

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

(二) 實施時間：97.09.01~98.01.20

(三) 教學年級：六年級

(四) 教學節數：共六十節，包括健康 20 節、體育 20 節、游泳 20 節

(單週每週二節【健康+體育】，雙週每週四節【游泳+健康+體育】)

(五) 編修者：[體育]張黃龍(引用九十七學年度康軒版五下教材)

[健康]陳 昕(引用九十七學年度康軒版五下教材)

[游泳]何陸垣(原設計者：黃致元、何陸垣九十六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

總目標	單元	學習目標	能力指標
了解人際關係的重要性及其對生活的影響。	非常男女	6-2-1-1 認同並調適自己的性別角色 6-2-3-1 能舉出刻板印象、以偏概全以及投射作用對人際關係的影響。 6-2-3-2 能探索自己的能力興趣以規劃未來的工作發展。 6-2-4-1 能接受衝突發生時的情緒，並能勇於面對及解決衝突事件。 6-2-4-2 能勇於拒絕，以做出對自己身心最好的選擇。	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
能察覺並利用身邊的環境或事物，幫助自己解決生活上遇到的危機。	溝通無界	5-2-2-1 能說出衝突事件的解決方法，增進自我溝通的技巧。 5-2-3-1 與異性相處時能避免侵害行為，並培養危機處理的技巧。	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。
將所學到的營養知識，用在增進自己與他人的健康。	特色飲食	2-2-3-1 對不同的飲食文化能表現接納與尊重的態度 2-2-4-1 不吃、不買標示不全的食品或藥物，培養理性的消費態度。 2-2-6-1 認識運動產品標示與功能，依需求選擇運動產品。 2-2-6-2 能體會用餐禮儀的重要性，並表現合宜的用餐禮儀。	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為
了解消費者的權利義務。	聰明消費學問多	7-2-3-1 認識藥品標示，養成看標籤的習慣。	7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。
了解兩性生理及心理的差異，培養省思與尊重的能力。	非常男女	1-2-4-1 能說出男女性生殖器官的名稱位置及功能。 1-2-5-1 認同並調適自己的性別角色，並能說出青春期的保健方法 1-2-5-2 能比較兩性的差異與相同處，並說出與異性相處應注意的事項。 1-2-6-1 能探索社會文化對兩性的期待與影響，並對異性表現尊重。	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。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
了解各類運動的動作要領及	高手接招(排球)	3-2-2-1 能說出並能做出排球的高手傳球與低手發球之基本動作要領。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

運動概念，並在活動過程中培養尊重與合群的態度。	同心協力 (體操)	5-2-5-1 能了解墊上運動的基本概念與安全知識並能做出滾、翻、支撐與平衡木的動作與技巧。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。
	跳繩變化多 (跳繩)	6-2-3-1 能做出單人與雙人跳繩動作並能與同伴合作，和諧的完成動作與進行遊戲。	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
	舞躍大地 (舞蹈)	4-2-5-1 能了解和尊重原住民舞蹈與文化的特色，並能配合節奏將動作組合並連貫完成動作。	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。
	妙鈴旋轉樂 (扯鈴)	3-2-3-1 能做出基本招式的動作技巧並能了解扯鈴時應注意的安全事項。	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。
透過游泳以及跳高運動發展身體的協調性。	水中小勇士 (游泳)	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
能有計畫的運動，以增進健康。	體適能	4-2-1-1 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。

【性別平等】

2-3-3 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響。

【壓力調適】

6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。

【性侵害防治】

5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。

(健康部分)

週次	日期	學校重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題融入
1	9.1 9.5	9.1(一) 始業式	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-1-1 認同並調適自己的性別角色 6-2-3-1 能舉出刻板印象、以偏概全以及投射作用對人際關係的影響。	一、人際交流站 【活動一】人際連線 1. 教師說明人會與不同的人建立不同的人際關係，例如：親子、朋友、師生等關係，所以大家對同一個人會有不同的印象與認識。 2. 請學生完成課本第 123、129 頁「我的人際網」，並思考人際關係的內涵。	1	教師準備有關人際溝通的影響。	【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。

