

學習領域課程計畫(本格式適用於九年一貫課程國中及國小)

本計畫進行____年級及____年級之混齡教學
(倘無則不需勾選)

新北市 二橋國民小學 110 學年度四年級下學期健體領域課程計畫

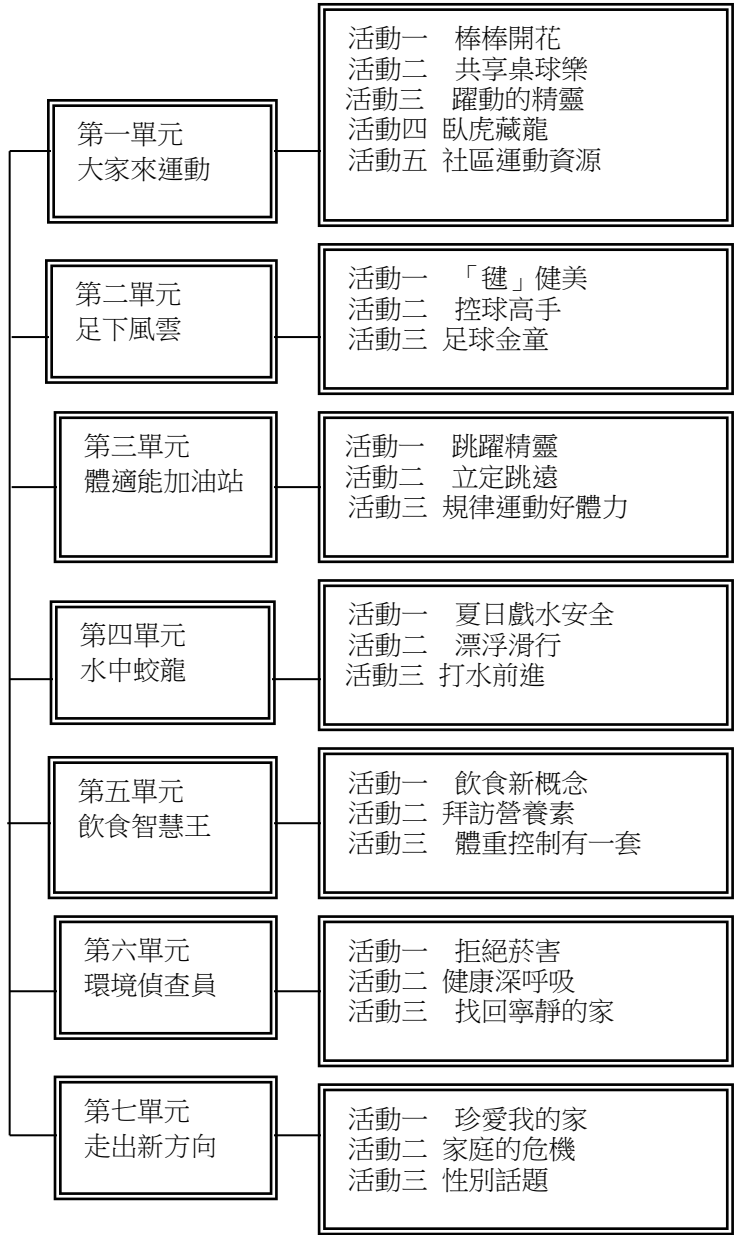
設計者：胡宗光【自編部分】

第二學期

- 1、 本領域每週學習節數(3)節
- 2、 本學期學習目標：
 1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動—樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。
 2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。
 3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。
 4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。
 5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。
 6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。
 7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。
 8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。
 9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。
 10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。
 11. 中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。
 12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。
 13. 探討空氣汙染和噪音問題，讓學生了解汙染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕汙染的危害。
 14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。
 15. 透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
- 3、 本學期課程架構：

■學習領域課程課程架構：(健康與體育 4下)課程架構圖

健體 4 下



4、 本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
第一週 2/14~2/18	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>【家政教育】1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	<p>單元五、飲食智慧王</p> <p>活動 1 飲食新概念</p> <p>活動 2 拜訪營養素</p> <p>活動一：介紹一日飲食建議量</p> <p>課前準備：老師先上衛服部網站所提供的一日飲食建議量並列為教學參考。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=544&pid=728</p> <p>由於衛服部網站所提供資料有再細分工作量輕重的差別。因此：</p> <p>1. 教師引導學生思考：均衡攝取六大類食物可以讓身體強壯、不容易生病，但是每天要吃多少，才可以獲得足夠、均衡的營養呢？我們小學生又該是參考網站提供的資料中的哪一個部分呢？</p> <p>2. 教師依照課本介紹課本 78 頁及 79 頁圖表說明 3-6 年級學童一日飲食建議量，並說明此新版飲食指南與舊版有何不同。</p> <p>3. 配合課本 80 頁教師講解各類食物份量的估算方法並統整每天要攝取足夠且均衡的食物，才能獲得充分與適當的營養。</p> <p>最後分享飲食營養影片 https://youtu.be/_V4SLRyiT9s 營養 5 餐- 好重要的食物篇</p> <p>活動二：討論一日飲食紀錄</p> <p>老師介紹一日飲食量前可以先說明新舊版本不同：</p> <p>1. 如全穀取代五穀。</p> <p>2. 蛋豆魚肉類順序改為豆魚蛋肉類。</p>	1	<p>翰林版國小健康與體育 4 下教材</p> <p>單元五、飲食智慧王</p> <p>活動 1 飲食新概念</p> <p>活動 2 拜訪營養素</p> <p>網路:youtub 影片連結分享</p>	<p>自我評量</p> <p>發表</p> <p>課堂問答</p> <p>紙筆測驗</p> <p>參與度評量</p>	<p>視需要註明表內所用符號或色彩意義，例如：</p> <p>●表示本校主題課程</p> <p>*表示教科書更換版本銜接課程</p> <p>※自編課程</p> <p>◎銜接補強課程</p>

		<p>3. 奶類改為乳品類。</p> <p>4. 新版強調要多運動、補充水分。</p> <p>1. 教師配合 81 頁引導學生評估並發表小琪一天三餐的飲食紀錄：(1) 六大類食物都吃到了嗎？(2) 份量夠不夠？(3) 怎麼做會更好？</p> <p>2. 教師統整學生的意見並補充說明。</p> <p>3. 請學生分組，並以一位組員的一日飲食紀錄為例，進行評估。</p> <p>4. 教師統整：學會估算一日飲食中各類食物的分量，可以避免吃得太多或太少，讓營養的攝取更均衡。</p>			
--	--	---	--	--	--

教學照片：

111.02.18.

