

基隆市深美國小九十七學年度第一學期領域學習課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域
 (二) 實施時間：97年9月1日~98年1月20日
 (三) 教學年級：三年級
 (四) 教學節數：健康20節、體育20節、游泳20節(單週上課)
 (五) [健康]原設計者：尤嫻婷(九十六學年度第一學期領域學習課程計畫)

洪武吉(國民小學健康與體育3上教師手冊。再版)

改編者：張嘉珮(參考九十六學年度第一學期領域學習課程計畫、國民小學健康與體育3上教師手冊。南一。)

[體育]設計者：黃致元(自編95%，參考九十七年南一版健康與體育三年級課本及九十六學年度第一學期領域學習課程計畫)

[游泳]原設計者：尤嫻婷(九十學年度第一學期健體領域學習課程計畫)。

改編者：何陸垣(改編自尤嫻婷九十學年度第一學期領域學習課程計畫)

(六) 學習目標與相對應能力指標

| 學期總目標 | 學習目標 | 相對應能力指標 |
|-----------------------------------|--|--------------------------------------|
| 一、建立健全的生活觀念，並增進家人互動的情感。 | 2-1-2-1 能說出在不同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影響。 | 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 |
| | 2-1-2-2 能分辨原味和含添加物的食約。 | |
| | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 |
| | 5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。 | 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 |
| | 7-1-2-1 能有正確的就醫行為。 | 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。 |
| | 7-1-2-2 了解在採購日常生活用品時的選購原則。 | |
| 二、透過遊戲的方式學習運動技能並培養興趣與專長。 | 7-1-4-1 能知道到了一個新的環境，心中會有很多不同感受。 | 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。 |
| | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 |
| | 3-1-3-1 藉有效操弄足球，做出運球、傳球等動作。 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 |
| | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 |
| | 4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。 | 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 |
| | 4-2-1-1 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動。 | 4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。 |
| 三、透過水上運動以及跑跳遊戲之參與，讓身體表現出簡單的全身性活動。 | 3-1-1-2 能展現出蹬牆漂浮三公尺、捷泳打水十公尺、跑跳遊戲等簡單的全身性活動。 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 |

議題融入指標：

家政教育

4-2-6 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。

(七) 課程計畫

健康

| 週次 | 日期 | 學校 (或年級) 重要行事 | 對應能力 指標 | 學習 目標 | 主要教學活動 (評量與指導要項) | 節 數 | 教學 資源 | 議題 融入 |
|----|-----------------|---------------------|---|---|--|--------|------------------|------------------------------|
| 1 | 9. 1-9 .5 | 9. 1(一)始 業式 | 4-1-4 養成規律運 動習慣，保 持良好體適 能。 | 4-1-4-1 能和家人參 與心肺適 能、肌力與 肌耐力、柔 軟度、身體 組成等促進 體適能的活 動。 | 相見歡 1. 師生相互認識 2. 課堂規定說明 家庭運動計畫 1. 師生共同討論運動對身體的好處。 例:加強心肺功能、減少患各種疾病(心臟 病、骨質疏鬆症…等)、減少多餘脂肪, 使體重更符合標準。 • 作業:配合課本 P. 26, 請學生訪問家人喜 愛的運動。 | 1 | | |
| 2 | 9. 08- 9. 12 | 量身高體 重 | 4-1-4 養成規律運 動習慣，保 持良好體適 能。 | 4-1-4-1 能和家人參 與心肺適 能、肌力與 肌耐力、柔 軟度、身體 組成等促進 體適能的活 動。 | 家庭運動計畫 2. 先在小組討論下列問題，教師再依照題目 的順序請學生舉手發表。 a. 我的家人喜愛哪些運動? 運動的場地與時 間? b. 因為家人的運動項目不一定相同，有什麼 方法可以讓我和家人一起運動呢?(例 如:我喜歡跑步，爸爸喜歡打球，所以星 期一我和爸爸一起打球，星期三爸爸和我 一起跑步，星期六全家一起跑步。) 3. 請學生填寫課本 P. 27。 | 1 | | 家政教 育 (家庭 教育相 關) |
| 3 | 9. 15- 9. 19 | | 2-1-2 了解環境因 素如何影響 到食物的質 與量並探討 影響飲食習 慣的因素。 | 2-1-2-1 能說出在不 同的地區、 文化與習俗 下對飲食習 慣的影響。 | 環境與食物 1. 配合中秋節，師生共同討論： a. 我們家在中秋節吃了哪些食物? b. 說說看，為什麼我們在中秋節要吃這些食 物? 2. 教師提供春節、元宵節、清明節、端午 節、中秋節、冬至等六種節慶飲食的資 料，請小組討論： a. 節慶飲食的由來 b. 節慶飲食的介紹與特色 | 1 | 節慶飲 食相關 資料 | (節日 慶祝宣 導) |
| 4 | 9. 22- 9. 26 | | 2-1-2 了解環境因 素如何影響 到食物的質 與量並探討 影響飲食習 慣的因素。 | 2-1-2-1 能說出在不 同的地區、 文化與習俗 下對飲食習 慣的影響。 | 環境與食物 3. 先請小組輪流報告，師生再共同歸納節慶 對食物的影響。 4. 配合課本 P. 62、P. 63 師生共同討論在不 同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影 響。 a. 教師舉例，如：喜宴、西方國家聚餐、泰 國料理、日本料理、基隆名產。 | 1 | 節慶飲 食相關 資料 | (節日 慶祝宣 導) |

| | | | | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------|------------------------------------|---|--|---|-----------------|--------------|
| | | | | | <p>b. 請學生就日常生活經驗舉例。</p> <p>5. 師生共同歸納：飲食習慣會因為不同的地區、文化與習俗而有所不同。</p> <p>• 評量方式：口頭發表</p> | | | |
| 5 | 9. 29- 10. 03 | | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | <p>家庭運動計畫</p> <p>4. 教師介紹「家庭運動計畫」</p> <p>a. 請學生擔任家人的運動小老師，每次運動都要帶領家人一起運動，但是不限家人人數。</p> <p>b. 每週運動三次，每次運動三十分鐘，運動前要記得做暖身操並帶齊運動裝備。</p> <p>c. 身為家人的運動小老師要隨時注意家人的需求，並依照身體狀況做適時的調整，更要注意運動場地、設備與安全。</p> <p>5. 請學生填寫「家庭運動計畫」(一)的基本資料，並開始執行。</p> | 1 | 「家庭運動計畫」記錄表 | 家政教育(家庭教育相關) |
| 6 | 10. 06 - 10. 10 | 10.10(五) 國慶日 | 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。 | 7-1-2-1 能有正確的就醫行為。 | <p>健康守護神</p> <p>1. 小組討論：</p> <p>a. 自己身體曾有哪些病痛發生？討論並記錄。</p> <p>b. 當有這些病痛時，你會去找哪些科別的醫生看病？</p> <p>c. 你曾去看過哪些科別的醫生？如外科、內科、小兒科、骨科……</p> <p>2. 活動表演：</p> <p>a. 將醫療各科別揭示於黑板上。</p> <p>b. 表演的學童各自選擇一種病痛，再拿著健保卡上臺選擇就醫的科別。</p> <p>c. 共同討論：表演者是否選擇正確就醫。</p> <p>3. 請學生完成課本 P. 18, 19</p> <p>4. 師生共同歸納。</p> | 1 | | |
| 7 | 10. 13 - 10. 17 | | 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。 | 7-1-2-1 能有正確的就醫行為。 | <p>健康守護神</p> <p>5. 教師於黑板上揭示健保卡及全民健保標誌的教學卡。</p> <p>6. 師生共同討論：</p> <p>a. 自己是否有健保卡？有健保卡者和沒有健保卡者有何差別？</p> <p>b. 怎樣識別可以提供健保的醫療單位？</p> <p>c. 到醫院或診所看病時，要帶什麼？</p> <p>d. 至醫院或診所就診時，你會怎樣說出身體</p> | 1 | 教學卡(健保卡、全民健保標誌) | |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------|------------|---|---|---|---|-------------|--------------|
| | | | | | 不舒服的症狀呢？ | | | |
| | | | | | 7. 總結 • 評量方式:隨堂紙筆測驗 | | | |
| 8 | 10.20 - 10.24 | | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | 家庭運動計畫 6. 請學生填寫「家庭運動計畫」(一)的下列問題： (一) 在執行的過程中我遇到什麼困難？當時如何解決？ (二) 經過三週的家庭運動，我的感覺是…我發現… | 1 | 「家庭運動計畫」記錄單 | 家政教育(家庭教育相關) |
| 9 | 10.27 - 10.31 | 10月底拔草 | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | 家庭運動計畫 7. 學生先在小組進行口頭分享並互相欣賞同儕的記錄表，教師再統整各組遇到的困難與解決的方法。 8. 請學生填寫「家庭運動計畫」(二)的基本資料。 • 評量方式:口頭發表、紀錄單 • 請學生準備家裡現成的藥袋或藥物 | 1 | 「家庭運動計畫」記錄單 | 家政教育(家庭教育相關) |
| 10 | 11.03 - 11.07 | 期中評量 | 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 | 5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。 | 藥物高手 1. 學生依照自己經驗，在小組討論下列問題，教師再依照題目的順序請小組輪流報告並統整於黑板上。 a. 生病的時候怎麼辦？有沒有吃藥？藥長什麼樣子？ b. 你怎麼會有這些藥？(藥局買的，診所開的，自己家裡有的) c. 這些藥要怎麼服用？你是怎麼知道的？ d. 這些藥或是吃不完的藥你們都會怎麼處理？會放在哪裡？怎麼放？為什麼？ | 1 | 各式藥袋與藥物 | |
| 11 | 11.10 - 11.14 | 11.13 校外教學 | 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 | 5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。 | 藥物高手 2. 自我檢測：請學生填寫課本 P. 22~P. 24 3. 使用課本 P. 22~P. 25 師生共同歸納： a. 生病時正確的處理流程以確保藥物的來源。 b. 聽從醫生的指示並依照藥袋的說明服用藥物的重要性。 c. 藥品正確的保管方式。 • 評量方式:口頭發表 | 1 | 各式藥袋與藥物 | |