2	9.8 9.12	量身 高體重	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。 6-2-3 參與團體活動,體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-1-1 認同並調適自己的性別角色 6-2-3-1 能舉出刻板印象、以偏概全以及投射作用對人際關係的影響。	【活動二】人際加油站 1. 請學生發表與同學第一次碰面的印象或感覺。 2. 教師說明應避免以刻板印象、以偏概全、投射作用來決定第一印象。 3. 教師補充說明酸葡萄心理及甜檸檬心理也會影響人際關係的建立。 【活動三】友誼雙向道 1. 教師說明經營良好友誼最好的方式就是溝通。 2. 教師請學生發表溝通時應注意的要點,並討論增進良好友誼的方法。	1	教師準備有關「人際關係」方面的測驗讓學生試做,彼此激盪。	【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
3	9.15 9.19		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,並認識壓力。	6-2-4-1 能接受衝突發生時的情緒,並能勇於面對及解決衝突事件。 6-2-4-2 能勇於拒絕,以做出對自己身心最好的選擇。	一、拒絕的藝術 【活動一】該拒絕的時候 1. 教師藉由課本的案例,帶領學生討論如何拒絕朋友的要求。 2. 教師補充說明,該說「不」的時候還是該勇於說出來。 【活動二】委婉的拒絕 1. 教師說明能夠拒絕但不傷害別人,且能表達自己的觀點很重要。 2. 帶領學生演練課本中拒絕別人的案例,並在過程中說明拒絕別人的話語和決心很重要。	1	將學生分組進行討論	【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
4	9.22 9.26	一年級 節牙與 望遠凝 視宣導	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,並認識壓力。	6-2-4-1 能接受衝突發生時的情緒,並能勇於面對及解決衝突事件。 6-2-4-2 能勇於拒絕,以做出對自己身心最好的選擇。	【活動三】拒絕技巧的演練 1. 教師請學生上臺發表演練「委婉的拒絕」案例時的心得感想。 2. 教師補充說明委婉拒絕的重要原則是「勇敢」與「誠懇」。	1		【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
5	9.29 10.3		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,並認識壓力。	6-2-4-1 能接受衝突發生時的情緒,並能勇於面對及解決衝突事件。	一、化解衝突 【活動一】我倆意見不同時 1. 教師請學生發表最近遇到的衝突事件、感受、處理過程及其結果。 2. 教師說明發生衝突時應勇於面對,避免逃避。	1		【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
6	10.6 10.10	10.10(五)國慶日	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	5-2-2-1 能說出衝突事件的解決方法,增進自我溝通的技巧。	【活動二】解決衝突 1. 教師說明面對衝突時,應勇於處理,找出雙方滿意的解決方法才是良策。 2. 教師帶領學生一起討論課本列出的案例與原則。 3. 教師說明有效解決衝突,不但可以減少摩擦,還可以增進彼此情誼。	1		【壓力調適】 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。
7	10.13 10.17		2-2-4 運用食品及營養標示的訊息,選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-6 分享並討論運	2-2-4-1 不吃、不買標示不全的食品或藥物,培養理性的消費態度。 2-2-6-1 認識運動產品標示與功能,依需	一、標示停看聽 【活動一】商品標示不可少 1. 教師說明商品標示的重要性。 2. 請學生取出蒐集的衣物、鞋等標籤,並進行分享與討論。 3. 教師舉例說明閱讀時應注意的重要資訊,例如:材	1	1 請學生蒐集衣、鞋等商品的標籤 2 請學生蒐集食品包裝袋及罐裝食	

		動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為	求選擇運動產品。	質、洗滌方式等。 【活動二】運動用品仔細挑 1. 教師說明不同運動項目應穿著不同運動鞋，不過以穿著舒適為原則。 2. 配合課文內容，說明不同運動場地與活動方式，應選擇功能合適的球鞋。 【活動三】食品標示看仔細 1. 教師說明閱讀食品標示的重要性。 2. 配合課本，討論標示中提供的訊息。 3. 請學生取出帶來的食品包裝並分享討論標示的內容。		物的空罐子。
8	10.20 10.24	7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。	7-2-3-1 認識藥品標示，養成看標籤的習慣。	【活動四】選購食品有一套 1. 請學生自由發表，選購食品時會注意哪些事項？ 2. 以鮮奶為例，說明食品保存的重要性。 3. 配合課本說明不同食品的保存方法。 【活動五】藥品GMP 1. 請學生配合課本內容演出短劇。 2. 教師說明合法藥品包裝上應有的標章與標示。 3. 教師說明正確使用藥品的重要性。 【活動六】誤服藥物怎麼辦？ 1. 請學生配合課本內容演出短劇。 2. 請學生發表觀後感。 3. 教師說明服藥應注意事項、正確貯存藥物方式及誤服藥物的處理方法。 4. 利用問答方式請學生說出誤服藥物的處理方法。	1	1 請學生於課前觀察超商或量販店中保存食品的方式 2 師生共同準備藥品空盒(最好有GMP標章的藥盒)
9	10.27 10.31	10 月底拔草 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	2-2-4-1 不吃、不買標示不全的食品或藥物，培養理性的消費態度。	一、消費高手 【活動一】高手出招 1. 請學生發表自己消費的習慣。 2. 教師說明消費之前應做明智辨別及正確選擇才能避免吃虧上當。 3. 教師以課本例子說明聰明消費的技巧。 【活動二】消費者教戰守則 1. 教師詢問學生是否注意消費安全及知道如何維持交易公平。 2. 配合課本說明觀察食品、藥品、公共場所安全的簡易診斷方法。 3. 鼓勵學生力行消費者三不運動。	1	1 教師準備一頂貼有正字標記的安全帽。 2 學生審視自己平時的消費行為並與同學討論分享。
10	11.3 11.7	期中考 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。	7-2-3-1 認識藥品標示，養成看標籤的習慣。	【活動三】消費放大鏡 1. 教師以課本例子詢問學生，遇到消費糾紛時會採取哪些行動保護自己。 2. 請全班分組討論並發表。 3. 教師補充說明各種救濟管道、處理方式。 【活動四】消保法・保護您 1. 教師藉由課本案例向學生說明消費者應有的權利為何。 2. 說明消保法的涵義及如何保障消費者。	1	師生共同蒐集有關消費方面的申訴案例及相關資料

