新北市107 學年度 第一學期 永和國民小學四年級健體領域教學計畫表　　設計者：萬貴真

**(健康與體育4上) 課程架構圖**

參考書目

活動一 創意曲棍球

活動二 瘋狂漆彈賽

第六單元

尚愛台灣

第五單元

變奏狂想曲

活動一　熱身對抗賽

活動二 球感練習

活動三 足夢杯正式賽

活動四 足夢杯季後賽

活動五 足夢杯慶典

大會

第四單元

足夢成真運動季

第三單元

飛躍羚羊體健強

第一單元

護眼專家樂排球

活動一　認識馬克操

活動二 追逐遊戲

活動二　大隊接力

活動一　健康體適能

活動二　體能大挑戰

第二單元

體適能高手愛潔牙

活動一　飛天魔毯

活動二 球感練習

活動九 天搖地動

活動十 可怕的颱風

活動一　好扯

活動二 繩乎奇技

活動三 飛盤

活動七 事故傷害知多少

活動八 生死一瞬間

活動六 急救小達人

活動七 就醫停看聽

活動三 流感追緝令

活動四 探索過敏

活動三 寶貝我的牙齒

活動三 護眼小專家

健體4上

1《學校體育教材教法與評量──排球》，師大體研中心主編，（1997），臺北市：教育部。

2.《國民小學體育遊戲指導法》， 熊文宗、朱峰亮著，（ 2000 ）， 臺北市： 五洲出版。

3.《籃球運動教程》， 孫民治著，（2008），臺北市：大展出版社。

4.《實用籃球教材與戰法》，朱聲漪著，（1998），臺北市：臺灣省體育會籃球協會。

5.《國小體育科教材教法》，林貴福著，（2000）。臺北市：師大書苑。

6.《基礎運動傷害》， 鳥居俊著，陳怡君譯，（2012），新北市：楓葉社文化。

7.《運動與健康》，王順正編，（1998），臺北市：浩園文化。

8.《學校體育教材教法與評量—體操》， 黃月嬋等修訂，（1997），臺北市：教育部。

9.《認識健康體能》，林貴福、盧淑雲合著， （ 1998 ） ， 臺北市：師大書苑。

10.《痠痛拉筋解剖書》，郭乃嘉譯，（2011），臺北市，橡實文化。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年級：四年級 | | 科目：健體 |
| 學習目標 | 1.透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習排球與足球的基本技能。  2.為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。  3.學習馬克操並透過不同的趣味追逐遊戲，激發學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。  4.引導學生從體驗伸展操，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。  5.利用日常生活中的物品，認識體驗簡單曲棍球及漆彈攻防活動。  6.透過簡單扯鈴、跳繩及飛盤的趣味競賽，學習體驗有趣的台灣民俗體育活動。  7.從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。  8.透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。  9.透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。  10.藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。  11.探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。  12.地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。 | |
| 學習領域課程的理念分析及目的 | 1.引導兒童正確價值觀。 2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  3.養成生活上所必須的習慣和技能。 4.發展各種互動能力。 | |
| 教學材料 | 翰林版國小四上健康與體育 | |
| 教學活動選編原則 及來源 | 1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。  2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 | |
| 教學策略 | 旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。 | |

