

臺東縣武陵國民小學一〇六學年度第二學期

(四) 年級 (健體) 課程計畫

教材來源	康軒版 (第八冊)	教學節數：每週 (3) 節 學期共 (60) 節			
設計者	四年級團隊	教學者	四年級團隊		
學期學習目標	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。				
融入重大議題之能力指標	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 1-2-1 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【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】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 2.12 2.16	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。	單元一 我們是球友 第1課 傳接與投籃 第2課 小組對抗賽	3	1.實作 2.口試	【生涯發展教育】 1-2-1
二 2.19 2.23	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。	單元一 我們是球友 第3課 傳接躲避球 第4課 桌球小天地	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
三 2.26 3.02	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	單元一 我們是球友 第4課 桌球小天地	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1
四 3.05 3.09	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	單元二 迎向青春 第1課 成長路快慢行	3	1.報告 2.學生自評 3.口試	【生涯發展教育】 1-2-1

五 3.12 3.16	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。	單元二 迎向青春期 第2課 青春你我他	3	1.報告 2.實作 3.口試	
六 3.19 3.23	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	單元二 迎向青春期 第3課 關心與尊重	3	1.報告 2.學生自評	【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
七 3.26 3.30	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	單元三 槓鈴平衡樂 第1課 單槓變化多	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1
八 4.02 4.06	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	單元三 槓鈴平衡樂 第2課 木上平衡行	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 2-2-1
九 4.09 4.13	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元三 槓鈴平衡樂 第3課 一起鈴來瘋	3	1.實作 2.觀察 3.報告 4.口試	【性別平等教育】 2-2- 【生涯發展教育】 2-2-1
十 4.16 4.20	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	單元四 天然災害知多少 第1課 天搖地動	3	1.實作 2.口試	
十一 4.23 4.27	2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	單元四 天然災害知多少 第2課 颱風來襲	3	1.口試 2.學生自評 3.實作	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
十二 4.30 5.04	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元五 舞蹈小精靈 第1課 線條之舞	3	1.實作 2.觀察 3.報告	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

十三 5.07 5.11	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元五 舞蹈小精靈 第 2 課 快樂的跳舞	3	1.觀察 2.實作 3.學生自評	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十四 5.14 5.18	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。	單元六 健康耳鼻喉 第 1 課 耳鼻喉健康診所	3	1.口試 2.報告 3.學生自評	
十五 5.21 5.25	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。 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。	單元六 健康耳鼻喉 第 2 課 耳鼻喉守護者	3	1.口試 2.報告 3.實作	
十六 5.28 6.01	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	單元七 跑跳水中游 第 1 課 棒棒相接	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
十七 6.04 6.08	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元七 跑跳水中游 第 2 課 耐力小鐵人	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
十八 6.11 6.15	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	單元七 跑跳水中游 第 3 課 沙坑小飛人	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
十九 6.18 6.22	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	單元七 跑跳水中游 第 4 課 游泳前哨站	3	1.實作	【生涯發展教育】 1-2-1
廿 6.25 6.29	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	單元七 跑跳水中游 第 4 課 游泳前哨站	3	1.實作	【生涯發展教育】 1-2-1

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第八冊)。
2. 「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。