					<p>【活動五】消費檢測站</p> <ol style="list-style-type: none"> 配合課本內容請學生勾選自己所知道的消費權利，並檢視自己是否做到。 對學生不清楚之處加以補充說明。 		
11	11.1 0 11.1 4		<p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。</p>	<p>1-2-5-1 認同並調適自己的性別角色，並能說出青春期的保健方法</p> <p>1-2-5-2 能比較兩性的差異與相同處，並說出與異性相處應注意的事項。</p> <p>1-2-6-1 能探索社會文化對兩性的期待與影響，並對異性表現尊重。</p>	<p>想和你做朋友</p> <p>【活動一】欣賞你的好</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師詢問學生是否有欣賞的人，是否喜歡家人、朋友等。 教師帶領學生閱讀課本中小雅的困擾，並請學生試著寫下解決方法。 教師總結說明，只要以平常心與異性相處即可，無須刻意排斥。 <p>【活動二】尊重贏友誼</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師引導學生思考男女生有何異同之處？ 教師說明男女生在生理構造上有所不同，但心理上都希望被肯定與接納。 教師引導學生思考兩性相處時應注意哪些事項。 	1	<p>教師準備空白 A4 紙</p> <p>【性別平等】</p> <p>2-3-3 瞭解性別刻板印象對兩性生涯規劃的影響</p>
12	11.1 7 11.2 1		<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>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p>	<p>1-2-4-1 能說出男女性生殖器官的名稱位置及功能。</p> <p>1-2-5-1 認同並調適自己的性別角色，並能說出青春期的保健方法</p> <p>1-2-5-2 能比較兩性的差異與相同處，並說出與異性相處應注意的事項。</p>	<p>男女大不同</p> <p>【活動一】透視女性生殖系統</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師簡單說明男女生殖系統的不同。 教師配合女性生殖系統掛圖，帶領學生認識女性生殖器官的名稱、位置及功能。 教師說明女性生殖器官的保健之道。 <p>【活動二】透視男性生殖系統</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師徵求學生自願發表男性生殖器官的名稱，並導正學生錯誤觀念。 利用掛圖帶領學生認識男性生殖器官的名稱、位置及功能。 教師說明包皮的位置及相關保健常識。 請學生思考如何保護男性生殖器官，並加以補充說明。 	2	<p>教師準備女性、男性生殖系統掛圖</p>
13	11.2 4 11.2 8						
14	12.0 1 12.0 5	二年級新詩朗誦表演	<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>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	<p>1-2-4-1 能說出男女性生殖器官的名稱位置及功能。</p> <p>5-2-3-1 與異性相處時能避免侵害行為，並培養危機處理的技巧。</p>	<p>保護自己</p> <p>【活動一】提防狼爪</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師徵求數位學生上台表演平常下課玩耍時會有的肢體碰觸，並請學生發表怎樣的碰觸會讓人感到不舒服。 教師說明每個人對於自己的身體擁有自主權。 教師說明每個人忍受別人碰觸的界限都不同，如果不喜歡別人的碰觸，應該勇敢表達出來。 <p>【活動二】防身守則</p>	2	<p>教師準備防身手則圖卡</p> <p>【性侵害防治】</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>