| 12 | 11.17 - 11.21 | | 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 | 2-1-2-2 能分辨原味和含添加物的食約。 | 飲食健康行 1. 配合課本 P. 42, 教師說明原味和含有添加物、調味品食物的分辨方法, 並請學童用附件貼紙進行分類。 原味食品：保有食物原有味道及以營養為主，如：水果、白煮蛋…… | 1 | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|--|------------------------------------|---|--|---|-----------------------------|
| | | | | | <p>添加物食品：</p> <p>a. 食品添加物的功用是保存食品、防止腐敗、增加色澤。</p> <p>b. 可以使食物有可口的味道、好看的顏色和香噴噴的氣味。</p> <p>2. 師生共同歸納：</p> <p>a. 當今大部分食物都含有添加物</p> <p>b. 添加物有色素、防腐劑、調味料等。</p> <p>c. 選擇食物, 要以保持”原味”為主, 少攝取含有添加物的食物。</p> <p>• 評量方式: 隨堂紙筆測驗</p> | | |
| 13 | 11.24 - 11.28 | | 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境, 與健康互動的情形。 | 7-1-4-1 能知道到了一個新的環境, 心中會有很多不同感受。 | <p>搬新家</p> <p>引起動機：詢問學童是否有搬新家的經驗？喜不喜歡新家？</p> <p>1. 師生共同討論：</p> <p>a. 搬新家時, 要注意哪些問題？</p> <p>b. 請學童說出搬新家心中會有哪些不同的感覺？</p> <p>c. 這些情緒會不會對你的身體產生影響？如：吃不下飯、睡不著覺……除了搬新家外, 是否有過其他情緒影響生理的經驗嗎？</p> <p>2. 請學童發表搬新家後, 心裡為什麼會害怕、高興、難過呢？</p> <p>3. 教師如果有搬新家的經驗, 可以和學童一同分享搬新家的感受。</p> <p>◎搬新家後的問題</p> <p>1. 以課本 P. 47 的問題師生共同討論, 當肚子餓時怎麼辦？不知道要去哪裡玩時怎麼辦？</p> <p>2. 教師歸納</p> <p>• 評量方式: 口頭發表</p> | 1 | |
| 14 | 12.01 - 12.05 | | 4-1-4 養成規律運動習慣, 保持良好體適能。 | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | <p>家庭運動計畫</p> <p>9. 請學生填寫「家庭運動計畫」(二)的下列問題：</p> <p>a. 在執行的過程中我遇到什麼困難？當時如何解決？</p> <p>b. 經過這五週的家庭運動, 我的感覺是…我發現…</p> | 1 | 「家庭運動計畫」記錄單 家政教育(家庭教育相關) |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------|-----------------|------------------------------------|---|--|---|----------------------|--------------|
| 15 | 12.08 - 12.12 | 11-12 月份 體適能 | 4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 | 4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。 | 家庭運動計畫 10. 先在小組進行口頭分享並互相欣賞同儕的記錄表，教師再統整各組遇到的困難與解決的方法。 11. 師生共同歸納： a. 經過這兩個月的家庭運動計畫後，我和家人之間的關係有什麼不一樣？ b. 從一開始、過程中到現在，家人的反應有什麼不一樣？ c. 其實和家人一起運動是一種讓家人相親相愛的方法，除此之外還有沒有其他的方法也能讓家人和睦相處？ • 評量方式：口頭發表、紀錄單 | 1 | 「家庭運動計畫」記錄單 | 家政教育（家庭教育相關） |
| 16 | 12.15 - 12.19 | 三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽 | 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。 | 7-1-2-2 了解在採購日常生活用品時的選購原則。 | 清潔幫手 1. 教師展示數種清潔(如洗衣粉、去漬劑等)、保健用品(牙膏、洗髮精等)。 2. 學發表使用清潔用品的經驗。 3. 教師歸納： a. 清潔用品能使居家環境更清潔、乾淨。 b. 在不同的用途應使用不同功能的清潔劑，才能使清潔效果事半功倍。 c. 保健用品能使身體衛生健康，應定期使用保健用品，養成良好衛生習慣。 | 1 | 清潔、保健用品 | |
| 17 | 12.22 - 12.26 | | 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任 | 7-1-2-2 了解在採購日常生活用品時的選購原則。 | 清潔幫手 教師準備：誇張不實的清潔、保健產品廣告 4. 師生共同討論： a. 在購買清潔保健產品時，常受到哪些資訊來源之影響？ b. 這些產品資訊來源是否可靠？如何判斷？ c. 如何選購適當且實用的商品？ d. 是否曾買到瑕疵品或有過量購買的經驗？ e. 買到瑕疵品時應如何處理？ f. 什麼情況下可能會過量購買？ g. 如何避免過量購買？ 5. 教師總結 • 評量方式：口頭發表 | 1 | | |
| 18 | 12.29 - 1.02 | 1.01(四) 元旦放假 | 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。 | 童玩高手 1. 教師示範或是讓學生挑戰幾種民俗遊戲的玩法，例如：跳繩、毬子、扯鈴、陀螺。 2. 教師介紹幾種民俗遊戲的由來。(備註一) 3. 請學生依照步驟單製作簡易的民俗遊戲。 | 1 | 民俗遊戲玩物、「民俗遊戲」DIY 步驟單 | |
| 19 | 1.05- 1.09 | 期末評量 | 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。 | 童玩高手 4. 請學生依照步驟單製作簡易的民俗遊戲。 5. 教師介紹民俗遊戲的玩法或是讓學生發明玩法並與同儕分享。(備註二) | 1 | 「民俗遊戲」DIY 步驟單 | |