|  |  |
| --- | --- |
| 學生先備知識 | 1.1熟悉用雙手擊球大球的動作要領。  1.2具有原地及移動拋接球能力。  1.3能知道團結合作的重要性。  1.4知道運動前進行熱身活動的重要性。  1.5能了解眼、耳、鼻、口等感官的重要性。  2.1知道運動前若未熱身，易引發運動傷害。  2.2了解運動可以促進體適能表現。  2.3能了解伸展的動作要領。  2.4了解身體活動和體適能的關係。  2.5認識齲齒與正確的刷牙方法。  3.1對田徑運動具備基本概念。  3.2有短距離跑的技能，以及傳物接力跑的經驗。  3.3能以手支撐自己的身體。  3.4知道生病時的處理方法及自我照顧之道。  3.5了解會讓自己身體過敏的因素。  4.1具有原地傳接球的經驗。  4.2具備原地傳球、運球的經驗。  4.3知道生病時有哪些就醫管道。  5.1能了解老師的指示，進行身體活動。  5.2能學習利用生活中的物品，製作活動的道具。  5.3能分辨日常生活情境的安全與不安全。  5.4能覺察生活環境中的潛在危機。  6.1能做出跳繩一迴旋的動作。  6.2能做出花式雙人跳一迴旋的動作。  6.3能做出接飛盤及射飛盤的動作。  6.3經歷過地震。  6.4經歷過颱風。 |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第一週  至  第四週 | 8/27  至  9/21 | 單元一  護眼專家  樂排球 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 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。  6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 | 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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 利用團體遊戲，學習排球合作的精神及基本雙手托球的動作。 | 了解近視的成因，能在生活中實踐正確的用眼行為。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一 飛天魔毯  1.兩人拉一塊布，練習拋接球。  2.小組練習傳接球。  3.小姐練習隔網傳接球。  4.以排球規則，落地得分，進行飛天魔毯小組競賽。  活動二 球感練習  1.利用塑膠袋、沙灘球或軟式排球練習擊球動作技巧。  2.練習排球低手擊球。  3.練習低球彈地擊球。  ★趣味競賽  配合望遠凝視進行排球趣味競賽。 | 活動三 護眼小專家 1.戴上自製眼鏡，體驗近視所造成的不便。 2.分享討論視力保健的重要性。  3.檢討自己的用眼習慣 4.討論有哪些護眼行為？  5.實踐護眼行為 |
| 教學資源 | | | 紅布條、小皮球、沙灘球、羽球網、計分板、塑膠袋、軟式排球 | 自製眼鏡、小白板、白板筆 |
| 教學節數 | | | 12節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【性別平等教育】2-2-1了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。  【環境教育】 4-2-2能具體提出改善週遭環境問題的措施。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新  四、表達、溝通與分享  七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 | |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第五週  至  第七週 | 9/24  至  10/12 | 單元二  體適能  高手  愛潔牙 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。  4-2-4評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 | 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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 認識體適能檢測方法並願意參與體適能測驗，依據檢測結果改進。 | 認識牙齒的功能並學會正確的刷牙技巧及牙線的操作方法。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一 健康體適能。 1.進行體適能檢測。   1. 坐姿體前彎 2. 仰臥起坐 3. 立定跳遠 4. 800公尺跑走   2.介紹教育部體適能網站及健康體育護照。 3.討論促進體適能的方法。  ★活動二 體能大挑戰  1.護眼潔牙卡巴迪  2.護眼潔牙貼人 | 活動三 寶貝我的牙齒 1.認識咬合不正及齒列矯正 2.認識牙齒的種類和功能  3.示範清潔牙縫的方法  4.演練如何使用牙線潔牙 |
| 教學資源 | | | 碼表、軟墊、坐姿體前彎測量器、立定跳遠測量布 | 牙齒模型、牙刷、牙線棒、鏡子、小白板、白板筆 |
| 教學節數 | | | 9節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。  【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。  【家政教育】 3-2-3養成良好的生活習慣。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習  五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 | |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第八週  至  第十週 | 10/15  至  11/02 | 單元三  飛躍羚羊  體健強 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 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。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 認識模仿馬克操動作，並能與他人合作學習接力跑的動作技巧體會運動家的精神。 | 認識流感及過敏的症狀和預防方法，並學習做好自主管理與自我照護。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一 認識馬克操  1.學習模仿馬克操動作。  活動二 追逐遊戲  1.運用各式起跑姿勢，進行追逐遊戲。  活動三 大隊接力  1.認識接力跑技巧。 2.練習原地、慢跑傳接棒。 3.進行分組接力賽。 4.了解運動精神的意義。 | 活動四 流感追緝令 1.分享感冒經驗。 2.流感常識搶答。 3.討論罹患流感、感冒的自我管理及照護方法。 4.認識禽流感。 5.進行防疫大作戰遊戲。 活動五 探索過敏 1.分享過敏經驗。 2.探討過敏性氣喘發生的原因及照顧方法。 3.探討遠離過敏的方法。 4.澄清過敏保健觀念 |
| 教學資源 | | | 碼表、哨子、接力棒、角椎、背心 | 圖片、小白板、白板筆 |
| 教學節數 | | | 9節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。  【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。  【家政教育】 3-2-3養成良好的生活習慣。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能  二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 | |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第十一  至  第十四  週 | 11/05  至  11/30 | 單元四  足夢成真  運動季 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 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。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 5-2-5探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。  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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 利用足球團體遊戲，簡單學習一個完整運動季賽 | 能面對急性運動傷害的處理方式，了解就醫時應有的權利和義務。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一 熱身對抗賽  1.不定數小組踢球對抗。  活動二 球感練習  1.個人盤球練習。  2.小組傳球練習。  3.射門防守練習。  活動三 足夢杯正式賽  1.分組競賽  2.裁判組、紀錄組、加油團、醫護組  活動四 足夢杯季後賽  1.分組競賽  2.裁判組、紀錄組、加油團  活動五 足夢杯慶典大會  1.頒獎慶功與賽後檢討 | 活動六 急救小達人  1.認識PRICE  保護（Protection）、休息（Rest）、冰敷（Ice）、壓迫（Compression）、抬高（Elevation）  2.流鼻血的處理步驟  3.扭傷的處理步驟  4.燙傷的處理步驟  5.中暑的處理步驟  活動七 就醫停看聽  1.選擇正確的就醫途徑。 2.探討正確就醫的重要性。 3.討論如何選擇合格的醫療院所。 4.蒐集健康相關資訊。 ★醫護組協助運動季臨時突發受傷狀況 |
| 教學資源 | | | 碼表、哨子、計分板、角椎、背心、海報、 | 圖片、小白板、白板筆、冰敷袋、急救包 |
| 教學節數 | | | 12節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。  【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。  【家政教育】 3-2-3養成良好的生活習慣。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐 | |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第十五  至  第十八  週 | 12/03  至  12/28 | 單元五  變奏  狂想曲 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 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。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 利用日常生活物品，體驗創意曲棍球、漆彈遊戲 | 能說出常見的危險行為並舉出預防事故傷害的方法。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一 創意曲棍球   1. 認識曲棍球遊戲 2. 體驗創意曲棍球遊戲   活動二 瘋狂漆彈賽   1. 組隊，佈場 2. 討論戰術 3. 開戰攻堡壘 | 活動三 事故傷害知多少  1.探討事故傷害案例。 2.發表預防事故傷害的做法。  活動四 生死一瞬間  1.舉出火災發生的原因及預防方法。 2.熟悉火場逃生須知。 3.做好居家防火措施。 |
| 教學資源 | | | 竹掃把、樂樂棒球、記分板、角椎、報紙球、軟墊、旗子 | 圖片、小白板、白板筆、滅火器 |
| 教學節數 | | | 12節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。  【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。  【家政教育】 3-2-3養成良好的生活習慣。  【環境教育】 4-2-2能具體提出改善週遭環境問題的措施。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 | |