15	12.08 12.12	11-12 月份 體適能 四年級 英語歌謠			1. 教師引導學生思考性侵害可能發生的情況以及應該如何處理。 2. 教師帶領學生了解避免身體受到侵害的方法。 3. 教師說明遇到歹徒時的自救方法。 4. 性侵害不要來 【活動三】防身演練 1. 全班分組討論遇到課本中的情境時該如何保護自己，並以戲劇演出。			
16	12.15 12.19	三年級 本土與 歌謠觀 摩表演	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1-2-5-1 認同並調適自己的性別角色，並能說出青春期的保健方法 1-2-5-2 能比較兩性的差異與相同處，並說出與異性相處應注意的事項。	兩性平等與尊重 【活動一】男搬桌來女剪紙？ 1. 教師根據所蒐集的童書，帶領學生討論對於故事中男、女性別角色的看法，並以課本中的例子探討男女分工合作的標準何在。 2. 教師請學生思考生活中有哪些分工是以能力取向，而非性別取向。 【活動二】打破「性別刻板印象」 1. 教師引導學生就個性、外表等，討論大部分的人對於「男女有何不同」的看法，並完成課本附件中的活動。	1	教師準備坊間的一些童話故事	【性別平等】 2-3-3 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響
17	12.22 12.26	五年級 英語新 詩朗誦	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。	6-2-1-1 認同並調適自己的性別角色	我的未來不是夢 【活動一】職業風雲榜 1. 全班分成 4 組，討論社會中存在著哪些行業，並思考各行業須具備哪些能力、有何代表性人物等問題。 2. 請學生發表蒐集到各行各業中名人的資料，尤其是女性。 3. 教師總結說明不要受限於傳統對男女職業的刻板印象，行行出狀元。	1	師生共同蒐集各行各業名人的資料	【性別平等】 2-3-3 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響
18	12.29 1.02	1.01(四) 元旦放假	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-3-2 能探索自己的能力興趣以規劃未來的工作發展	【活動二】二十年後的同學會 1. 教師帶領學生閱讀課本的內容，並探討小雅同學的工作與其小時候的興趣或才能有何相關。 2. 教師說明所有職業都能為大家服務，創造生命的價值。 3. 請學生為 20 年後的自己畫張像，並思考自己具備哪些能力、興趣，以及希望未來能從事什麼工作。	1	A4 紙	【性別平等】 2-3-3 瞭解性別刻板化印象對兩性生涯規劃的影響
19	1.05 1.09		2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食特色。	2-2-3-1 對不同的飲食文化能表現接納與尊重的態度	飲食觀測站 【活動一】原住民傳統飲食特色 1. 教師說明原住民飲食特色。 2. 配合課本內容，師生共同討論各族的飲食特色。 3. 請學生依課前蒐集的資料，發表其他族群的飲食特色。 【活動二】 用餐禮儀 1. 教師說明用餐禮儀的重要性。	1	師生共同蒐集不同族群的飲食特色相關資料 教師準備一組中餐餐具 學生課前觀察他人的	

					2. 教師詢問學生用餐時應注意哪些禮儀。 3. 配合課本內容及中餐餐具，介紹中餐禮儀。		用餐禮儀	
20	1.12 1.16		2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。	2-2-3-1 對不同的飲食文化能表現接納與尊重的態度	健康兩點靈 將學生分組，以機制問答方式，幫學生將這學期所學習過的健康知識歸納整理。	1	闖關掛圖 闖關卡	
21	1.19 1.20	大掃除/ 修業式			休業式			

(體育部分)

週次	起訖日期	學校重大行事	能力指標	學習目標	教學活動重點	節數	教學資源	議題融入
1	9.1-9.5	9.1(一) 始業式	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能說出並能做出排球的高手傳球與低手發球之基本動作要領。	一、高手接招(排球) 【活動一】認識排球 1. 教師讓學生自由發表排球與其他運動項目不同之處。 2. 教師回覆並說明排球運動的緣起。 【活動二】迎面而來 1. 教師說明高手傳球的基本動作。 2. 學生先練習自拋自接，以習慣高手傳球的最佳位置。 3. 將全班分為兩人一組，分別以坐姿、站姿等方式進行高手傳球練習。	1	排球	
2	9.08-9.12	量身高體重	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能說出並能做出排球的高手傳球與低手發球之基本動作要領。	一、高手接招(排球) 【活動三】不負所「托」 1. 教師說明高手傳球的準備動作要領，例如：屈膝、手肘過肩。 2. 教師帶領學生做自拋自托、對牆練習等活動。 【活動四】動作檢查站 1. 教師請學生發表練習高手傳球時遇到的問題，並給予指導討論。 2. 教師說明不正確的傳球動作會造成的運動傷害。	1	排球	
3	9.15-9.19		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能說出並能做出排球的高手傳球與低手發球之基本動作要領。	一、高手接招(排球) 【活動五】一觸即發 1. 教師帶領學生進行暖身活動。 2. 教師說明低手發球的動作要領。 3. 將學生分成3人一組練習，並一同討論或給予對方建議。	1	排球	

