

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年9月1日～98年1月20日

(三) 教學年級：二年級

(四) 教學節數：六十節（健康 20 節，體育 20 節，游泳 20 節）

(五) 原設計者：尤妮婷（九十五學年度第一學期健體領域學習課程計畫）

健體編修者：謝嘉璘（編修自尤妮婷九十五學年度第一學期健康與體育領域教學計畫）

游泳改編者：何陸垣（改編自尤妮婷九十五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
1. 透過認識人生階段與身體發展順序，培養尊重生命的觀念。	1-1 能分辨家人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同
	1-2 能了解人體成長的過程	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異
2. 充實促進健康的知識、態度與技能，並增進人際關係與互動能力。	2-1 了解符合自己的書包重量，學會正確背書包的方法	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法
	2-2 能認識並實踐視力保健	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
	2-3 能尊重自己和他人身體的隱私權	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權
	2-4 能分辨男女身體的異同，建立正確的性別觀念與價值評斷	
	2-5 能認識燒燙傷的急救原則與處理	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法
	2-6 能透過合適的語言與行為，來表達對家人的正負向情緒	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式
	2-7 能了解產品標示的用處	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
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	3-1 能正確的使用平衡木並遵守使用規則。	3-1-2 表現使用運動設備的能力
	3-2 能正確的使用體適能檢測、樂樂棒球等設備並遵守使用規則。	
	3-3 能表現簡單的拍球、運球、踢球等基本運動能力	3-1-3 表現操作運動器材的能力
	3-4 能配合音樂節奏表現身體律動	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力
	3-5 表現水母漂十秒、打水前進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： 【性別平等教育】 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害 【性別平等教育】 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 【性別平等教育】 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 【性別平等教育】 1-1-2 瞭解自我身心狀況 【性別平等教育】 2-1-7 觀察兩性身體的異同 【家政教育】 1-1-3 認識食品衛生與安全的重要性		

(七) 教學計劃

主題：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	主要學習活動 (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	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-4 能分辨男女身體的異同，建立正確的性別觀念與價值評斷。	【男女大不同】 一、教師說故事「 <u>薩琪</u> 到底有沒有小雞雞？」 二、師生討論與發表： 1. 你覺得 <u>馬克思</u> 為什麼要證明 <u>薩琪</u> 有小雞雞？ 2. 男生和女生在身體外觀上有什麼不同？ 3. 男生一定是比女生強壯嗎？ 4. 女生只會玩洋娃娃、畫可愛的小花嗎？ 5. <u>馬克斯</u> 最後認為世界上分為哪兩種人？女生有沒有比男生少了什麼東西呢？ 三、教師針對學生回答歸納統整。	1	「 <u>薩琪</u> 到底有沒有小雞雞？」ppt	【性別平等教育】2-1-7
2	9.08-9.12	量身高體重	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-4 能分辨男女身體的異同，建立正確的性別觀念與價值評斷。	【男女大不同】 一、老師發下人格特質卡(乾淨的、安靜的、愛講話的、可愛的、漂亮的、勇敢的、勤勞的、孝順的、誠實的、喜歡紅色的…)。 二、老師可先講解小朋友不懂的語詞 三、請小朋友將自己手中的卡片貼至黑板的男女人型圖上 四、過程中可抽幾個小朋友，詢問為什麼覺得此特質是男生或女生的？ 五、所有圖卡都分類完之後，老師可一一分析，是否卡片上的人格特質只適合男生或女生？	1	男女圖卡人格特質卡	【性別平等教育】2-1-7
3	9.15-9.19		1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同	1-1 能分辨人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同	【我長大了】 一、教師透過概念圖與學生討論身體在不同時期的特徵： 1. 嬰幼兒時期-皮膚嫩嫩的、爬行 2. 兒童時期-頭髮、會走路 3. 青少年時期-男生變聲、身材高大	1	課本9頁、人體成長動作卡	【性別平等教育】1-1-2

