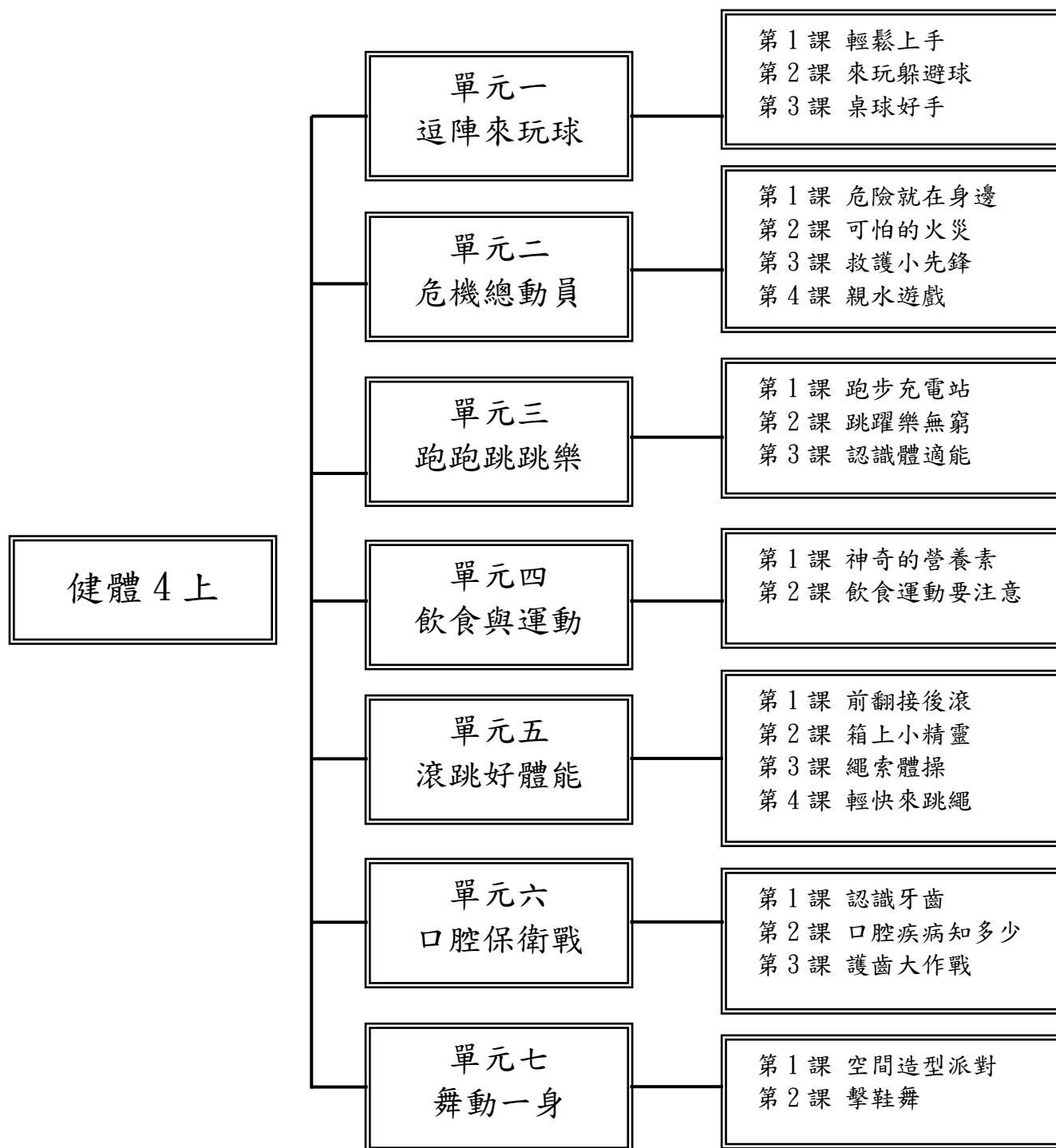


基隆市 105 學年度第一學期東信國小四年級健康體育領域教學計畫表

設計者：健康體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1. 透過籃球、躲避球、桌球運動，培養學生穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。
2. 學會覺察環境中潛藏的危機，並具備簡單處理小傷口、撥打 119 的技巧，藉此介紹急救箱的用途及內容物，同時能夠演練基本的急救技巧。
3. 學會擺臂與步伐的配合，增進身體的協調能力。
4. 認識六大類營養素的名稱、來源及其功能，並學會運動飲食的原則。
5. 延續舊經驗熟練墊上、跳箱、跳繩的運動技巧。
6. 已能正確掌握的刷牙方法，延續此，帶領學生認識牙齒的種類、功能，並學習用牙線清潔牙齒。
7. 藉由情境引導，學習運用身體模仿、創作空間造型，並能與同伴一同完成擊鞋舞蹈。

四、課程目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法。
2. 具備操作身體的能力，並能運用於火災逃生技巧中。
3. 能關懷並尊重燒燙傷患者與其他身心障礙者。
4. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。
5. 學習探索身體的創作活動。
6. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧。
7. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病。
8. 熟悉口腔衛生保健的方法，並願意定期接受口腔檢查。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊

戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

1. 施以恩（民 89）。家庭健康&急救手冊。臺北市：宇河文化。
2. 李宗芹（民 83）。創造性舞蹈：透過身體動作探索成長的自我。臺北市：遠流。
3. 郭志輝（民 80）。幼兒體育指導。臺北市：臺北市立體專體育學術研究會。
4. 黃伯超、游素玲（民 80）。營養學精要。臺北市：健康文化。
5. 張敏亮（民 86）。兒童健康診所：牙科・眼科。臺北市：業強。