| | | | | | | | | |
|----|-----------|--|----------------------------|----------------------------|--|---|--------|--|
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> 評量方式:實作 請學生準備自己在家中的玩具 | | | |
| 20 | 1.12-1.16 | | 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。 | 童玩高手 6. 學生閱讀課本 P. 66~P. 69，師生共同討論： a. 什麼是童玩？ b. 你的童玩是什麼？ 7. 請學生在小組輪流介紹自己的玩具與玩法，並一起遊戲。 | 1 | 學生自備玩具 | |

體育

| 週次 | 日期 | 學校(或年級)重要行事 | 對應能力指標 | 學習目標 | 主要教學活動(評量與指導要項) | 節數 | 教學資源 | 議題融入 |
|----|-----------|-------------|---------------------|------------------------------|--|----|----------|------|
| 1 | 9.1-9.5 | 9.1(一)始業式 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | 主題一、跑步真好玩 老師先自我介紹，並說明今天要玩球的遊戲(其實跑步比較多)。 (一) 拿著球慢跑做動作。 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注意聽老師口令做動作。 3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。 (二) 五人一組傳接球。 1. 利用第一個活動讓學生變成五個人一組。 2. 每一組一個球。 3. 每個人輪流拿球，拿到球的人要說自己的名字和前面拿過球的人的名字。 4. 輪完一圈以後，開始傳接球。 5. 拿到球的人，必須喊小組中一個人的名字，跑向他，然後把球傳給他。 6. 老師視情況增加難度(如傳球落地一次)及球的數目。 | 1 | 足球 | |
| 2 | 9.08-9.12 | 量身高體重 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | 主題一、跑步真好玩 老師先自我介紹，並說明今天要玩球的遊戲(其實跑步比較多)。 (一) 拿著球慢跑做動作。 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注 | 1 | 足球、盤或三角錐 | |

| | | | | | | |
|---|-----------|---------------------|------------------------------|---|---|------------|
| | | | | <p>意聽老師口令做動作。</p> <p>3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。</p> <p>(二) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 兩人猜拳賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組。 2. 一顆球放在中間。 3. 向學生說明規則，猜拳完以後，贏的搶球以後「雙手」丟球，輸的快跑。 | | |
| 3 | 9.15-9.19 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | <p>主題一、跑步真好玩</p> <p>(一) 拿著球慢跑做動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注意聽老師口令做動作。 3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。 <p>(二) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 兩人追逐賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組。 2. 老師用兩個標示盤或三角錐排成一直線，當作一面牆。 3. 向學生說明規則，猜拳完以後，贏的要去找人，輸的要繞著牆跑。在抓人的時候，必須繞過牆，抓到人才算。 4. 計時二分鐘，抓到人的可以晉級 (老師要先將比賽場地分區)，輸的留在原地。平手則 | 1 | 足球、標示盤或三角錐 |