					4. 成年時期-鬍子、啤酒肚、走路慢 5. 老年時期-駝背、白頭髮、假牙 二、在課本上寫出家人所屬的時期 三、準備嬰幼兒、兒童、青少年、成年、老年各時期的卡片，請學生上台抽並表演給台下同學猜			
4	9. 22-9. 26	一年級潔牙與望遠凝視宣導	1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異	1-2 能了解人體成長的過程	【我長大了】 一、教師透過時間線與學生討論人體成長的過程：躺、轉頭、抓、踢→坐→爬行→走路→跑步、打球、寫字 二、教師使用人體成長動作卡，請小組成員輪流上台抽動作卡表演，並請台下同學仔細觀察不同的動作發展順序會對於人體成長有何影響 三、師生討論人體成長在順序上的差異並歸納人體動作發展的順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉	1	課本 10、11 頁、人體成長動作卡	【性別平等教育】1-1-2
5	9. 29-10. 03		5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法	2-1 了解符合自己的書包重量，學會正確背書包的方法	【書包減重大作戰】 一、請學生拿出自己的書包，比較各種書包的優缺點。 二、引導學生思考關於書包的問題： 1. 書包的樣式與種類有哪些？ 2. 平常背書包的方式與習慣？ 3. 平常背書包的感覺為何？ 三、師生討論背不同重量書包的感覺，以及背過重書包可能造成的傷害（如：肩部肌肉痠痛、脊椎側彎等）。	1	書包	
6	10. 06-10. 10	10. 10(五)國慶日	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法	2-1 了解符合自己的書包重量，學會正確背書包的方法	【書包減重大作戰】 一、學生將書包放在秤上，看看有多重。 二、師生討論選用書包的原則： 1. 書包重量不可超過體重的 12.5%（例如：體重二十公斤的小學二年級學生書包重量應少於 2.5 公斤）。 2. 雙肩背書包，書包的肩帶要寬。 3. 量輕，材質佳。 三、討論正確背書的方法： 1. 背書包時不要彎腰駝背	1	書包秤	

					<p>2. 拖拉型的書包，要注意是否影響他人行的安全</p> <p>四、師生討論書包減重的方法有哪些：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 書包內的物品擺放整齊。 2. 書包內不需要每天攜帶的物品，放在學校書包櫃。 3. 每天晚上整理書包，只帶需要的東西。 <p>五、請學生整理自己的書包，看看書包內放了哪些東西，檢視整理過後的書包是否變輕了。</p>			
7	10.13-10.17		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式	2-6 能透過合適的語言與行為，來表達對家人的正負向情緒	<p>【我會說出口】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、請學生上台表演不同的表情，讓台下同學猜猜看是什麼什麼情緒。 二、配合課本 64、65 頁，引導學生討論在各種情境中，所表達的情緒以及處理方法。 三、完成課本 65 頁問題並分享。 	1	課本 64-65 頁	【心理健康議題】
8	10.20-10.24		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式	2-6 能透過合適的語言與行為，來表達對家人的正負向情緒	<p>【我會說出口】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、配合課本 66 頁，師生討論宣洩情緒正確與不正確的方法。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 正確→唱歌、告訴師長、聽歌、運動、分享。 2. 不正確→打架、破壞、吵架、罵髒話。 二、配合課本 67 頁的情境，討論出合適的處理方式來進行角色扮演。 三、完成課本 66-67 頁問題並分享 	1	課本 66-67 頁	【心理健康議題】
9	10.27-10.31	10 月底拔草	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	2-2 能認識並實踐視力保健	<p>【我是自己的眼科醫師】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師簡介眼科醫師這個行業的工作內容與性質。 二、配合課本 68~71 頁，教師使用概念圖與學生討論正常的視力與近視的優缺點。 三、教唱「愛眼健康歌」。 	1	課本 68-71 頁 愛眼健康歌 CD	
10	11.03-11.07		1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	2-2 能認識並實踐視力保健	<p>【我是自己的眼科醫師】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、師生討論視力保健的方法：望遠凝視、坐姿端正、光線充足、保持適當距離、看書 30 分鐘休息 10 分鐘、蔬果營養均衡、從事戶外運動。 	1	課本 68-71 頁、「我是自己的眼科醫師」小書	