七、課程計畫：

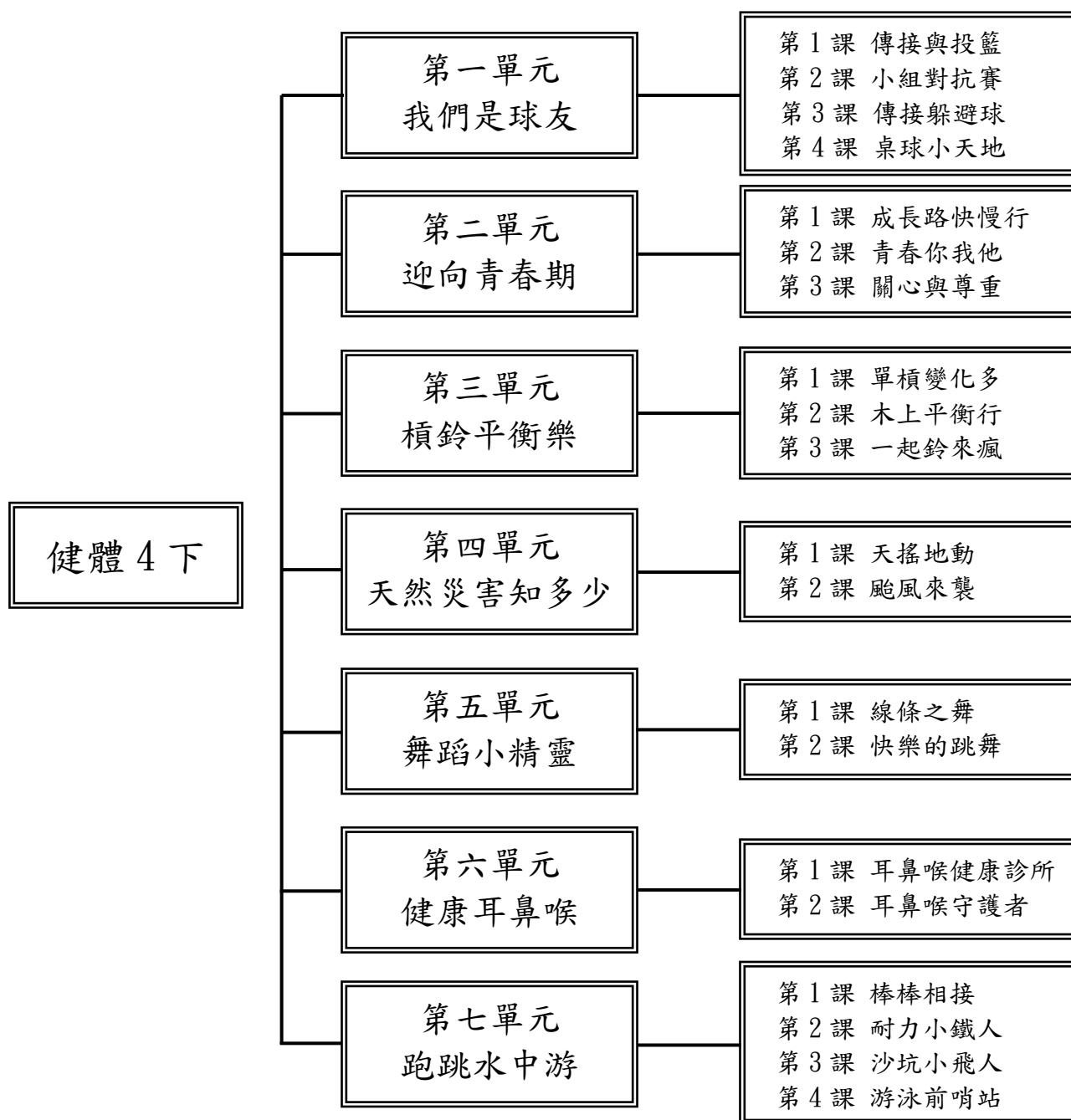
學習總目標：

1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。
2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係；同時學習探索身體的創作活動。
3. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。
4. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。
5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時熟練擊鞋舞蹈的動作。

基隆市 105 學年度第二學期東信國小四年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、課程理念：

1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。

3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。
5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。

三、先備經驗或知識簡述：

1. 學習競賽規則，和遵守規則的觀念。
2. 了解青春期的生長變化。
3. 訓練平衡感和肢體的穩定性。
4. 了解防災知識以提高緊急應變的能力。
5. 培養舞蹈的興趣。
6. 了解耳鼻喉的相關知識。

四、課程目標：

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 培養增進人際關係與互動的能力。
5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

五、教學策略建議：

健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

六、參考資料：

1. 黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
2. 阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
3. 籃球技術入門（江金石編譯）（民 81）。臺南市：大坤。
4. 許義雄等（民 86）。學校體育教材教法與評量。臺北市：教育部。
5. 許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—籃球。臺北市：教育部。
6. 洪玲瑤（主編）（民 87）。國民小學籃球基本教材。臺北市：中華民國高級中等學校體育總會。
7. 阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
8. 阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省教師研習會。
9. 陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引。第九、十冊。新北市：康軒文教。
10. 教育部印（民 86）。教師體適能指導手冊。臺北市：教育部。
11. 教育部（民 89）。學校民俗體育暨寄種子教師研習手冊。
12. 張啟隆等（主編）（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。

七、課程計畫：

學習總目標

1. 具備. 籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。
2. 學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。
3. 了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。
4. 了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。
5. 建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。
6. 運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。
7. 能保護自己的耳鼻喉以維護健康。
8. 具備田徑和游泳的基本技能。