| | | | | | | | | |
|---|------------------|---------------------|------------------------------|--|--------|----------|--|--|
| | | | | | 猜拳決勝負。 | | | |
| 4 | 9. 22- 9. 26 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | <p>主題一、跑步真好玩</p> <p>(一) 拿著球慢跑做動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注意聽老師口令做動作。 3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。 <p>(二) 保齡球大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 3. 另一人隔一段距離滾球射門。 4. 老師安排過關，距離由近而遠。 5. 射門後要由射門的人自己撿球。 6. 過關的人交換。 <p>(三) 兩人追逐賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組。 2. 老師用兩個標示盤或三角錐排成一直線，當作一面牆。 3. 向學生說明規則，猜拳完以後，贏的要抓人，輸的要繞著牆跑。在抓人的時候，必須繞過牆，摸到對方的「背」才算。 4. 計時二分鐘，抓到人的可以晉級（老師要先將比賽場地分區），輸的留在原地。平手則猜拳決勝負。 | 1 | 足球、盤或三角錐 | | |
| 5 | 9. 29- 10. 03 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。 | <p>主題一、跑步真好玩</p> <p>(一) 兩人一組接力傳球（柔軟操）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(二) 母雞帶小雞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人拍球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊拍球一邊追著前面的人跑。 4. 三分鐘後老師吹哨子換人。 | 1 | 足球 | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------|-----------------|----------------------------|---|---|---|----|
| | | | | <p>(三) 保齡球大賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 3. 另一人隔一段距離滾球射門。 4. 老師安排過關，距離由近而遠。 5. 射門後要由射門的人自己撿球。 6. 過關的人交換。 | | | |
| 6 | 10.06 - 10.10 | 10.10(五) 國慶日 | 3-1-3 表現 操作運動器 材的能力。 | 3-1-3-1 藉 有效操弄足 球，做出運 球、傳球等動 作。 | <p>主題二、球類高手</p> <p>(一) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(二) 母雞帶小雞</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人拍球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊拍球一邊追著前面的人跑。 4. 三分鐘後老師吹哨子換人。 <p>(三) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人「踢」球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 | 1 | 足球 |
| 7 | 10.13 - 10.17 | | 3-1-3 表現 操作運動器 材的能力。 | 3-1-3-1 藉 有效操弄足 球，做出運 球、傳球等動 作。 | <p>主題二、球類高手</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 <p>(二) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 拋接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己拋接球。 | 1 | 足球 |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|-----------|----------|--|--|
| | | | | | 2. 兩人拋接球。 | | | |
| 8 | 10.20 - 10.24 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 | 3-1-3-1 藉有效操弄足球，做出運球、傳球等動作。 | <p>主題二、球類高手</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 <p>(二) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 拋接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己拋接球。 2. 兩人拋接球。 <p>(四) 拋球擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一球。 2. 教師在中間準備標示盤或其他物品，當作擲準的標的物。 3. 一人一球，輪流向目標丟球。 | 1 | 足球、盤角或三錐 | | |
| 9 | 10.27 - 10.31 | 10 月底拔草 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 | 3-1-3-1 藉有效操弄足球，做出運球、傳球等動作。 | <p>主題二、球類高手</p> <p>(一) 障礙跑</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師布置 S 形繞錐跑，以及簡單的讓學生跨越的場地。 2. 帶領學生穿越那些障礙，當作這節課的熱身。 <p>(二) 兩人一組接力傳球 (柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 上手傳接球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己對牆壁擲球練習。 2. 兩人傳接球 (落地一次) 練習。 3. 兩人傳接球 (不落地) 練習。 <p>(四) 上手擲球擲準</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一球。 | 1 | 足球、盤角或三錐 | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|------------|---------------------|---------------------------------|--|---|----------|
| | | | | | 2. 教師在中間準備標示盤或其他物品，當作擲準的標的物。 3. 一人一球，輪流向目標丟球。 | | |
| 10 | 11.03 - 11.07 | 期中評量 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 | 3-1-3-1 藉有效操弄足球，做出運球、傳球等動作。 | 主題二、球類高手 (一) 障礙跑 1. 教師布置 S 形繞錐跑，以及簡單的讓學生跨越的場地。 2. 帶領學生穿越那些障礙，當作這節課的熱身。 (二) 簡易柔軟操 1. 特別加強頸部、肩、手臂和腰部的柔軟操。 (三) 小型躲避球賽 1. 講解規則，注意安全。 2. 十分鐘內外場交換。 | 1 | 足球、盤或三角錐 |
| 11 | 11.10 - 11.14 | 11.13 校外教學 | 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 | 3-1-3-1 藉有效操弄足球，做出運球、傳球等動作。 | 主題二、球類高手 (一) 障礙跑 1. 教師布置 S 形繞錐跑，以及簡單的讓學生跨越的場地。 2. 帶領學生穿越那些障礙，當作這節課的熱身。 (二) 簡易柔軟操 1. 特別加強頸部、肩、手臂和腰部的柔軟操。 (三) 小型躲避球賽 1. 講解規則，注意安全。 2. 十分鐘內外場交換。 | 1 | 足球、盤或三角錐 |
| 12 | 11.17 - 11.21 | | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | 主題三、一起來玩足球吧 (一) 拿著球慢跑做動作。 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注意聽老師口令做動作。 3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。 (二) 簡易柔軟操 1. 特別加強腳部的柔軟操。 (三) 腳內側踢球 1. 老師講解腳內側的踢法。 2. 兩人一組，每組一顆球。 3. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 4. 另一人隔一段距離練習腳內側踢球射門。 5. 老師安排過關，距離由近而遠。 6. 射門後要由射門的人自己撿球。 | 1 | 足球、盤或三角錐 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|---|----------|--|--|
| | | | | | 7. 過關的人交換。 (老師巡視各組，遇到不熟的孩子，可以教他利用牆壁做練習。) | | | |
| 13 | 11.24 - 11.28 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | 主題三、一起來玩足球吧 (一) 母雞帶小雞二 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 (二) 兩人一組接力傳球(柔軟操) 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 (三) 腳內側踢球 1. 老師複習腳內側的踢法。 2. 兩人一組，每組一顆球。 3. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 4. 另一人隔一段距離練習腳內側踢球射門。 5. 老師安排過關，距離由近而遠。 6. 射門後要由射門的人自己撿球。 7. 過關的人交換。 (老師巡視各組，遇到不熟的孩子，可以教他利用牆壁做練習。) | 1 | 足球、盤或三角錐 | | |
| 14 | 12.01 - 12.05 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | 主題三、一起來玩足球吧 (一) 母雞帶小雞二 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 (二) 挑球練習 1. 介紹毬子。 2. 講解練習挑球的要點。 3. 兩人一組，一人拿球，另一人踢踢看。熟悉挑球的時候，腳踢的位置。 4. 練習球落地一次挑球一次，反覆。 | 1 | 足球 | | |
| 15 | 12.08 - 12.12 | 11-12 月份體適能 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | 主題三、一起來玩足球吧 (一) 母雞帶小雞二 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追 | 1 | 足球、盤或三角錐 | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------|-----------------|---------------------|--|---|---|----------|
| | | | | <p>著前面的人跑。</p> <p>(二) 挑球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 複習練習挑球的要點。 2. 練習球落地一次挑球一次，反覆。 3. 練習球落地一次挑球二次，反覆。 <p>(三) 腳內側踢球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師複習腳內側的踢法。 2. 兩人一組，每組一顆球。 3. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 4. 另一人隔一段距離練習腳內側踢球射門。 5. 老師安排過關，距離由近而遠。 6. 射門後要由射門的人自己撿球。 7. 過關的人交換。 <p>(老師巡視各組，遇到不熟的孩子，可以教他利用牆壁做練習。)</p> | | | |
| 16 | 12.15 - 12.19 | 三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | <p>主題三、一起來玩足球吧</p> <p>(一) 拿著球慢跑做動作。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師先跟學生約定好，喊一、二、三分別代表把球舉起來、坐在球上面、把球丟起來然後接住。 2. 學生在約二個籃球場的範圍中慢跑，並注意聽老師口令做動作。 3. 一二三做熟練以後，老師可以變換口令，例如：找三個人在一起，或五個腳底碰一起。 <p>(二) 五人一組傳接球。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用第一個活動讓學生變成五個人一組。 2. 每一組一個球。 3. 拿到球的人，必須喊小組中一個人的名字，跑向他，然後用腳內側踢把球傳給他。 4. 老師視情況增加球的數目。 <p>(三) 腳內側踢球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師複習腳內側的踢法。 2. 兩人一組，每組一顆球。 3. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 4. 另一人隔一段距離練習腳內側踢球射門。 5. 老師安排過關，距離由近而遠。 6. 射門後要由射門的人自己撿球。 7. 過關的人交換。 <p>(老師巡視各組，遇到不熟的孩子，可以教他利用牆壁做練習。)</p> | 1 | 足球、盤或三角錐 |
| 17 | 12.22 - 12.26 | | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | <p>主題三、一起來玩足球吧</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追 | 1 | 足球、盤或三角錐 |

