

臺北市文山區實踐國民小學 109 學年度第一學期( 健體 )領域( 四 )年級教學計畫

一、編寫者：健體教師群

二、教材來源：康軒健體四上

三、單元名稱與活動準備：

| 單元名稱  | 學習目標  | 重要學習內容及活動   | 節數 | 評量重點   | 融入議題   |
|---|---|---|----|--|--|
| <p>單元一<br/>逗陣來玩球</p> <p>第1課 輕鬆上手<br/>第2課 來玩躲避球<br/>第3課 桌球好手</p>                 | <p>1. 了解籃球運動，並能熟練基本的傳接動作。</p> <p>2. 能熟練躲避球的基本投擲動作。</p> <p>3. 了解桌球運動，並能熟練做出基本的擊球動作。</p> <p>4. 能與同儕良善互動。</p>                      | <p>籃球</p> <p>【活動一】認識籃球<br/>【活動二】基本傳接動作練習<br/>【活動三】基本運球動作練習<br/>【活動四】分組活動</p> <p>躲避球</p> <p>【活動一】認識躲避球<br/>【活動二】基本投擲動作練習<br/>【活動三】基本傳接動作練習<br/>【活動四】分組遊戲</p> <p>桌球</p> <p>【活動一】認識桌球<br/>【活動二】個人空拍練習<br/>【活動三】基本觸擊球動作練習<br/>【活動四】分組互動</p> <p>※游泳課教學</p> | 10 | <p>*熟悉且能正確做出閃躲、移位和投擲……等動作與操作球具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2<br/>2-2-1</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p>                            |
| <p>單元二<br/>危機總動員</p> <p>第1課 危險就在身邊<br/>第2課 可怕的火災<br/>第3課 救護小先鋒<br/>第4課 親水遊戲</p> | <p>1. 了解引發危險的原因，並建立應對與處理的能力。</p> <p>2. 了解火災發生的原因，並有預防與應對的能力。</p> <p>3. 了解急救箱的功能，並能正確操作急救防護程序。</p> <p>4. 了解並遵守親水活動的需注意的安全事項。</p> | <p>【活動一】危險事件討論分享與發表<br/>【活動二】這樣安全嗎？以各種危險行為的情境圖片，使學生理解危險行為引發的原因。<br/>【活動三】實驗室安全<br/>【活動四】家電安危大探索<br/>【活動五】家電安危大探索<br/>【活動六】防火大檢驗<br/>【活動七】火場逃生大考驗<br/>【活動八】防護大挑戰<br/>【活動九】急救轉乾坤<br/>【活動十】救命 119<br/>【活動十一】游泳安全大解密<br/>【活動十二】親水活動安全行</p> <p>※游泳課教學</p>  | 8  | <p>*能充份了解、預防與應對各種危險的發生，並能個別或以小組共作方式操作正確的急救步驟。</p>          | <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-2-2</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-2<br/>1-2-3</p> |
| <p>單元三<br/>跑跑跳跳樂</p> <p>第1課 跑步充電</p>  | <p>1. 能做出正確的跑步姿勢。</p> <p>2. 能正確做出</p>   | <p>跑步</p> <p>【活動一】跑跑好節奏<br/>【活動二】動作大解密</p>  | 6  | <p>*熟悉了跑步、跳遠及體</p>   | <p>【生涯發展教育】</p>  |

