

# 臺北市木柵國民小學 103 學年度第二學期四年級體育科教學計劃

一. 編寫者：蕭秀珠老師、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、肢體靈活協調的技能，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 15 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：

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。

七. 課程內容簡要：

週	活動名稱	週次	活動名稱
01	教學準備週	11	樂樂棒球
02	新式健康操	12	墊上運動-滾翻樂
03	新式健康操	13	墊上運動-滾翻樂
04	新式健康操	14	墊上運動-滾翻樂
05	游泳	15	新式躲避球
06	游泳	16	新式躲避球
07	游泳	17	田徑（接力、跳遠）
08	游泳	18	田徑（接力、跳遠）
09	游泳	19	田徑（接力、跳遠）
10	樂樂棒球	20	總複習

八. 課程評量方式：

- 1. 認知(30%)：了解運動學習重要性。
- 2. 情意(30%)：運動精神及學習態度。
- 3. 技能(40%)：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