| | | | | | | | |
|----|--------------|-------------|---------------------|--|--|---|----------|
| | | | | <p>著前面的人跑。</p> <p>(二) S形盤球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每一個人一顆球。 2. 老師布置三角錐，將它放成一直線，中間留適當距離。 3. 用盤球的方式，帶著球繞過三角錐。 <p>(三) 腳內側踢球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師複習腳內側的踢法。 2. 兩人一組，每組一顆球。 3. 一個人在前方，兩腳打開當球門。 4. 另一人隔一段距離練習腳內側踢球射門。 5. 老師安排過關，距離由近而遠。 6. 射門後要由射門的人自己撿球。 7. 過關的人交換。 <p>(老師巡視各組，遇到不熟的孩子，可以教他利用牆壁做練習。)</p> | | | |
| 18 | 12.29 - 1.02 | 1.01(四)元旦放假 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | <p>主題三、一起來玩足球吧</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 <p>(二) 兩人一組接力傳球(柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。 4. 分別從左邊和右邊接力傳球。 5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。 <p>(三) 3對3小組比賽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 設置簡單球門無邊線的小組比賽。 2. 比賽時間三分鐘，時間到仍平手的組猜拳決勝負。 3. 贏的組晉級下一個場地，輸的組重新挑戰。 | 1 | 足球、盤或三角錐 |
| 19 | 1.05-1.09 | 期末評量 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | <p>主題三、一起來玩足球吧</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩個人一組。 2. 後面的人踢球。 3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。 <p>(二) 兩人一組接力傳球(柔軟操)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩人一組，每組一顆球。 2. 兩人背對背。 | 1 | 足球、盤或三角錐 |

| | | | | | | | |
|----|-----------|---------------------|---------------------------------|---|---|----------|--|
| | | | | | <p>3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。</p> <p>4. 分別從左邊和右邊接力傳球。</p> <p>5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。</p> <p>(三) 3對3小組比賽</p> <p>1. 設置簡單球門無邊線的小組比賽。</p> <p>2. 比賽時間三分鐘，時間到仍平手的組猜拳決勝負。</p> <p>3. 贏的組晉級下一個場地，輸的組重新挑戰。</p> | | |
| 20 | 1.12-1.16 | 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 | 3-1-4-1 在足球活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。 | <p>主題三、一起來玩足球吧</p> <p>(一) 母雞帶小雞二</p> <p>1. 兩個人一組。</p> <p>2. 後面的人踢球。</p> <p>3. 前面的人跑，後面的人要一邊踢球一邊追著前面的人跑。</p> <p>(二) 兩人一組接力傳球(柔軟操)</p> <p>1. 兩人一組，每組一顆球。</p> <p>2. 兩人背對背。</p> <p>3. 分別從頭上方和腳下方接力傳球。</p> <p>4. 分別從左邊和右邊接力傳球。</p> <p>5. 兩人臉朝同一方向，排成一直行。後面的人拿球，放在前面人的左邊或右邊的腳邊。前面的彎腰撿球，並將球從頭上方後仰，交給後面的人。左右各五次後交換。</p> <p>(三) 3對3小組比賽</p> <p>1. 設置簡單球門無邊線的小組比賽。</p> <p>2. 比賽時間三分鐘，時間到仍平手的組猜拳決勝負。</p> <p>3. 贏的組晉級下一個場地，輸的組重新挑戰。</p> | 1 | 足球、盤或三角錐 | |

游泳

主題：水中小勇士

| 週次 | 日期 | 學校(或年級)重要行事 | 對應能力指標 | 學習目標 | 主要教學活動 (評量與指導要領) | 節數 | 教學資源 | 議題融入 |
|----|---------|-------------|-------------------|----------------------|---|----|-------|------|
| 1 | 9.1-9.5 | 9.1(一)始業式 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活 | 3-1-1-2 能展現出蹬牆漂浮三公尺、 | <p>一、暖身活動：</p> <p>(一) 全體共同做操(同時點名)。</p> | 4 | 浮板四十個 | |

| | | | | | | | | |
|---|------------------|--|---------------------|--|--|---|---------------|--|
| 3 | 9. 15- 9. 19 | | 動。 | 捷泳打水十公尺、跑跳遊戲等簡單的全身性活動。 | <p>二、陸上練習：</p> <p>(一) 蹬牆漂浮陸上動作練習：預備(雙手伸直平舉)→蹲下(模擬雙肩入水)→吸口氣→臉入水(將雙頰緊靠於上臂)→蹬牆(單腳屈膝模擬蹬牆)→復原。</p> <p>以能搭配口訣做出蹬牆漂浮的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習(三趟)。</p> <p>B組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習(韻律呼吸)。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A組練習蹬牆漂浮。</p> <p>B組練習扶岸踢水。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上踢水動作(雙腿各踢一次為一循環)，蹬牆漂浮陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現簡單的全身性活動。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>1. 教師整理今日的課程內容。</p> | | | |
| 5 | 9. 29- 10. 03 | | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-2 能展現出蹬牆漂浮三公尺、捷泳打水十公尺、跑跳遊戲等簡單的全身性活動。 | <p>一、暖身活動：</p> <p>(一) 全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習：</p> <p>(一) 蹬牆飄浮陸上動作練習：預備(雙手伸直平舉)→蹲下(模擬雙肩入水)→吸口氣→臉入水(將雙頰緊靠於上臂)→蹬牆(單腳屈膝模擬蹬牆)→復原。</p> <p>以能搭配口訣做出蹬牆漂浮的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習(三趟)。</p> <p>B組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習(韻律呼吸)。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>蹬牆漂浮個人賽(通過三公尺與否)，持浮板踢水團體賽。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上踢水動作(雙腿各踢一次為一循環)，蹬牆飄浮陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現簡單的</p> | 2 | 碼錶四個 浮板二十個 | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|---------|---------------------|--|---|---|---------------|--|
| | | | | | 全身性活動。 五、綜合活動 1. 教師整理今日的課程內容。 | | | |
| 7 | 10.13-10.17 | | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-2 能展現出蹬牆漂浮三公尺、捷泳打水十公尺、跑跳遊戲等簡單的全身性活動。 | 一、暖身活動： (一) 全體共同做操 (同時點名)。 二、陸上練習： 捷泳踢水陸上動作練習： 預備 (雙手伸直平舉) → 蹲下 (模擬雙肩入水) → 吸口氣 → 臉入水 (將雙頰緊靠於上臂) → 蹬牆 (單腳屈膝模擬蹬牆) → 數秒 (54321) → 踢水 (腳踏地)。 以能搭配口訣做出捷泳打水陸上動作，作為評量參照。 三、分組水中熱身： A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習 (五趟)。 B 組不會蹬牆漂浮者，練習扶岸踢水 (一百下)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。 四、分組練習 A 組練習閉氣捷泳打水十公尺。 B 組練習蹬牆漂浮。 ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上踢水動作 (雙腿各踢一次為一循環)，捷泳打水陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領 (游泳護照)，表現簡單的全身性活動。 五、綜合活動 1. 教師整理今日的課程內容。 | 6 | 浮板三十個 | |
| 9 | 10.27-10.31 | 10 月底拔草 | | | | | | |
| 11 | 11.10-11.14 | | | | | | | |
| 13 | 11.24-11.28 | | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 3-1-1-2 能展現出蹬牆漂浮三公尺、捷泳打水十公尺、跑跳遊戲等簡單的全身性活動。 | 一、暖身活動： (一) 全體共同做操 (同時點名)。 二、陸上練習： 捷泳踢水陸上動作練習： 預備 (雙手伸直平舉) → 蹲下 (模擬雙肩入水) → 吸口氣 → 臉入水 (將雙頰緊靠於上臂) → 蹬牆 (單腳屈膝模擬蹬牆) → 數秒 (54321) → 踢水 (腳踏地)。 以能搭配口訣做出捷泳打水陸上動作，作為評量參照。 三、分組水中熱身： A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習 (五趟)。 B 組不會蹬牆漂浮者，練習扶岸踢水 (一百下)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。 | 2 | 碼錶四個 浮板二十個 | |