|  |   |  |           |  |                             |
|--|---|--|-----------|--|-----------------------------|
| <p>站</p> <p>第2課 跳躍樂無窮</p> <p>第3課 認識體適能</p>   | <p>跳遠與跳躍的方法。</p> <p>3. 認識體適能，並能持續運作。</p> <p>4. 能與同儕良善互動。</p>  | <p>【活動三】追逐遊戲</p> <p>跳遠</p> <p>【活動一】立定跳遠</p> <p>【活動二】動作大進階</p> <p>【活動三】跳躍旋轉樂</p> <p>體適能</p> <p>【活動一】體適能知多少</p> <p>【活動二】健康體適我最行</p> <p>※體適能檢測</p>                  |           | <p>適能的相關知能與技能，並能正確樂於同儕共作、參與遊戲及注互動意安全。</p>                      | <p>【人權教育】</p>               |
| <p>單元四</p> <p>飲食與運動</p> <p>第1課 神奇的營養素</p> <p>第2課 飲食運動要注意</p>                               | <p>1. 了解食物中所含有的營養素及其主要功能與來源。</p> <p>2. 建立均衡飲食的習慣。</p> <p>3. 了解造成營養不良的原因並能進行改善。</p> <p>4. 了解運動與飲食的關係，並做正確的選擇。</p>                          | <p>【活動一】食物小精靈</p> <p>【活動二】營養快問快答</p> <p>【活動三】營養大解密</p> <p>【活動四】健康一把罩</p> <p>【活動五】運動飲食小百科</p> <p>【活動六】運動飲食小達人</p>   | <p>4</p>  | <p>* 認識、了解各種營養素與其功能，並能在生活中養成良好的日常與運動的飲食習慣。</p>                 | <p>【家政教育】</p> <p>【資訊教育】</p> |
| <p>單元五</p> <p>滾跳好體能</p> <p>第1課 前翻接後滾</p> <p>第2課 箱上小精靈</p> <p>第3課 繩索體操</p> <p>第4課 輕快來跳繩</p> | <p>1. 了解並能做出連續前滾翻的動作。</p> <p>2. 了解跳箱的使用方法並能安全做出各種撐跨跳動作。</p> <p>3. 學會並熟悉繩索體操的動作要領。</p> <p>4. 了解跳繩的特性及其動作要領，並能正確操作。</p> <p>5. 能與同儕良善互動。</p> | <p>【活動一】翻滾好有趣</p> <p>【活動二】墊上好遊戲</p> <p>【活動三】跳箱好活動</p> <p>【活動四】飛躍障礙</p> <p>【活動五】用跳繩做體操</p> <p>【活動六】繩索螺旋槳</p> <p>【活動七】圓形掃腳遊戲</p> <p>【活動八】跳浪大挑戰</p> <p>【活動九】變化跳</p> | <p>16</p> | <p>* 熟悉了解基本前後翻滾、跳箱、繩索體操及跳繩的相關知能與技能，並能正確樂於同儕共作、參與遊戲及注互動意安全。</p> | <p>【生涯發展教育】</p>             |
| <p>單元六</p> <p>口腔保衛戰</p> <p>第1課 認識牙齒</p> <p>第2課 口腔疾病知多少</p> <p>第3課 護齒大作戰</p>                | <p>1. 說出乳齒與恆齒的差異。</p> <p>2. 辨認不同種類的牙齒，並說出不同的功能與重要性。</p> <p>3. 說出常見口</p>   | <p>【活動一】乳齒與恆齒</p> <p>【活動二】牙齒面面觀</p> <p>【活動三】牙齒列車挑戰賽</p> <p>【活動四】牙齒好保健</p> <p>【活動五】拒當紅唇族</p> <p>【活動六】牙齒的好主人</p>   | <p>7</p>  | <p>* 認識、了解牙齒的種類與其功能，並能在生活中預防牙齒疾病</p>                           | <p>【家政教育】</p>               |

|                                      |  |  |   |  |                      |
|--------------------------------------|--|--|---|--|----------------------|
|                                      | 腔疾病的形成原因及影響。<br>4. 體會口腔健康的重要性並能建立口腔保健的方法。                        |  |   | 的發生，持續養成良好的護齒習慣。                                 |                      |
| 單元七<br>舞動一身<br>第1課 空間造型派對<br>第2課 擊鞋舞 | 1. 探索肢體在空間中的造型變化與組合。<br>2. 認識擊鞋舞的背景與風俗民情，並學會基本步伐。<br>3. 能與同儕良善互動 | 【活動一】我變！我變！我變變變！<br>【活動二】氣球大編派<br>【活動三】認識擊鞋舞<br>【活動四】大家一起跳一跳 | 6 | *能表現全身性身體活動控制能力，正確做出擊鞋舞的動作，並能樂於同儕共作、參與遊戲及注互動意安全。 | 【性別平等教育】<br>【生涯發展教育】 |

#### 四、評量結果

|   |  |
|---|--|
| 學習目標（結果分析）～健康                                 |  |
| 1. 解家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。 |  |
| 2. 熟悉食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。                |  |
| 3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。                   |  |
| 學習目標（結果分析）～體育                                 |  |
| 1. 能做出籃球運動中不同的運球動作。                           |  |
| 2. 能做出正確桌球拍持拍動作。                              |  |
| 3. 能說出體適能項目名稱，並積極完成。                          |  |
| 4. 能遵守各項遊戲中應注意的安全事項，並與同儕合作學習，主動參與各項團體遊戲。      |  |