					二、訂定「我是自己的眼科醫師」，包括實施方式及獎勵制度。			
11	11.10-11.14		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	2-7 能了解產品標示的用處	<p>【我是小小製造商】</p> <p>課前準備：教師先展示教室現有的產品，再請學生帶家中現有產品。</p> <p>一、使用學生在課前準備的產品以小組的方式進行下列討論：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這些產品上有什麼圖案、文字？什麼圖案或文字是這些產品都有的？ 2. 為什麼要有這些標示？它們有什麼功能或重要性？ <p>二、教師使用概念圖記錄學生討論的產品標示名稱、功能及重要性。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GMP 標誌→食品檢驗合格的標示 2. 回收標誌→環保標示 3. 製造日期、有效日期→食用安全 4. 使用說明→使用方式的安全注意事項 5. 營養表（熱量表）→食物成分、是否營養 6. 廠商（電話、地址）→產品來源、申訴管道 	1	課本 42-43 頁、產品	【家政教育】 1-1-3
12	11.17-11.21		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	2-7 能了解產品標示的用處	<p>【我是小小製造商】</p> <p>課前準備：因為產品最後要貼在海報上面，所以產品請以紙類為主，可由教師或學生準備。</p> <p>一、師生討論製造商的工作內容、性質以及商業道德（需將產品資訊公開於產品標示上）</p> <p>二、小組進行產品標示說明海報的製作：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 標示項目的分工：製造日期、有效日期以及檢驗標示等。 2. 填寫內容：標示的名稱、功能及重要性。 3. 產品貼上與美化海報。 <p>三、小組發表與海報布置。</p>	1	課本 42-43 頁、產品、海報	【家政教育】 1-1-3
13	11.24-11.28		5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法	2-5 能認識燒燙傷的急救原則與處理	<p>【我是小小護理師】</p> <p>一、師生共同討論護理師的工作內容與性質。</p> <p>二、請學生分享受傷的經驗：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 受傷的原因？當時怎麼處理？ 2. 為什麼要處理傷口？ 	1	課本 50-51 頁、遠離燒燙傷 VCD	

					<p>三、接著上述分享的內容教師播放「遠離燒燙傷」的影片，並討論下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為什麼會有燒燙傷？ 2. 燒燙傷的時候要怎麼處理？ 3. 怎樣預防燒燙傷的發生？ 			
14	12. 01-12. 05	二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法	2-5 能認識燒燙傷的急救原則與處理	<p>【我是小小護理師】</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、師生複習並討論該如何避開燒燙傷的危險。 二、完成課本 50 頁。 三、小組演練燒燙傷的處理流程。 四、配合課本 51 頁複習燒燙傷的口訣及處理步驟。 	1	課本 50-51 頁	
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	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-3 能尊重自己和他人身體的隱私權	<p>【勇敢說 No】(性侵害防治)</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、教師說故事「不要親我」。 二、討論與發表： <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事中的主角遇到什麼困難？ 2. 你有沒有差不多的經驗？ 3. 當你感到不舒服時，你會怎樣處理？ 4. 你覺得還有哪些地方是不能讓人家碰觸的？ 5. 你知道什麼是「隱私」部位嗎？ 6. 你知道什麼是「性騷擾」及「性侵害」嗎？ 	1	「不要親我」PPT	<p>【性別平等教育】2-1-1 【性別平等教育】2-1-2 【性別平等教育】2-1-4</p>
16	12. 15-12. 19	三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-3 能尊重自己和他人身體的隱私權	<p>【勇敢說 No】(性侵害防治)</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、老師準備兩個男女玩偶，當老師的手摸到玩偶的某一部位時，如果同學覺得不舒服則用雙手比『X』，若覺得不會不舒服則用雙手比『O』。例如： <ul style="list-style-type: none"> * 老師拉拉娃娃的手說：「我們一起玩吧！」 * 老師扶起娃娃：「你跌倒了，有沒有怎麼樣？」 * 老師手伸進女娃娃的裙子裡。 * 老師手拍拍男娃娃的屁股：「你屁股好圓。」 * 老師摸男娃娃的小雞雞：「我摸到了。」 * 兩個娃娃走路不小心碰到彼此的肩膀。 <p>以此類推，老師可自行設計情境。</p>	1	男女玩偶、學習單	<p>【性別平等教育】2-1-1 【性別平等教育】2-1-2 【性別平等教育】2-1-4</p>

