。3.能了解人在不同時期的成長速度不同。4.能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。5.能知道影響生長發育的因素。6.能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。7.能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。8.能從事自己喜愛的運動。9.能分辨不同國家傳統早餐的差異性。10.能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。11.能說出運動前中後的正確飲食行為。12.能建立正確的運動飲食行為。13.能認識CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。14.能了解優良食品標章所代表的意義。15.能選購印有優良產品標章的產品。16.了解食品標示的重要性。17.認識食品標示的內容。18.能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。19.面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。20.能認識中醫醫療的診療方式。21.能慎選合格的中醫診所進行診療活動。22.能建立正確的醫療觀念與態度。23.知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。24.知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費。25.知道消費時如何保障自己的健康與安全。26.能了解地震造成的災害及減災整備方法。27.能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。28.能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。29.能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。30.能熟悉地震發生時的避難逃生路線。31.能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。32.能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。33.能了解颱風的危害狀況及防範方法。34.能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。35.能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。36.能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。37.能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。38.能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。39.重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。40.分析班規所要表現的意義。41.訂定並遵守班級生活公約。42.能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。43.能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。44.能學會水中打水的游泳基礎技能。45.了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。46.能正確的做出每個基本動作。47.能配合音樂，順暢完成舞曲。48.能抱著愉快的心情積極參與活動。49.透過活動能學會「水舞」舞步。50.讓學童學會「水舞」隊形變化。51.能說出正確的武術動作名稱。52.能完成正確的武術連續動作。53.能做出用不同跳躍動作。54.能體會跳躍的樂趣。55.能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。56.能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。57.能在遊戲中表現出跳遠動作。58.學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。59.學童能了解如何維持紙棒平衡。60.學童能認真參與活動。61.能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。62.能與同學一起完成遊戲動作。63.能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。64.能學習正面接棒動作。65.能學會正確的反手傳接棒。66.能學會及練習彈跳動作。67.能學會及練習撐住身體的動作。68.能利用踏板做出分腿騰越動作。69.能利用跳躍動作，騰越跳箱。70.利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。71.能完成分腿騰越跳箱。72.能完成教師示範動作。73.能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。74.能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。75.能完成羽球拋接的動作。76.能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。77.能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。78.能用正確的用正手握拍動作進行活動。79.能順暢的將球連續向上拍擊。80.能順暢的完成正手發高球動作。81.能運用正手發高遠球動作發球過網。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【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。1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。3-2-1培養規劃及運用時間的能力。【性別平等教育】1-2-1覺知身體意象對身心的影響。2-2-5學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。【家政教育】1-2-6瞭解均衡的飲食並應用於生活中。3-2-3養成良好的生活習慣。3-2-5認識基本的消費者權利與義務。4-2-1瞭解個人具有不同的特質。【資訊教育】1-2-1能瞭解資訊科技在日常生活之應用。4-2-1能進行網路基本功能的操作。【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係2-2-2認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。3-2-2培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 |
| 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 | 2017/2/12~2017/2/18 | 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 | 壹、活力安全動起來一.身體的成長 | 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】3-2-3【資訊教育】4-2-1【性別平等教育】1-2-1【人權教育】1-2-1【生涯發展教育】1-2-1 |
| 2 | 2017/2/19~2017/2/25 | 1-2-1辨識影響個人成長與行為的因素。1-2-2應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 | 壹、活力安全動起來一.身體的成長 | 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 | 【家政教育】3-2-3【資訊教育】4-2-1【性別平等教育】1-2-1【人權教育】1-2-1【生涯發展教育】1-2-1 |
| 3 | 2017/2/26~2017/3/4 | 2-2-3了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。2-2-6分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 | 壹、活力安全動起來二.健康飲食有一套 | 2 | 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 | 【資訊教育】1-2-1【家政教育】1-2-6【人權教育】1-2-1 |
| 4 | 2017/3/5~2017/3/11 | 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 | 壹、活力安全動起來三.為健康把關 | 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 | 【環境教育】1-2-1【家政教育】3-2-5【人權教育】1-2-3 |
| 5 | 2017/3/12~2017/3/18 | 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評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 壹、活力安全動起來四.生活安全網 | 3 | SC:學校本位課程-在地產物行銷金竹(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【資訊教育】1-2-1【環境教育】2-2-2 |
| 6 | 2017/3/19~2017/3/25 | 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評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 壹、活力安全動起來四.生活安全網 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【資訊教育】1-2-1【環境教育】2-2-2 |
| 7 | 2017/3/26~2017/4/1 | 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。6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。6-2-5了解並培養健全的生活態度。 | 貳、大展身手五.我們這一班 | 3 | 　 | 　 | 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】2-2-5【家政教育】4-2-1【生涯發展教育】3-2-1 |
| 8 | 2017/4/2~2017/4/8 | 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。 | 貳、大展身手六.水中蛟龍 | 1 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 9 | 2017/4/9~2017/4/15 | 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。 | 貳、大展身手六.水中蛟龍 | 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 | 　 |
| 10 | 2017/4/16~2017/4/22 | 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。4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參與。4-2-5透過運動了解本土與世界文化。 | 貳、大展身手七.歡樂一起來 | 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 | 【環境教育】3-2-2 |
| 11 | 2017/4/23~2017/4/29 | 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。 | 貳、大展身手八.武術真好玩 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 12 | 2017/4/30~2017/5/6 | 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。 | 貳、大展身手八.武術真好玩 | 3 | AS:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 13 | 2017/5/7~2017/5/13 | 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，表現各運動的基本動作或技術。 | 貳、大展身手九.跳躍遊戲 | 3 | AH:性別平等教育(2)AS:游泳教學(含水域安全宣導)(2) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 14 | 2017/5/14~2017/5/20 | 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、超越巔峰十.神奇魔棒 | 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 | 2017/5/21~2017/5/27 | 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、超越巔峰十.神奇魔棒 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1)SD:學校本位課程-竹材料理廚藝傳香(1) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 16 | 2017/5/28~2017/6/3 | 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、超越巔峰十.神奇魔棒 | 2 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 17 | 2017/6/4~2017/6/10 | 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。 | 參、超越巔峰十一.跨越高手 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 18 | 2017/6/11~2017/6/17 | 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、超越巔峰十二.籃球好小子 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 19 | 2017/6/18~2017/6/24 | 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、超越巔峰十二.籃球好小子 | 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 | 　 |
| 20 | 2017/6/25~2017/7/1 | 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、超越巔峰十三.長羽毛的球 | 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: | 　 | 　 | 56 | 　 | 18 | 　 | 　 |
| 備註： |
| 一、本(下)學期上課總日數96天。 |
| 二、106/2/28(二)和平紀念日放假、106/4/3(一)兒童節放假、106/4/4(二)清明節放假、106/5/30(二)端午節放假一天，共放假4天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |