

基隆市深美國民小學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：97/09/01~98/01/20
 (三) 教學年級：五年級
 (四) 教學節數：60 節(健康 20 節、體育 20 節、游泳 20 節)
 (五) 編修者：健康與體育-賴文龍 (引用南一版健康與體育 97 學年度第九冊)
 改編者：游泳-何陸垣 (改編自尤嫻婷九十三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：

健康與體育：

| 學期總目標 | 學習目標 | 相對應能力指標 |
|--|---|--|
| 一、透過了解各種天然災害及人為災害，進而防範各種可能的危險於未然或降低可能的危害。 | 1-1 能了解地震的危害及防範的方法 1-2 能了解颱風的危害及防範的方法 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 |
| | 1-3 能熟練扭傷的處理步驟及注意事項 | 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果 |
| | 1-4 知道預防注射可以預防疾病，傳染病流行時儘量避免進出公共場所 | 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 |
| | 1-5 能舉例說明垃圾污染將危害人體健康 1-6 能說出垃圾產生的環境問題 | 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係 |
| 二、透過認識青春期的變化，了解男、女之差異，做好個人衛生保健及尊重他人。 | 2-1 了解生長發育和健康的關係 | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康 |
| | 2-2 觀察青春期生長發育的現象，了解男、女生第二性徵的差異 | 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 |
| | 2-3 認識月經、夢遺的形成及其意義 | |
| | 2-4 以健康的心理面對青春期的生理變化 | |
| | 2-5 了解青春期保健的重要 | |
| 三、認識食物的基本營養成分及對身體的重要性，並能認知自己在食品消費上的權利及義務。 | 3-1 能正確有效的利用冰箱 3-2 能選擇多樣化的食物 3-3 能明瞭食品包裝上的營養標示內容 | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味 |
| | 3-4 知道當我們購買物品時應注意的事項及能有理性的消費行為 | 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務 |
| 四、藉由了解尊重自己、關心自己對人際關係的影響進而學習尊重自己與他人的方法。 | 4-1 能清楚與自信表達需求與感覺 4-2 培養樂於助人的態度 4-3 學習尊重自己與他人的方法 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 |
| 五、藉由認識及操作舞蹈、國術、體操及各類球類運動，來增進身體健康並提升個人的體適能。 | 5-1 了解暖身活動的重要與做法 5-2 能學會有氧舞蹈 5-3 學會各種造型的組合動作 5-4 能運用手、眼、聽、看協調移位，做身體拋接球的控制能力 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 |
| | 5-5 透過遊戲加強國術弓、馬步站椿 5-6 學習並熟練國術操「馬步平拳」的動作，同時培養對國術運動的興趣 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 |
| | 5-7 了解羽毛球的由來及持拍擊球的要領 5-8 學習羽毛球發球、揮拍及對線等動作與方法 5-9 能練習快跑時各個階段的動作 5-10 傳接棒時，能順利地完成動作並注意安全 | 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 |
| | 5-11 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素 | 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 |
| | | |

| | | |
|--|--|-----------------------------|
| | 5-12 快樂且積極的和同學一起學習 | 4-2-3 了解影響運動參與的因素 |
| | 5-13 藉由飛盤運動的介紹，引導學童認識飛盤運動的由來 | 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化 |
| 六、透過游泳以及躲避球等運動發展身體的協調性，並能有計畫的運動，以增進健康。 | 6-1 透過捷泳二十五公尺、仰泳十五公尺、躲避球傳接等活動的參與，展現身體的協調性。 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 |
| | 6-2 了解並參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，以增進自己的體適能。 | 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 |

議題融入指標

【性別平等教育】

1-1-2 瞭解自我身心狀況

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。

1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響

【家政教育】

2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。

(七) 教學計劃：

健康：

| 週次 | 日期 | 學校(或學年)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) | 節數安排 | 教學資源 | 議題融入 |
|----|-----------|-------------|----------------------------|--------------------------------|---|------|---------------|------|
| 1 | 9.1-9.5 | 9.1(一) 始業式 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 | 1-1 能了解地震的危害及防範的方法 | 生活智慧---防震教育 活動 1、防震保命 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論。 (三)避難動作演練。 (四)分享活動 (五)師生共同歸納 | 1 | 蒐集地震災情之資料及圖片 | |
| 2 | 9.08-9.12 | 量身高體重 | 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 | 1-2 能了解颱風的危害及防範的方法 | 生活智慧---防颱教育 活動 2、防颱須知 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論。 (三)分組活動 (四)師生共同歸納 | 1 | 蒐集颱風造成災害資料或圖片 | |
| 3 | 9.15-9.19 | | 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務 | 3-4 知道當我們購買物品時應注意的事項及能有理性的消費行為 | 生活智慧---消費高手 活動 3、消費高手 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論。 (三)認識 GMP 標示。 (四)對資訊的來源要判斷。 (五)如何保障自己權益? (六)教師歸納。 | 1 | | |

| | | | | | | | | |
|---|-------------|-------------|--|-----------------------------------|--|---|-----------------------|----------|
| 4 | 9.22-9.26 | 一年級潔牙與望遠鏡宣導 | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味 | 3-1 能正確有效的利用冰箱 | 生活智慧---家電使用 活動 4、正確利用 (一)課前準備 (二)引起動機 (三)閱讀課文與討論 (四)貼一貼 (五)體檢冰箱 (六)師生共同歸納 | 1 | 蒐集冰箱使用的相關資料 | 【家政教育】 |
| 5 | 9.29-10.03 | | 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係 | 1-5 能舉例說明垃圾污染將危害人體健康 | 寶貝地球---垃圾污染(一) 活動 1、垃圾污染問題 (一)引起動機 (二)閱讀課文與討論 (三)師生共同歸納 活動 2、垃圾的處理 (一)經驗分享 (二)垃圾的處理 (三)調查社區垃圾問題。 (四)師生共同歸納。 | 1 | 情境圖、蒐集垃圾污染的相關資料、垃圾桶 | |
| 6 | 10.06-10.10 | 10.10(五)國慶日 | 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係 | 1-6 能說出垃圾產生的環境問題 | 寶貝地球---垃圾污染(二) 活動 3、減少垃圾污染 (一)課前準備。 (二)引起動機。 (三)閱讀課文與討論 (四)分類演示。 (五)如何減少垃圾污染 (六)舉手做環保 (七)師生共同歸納。 | 1 | 情境圖、蒐集垃圾污染的相關資料、垃圾桶 | |
| 7 | 10.13-10.17 | | 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 | 1-4 知道預防注射可以預防疾病，傳染病流行時盡量避免進出公共場所 | 元氣小子---疾病預防 活動 1、疾病的預防 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論 (三)疫苗接種。 (四)不能預防的疾病。 (五)師生共同歸納。 | 1 | 情境圖、預防注射卡 | |
| 8 | 10.20-10.24 | | 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用技巧來促進健康 | 2-1 了解生長發育和健康的關係 | 元氣小子---生長發育 活動 2、生長發展 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論 (三)促進生長發展。 (四)教師歸納。 | 1 | 情境圖、預防注射卡 | |
| 9 | 10.27-10.31 | 10 月底拔草 | 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能處理個體成長過程中的重要轉變 | 2-2 觀察青春期中生長發育的現象，了解男、女生第二性徵的差異 | 青春舞曲---迎接青春 活動 2、迎接青春 (一)引起動機。 (二)觀賞 VCD。 (三)討論問題 (四)分享。 (五)教師歸納。 | 1 | 情境圖(男女生第二性徵)、教學輔助 VCD | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|---|---|----------------------|----------|
| 10 | 11.03-11.07 | | 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 | 2-3 認識月經、夢遺的形成及其意義 | 青春舞曲---青春之鑰 活動3、青春之鑰 (一)「男女第二性徵」情境圖教學及解說。 (二)生理期應該注意事項。 (三)對待夢遺的心理調適。 (四)共同討論。 (五)教師歸納。 | 1 | 情境圖(男女生第二性徵)、教學輔助VCD | 【性別平等教育】 |
| 11 | 11.10-11.14 | | 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 | 2-4 以健康的心理面對青春期的生理變化 2-5 了解青春期保健的重要 | 性侵害防治 青春舞曲---青春 及性侵害防治 活動4、自我保健及保護 (一)解說本節課文內容。 (二)共同討論自我保護 (三)為何要自我保護 (四)教師歸納 | 1 | 情境圖(男女生第二性徵)、教學輔助VCD | 【性別平等教育】 |
| 12 | 11.17-11.21 | | 1-1-2 瞭解自我身心狀況 | 能察覺自己身體的變化 | 性侵害防治 1.教育部網站「誰是大野狼」兒童性侵害防治教學影片觀賞。 2.針對影片的問題討論 3.教師總結 | 1 | 教學VCD | |
| 13 | 11.24-11.28 | | 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。 | 能了解自己的身體隨著年齡增長產生變化，並能因應這樣的轉變。 | 性侵害防治 1.教育部網站「誰是大野狼」兒童性侵害防治教學影片觀賞。 2.針對影片的問題討論 3.教師總結 | 1 | 教學VCD | |
| 14 | 12.01-12.05 | 二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 | 4-1 能清楚與自信表達需求與感覺 | 自尊尊人---表達感受 活動1、說出感覺和需求 (一)擠眉弄眼。 (二)角色扮演。 (三)我訊息，造句。 | 1 | 教學卡、海報紙 | |
| 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 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 | 4-2 培養樂於助人的態度 | 自尊尊人---接納與尊重 活動2、接納與尊重 (一)用口寫字(也可用盲人走路替代) (二)殘而不廢。 (三)尊重與接納身心障礙者。 (四)教師歸納。 | 1 | 教學卡、海報紙 | |
| 16 | 12.15-12.19 | 三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽 | 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法 | 4-3 學習尊重自己與他人的方法 | 自尊尊人---尊重與友誼 活動3、尊重與友誼 (一)閱讀與討論 (二)角色扮演 (三)師生共同討論 | 1 | 教學卡、海報紙 | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|------------------------------|--|-------------------------|--|---|--|--|
| 17 | 12.22-12.26 | 五年級班級 英語新詩朗 誦觀摩表演 賽 | 6-2-3 參與團 體活動，體察 人我互動的因 素及增進方法 | 4-3 學習尊重自己與 他人的方法 | 壓力調適憂鬱防治 活動：壓力調適 DIY 1.行政院衛生署自殺防治 中心壓力調適 DIY 影片 觀賞。 2.壓力來源及調適方法問 題討論。 3.教師總結。 | 1 | 教學 VCD | |
| 18 | 12.29-1.02 | 1.01(四)元旦 放假 | 2-2-5 明瞭食 物的保存及處 理方式會影響 食物的營養價 值、安全性、 外觀及口味 | 3-2 能選擇多樣化的 食物 | 營養知多少---面面觀 活動 1、營養面面觀 (一)引起動機 (二)營養面面觀 (三)你怎麼做 (四)經驗分享與討論 (五)師生共同歸納 | 1 | 情境圖 (認識營 養標 示)、蒐 集含有營 養標示的 食品包裝 盒 | |
| 19 | 1.05-1.09 | | 2-2-5 明瞭食 物的保存及處 理方式會影響 食物的營養價 值、安全性、 外觀及口味 | 3-3 能明瞭食品包裝 上的營養標示內容 | 營養知多少---營養標示 活動 2、營養標示 (一)課前準備。 (二)引起動機。 (三)營養標示。 (四)你看懂了嗎？ (五)討論。 (六)師生共同歸納。 | 1 | 情境圖 (認識營 養標 示)、蒐 集含有營 養標示的 食品包裝 盒 | |
| 20 | 1.12-1.16 | | 5-2-3 評估危 險情境的可能 處理方法及其 結果 | 1-3 能熟練扭傷的處 理步驟及注意事項 | 運動傷害---扭傷救治 活動 1、扭傷救治 (一)引起動機。 (二)閱讀課文與討論。 (三)師生共同歸納。 | 1 | 彈性繃 帶、冰 袋、蒐 集有關扭 傷處理的 圖片 | |
| 21 | 1.19-1.20 | 大掃除 休業式 | | | | | | |

體育：

| 週次 | 日期 | 學校(或學 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 安排 | 教學 資源 | 議題融入 |
|----|---------|----------------------|------------------------------|----------------------|--|----------|----------|------|
| 1 | 9.1-9.5 | 9.1(一) 始業式 | 3-2-1 表現全 身性身體活動 的控制能力 | 5-1 了解暖身活動的 重要與做法 | 元氣小子---有氧舞蹈 魔力球暖身：基本動作練 習 (1)持球繞 8 字。 (2)前側體繞環。 (3)完美拋接。 (4)壓球展體。 (5)推拉展姿。 (6)前點後勾。 (7)圓背伸展。 (8)小腿、肩膀伸展。 | 1 | 小皮球 | |

| | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|----------------------|------------------------------------|--|---|---------|--|
| 2 | 9.08-9.12 | 量身高體重 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-2 能學會有氧舞蹈 | 元氣小子---有氧舞蹈 強勁魔力球：基本步伐練習 (1)L型踏併步(踏併、踏併)。 (2)側滑步(踏跳、空中併腿、落地)。 (3)踏跳步(踏、跳)。 (4)曼波(前踩、後踏)。 主活動練習： (1)踏併步+單手繞圓。 (2)踏併步+雙手上抬。 (3)踏抬膝+球碰膝。 (4)踏後勾+腳碰球。 (5)跑步向前+運球投籃。 (6)側踏步抬腿+胸前繞球。 | 1 | 小皮球 | |
| 3 | 9.15-9.19 | | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-2 能學會有氧舞蹈 | 元氣小子---有氧舞蹈 延續上節主活動練習： (7)踏、跳、點、抬+V字開合。 (8)L型踏跳+擴胸傳球。 (9)踏前勾、踏後勾+踢球。 (10)踏跳步+胯下傳球。 (11)側滑後踏+單手舉球。 (12)曼波、原地跑+球繞頭。 緩和運動練習 (1)蹲起+手畫大圓。 (2)弓箭步+手畫8字。 | 1 | 小皮球 | |
| 4 | 9.22-9.26 | 一年級潔牙與望遠凝視宣導 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 | 5-5 透過遊戲加強國術弓、馬步站樁 | 功夫小子---國術 活動1、國術遊戲真好玩 (一)弓步頂膝。 (二)你劈掌我來拍。 (三)你來我往。 | 1 | 教學輔助VCD | |
| 5 | 9.29-10.03 | | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 | 5-6 學習並熟練國術操「馬步平拳」的動作，同時培養對國術運動的興趣 | 功夫小子---國術 活動1、國術遊戲真好玩 (一)弓步頂膝。 (二)你劈掌我來拍。 (三)你來我往。 活動2、馬步平拳 (一)動作練習 1.馬步左平拳 2.原地右平拳 (二)分組創意設計動作。 (三)分組演練與欣賞。 | 1 | 教學輔助VCD | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|-----------------|-------------------------------|--|--|---|------------|--|
| 6 | 10.06-10.10 | 10.10(五) 國慶日 | 4-2-3 了解影響運動參與的因素 | 5-12 快樂且積極的和同學一起學習 | 滿天飛球---羽球 活動 1、羽球的來源 (一)教師蒐集有關羽球運動的資料，並與學童分享。 (二)實施加強關節、軀幹、手臂、手腕等部位之靜態伸展操。 活動 2、球感練習 (一)執球法說明及練習。 (二)握拍法說明及練習。 (三)發球練習。 | 1 | 羽球、羽球拍 | |
| 7 | 10.13-10.17 | | 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 5-7 了解羽球的由來及持拍擊球要領 5-8 學習羽球發球、揮拍及對練等動作與方法 | 滿天飛球---羽球 活動 3、自我挑戰 ◎自我挑戰：教師示範，並說明發球的技巧及動作要領，並分組練習。 | 1 | 羽球、羽球拍 | |
| 8 | 10.20-10.24 | | 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化 | 5-13 藉由飛盤運動的介紹，引導學童認識飛盤運動的由來 | 旋轉飛盤 活動 1、飛盤來了 (一)飛盤運動的由來說明。 (二)現代飛盤的由來、特色。 活動 2、飛盤競技 (一)飛盤傳接練習。 (二)飛盤擲遠。 | 1 | 飛盤 | |
| 9 | 10.27-10.31 | 10 月底拔草 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-1 了解暖身活動的重要與做法 | 體能競技 活動 1、擂台賽 (一)準備活動~同心協力 (二)擂台賽 1.一家之主 2.勢不兩立 | 1 | 墊子 | |
| 10 | 11.03-11.07 | | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-3 學會各種造型的組合動作 | 體能競技 活動 2、力與美 (一)雙人組合 (二)三人組合 (三)多人組合 | 1 | 墊子 | |
| 11 | 11.10-11.14 | | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-3 學會各種造型的組合動作 | 體能競技 活動 3、分組創作 (一)分組創作。 (二)分組表演欣賞：分組輪流將創作的造型呈現給大家欣賞。 | 1 | 墊子 | |
| 12 | 11.17-11.21 | | 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 5-11 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素 | 體適能檢測 1.準備活動：集合整隊、暖身運動及伸展操 2.發展活動：教師向學生說明今天檢測項目：立定跳遠。 3.教師說明施測規則與注意事項並引導學童練習。 4.請學生依序進行檢測。 5.綜合活動：師生共同討論及分享檢測的結果。 | 1 | 皮尺、哨子、計時碼錶 | |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|---|------------|--|
| 13 | 11.24-11.28 | | 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 5-11 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素 | 體適能檢測 1.準備活動：集合整隊、暖身運動及伸展操 2.發展活動：教師向學生說明今天檢測項目：屈膝仰臥起坐 3.教師說明施測規則與注意事項並引導學童練習。 4.請學生依序進行檢測。 5.綜合活動：師生共同討論及分享檢測的結果。 | 1 | 皮尺、哨子、計時碼錶 | |
| 14 | 12.01-12.05 | 二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽 | 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 5-11 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素 | 體適能檢測 1.準備活動：集合整隊、暖身運動及伸展操 2.發展活動：教師向學生說明今天檢測項目：坐姿體前彎。 3.教師說明施測規則與注意事項並引導學童練習。 4.請學生依序進行檢測。 5.綜合活動：師生共同討論及分享檢測的結果。 | 1 | 皮尺、哨子、計時碼錶 | |
| 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 | 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能 | 5-11 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素 | 體適能檢測 1.準備活動：集合整隊、暖身運動及伸展操 2.發展活動：教師向學生說明今天檢測項目：800公尺跑走。 3.教師說明施測規則與注意事項並引導學童練習。 4.請學生依序進行檢測。 5.綜合活動：師生共同討論及分享檢測的結果。 | 1 | 皮尺、哨子、計時碼錶 | |
| 16 | 12.15-12.19 | 三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽 | 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 5-9 能練習快跑時各個階段的動作 | 跑步樂趣多---蹲距式起跑 活動 1、好的開始 ◎簡易式起跑與蹲踞式起跑 教師介紹起跑動作並介紹起跑動作。 1.簡易式起跑。 2.蹲踞式起跑--適用於短跑 (1)立於預備線後，全身放鬆，深呼吸。 (2)各就位動作。 (3)預備動作 (4)起跑 | 1 | | |
| 17 | 12.22-12.26 | 五年級班級英語新詩朗誦觀摩表演賽 | 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 5-10 傳接棒時，能順利地完成動作並注意安全 | 跑步樂趣多---接力賽跑 活動 2、你傳我接 (一)接力分解動作 1.跑 2.伸 3.接 4.換手握棒。5.加快速度。 6.接棒的過程注意安全。 (二)原地擺臂接力練習。 (三)慢跑接力練習。 (四)快跑接力練習。 | 1 | 接力棒 | |

| | | | | | | | | |
|----|------------|-------------|-------------------------------|--------------------------------|--|---|-----|--|
| 18 | 12.29-1.02 | 1.01(四)元旦放假 | 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術 | 5-10 傳接棒時，能順利地完成動作並注意安全 | 跑步樂趣多---大隊接力 活動3、大隊接力 (一)提醒學童確實做到接力時的動作要領。 (二)將規則說明清楚。 (三)分組競賽。 (四)請學童為自己的組別加油，並觀賞學童的動作技巧。 | 1 | 接力棒 | |
| 19 | 1.05-1.09 | | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-4 能運用手、眼、聽、看協調移位，做身體拋接球的控制能力 | 球類天地---排球 活動1、空中快遞—排球 (一)熱身運動 (二)拋接球 1.自拋自接 2.雙人拋接 (三)擊接球 1.自拋擊接球 2.雙人擊接球(單手) 3.雙人低手擊接球(雙手) 4.分組活動 | 1 | 排球 | |
| 20 | 1.12-1.16 | | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 | 5-4 能運用手、眼、聽、看協調移位，做身體拋接球的控制能力 | 球類天地---排球 活動1、空中快遞—排球 (一)熱身運動 (二)拋接球 1.自拋自接 2.雙人拋接 (三)擊接球 1.自拋擊接球 2.雙人擊接球(單手) 3.雙人低手擊接球(雙手) 4.分組活動 | 1 | 排球 | |
| 21 | 1.19-1.20 | 大掃除 休業式 | | | | | | |