#### 五、學期成績計算比例及評量方式：

| 四年級 健體科 | 比例  | 內容   |
|---------|-----|--|
| 形成性評量   | 70% | 健康：學習態度、課堂發表、小組共作、學習單作品、隨堂檢測<br>體育：學習態度、課堂表現、技能呈現、同儕互動 |
| 總結性評量   | 30% | 健康：期末紙筆評量<br>體育：技能測驗、體適能測驗                             |

臺北市文山區實踐國民小學 109 學年度第二學期( 健體 )領域( 四 )年級教學計畫

四、編寫者：健體教師群

五、教材來源：康軒版四年級健康與體育教科書

六、單元名稱與活動準備：

| 單元名稱  | 學習目標   | 重要學習內容及活動  | 節數 | 評量重點   | 融入議題  |
|---|--|--|----|--|---|
| 單元一<br>我們是球友<br>第一課 傳接與投籃<br>第二課 傳接躲避球<br>第三課 桌球小天地       | 1. 能熟練傳接球後投籃的連貫動作。<br>2. 能熟練躲避球的投擲、傳接與閃躲的基本動作。<br>3. 能熟練擊球過網及接球擊過網的技巧。<br>4. 能與同儕良善互動。<br>5. 能認識不同球類運動的規則。   | 籃球<br>【活動一】做正確的投籃動作<br>【活動二】練習先接球再投球<br>【活動三】兩人對傳後投球<br>【活動四】分組活動<br>躲避球<br>【活動一】傳接動作練習<br>【活動二】閃躲綜合練習<br>【活動三】比賽正式規則<br>【活動四】分組遊戲<br>桌球<br>【活動一】發球規則<br>【活動二】發球練習<br>【活動三】認識桌球比賽規則<br>【活動四】分組互動 | 12 | * 熟悉且能正確做出閃躲、移位和投擲……等動作與操作球具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。 | 【性別平等教育】<br>2-2-1<br>【生涯發展教育】<br>1-2-1            |
| 單元二<br>迎向青春<br>第 1 課 成長路快慢行<br>第 2 課 青春你我他<br>第 3 課 關心與尊重 | 1. 了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。<br>2. 了解影響生長發育的重要因素。<br>3. 學習有益成長的生活習慣並施行。<br>4. 了解青春期的成長與變化。<br>5. 認識男女性的第二性徵。<br>6. 學習以正面積極的態度面對青春期。<br>7. 澄清觀念，破除性別刻板印象，學習接納自己，肯定自我的價值。 | 【活動一】你快我慢沒關係<br>【活動二】成長祕訣<br>【活動三】我的成長規劃<br>【活動四】認識青春期<br>【活動五】青春連線<br>【活動六】酷妹帥哥看過來<br>【活動七】不受性別限制<br>【活動八】刮目相看<br>【活動九】知己知彼   | 7  | * 能了解各年齡層的生理變化，學會關心自己及建立個人價值感。                       | 【性別平等教育】1-2-2<br>【生涯發展教育】1-2-1<br>【人權教育】<br>1-2-1 |
| 單元三<br>槓鈴平衡樂<br>第 1 課 單槓變化多<br>第 2 課 木上平                  | 1. 了解單槓設備器材，以及可從事的動作要領與練習方法。<br>2. 學習與單槓有關的身體活動，並做出操作單   | 單槓<br>【活動一】跳上跳下<br>【活動二】跳躍上槓 轉身下槓<br>【活動三】上槓下槓好身手<br>跳箱  | 10 | * 能做上槓下槓、跳箱與平衡木、扯鈴運鈴的基本動作。                           | 【生涯發展教育】<br>2-2-1<br>【性別平等教育】2-2-1                |

