

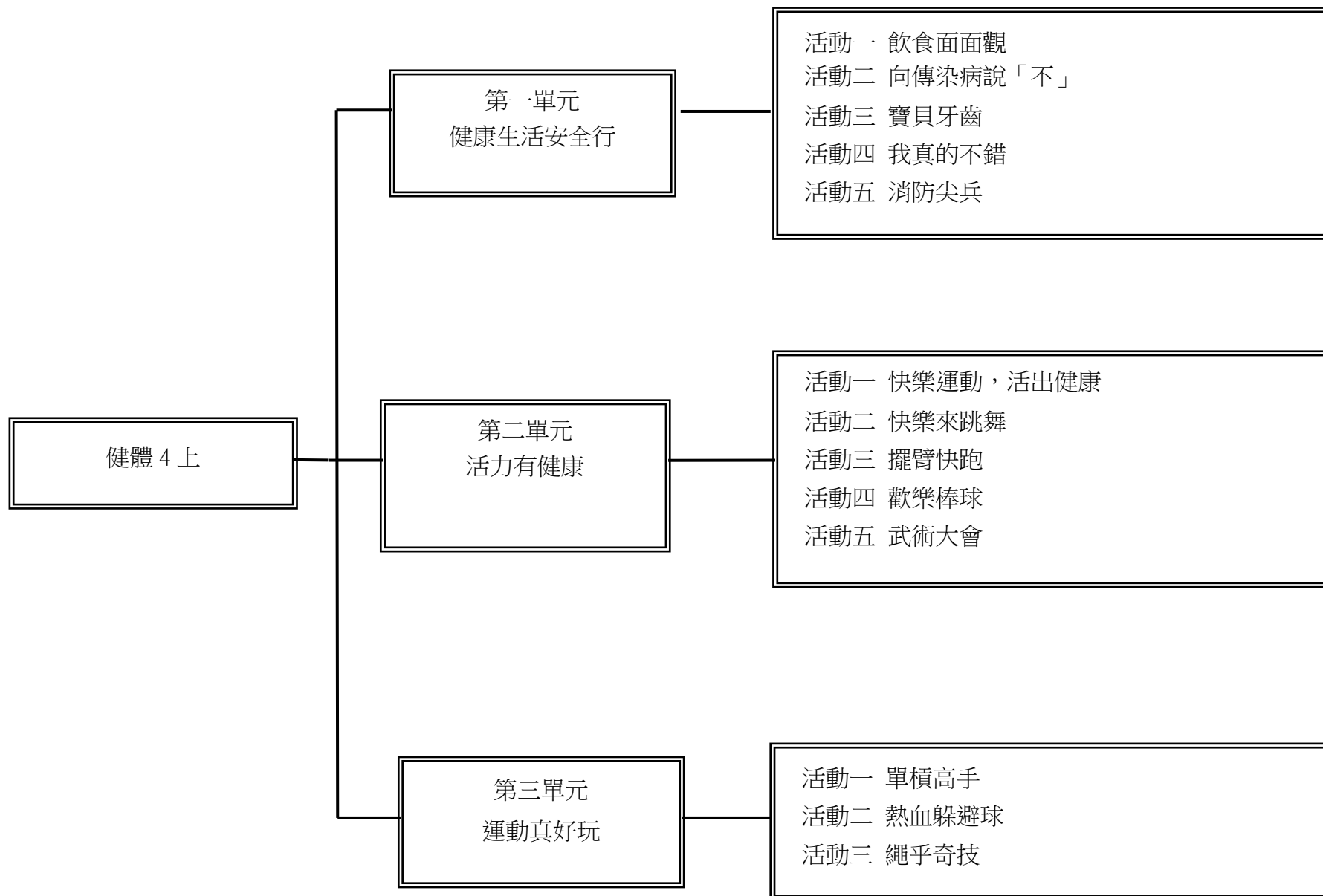
新北市 網溪國民小學 109 學年度 第一學期 四年級 健體領域教學計畫表 設計者：楊惠仔