4	9.22-9.26	一年級牙潔與遠凝視宣導	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能說出並能做出排球的高手傳球與低手發球之基本動作要領。	一、高手接招(排球) 【活動六】盡情發球 1. 4-6 人一組，各站於球場兩側，輪流練習低手發球動作。 【活動七】回擊過網 1. 6 人一組，分別擔任發球組與接球組，發球者以低手發球的動作將球發至對方場地，接球組必須在三次內以高手或低手傳球的動作將球回擊過網。 2. 請學師生將這次排球課程寫心得(150 字)。	1	排球 球架、球網 A4 紙一人一張
5	9.29-10.03		5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及處理。	5-2-5-1 能了解墊上運動的基本概念與安全知識，並能做出滾、翻、支撐與平衡木的動作與技巧。	二、同心協力(體操) 【活動一】運動安全知多少 1. 教師簡單介紹體操運動。 2. 教師說明進行墊上運動應注意的安全事項。 3. 教師說明，在活動中不幸發生運動傷害，應以「PRICE」方式盡速處理。 4. 請學生在 A4 紙上記錄所聞與感想。 【活動二】分腿遊戲 1. 教師帶領學生進行暖身運動。 2. 教師示範並說明「空中分腿搖籃」。 3. 全班分成 8 組進行練習。 【活動三】滾翻分腿撐起(一) 1. 教師增加軟墊高度，可幫助學生有效學習。 2. 教師指導一名學生示範「滾翻分腿撐起」動作。 3. 兩人一組互相輔助練習。	1	海報 (PRICE) 、 軟墊子數個、 A4 紙
6	10.06-10.10	10.10(五)國慶日	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及處理。	5-2-5-1 能了解墊上運動的基本概念與安全知識，並能做出滾、翻、支撐與平衡木的動作與技巧。	二、同心協力(體操) 【活動四】滾翻分腿撐起(二) 1. 教師帶領學生進行暖身運動。 2. 教師指導並示範動作。 3. 教師指導學生將踏板置於軟墊下方，配合動作示範說明斜坡可增加前滾翻的動力，在落地前要迅速直膝分腿、兩手撐墊。 【活動五】綜合活動 1. 教師指導並示範「分腿直膝前滾翻」動作要領。 2. 學生分組練習，教師巡視給予指導。 3. 帶領學生分享及討論練習情形。	1	軟墊數個、 踏板
7	10.13-10.17		5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及處理。	5-2-5-1 能了解墊上運動的基本概念與安全知識，並能做出滾、翻、支撐與平衡木的動作與技巧。	二、同心協力(體操) 【活動六】側滾不倒翁 1. 教師帶領學生進行各部位伸展。 2. 教師指導並示範「側滾不倒翁」動作要領。 3. 全班分 4 組練習，教師指導與糾正。 【活動七】側翻三部曲 1. 藉由哨子或口令指導學生，須等前一位學生離開墊子後，下一位才可開始動作。 2. 教師配合課本指導並示範動作。 3. 請全班依序練習，並給予指導。	1	軟墊數個

8	10.20-10.24	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	5-2-5-1 了解墊上運動的基本概念與安全知識，並能做出滾、翻、支撐與平衡木的動作與技巧。	<p>二、同心協力（體操）</p> <p>【活動八】創意行進</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師指導學生布置場地，做伸展操。 2. 介紹平衡木並示範在上面行走。 3. 手持紙棒、書本等道具通過平衡木。 <p>【活動九】蜻蜓點水</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師介紹正面上平衡木及側面上平衡木兩種方式。 2. 在平衡木上隨意放置書本、紙棒等道具，指導學生拿起後繼續走完。 3. 將全班分成4組練習。 <p>【活動十】擦肩而過</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成4組，分別站在兩座平衡木的兩端，同時出發，在橋上相遇時要協助隊友及自己通過，掉下來就必須回原點重來。 2. 指導學生用互助方式通過平衡木。 <p>【活動十一】手腳並用</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全班分成4組，每組組員分站平衡木兩端，手持紙棒前進，與隊友相遇時，互拋紙棒並轉身走回起點將紙棒傳給下一位，紙棒未落地即得1分。 2. 指導學生欣賞他人動作。 	1	軟墊數個、平衡木、書本、紙棒
9	10.27-10.31	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-3-1 能做出單人與雙人跳繩動作並能與同伴合作，和諧的完成動作與進行遊戲。	<p>三、跳繩變化多（跳繩）</p> <p>【活動一】空迴旋跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師帶領學生進行各種伸展活動。 2. 教師說明並示範「空迴旋跳」的動作要領。 3. 請學生發表其他創意玩法。 <p>【活動二】單人跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每6人一組，教師示範體側交叉擺繩併腿跳、左右扭動併腿跳、開合跳、單腳後勾前踢跳等4種跳法。 2. 請學生將4種跳繩方法穿插組合練習。 	1	跳繩數條
10	11.03-11.07	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-3-1 能做出單人與雙人跳繩動作並能與同伴合作，和諧的完成動作與進行遊戲。	<p>三、跳繩變化多（跳繩）</p> <p>【活動三】共同迴旋跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師徵求一名學生配合示範「共同迴旋跳」的基本動作。 2. 每兩人一組進行練習，教師巡視並給予指導。 3. 熟練後指導學生增加人數練習。 <p>【活動四】衛星繞地球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師徵求一名學生配合示範「衛星繞地球」的基本動作。 2. 每兩人一組進行練習，教師巡視並給予指導。 3. 熟練後指導學生增加人數練習。 	1	跳繩數條
11	11.10-11.14	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-3-1 能做出單人與雙人跳繩動作並能與同伴合作，和諧的完成動作與進行遊戲。	<p>三、跳繩變化多（跳繩）</p> <p>【活動五】雙人盪繩輪流跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範動作：兩人一組一起盪繩，再輪流依序進入繩內跳繩。 2. 指導學生兩人一組練習。 3. 請學生嘗試挑戰最高回合數。 <p>【活動六】雙人迴繩共同跳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明兩種玩法：兩人迴繩同向跳及兩人迴繩反向跳。 2. 請學生兩人一組分別練習。 	1	跳繩數條