					二、完成學習單「認識我的隱私」。			
17	12. 22-12. 26	五年級班級 英語新詩朗 誦觀摩表演 賽	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-3 能尊重自己和他人身體的隱私權	<p>【不是我的錯】(性侵害防治)</p> <p>一、教師播放影片「娃娃與叔叔」。</p> <p>二、討論與發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你知道娃娃發生什麼事了嗎？ 2. 這件事是娃娃的錯嗎？ 3. 娃娃應不應該保守秘密？ 4. 你所認識的叔叔、伯伯、舅舅、阿姨、哥哥可不可能是壞人呢？ 5. 如果你是娃娃，有人威脅、利誘你，你會怎麼做？ <p>三、播放影片「娃娃該怎麼辦」並歸納統整遇到危險或被壞人欺負的處理方法。</p>	1	「娃娃與叔叔」影片、「娃娃該怎麼辦」影片	【性別平等教育】2-1-1 【性別平等教育】2-1-2 【性別平等教育】2-1-4
18	12. 29-1. 02	1. 01(四)元旦放假	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權	2-3 能尊重自己和他人身體的隱私權	<p>【不是我的錯】(性侵害防治)</p> <p>一、複習遇到危險或被壞人欺負的處理方法。</p> <p>二、情境模擬，讓學生學習辨認不安全的情境，並思考正確的處理方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 爸爸的好朋友王叔叔每次到家裡玩，總喜歡將歡歡抱到膝蓋上坐，並親吻歡歡的臉頰，摸摸歡歡的手和大腿，有時還捏捏歡歡的屁股，歡歡不喜歡王叔叔的行為，該怎麼辦？ 2. 寶弟下課時喜歡跟同學一起玩遊戲，但是同學阿翔每次玩時，都喜歡開玩笑的伸手抓寶弟的生殖器官，寶弟該怎麼辦？ 3. 小美獨自一人走在沒人的巷子裡，遠處有一家燈火通明的7-11，身後不遠處有一個老伯伯緊緊地跟著她，而且越走越靠近她，她該怎麼辦？ <p>二、教師針對學生的回答或演練予以回應。</p>	1	情境卡	【性別平等教育】2-1-1 【性別平等教育】2-1-2 【性別平等教育】2-1-4

19	1.05-1.09				<p>【學期統整】</p> <p>一、教師透過主題概念圖與學生討論在各個主題下所學到的知識與技能。</p> <p>1. 家</p> <ul style="list-style-type: none"> * 男女大不同→認識男女身體的異同 * 我長大了→不同成長階段的外觀以及身體發展的順序 * 書包減重大作戰→正確背書包的方法 * 我會說出口→情緒處理與家庭關係 <p>2. 各行各業</p> <ul style="list-style-type: none"> * 我是自己的眼科醫師→視力保健的方法 * 我是小小製造商→產品標示與檢驗標章 * 我是小小護理師→燒燙傷的處理 <p>3. 祕密</p> <ul style="list-style-type: none"> * 勇敢說 No→身體的自主權、隱私權 * 不是我的錯→保護自己的方法 	1	圖畫紙	
20	1.12-1.16				<p>【學期統整】</p> <p>小組根據主題製作概念圖。</p>	1	圖畫紙	
21	1.19-1.20	大掃除休業式						