紫色自編 綠色改編 紅色校本課程 ★健體融入教學

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 起訖週次 | 起訖日期 | 主題 | 體育教學 | 健康教學 |
| 第十九  至  第  二十一  週 | 12/31  至  1/18 | 單元六  尚愛台灣 | 分段能力指標 | 分段能力指標 |
| 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。  6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神。 | 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。 |
| 學習目標 | 學習目標 |
| 利用日常生活物品，體驗創意曲棍球、漆彈遊戲 | 能說出常見的危險行為並舉出預防事故傷害的方法。 |
| 體育教學活動概要重點 | 健康教學活動概要重點 |
| 活動一　好扯  1.學習扯鈴簡單三式：起鈴、螞蟻上樹、金蟬脫殼  活動二 繩乎奇技  1.學習團體長繩跳繩運動  2.男女生分組挑戰長繩擂台次數賽  活動三 飛盤  1.我是神射手  2.命中目標 | 活動四 天搖地動  1.認識地震造成的災害。 2.知道地震發生時的應變方法。 3.能舉出地震災害的防範措施。  活動五 可怕的颱風  1.了解颱風可能帶來的災害。 2.能重視颱風災害預防的重要性。 3.培養颱風災害緊急應變的能力。 4.知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。 |
| 教學資源 | | | 扯鈴、短繩、長繩、飛盤、角椎、定位盤 | 圖片、小白板、白板筆、滅火器 |
| 教學節數 | | | 9節 | |
| 評量方式 | | | 實作、觀察、發表、欣賞、聆聽 | |
| 重大議題 | | | 【生涯發展教育】2-2-1培養良好的人際互動能力。  【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。  【家政教育】 3-2-3養成良好的生活習慣。  【環境教育】 4-2-2能具體提出改善週遭環境問題的措施。 | |
| 十大基本能力 | | | 一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 | |