

四年級體育科教學活動計畫(411~413)

授課教師：顏明旭

教學目標	<p>一、以體能活動、球類運動、有氧運動等，培養協調、速度、肌力、耐力、爆發力、柔軟性等基本體力與各項運動之基本技能。</p> <p>二、透過各項運動練習，養成遵守規則、服從負責、互助合作等團隊精神與態度。</p> <p>三、指導兒童充分理解並能實踐健康衛生及運動之知識與方法。</p> <p>四、培養兒童愛好運動及善用休閒時間充實康樂生活。</p>
能力指標	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
授課內容	<p>一、康軒版四下健康與體育課本為主，單元內容概分為：</p> <p>1、我們是球友（籃球、躲避球、桌球）</p> <p>2、槓鈴平衡樂（單槓、平衡木、扯鈴）</p> <p>3、舞蹈小精靈（土風舞腳步）</p> <p>4、跑跳水中游（接力跑、疾行跳遠、游泳前哨站）</p> <p>二、配合學校活動彈性調整教材</p> <p>1、體適能測驗：學期初實施。</p> <p>2、校慶運動會。</p> <p>3、籃球、桌球、各運動規則講解等（雨天無適合場地時）</p>
評量方法	<p>一、運動技能：選擇學期中教授之運動項目實施測驗。</p> <p>二、運動精神與學習態度：以集合整隊、分組活動及個人練習時專注程度實施考核，並以具體設定項目評分。</p>
教資及其他	<p>一、利用學校現有體育設施為授課優先考量。</p> <p>二、上課時請學生務必穿著體育服裝、運動鞋，並攜帶水壺，戴帽子。視個別需要帶更換衣物及擦拭毛巾。</p> <p>三、上課前由體育股長帶隊至指定場地集合並借妥體育器材，課後除清點並歸還所借器材，並請學童注意身體狀況後，再回教室。</p>
四、注意事項	<p>如有特殊身體狀況，請家長能事先告知，使能掌握上課狀況，臨時之身體狀況無法參與體育課，也請家長利用聯絡簿轉達。</p>