| | | | | | | | |
|---------|-------------|---------------------------|------------------------|-----------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| | | | | | <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習閉氣捷泳打水十公尺。</p> <p>B 組練習蹬牆漂浮。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上踢水動作(雙腿各踢一次為一循環)，捷泳打水陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現簡單的全身性活動</p> <p>五、蹬牆漂浮個人賽(通過三公尺與否)，持浮板踢水團體賽。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>1. 教師整理今日的課程內容。</p> | | |
| 15 | 12.08-12.12 | 11-12 月份體適能四年級班級英語歌謠觀摩表演賽 | 4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。 | 4-2-1-1 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動。 | <p>體適能檢測</p> <p>一、學生填寫基本資料。</p> <p>二、施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。</p> <p>三、過程中學生先練習教師再進行檢測。</p> <p>*坐姿體前彎：膝蓋打直，手心交疊向前伸展，吐氣收小腹，不要閉氣。</p> <p>*仰臥起坐：屈膝與肩同寬，雙手交叉置於胸前，上來吐氣下去吸氣，頭不可以著地。施測結束後請做海豹姿勢伸展腹部。三人一組，一人壓腿，一人跪姿護著受試學生的頭部。</p> <p>*立定跳遠：雙腳打開與肩同寬，膝蓋微彎，手臂上擺帶動身體挺身向前跳躍，雙腳著地後手臂下擺，先屈膝再起身，注意身體重心不要往後傾。可以先練習兔跳，加強腿部的彈跳力與爆發力。</p> <p>四、施測完畢後學生先填寫檢測結果並與同儕分享，教師再表揚表現優異的學生。</p> | 4 | 碼表一個、坐姿體前彎板數個、紀錄表、常模表、十個體操墊、捲尺兩個。 |
| 17 | 12.22-12.26 | 五年級班級英語新詩朗誦觀摩表演賽 | | | | | |
| 小計：20 節 | | | | | | | |

備註：

一、民俗遊戲的由來

(一) 跳繩：

在古代，跳繩叫「跳百索」，這遊戲在我國起碼有一千五百年的歷史了。最早是孩子們在春節時興的一種遊戲，所謂「跳百索」，就是因為當繩飛轉時，可以幻成千百條，而顧名思義。

(二) 毬子：

這種運動是由古代黃帝所發明的軍中遊戲「蹴鞠」演變而來，所以踢毬子不但是我國的

國粹，祖先文化遺產，也是我中華民族的體育活動。「蹴鞠」是古代的軍中體育，相傳是黃帝發明的一種足球運動，當時，黃帝為了對抗苗族的酋長蚩尤，就發明了「蹴鞠」來鍛鍊士兵的體魄。「蹴鞠」也稱蹙鞠，又稱踏鞠，名稱雖不一，但都是指足球而言。所以我們也可以說，踢毽子實在是從中國的足球運動逐漸演變而成。蹴鞠之戲後來由軍中體育變成民間體育，到漢唐時代已相當盛行，甚至舉行公開的比賽，其熱鬧的情況可見一般。而到了宋朝，這種遊戲的花樣漸漸多了起來，當時並改口稱之為「箭子」，市面上並有製好的毽子出售。

（三）扯鈴：

扯鈴俗稱空鐘，有人稱之為響鈴、抖喩、抖弓。「栽竹優成行腰如鼓，兩端繩索弄徐徐！當風急轉如流水，山寺聞鐘韻有餘。」扯鈴是我國古老的玩具，大人小孩都喜歡，是民俗活動的一種，非常有創意。過去在大陸尤其是北方農忙之餘，是休閒的好活動；過年的時候，大街小巷到處可以聽到空鐘抖起來時的喩喩響聲。以前它是利用木才竹才做成，因此又稱空竹。近來塑膠製品代替了它，因質料耐摔，故動作也就更創新，變化更多，並且也列入學校體育課教學之選授教材及運動比賽的競技項目。由於它的獨特性更是被列為民俗體育運動級力推廣的項目。近年來在國內及海外皆受到同胞及外國友人的喜愛。

（四）陀螺：

中國在宋朝時就已出現了類似陀螺的玩具，名字叫做「千千」。千千是直徑四吋象牙製的圓盤，當中有一個一寸長的鐵針，用手擰轉這鐵針，使尖針立在桌面上旋轉如飛，快停時再用衣袖拂動它，比賽誰轉得久；這是當時宮女們在帝王深宮內的遊戲。「陀螺」的名詞最早出現於明朝，但明朝時陀螺已成為兒童的玩具，而不是宮女角勝之戲了。根據記載，當時陀螺是木製的，實心而無柄，用繩子繞好了，一拋一抽，陀螺便在地上無聲地旋轉。當他緩慢下來時，再用繩子鞭它給它加油，便可轉個不停。這種玩法傳了兩三百年，一直到民國初年，大陸的兒童還有這樣的玩法。

二、民俗遊戲的玩法

（一）毽子的玩法：

準備踢毽子時，毽子應放在掌縫上，用手掌托住。毽子若掉在地上，應該用中指、食指夾住毛管，拿起來輕輕向上一擡，再用掌心接住。踢毽子的時候，兩眼要注視毽子的上下，毽子丟起來時不可太高或太低。踢左腳著地，右腳由內彎向上踢。單腳踢兒可以演變很多花式，其中最有趣的是「十字經」：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙篦、六拳頭、七上肩、八上臉、九穿針、十搖頭。

（二）紙陀螺的玩法：

由於紙陀螺的體積小，所以只要利用大拇指和食指，緊緊地握住紙陀螺的軸柄上端，急速捻轉放在桌上，紙陀螺就會單腳獨立旋轉起來。