12	11.17-11.21	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	6-2-3-1 能做出單人與雙人跳繩動作並能與同伴合作，和諧的完成動作與進行遊戲。	三、跳繩變化多(跳繩) 【活動七】跳繩闖天關 1. 教師說明經過前幾節的練習，本節課將各種動作組合起來，檢視練習成果。 2. 教師說明關卡如下：母子跳、左右逢源、3人迴繩兩人跳、牽手入繩併腿跳。 3. 提醒學生注意各關卡的動作要領，並注意自身及他人安全。 4. 請學生發表心得感想、動作檢討及改進方法。	1	跳繩數條
13	11.24-11.28	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	4-2-5-1 能了解及尊重原住民舞蹈與文化的特色並能配合節奏將動作組合並連貫完成動作。	四、舞躍大地(舞蹈) 【活動一】舞蹈與生活 1. 師生共同研讀課本中原住民舞蹈與生活的關係。 2. 教師歸納說明原住民舞蹈與其生活息息相關。 3. 師生共同欣賞原住民舞蹈的圖片。 【活動二】找出身體的動感 1. 教師帶領學生做伸展操與暖身。 2. 教師示範「踏併步」與「踏蹬步」的動作，讓學生試著做並分辨動作的不同。 3. 教師帶領學生進行踏併步、擰腰雙腳跳躍、蹉步、踏蹬步、交叉踏踢步等，並請學生找出身體動作的感覺。	1	原住民舞蹈圖片、影片、CD
14	12.01-12.05	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 二年級新詩朗誦觀摩表演賽	4-2-5-1 能了解及尊重原住民舞蹈與文化的特色並能配合節奏將動作組合並連貫完成動作。	四、舞躍大地(舞蹈) 【活動三】舞林高手 1. 教師說明並示範3種竹節的打擊法，並請學生拿出自製的寶特瓶或鐵鋁罐跟著節奏練習踏併步、擰腰雙腳跳躍、蹉步、踏蹬步等各種動作。 2. 全班分成兩組，一組打擊節奏，一組練習動作，進行「舞林高手」遊戲競賽。 【活動四】創作遊戲 1. 全班分成3~4組，將學過的基本舞步組合起來，並分組表現。 2. 教師指導學生練習課本上的隊形變化，並請學生自行加以組合。 3. 請各組互相欣賞、觀摩對方的舞步及隊形。	1	竹節、保特瓶或鐵鋁罐

15	12.08-12.12	11-12 月份適能四年級英語歌謠觀摩表演賽	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	4-2-5-1 能了解及尊重原住民舞蹈與文化的特色並能配合節奏將動作組合並連貫完成動作。	<p>四、舞躍大地（舞蹈）</p> <p>【活動五】認識狩獵</p> <p>1. 教師帶領學生閱讀課本，並說明狩獵舞蹈及其使用的道具。</p> <p>2. 教師指導學生持「矛」的正確方法。</p> <p>【活動六】狩獵接力遊戲</p> <p>1. 請學生拿出自製的矛練習下列基本舞步：踏跳步、蹉步、踏蹬步、弓箭步向後延伸、單腳站立平衡。</p> <p>2. 基本舞步熟練後再配合不同節奏做練習。</p> <p>3. 全班分成3~4組進行接力遊戲。</p> <p>【活動七】豐收的喜悅</p> <p>1. 教師說明原住民慶豐收的生活型態及舞蹈中的3段情節。</p> <p>2. 將全班分成男、女兩組。</p> <p>3. 教師說明各段落發展的情節，及應配合的舞步、節奏與隊形示例。</p> <p>4. 請學生依據情節完成各段舞蹈動作。</p>	1	竹矛、弓箭、竹篾（臉盆）
16	12.15-12.19	三年級本土語歌謠觀摩表演賽	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	4-2-5-1 能了解及尊重原住民舞蹈與文化的特色並能配合節奏將動作組合並連貫完成動作。	<p>四、舞躍大地（舞蹈）</p> <p>【活動八】快樂來跳舞</p> <p>1. 教師請各組依據所蒐集來的資料進行討論並上台報告。</p> <p>2. 第一、三段隊形可參考課本的隊形，但第二段的隊形則需視討論出來的情節予以重新設計並加以變化。</p> <p>3. 請學生根據討論出來的第二段情節設計隊形，並畫在課本上。</p> <p>4. 教師帶領學生共同練習改編的情節並分組表演。</p>	1	竹節（保特瓶或鐵鋁罐）、矛弓竹篾、CD
17	12.22-12.26	五年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。	3-2-3-1 能了解扯鈴時應注意的安全事項，並能做出基本招式的動作技巧。	<p>五、妙鈴旋轉樂（扯鈴）</p> <p>【活動一】扯鈴的種類</p> <p>1. 教師帶領學生討論課前蒐集的資料，並展示雙頭鈴與單頭鈴，使學生了解扯鈴的構造與差異。</p> <p>2. 引導學生選擇適合自己的扯鈴。</p> <p>【活動二】準備巧功夫</p> <p>1. 教師說明進行扯鈴活動前應做的準備功夫，例如：調整鈴繩長度、綁緊鈴繩、選擇適合場地。</p> <p>2. 確實做好練習前的準備，可避免運動傷害的發生。</p> <p>【活動三】交叉運鈴</p> <p>1. 教師先讓學生練習運鈴。</p> <p>2. 教師說明「交叉運鈴」為最簡單的運鈴法，並示範該動作。</p> <p>3. 請學生練習並給予指導。</p> <p>【活動四】開線運鈴</p> <p>1. 教師配合課本說明，學習「開線運鈴」可增加運鈴的穩定性。</p> <p>2. 配合課本示範動作，並指導學生剛開始練習時，速度要放慢。</p>	1	扯鈴數個

