

## 臺北市木柵國民小學 103 學年度第一學期四年級體育科教學計劃

一. 編寫者：蕭秀珠、劉孝倫老師

二. 課程特色：

- (一) 課程簡潔有趣，容易引發孩子的學習動機，教材取向彈性化，使教師能有發揮的空間並能具體評鑑學習的結果。
- (二) 健康教學以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程靈活安排，彈性運用；體育教育以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣為主，讓學生在獲得成就中享受運動的樂趣。

三. 教學目標：

- (一) 引導兒童實踐健康的生活方式，且學習有助於心肺耐力的有氧活動及正確運動觀念。
- (二) 教導兒童學會彈跳的技能，並能有節奏且流暢的跳躍。
- (三) 教導兒童熟悉意外事故的應變方式，以減輕傷害，達到自救救人的效果。
- (四) 學習捷泳的換氣打水划水基本姿勢並能通過手持浮板捷泳(單臂輪流划水)10 公尺不落地的划水檢定。

四. 教學理念：

- (一) 快樂中學習：讓每一位學習者都能藉分組競賽、遊戲的方式保持學生學習興趣。
- (二) 學習中成長：對於體能及合群、互助的觀念皆能成長。
- (三) 健康的身心：使學生依其體能及興趣，培養終身運動的習慣，並重視其健康、安全。

五. 家長配合事項：

鼓勵每星期至少二次利用課餘時間和家人享受運動樂趣，以培養家人良好體適能，繼而提昇生活品質，促進家庭和諧和健康。

六. 上課之要求：

- (一) 穿著運動服。
- (二) 身體不適，請家長填寫請假單。
- (三) 請事先告知學生身體是否有先天性疾病。
- (四) 鼓勵小朋友盡量學習游泳技能。

七. 課程預定內容簡要：

週次	活動名稱	教學活動	教學節數
01	健康體適能	活動一：認識健康體適能 活動二：介紹教育部體適能網站	2
02	健康體適能	活動三：討論如何促進體適能的方法 活動四：擬定改善自我體適能的計畫	2
03	體表會田徑、節目演出各項訓練	體育競技月班際選拔選手測驗 體表會演出訓練	2
04	體表會田徑、節目演出各項訓練	體育競技月班際選拔選手測驗 體表會演出訓練	2
05	體表會田徑、節目演出各項訓練	體育競技月班際選拔選手測驗 體表會演出訓練	2
06	體表會田徑、節目演出各項訓練	體表會演出訓練	2
07	體表會田徑、節目演出各項訓練	體表會演出訓練	2

08	體表會田徑、節目 演出各項訓練	體表會演出訓練	2
09	體表會田徑、節目 演出各項訓練	體表會演出訓練	2
10	體表會田徑、節目 演出各項訓練	體表會演出訓練	2
11	體表會田徑、節目 演出各項訓練	體表會演出訓練	2
12	體表會田徑、節目 演出各項訓練	體表會演出訓練	2
13	體適能四項測驗	坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐、800公尺走跑	2
14	體適能四項測驗	坐姿體前彎、立定跳遠、一分鐘仰臥起坐、800公尺走跑	2
15	游泳教學	1. 泳池安全衛生守則。 2. 熱身伸展操。 3. 入水法。 4. 水母漂。 5. 水中站立划水賽跑。	2
16	游泳教學	1. 熱身伸展操。 2. 韻律呼吸。 3. 直臂式划水要領。 4. 浮板打水接力遊戲。	2
17	游泳教學	1. 熱身伸展操。 2. 仰漂：蹬池底、蹬池壁仰漂及站立法。 3. 腿夾浮板划水接力遊戲。	2
18	游泳教學	1. 熱身伸展操。 2. 韻律呼吸。 3. 打水划手聯合動作要領。 4. 直臂式捷泳。 5. 基本救生：延伸物施救法、拋擲救生法。	2
19	游泳教學	能通過手持浮板捷泳(單臂輪流划水)10公尺不落地的划水檢定。	2
20	追趕跑跳投	新式躲避球	2
21	期末評量	期末評量	2

#### 八. 課程評量方式：

1. 認知(20%)：了解運動學習重要性。
2. 情意(20%)：運動精神及學習態度。
3. 技能(60%)：動作的進步程度及熟練度。

☆重視學生學習之形成性評量，而非完全採總結性評量