|  |   |  |   |   |                                     |
|--|---|--|---|---|-------------------------------------|
| <p>衡行<br/>第3課 一起鈴來瘋</p>                          | <p>槓的動作或遊戲。<br/>3.學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。<br/>4.認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。<br/>5.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。<br/>6.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</p>      | <p>【活動一】撐箱上木<br/>【活動二】踏跳箱上木<br/>【活動三】木上闖關王扯鈴<br/>【活動一】認識扯鈴<br/>【活動二】基本運鈴<br/>【活動三】扯鈴招式<br/>※班際體育競賽樂樂棒球教學</p> |   |   |                                     |
| <p>單元四<br/>天然災害知多少<br/>第1課 天搖地動<br/>第2課 颱風來襲</p> | <p>1.分辨可能產生的地震災害，颱風來臨時可能發生的危險。<br/>2.知道如何做好居家防震措施及能如何做好防颱工作。<br/>3.隨時隨地察覺環境的變化，以保持對梯然災害的警覺心。<br/>4.學習準備緊急避難物品<br/>5.願意參與社區環保及衛生活動。</p>        | <p>【活動一】認識地震災害及應變措施<br/>【活動二】居家防震及準備緊急避難包<br/>【活動三】做好防颱準備減少災害<br/>【活動四】大地的怒吼-颱風真可怕<br/>【活動五】颱風過後社區總動員</p>    | 6 | <p>*能認識日常生活中潛在危機並知道如何尋求協助。了解生活周遭問題與人體健康的關係。</p> |                                     |
| <p>單元五<br/>舞蹈小精靈<br/>第1課 線條之舞<br/>第2課 快樂的跳舞</p>  | <p>1.學習運用肢體展現直線與曲線的造型。<br/>2.結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。<br/>3.透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。<br/>4.學習七步舞的基本舞步，並將動作組合與連貫。<br/>5.樂於和他人合作，共同完成創作。</p> | <p>【活動一】線條變變變<br/>【活動二】L先生S小姐<br/>【活動三】七步舞基本舞步<br/>【活動四】隊形與舞步<br/>【活動五】表演與欣賞</p>                             | 7 | <p>*能學會基本舞步，樂於和他人合作，專心欣賞他人演出。</p>               | <p>【生涯發展教育】<br/>1-2-1<br/>2-2-1</p> |
| <p>單元六<br/>健康耳鼻喉<br/>第1課 耳鼻喉健康診所<br/>第2課 耳鼻喉</p> | <p>1.能說出耳鼻喉的功能。<br/>2.能學會耳鼻喉的常見疾病或意外發生時的處理方法。</p>   | <p>【活動一】認識耳鼻喉<br/>【活動二】認識耳鼻喉常見的疾病<br/>【活動三】耳鼻喉保健</p>   | 6 | <p>*認識耳鼻喉的功能，並能在生活中落實保健的方法。</p>                 |                                     |

|   |  |   |    |   |
|---|--|---|----|---|
| 守護者   | 3.能體認耳鼻喉保健的重要，並落實於日常生活。  |   |    |   |
| 單元七<br>跑跳水中游<br>第1課 棒棒相接<br>第2課 耐力小鐵人<br>第3課 沙坑小飛人<br>第4課 游泳前哨站 | 1.學會正確的傳接棒動作。<br>2.體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。<br>3.了解馬拉松的由來，體驗迷你馬拉松的跑步感受。<br>4.流暢的做出助跑踩踏<br>5.學會做出漂浮後站起的動作。<br>6.學會漂浮前進做出捷<br>6.快樂參與活動，培養游泳的運動興趣。 | 【活動一】傳接棒練習<br>【活動二】接力區接棒<br>【活動三】接力跑練習<br>【活動四】跑、走循環練習<br>【活動五】迷你馬體驗<br>【活動六】跳遠趣味多<br>【活動七】認識游泳裝備與標示<br>【活動八】漂浮練習<br>【活動九】打水真有趣 | 12 | *能表現全身性身體活動控制能力，正確做出跑步及游泳的動作，並能樂於同儕合作、參與遊戲及注互動意安全。<br><br>【生涯發展教育】<br>1-2-1 |

#### 四、評量結果

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 學習目標（結果分析）～健康               |  |
| 1.能了解人的生長發育具有階段性。           |  |
| 2.能了解青春期的成長與變化              |  |
| 3.能了解遇到天然災害的緊急應變方式及預防方法。    |  |
| 4.能了解耳鼻喉的保健方法。              |  |
| 學習目標（結果分析）～體育               |  |
| 1.能做出籃球運動中運球、傳球與投球等綜合動作。    |  |
| 2.能做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。      |  |
| 3.能積極參與游泳課程，建立正確的防溺水觀念。     |  |
| 4.能與同儕合作學習，並且主動積極的參與各項團體遊戲。 |  |

#### 六、學期成績計算比例及評量方式：

| 四年級 健體科 | 比例  | 內容   |
|---------|-----|--|
| 形成性評量   | 70% | 健康：學習態度、課堂發表、小組共作、學習單作品、隨堂檢測<br>體育：學習態度、課堂表現、技能呈現、同儕互動 |
| 總結性評量   | 30% | 健康：紙筆評量<br>體育：技能測驗、體適能測驗                               |