一、本領域每週學習節數（3）節，共（63）節。

二、本學期學習目標：

1. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。
2. 能建立良好的飲食習慣。
3. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。
4. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。
5. 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。
6. 探索並了解自我，並能自我悅納。
7. 能熟練滅火、報警及火場逃生的動作。
8. 能明瞭健康行為對身體的影響。
9. 能做出各種正確的舞蹈動作。
10. 能積極的參與活動，提升個人體適能。
11. 能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。
12. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
13. 能做出單槓動作及利用遊戲訓練身體反應、鍛鍊手臂的肌力。
14. 能遵守活動規則，並和同學合作進行躲避遊戲。
15. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。

三、本學期課程架構：



<p>第 01 週 第 05 週 08/31~10/3</p>	<p>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。</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p>	<p>三、寶貝牙齒</p> <p>【活動 1】認識牙齒</p> <p>1.引起動機：以字卡展示形容詞，學生猜一猜這是在形容身體中哪一個器官。</p> <p>2.發展活動： (1)學生用鏡子觀察自己有幾顆牙齒？ (2)討論牙齒有哪些長相？功能是什麼？ (3)教師展示圖片與教具說明各部位的名稱與功能。</p> <p>【活動 2】爸爸的牙齒生病了</p> <p>1.引起動機：大人的牙齒也會生病嗎？</p> <p>2.問題討論：1.家中大人有沒有牙齒不舒服的經驗？不舒服可能會有哪些症狀？</p> <p>3.教師歸納： (1)任何人都可能會有牙齒疾病，若不舒服可能會影響生活與工作。 (2)大家都要定期檢查牙齒，不舒服要立即就醫。 (3)牙周病是成人牙齒脫落的主因。 (4)使用正確的刷牙方式。</p> <p>4.師生共同歸納： 罹患牙周病後，如不及時治療，除了牙痛，可能還會影響全身健康。</p> <p>【活動 3】了解自己的牙齒</p> <p>1.發展活動：分享自己和牙齒有關的經歷（換牙、牙痛、看牙……）。</p> <p>2.問題討論： (1)為什麼天天刷牙還是會蛀牙？ (2)蛀牙會有什麼症狀？為什麼會蛀牙？ (3)蛀牙了要怎麼辦？如果沒有矯治，可能會有什麼後果？</p> <p>3.教師歸納： 蛀牙了要趕快接受牙醫的治療，如果不趕快治療，除了牙痛之外，會愈來愈嚴重，還會妨礙進食，更會使蛀牙的細菌持續感染，可能會變成「牙周病」，引發口腔疾病。</p>	<p>5</p>	<p>各式字卡 鏡子</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	
---	--	--	----------	--------------------	---	--

<p>第 06 週 第 10 週 10/05~11/06</p>	<p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p>	<p>四、我真的不錯 【活動 1】探索自我 【活動 2】肯定自己 【活動 3】我做得到</p> <p>五、消防尖兵 【活動 1】救災英雄 1.引起動機：教師展示人為造成的火災資料，請學童發表從圖片或影片中看到的災害情形。 2.發展活動：1.教師藉由火災圖片或影片，讓學童知道火災的嚴重性，火勢強烈可能擴及大範圍，造成更多生命財產的損失，人人必須提高警覺，小心處理。2.閱讀課文並討論</p> <p>貳、活力有健康 一、快樂運動，活出健康 【活動 1】體適能檢測 1.健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌力、肌耐力及心肺功能等五大要素構成。 【活動 2】體適能加油站 1.體適能運動處方：規律的從事身體活動，可以有效提升體適能。平時可以從事慢跑、游泳、騎腳踏車等有氧運動，來提升心肺功能。 【活動 3】增強肌力的活動 1.利用身體重量訓練肌力 2.利用跳箱進行肌力遊戲 3.利用寶特瓶進行肌力遊戲 二、快樂來跳舞 【活動 1】來跳鴨子舞 【活動 2】一起跳西部三人舞 三、擺臂快跑 【活動 1】30 公尺擺臂跑 【活動 2】擺臂練習 【活動 3】快跑練習 四、歡樂棒球 【活動 1】樂樂球傳接練習 【活動 2】擊球練習 【活動 3】跑壘真好玩 【活動 4】樂樂棒球賽</p>	<p>15</p>	<p>1.圖卡（水深危險、禁止戲水）、蒐集教育部體育署宣導的游泳安全海報或相關訊息、情境圖（水域活動警告標誌、警示標誌說明、救溺五步驟）、教學輔助 DVD（水上安全教育宣導）。</p> <p>一條彩巾、錄放音機、教學輔助 CD、DVD、哨子。</p> <p>1.軟式棒球（樂樂棒球）、畫線器。 2.粉筆、桌子、凳子、鐵鋁罐、魔王鬼臉或報紙、橡皮筋繩、夾子、旗竿兩支、紙箱、畫線器。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	
--	--	---	-----------	--	---	--