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。	3-2-3-1 能了解扯鈴時應注意的安全事項，並能做出基本招式的動作技巧。	五、妙鈴旋轉樂(扯鈴) 【活動五】調鈴高手 1.教師說明運鈴時，應保持鈴的穩定，鈴是否能維持平衡將影響接下來的動作練習。 2.教師指導學生如何維持鈴的穩定及平衡。 【活動六】運鈴接力 1.教師指導學生布置場地。 2.每6人一組，以開線運鈴的方式，進行繞物接力。 【活動七】直上青雲 1.教師說明並示範「直上青雲」的動作要領。 2.教師強調練習此動作時應與他人保持適當距離，以避免不必要的傷害。	1	扯鈴數個	
19	1.05-1.09		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。	3-2-3-1 能了解扯鈴時應注意的安全事項，並能做出基本招式的動作技巧。	五、妙鈴旋轉樂(扯鈴) 【活動八】扯鈴安全知多少 1.教師說明進行扯鈴時應注意的事項，例如：場地選擇、場地高度、器材的安全性、光線等。 2.請學生說出進行扯鈴運動時，還有哪些注意事項。 【活動九】繞線運鈴 1.教師說明「繞線運鈴」可以快速轉動扯鈴，有助於花式招式的學習。 2.教師說明並示範「繞線運鈴」的動作要領。 【活動十】螞蟻上樹 1.教師說明扯鈴的轉速越快，就越有助於發揮此動作。 2.教師說明並示範「螞蟻上樹」的動作要領。	1	扯鈴數個	
20	1.12-1.16		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。	3-2-3-1 能了解扯鈴時應注意的安全事項，並能做出基本招式的動作技巧。	五、妙鈴旋轉樂(扯鈴) 【活動十一】平沙落雁 1.教師說明並示範「平沙落雁」的動作要領。 2.教師強調，除了拋鈴的位置與高度之外，雙手繞繩的速度與時間差的掌控是必要關鍵。 【活動十二】表演大會師 1.請學生事先規畫欲表演的動作、一起表演的夥伴，並加強練習。 2.全班集合，各組抽籤，依序表演所規畫設計的扯鈴內容，其餘學生於一旁觀摩與欣賞。	1	扯鈴數個	

(游泳部分)