游泳：雙週實施

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 |
|----|-----------|--------------|---------------------|--|--|----|-------|------|
| 2 | 9.8-9.12 | 量身高體重 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 6-1 透過捷泳二十五公尺、仰泳十五公尺、躲避球傳接等活動的參與，展現身體的協調性。 | 一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名) 二、陸上練習： (一)捷泳動作要領複習： 預備→划手(划右手)→划手(划左手)換氣→復原 (二)仰飄踢腿動作要領練習： 預備(雙手高舉過肩)→蹲下→後仰→回復→吸二三(嘴巴吸氣，同時腳踏地三下)吐二三(鼻子吐氣，同時腳踏地三 | 4 | 浮板二十個 | |
| 4 | 9.22-9.26 | 一年級潔牙及望遠凝視宣導 | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------|---------------------|--|---|-----|---------------|
| | | | | | <p>下)</p> <p>以能搭配口訣，捷泳、仰飄踢腿動作為評量參照</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組已會仰飄踢腿者，仰飄踢腿練習（三趟）</p> <p>B 組不會仰飄踢腿者，捷泳練習（三趟）</p> <p>C 組尚未學會蹬牆漂浮者，練習持浮板踢水（四趟）</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習仰泳單邊划手</p> <p>B 組練習捷泳扶岸換氣</p> <p>C 組練習不持扶板</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上捷泳與仰飄踢腿動作要領，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領，展現身體協調性為評量參照。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>1. 教師整理今日的課程內容。</p> | | |
| 6 | 10.6-10.10 | 10.10(五)國慶日 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 6-1 透過捷泳二十五公尺、仰泳十五公尺、躲避球傳接等活動的參與，展現身體的協調性。 | <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)捷泳動作要領複習：</p> <p>預備→划手(划右手)→划手(划左手)換氣→復原</p> <p>(二)仰飄踢腿動作要領練習：</p> <p>預備(雙手高舉過肩)→蹲下→後仰→回復→吸二三(嘴巴吸氣，同時腳踏地三下)吐二三(鼻子吐氣，同時腳踏地三下)</p> <p>以能搭配口訣，捷泳、仰飄踢腿動作為評量參照</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組仰泳單邊划手練習（五趟）</p> | 2 節 | 浮板二十個 碼錶四個 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|--|---------------------|--|---|-----|-------|--|
| | | | | | <p>B 組捷泳練習（五趟）</p> <p>C 組不持浮板踢水（五趟）</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>仰飄踢腿個人賽、捷泳個人賽。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上捷泳與仰飄踢腿動作要領，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），展現身體協調性為評量參照。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p> | | | |
| 8 | 10.20-10.24 | | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 6-1 透過捷泳二十五公尺、仰泳十五公尺、躲避球傳接等活動的參與，展現身體的協調性。 | <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）仰飄踢腿動作要領練習： 預備（雙手高舉過肩）→蹲下→後仰→回復→吸二三(嘴巴吸氣，同時腳踏地三下)吐二三（鼻子吐氣，同時腳踏地三下）</p> <p>（二）仰泳聯合划手動作要領練習：預備（雙手高舉過肩）→吸二三(張口吸氣，同時划右手、腳踏地三下)→吐二三（鼻子吐氣，同時划左手，腳踏地三下）</p> <p>以能搭配口訣，做出仰飄踢腿或仰泳聯合划手動作為評量參照</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組仰泳單邊划手（三趟）</p> <p>B 組捷泳練習（三趟）</p> <p>C 組尚未學會蹬牆漂浮者，練習持浮板踢水（四趟）</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習仰泳聯合划手</p> | 4 節 | 浮板二十個 | |
| 10 | 11.03-11.07 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---------------------|--|---|-----|---------------|--|
| | | | | <p>B 組練習仰飄踢腿練習</p> <p>C 組練習不持扶板</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上仰飄踢腿與仰泳聯合划手動作要領，各二十個循環。以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，展現身體協調性為評量參照。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p> | | | |
| 12 | 11.17-11.21 | 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 6-1 透過捷泳二十五公尺、仰泳十五公尺、躲避球傳接等活動的參與，展現身體的協調性。 | <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)仰飄踢腿動作要領練習： 預備(雙手高舉過肩)→蹲下→後仰→回復→吸二三(嘴巴吸氣，同時腳踏地三下)吐二三(鼻子吐氣，同時腳踏地三下)</p> <p>(二)仰泳聯合划手動作要領練習：預備(雙手高舉過肩)→吸二三(張口吸氣，同時划右手，腳踏地三下)→吐二三(鼻子吐氣，同時划左手，腳踏地三下)</p> <p>以能搭配口訣，做出仰飄踢腿或仰泳聯合划手動作為評量參照</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組仰泳(五趟)</p> <p>B 組仰泳單邊划手(五趟)</p> <p>C 組尚未學會不持浮板踢水(四趟)</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、綜合練習</p> <p>仰泳個人賽、仰泳團體賽</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習陸上仰飄踢腿與仰泳聯合划手動作要領，各二十個循環。以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，展現身體協調性為評量參照。</p> | 4 節 | 浮板二十個 碼錶四個 | |