<p>第 11 週 第 15 週 11/09~12/11</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	<p>第 11 週-期中評量週</p> <p>五、武術大會</p> <p>【活動 1】弓馬站樁</p> <p>1.馬步站樁分解動作</p> <p>2.弓步站樁：站立成抱拳動作。</p> <p>3.學童三至五人一組，分組演練，邊喊口令邊做動作，達到整組的速度一致。</p> <p>【活動 2】武術基本功</p> <p>1.馬步出拳:抱拳→馬步出拳→抱拳→馬步出拳→抱拳。</p> <p>2.弓步出拳: 抱拳→弓步出右拳→抱拳→弓步出左拳→抱拳。</p> <p>3.獨立步: 抱拳→獨立步(提左腳)→抱拳→獨立步(提右腳)→抱拳。</p> <p>4.仆腿步: 抱拳→向右做仆腿步動作→抱拳→向左做仆腿步動作→身體站直。</p> <p>參、運動真好玩</p> <p>一、單槓高手</p> <p>【活動 1】擺盪遊戲</p> <p>1.擺振：兩手正握單槓，屈膝向前上方擺振，雙腳伸直盪來盪去。</p> <p>2.夾球耐力賽：讓兩位學童練習握住單槓後，做出雙腳夾球的動作，看誰支撐比較久。</p> <p>【活動 2】雙人單槓遊戲</p> <p>1.剪刀腳</p> <p>2.猜拳遊戲</p> <p>3.師生共同歸納:進行單槓活動時，雙手握住單槓不放手，維護安全也可以訓練手的肌力。</p> <p>【活動 3】單槓撐的練習</p> <p>1.躍上正撐</p> <p>2.掛腹前後擺動</p> <p>3.向前迴環下</p> <p>二、熱血躲避球</p> <p>【活動 1】閃躲高手</p> <p>1.急蹲</p> <p>2.快跳</p> <p>3.左右側躲</p> <p>4.移動閃躲</p>	<p>12</p>	<p>教學輔助 DVD (武術基本動作示範)、哨子。</p> <p>1.足球、畫線器、一面牆、哨子、小圓錐、粉筆或膠帶。</p> <p>2.大型圓錐、橡皮筋繩。</p> <p>1.墊子、踏板、低箱。</p> <p>2.球、哨子。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	
--	---	--	-----------	--	---	--