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	9.08-9.12	量身高體重	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	<p>一、全班做操(同時進行點名)。</p> <p>二、陸上仰泳練習：動作要領與口訣：吸二三(划右手、踢腿三下、吸氣)→吐二三(划左手、踢腿三下、吐氣)。</p> <p>三、水中仰泳動作示範與注意事項宣導。</p> <p>四、能力分組進行水中熱身 *已會仰泳者：捷泳仰泳(三趟)。</p> <p>*已會捷泳者：捷泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。</p> <p>*未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>五、分組練習</p>	浮板30個與浮條10條	
4	9.22-9.26	一年級潔牙與望遠凝視宣導			<p>四、能力分組進行水中熱身 *已會仰泳者：捷泳仰泳(三趟)。</p> <p>*已會捷泳者：捷泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。</p> <p>*未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>五、分組練習</p> <p>A組已會仰泳者進行捷仰兩式混合練習(十個循環)。</p> <p>B組不會仰泳者一律水中仰泳練習。</p> <p>C組未通過蹬牆漂浮者，另外練習蹬牆漂浮未帶泳衣者一律進行陸上仰式練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘三十個循環 評量標準：能於仰泳活動中展現身體控制能力，以達到游泳護照上的標準參照。</p> <p>六、綜合活動</p> <p>教師綜合說明今日的上課內容。</p>	4	
6	10.06-10.10	10.10(五)國慶日	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	<p>一、全班做操(同時進行點名)。</p> <p>二、陸上仰泳練習：動作要領與口訣：吸二三(划右手、踢腿三下、吸氣)→吐二三(划左手、踢腿三下、吐氣)。</p> <p>三、水中仰泳動作示範與注意事項宣導。</p> <p>四、能力分組進行水中熱身 *已會仰泳者：捷泳仰泳(三趟)。</p> <p>*已會捷泳者：捷泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。</p> <p>*未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>五、綜合活動：</p> <p>*仰泳接力競賽：採取計時制，提醒學生留意接近終點時的目標物，以防碰撞頭部。</p> <p>*仰漂打水接力競賽：採取計時制。</p> <p>*未帶泳衣者一律進行陸上仰式練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘三十個循環 評量標準：能於仰泳活動中展現身體控制能力，以達到游泳護照上的標準參照。</p> <p>六、綜合活動</p>	浮板30個與浮條10條	2

					教師公佈成績、分析比賽狀況以及動作再指導		
8	10.20-10.24	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	<p>一、全班做操(同時進行點名)。</p> <p>二、陸上蛙式踢腿練習 動作要領與口訣：收腿→翻腿→蹬夾→數秒 54321→再一次。</p> <p>三、教師水中蛙式踢腿動作示範。</p> <p>四、能力分組進行水中熱身 *已會蛙式踢腿者：蛙式踢腿(三趟)。</p> <p>*已會仰泳者：仰泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。</p> <p>*未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>五、分組練習</p> <p>A組已會蛙泳者(換氣)進行捷仰蛙三式混合練習(六個循環)</p> <p>B組不會蛙泳者一律進行扶岸蛙式踢腿練</p> <p>C組未通過蹬牆漂浮者，另外練習蹬牆漂浮未帶泳衣者一律進行椅上蛙式踢腿練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘二十個循環。</p> <p>六、分組操</p> <p>B組持浮板進行蛙式踢腿五趟。</p> <p>A組練習蝶腰。</p> <p>C組漂浮練習。</p> <p>未帶泳衣者持續練習椅上蛙式踢腿。</p> <p>七、綜合活動</p> <p>教師綜合說明今日的上課內容。</p>	4	浮板30個與浮條10條	
10	11.03-11.07						
12	11.17-11.21	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	<p>一、全班做操(同時進行點名)。</p> <p>二、陸上蛙式踢水練習。</p> <p>動作要領與口訣：收腿→翻腿→蹬夾→數秒 54321→再一次。</p> <p>三、能力分組進行水中熱身與練習。</p> <p>已會蛙式踢腿者：蛙式踢腿(五趟)。</p> <p>已會仰泳者：仰泳(五趟) 其他者持浮板打水練習(五趟)。</p> <p>未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>*持浮板蛙式踢腿個人賽；*持浮板蛙式踢腿團體賽 未帶泳衣者一律進行椅上蛙式踢腿練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘二十</p>	2	浮板30個與浮條10條	

					<p>個循環 評量要領:能夠展現全身性動作控制能力以表現出正確的蛙式踢腿動作。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師公佈成績、分析比賽狀況以及動作再指導。</p>		
14	12.01-12.05	二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	4-2-1-1 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。	<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>*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。</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。
16	12.15-12.19	三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽					

18	12.29-1.02	1.01(四)元旦放假	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-2-1-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	<p>我是跳高高手</p> <p>一、全班做操(同時進行點名)。</p> <p>二、跳高歷史發展、設備以及注意事項之說明。</p> <p>三、創意跳高遊戲：教師請學生發揮創意，進行跳高(非立定跳)。並且試跳兩次，分別以不同腳起跳，找出慣用腳。</p> <p>四、跳高動作簡介：教師說明並示範課堂所要教導的跳高動作(剪刀式、腹滾式)。</p> <p>五、剪刀式動作要領示範以及注意事項說明：</p>	跳高墊、四人制跳繩	
20	1.12-1.16				<p>(一)助跑路徑不可與跳高桿成垂直。</p> <p>(二)引導腿在內側、起跳腳於外側。</p> <p>(三)過桿之後，可以直接坐在跳墊上，避免落腳時扭傷。</p> <p>六、腹滾式動作要領示範以及注意事項說明：</p> <p>(一)助跑路徑不可與跳高桿成垂直。最好成弧狀。</p> <p>(二)引導腿在外側、起跳腳在內側。</p> <p>(三)身體過桿之後，必須提起起跳腳，落下後不必站起來。</p> <p>七、分組練習</p> <p>八、綜合活動</p> <p>教師綜合說明今日的上課內容。</p>	4	