| | | | | | | | |
|----|-------------|---|-------------------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | 照。 四、綜合活動 教師整理今日的課程內容。 | | |
| 14 | 12.1-12.5 | 二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽 | | | | | |
| 16 | 12.15-12.19 | 11-12 月份體 適能 三年級班級 本土歌謠觀 摩表演賽 | 4-2-1 了解有助體適能 要素促進的活動，並 積極參與。 | 6-2 了解並參與 培養體適能方面 的身體活動課程 計畫，以增進自 己的體適能。 | 體適能檢測 一、學生填寫基本資料。 二、施測前請先做熱身操並加強 關節及肌肉的伸展。 三、過程中學生先練習教師再進 行檢測。 *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。 *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。 *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。 *八百公尺跑走：先說明不可參 加 八百公尺跑走的病症（心臟病、氣 喘者）。說明分組施測，每組學生 均有任務，任務如下：計數圈 數、 提醒受試的同學最後一圈時該舉 手提醒教師等。跑走可以邊跑邊 走。 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。 | 2 | 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。 |
| 18 | 12.29-1.2 | 1.01(四)元旦 放假 | 3-2-2 在活動中表現 身體的協調性。 | 6-1 透過捷泳二 十五公尺、仰泳 十五公尺、躲避 球傳接等活動的 | 躲避高手之傳與接 (一)暖身活動全班一同進行熱身 | 4 | 躲避球六顆、 單人制跳繩十 二條、四人制 跳繩十二條。 |
| 20 | 1.12-1.16 | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|--|--|---|--|--|--|
| | | | <p>參與，展現身體的協調性。</p> <p>(同時進行點名)。</p> <p>(二) 躲避球傳接練習</p> <p>1.反彈傳接：橫向側跑，計時折返。</p> <p>2.橫傳競速：低手而後高手。</p> <p>3.三角傳接：由慢而快，由近而遠。</p> <p>(三) 綜合活動</p> <p>1.護衛球瓶：五人攻擊、五人防守;攻擊組可以使用一至二顆球;防守者可以手擋球;限時一分鐘。</p> <p>2.師生共同討論利於攻守的策略，教師並整理：</p> <p>(1) 進攻的策略：兩顆球從不同的角度，同時攻擊。</p> <p>(2) 防守的策略：防守範圍盡量向球瓶所在的內圈限縮。</p> <p>3.教師請學生再玩一次，落實策略。</p> <p>4.教師整理本堂課學習內容，整理傳接球。</p> | | | |
| 小計：20 節 | | | | | | |