<p>第 16 週 第 21 週 12/14~01/15</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>	<p>【活動 2】火球小子 1.擊地傳接：兩人一組，距離約 5 公尺，兩人控制讓球落地一次後彈跳接起，盡量練習到剛好彈跳後落於接球者的胸前適當距離。 2. 高飛傳接</p> <p>【活動 3】躲避遊戲 1.直線閃躲 2.方形閃躲 (1)大拇指伸直併攏，兩掌手指虛握併攏或互包。 (2)前手臂伸直，手腕下壓。 3.全身動作： (1)眼睛直視著球。 (2)膝蓋彎屈，保持靈活。 (3)擊球時，前手臂伸直併攏，兩手臂前端盡量保持左右手一樣高。 (4)擊球時，膝蓋往上彈起擊球，雙手臂跟著膝蓋輕輕向上擊球，檢視手臂揮擊的路線是否平穩。</p> <p>三、繩乎其技 【活動 1】繩的遊戲-暖身活動 1.暖身活動：慢跑後利用跳繩做全身性的伸展活動，上下彎體、左右彎體、左右轉體、大腿前、後側伸展及全身繞環等。 2.交叉擺繩：雙手握繩兩端，在身側做甩繩動作。 3.單手頭上迴旋：單手握繩上舉，在空中做圓形迴旋。 【活動 2】雙人跳 1.原地母子跳：兩人一組面相對，雙人原地利用一條繩，做一跳一迴旋的動作。 2.母子跳一由外進：兩人一組，一人持繩跳，另一人再進入甩動的跳繩中，兩人一起跳。 3.單側迴旋跳：兩人一組，利用一條繩，一人做一跳一迴旋，另一人在旁協助甩繩。 4.橫排跳：兩人一組同向併肩站立，各持跳繩的一端一起跳，並由一人喊口令，以求動作的一致性。</p>	<p>3</p>	<p>軟式排球、哨子。</p> <p>情境圖（社區活動）、社區活動海報或宣傳單。</p> <p>1.特色菜餚的資料（招牌、圖片或影片）。 2.用餐禮儀的相關資料（影片或圖片）、圖卡（禮儀字卡）。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎性別平等教育 ◎人權教育 ◎生涯發展教育</p>
--	---	---	----------	---	---	--------------------------------------

<p>第 16 週 第 21 週 12/14~01/23</p>	<p>2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	<p>【活動 3】飲食型態大不同</p> <p>1.學童展示並分享「家人的飲食型態」的資料，認識家庭成員的不同飲食型態。 肆、運動健康多</p> <p>2.引導學童分辨家庭成員不同飲食型態的差異性。</p> <p>3.不同的家庭成員各有不同的飲食型態。</p> <p>4.我們對食物的選擇，會受到活動量、年齡及特殊限制的影響。</p> <p>5.對於不同的飲食型態，我們應以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。</p> <p>【活動 4】健康飲食有妙招</p> <p>1.藉由速食與健康相關的時事、影片及相關資料，引導學童發表速食與健康的關係。</p> <p>2.購買時會考慮哪些因素？如：營養成分？是否符合營養與均衡的原則？</p> <p>3.炸雞和薯條油脂高，將其當作正餐食用，容易造成肥胖，增加罹患心血管疾病的機會。</p> <p>4.加工零食、休閒飲料和西式速食雖然方便，長期食用有害身體健康。</p> <p>5.日常生活中，我們應將健康飲食的觀念落實在日常生活中，選擇健康營養的餐點。</p> <p>補充課程、性侵害防治</p> <p>一、引起動機：教師引導學生根據過去所學，兩兩討論以下問題，並紀錄在小白板上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 誰可能是性侵害的施暴者？ 什麼人是容易受到性侵害的對象？ 哪些地點容易發生性侵害？ 發現發生性侵害是該怎麼辦？ <p>二、救命拳遊戲</p> <p>兩人一組，甲、乙輪流喊拳並加上動作。</p> <p>1.「大聲叫呀！大聲叫！」 動作：雙手輕擺於嘴邊，做喊叫狀。</p> <p>2.「我不要呀！我不要！」 動作：雙手在胸前揮動，做拒絕狀。</p> <p>3.「趕快跑呀！趕快跑！」 動作：雙手握拳放於腰間，前後揮動，作賽跑狀。</p> <p>第 20 週-期末評量週</p>	<p>18</p>	<p>1.蒐集特殊飲食習慣的資料。</p> <p>2.蒐集速食與健康相關的時事、影片及相關資料、情境圖（飲食有妙招）。</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎環境教育 ◎家政教育 ◎性侵害防治教育</p>
--	---	--	-----------	---	---	-------------------------------------