主題：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	主要學習活動(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	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-3 能表現簡單的拍球、運球、踢球等基本運動能力	<p>【球類運動】</p> <p>一、熱身運動：</p> <p>1. 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操</p> <p>2. 接龍跑步或障礙跑</p> <p>二、主要運動：</p> <p>1. 球感練習</p> <p>(1) 老鷹抓球</p>	6	三角錐、皮球	
2	9.08-9.12	量身高體重						
3	9.15-9.19							
4	9.22-9.26	一年級潔牙與望遠凝視宣導						
5	9.29-10.03							

6	10. 06-10. 10	10. 10(五)國慶日			(2) 抓球繞圈(頸部、腰、腿、膝) (3) 兩人合作搭橋運送球 2. 拋接球遊戲 (1) 拋球→接球 (2) 拋球→拍手→接球 (3) 兩人一組面對面拋球→接球 (4) 多人拋接球 3. 單手、換手拍球 4. 運球(直線、折返、繞物) 5. 踢球 (1) 地面傳球 (2) 帶球散步 6. 接力遊戲(傳球接力、運球接力) 三、緩和運動：伸展操			
7	10. 13-10. 17		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力	3-4 能配合音樂節奏表現身體律動	【健身操】 一、熱身運動： 1. 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 2. 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： 1. RAP+暖身動作 2. 主要動作+間奏動作 3. 緩和動作 三、緩和運動：伸展操	5	健身操 CD、收音機	
8	10. 20-10. 24							
9	10. 27-10. 31	10 月底拔草						
10	11. 03-11. 07							
11	11. 10-11. 14							
12	11. 17-11. 21		3-1-2 表現使用運動設備的能力	3-1 能正確的使用平衡木並遵守使用規則	【平衡木運動】 一、熱身運動： 1. 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 2. 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： 1. 撐上跳下(上、下平衡木的姿勢) 2. 匍匐前進(坐姿、蹲姿、小狗姿勢) 3. 行走平衡(站立、手摸頭、彎腰屈膝) 三、緩和運動：伸展操	6	平衡木、跳箱 護墊	
13	11. 24-11. 28							
14	12. 01-12. 05	二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽						
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						
16	12. 15-12. 19	三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽						
17	12. 22-12. 26	五年級班級英語新詩朗誦觀摩表演賽						
18	12. 29-1. 02	1. 01(四)元旦放假	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-3 能表現簡單的拍球、運球、踢球等基本運動能力	【球類運動】 一、熱身運動： 1. 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 2. 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動：	3	三角錐、皮球	

19	1.05-1.09							
20	1.12-1.16							
21	1.19-1.20	大掃除 休業式						

1. 球感練習
 - (1) 老鷹抓球
 - (2) 抓球繞圈(頸部、腰、腿、膝)
 - (3) 兩人合作搭橋運送球
 2. 拋接球遊戲
 - (1) 拋球→接球
 - (2) 拋球→拍手→接球
 - (3) 兩人一組面對面拋球→接球
 - (4) 多人拋接球
 3. 單手、換手拍球
 4. 運球(直線、折返、繞物)
 5. 踢球
 - (1) 地面傳球
 - (2) 帶球散步
 6. 接力遊戲(傳球接力、運球接力)
- 三、緩和運動：伸展操

主題：游泳、體適能(何陸垣老師)

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	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-5 表現水母漂十秒、打水前進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： (一)韻律呼吸複習(坐電梯)：口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」 (二)踢水陸上動作練習：坐地→雙腿伸直→動動腳趾頭→壓腳背→用力壓→再用力→放鬆→動動腳趾頭→壓腳背→踢浮在空中的球→踢十下→放鬆→再一次。 以能搭配口訣做出踢水的陸上動作，作為評量參照。 三、分組水中熱身： A 組已會水中站立、韻律呼吸者，水中行走與坐電梯(韻律呼吸)熱身。 B 組不會韻律呼吸者水者，吐泡	4	浮板四十個	
4	9.22-9.26	一年級潔牙與望遠凝視宣導						

					<p>泡練習。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習扶岸踢水練習，持浮板踢水練習。</p> <p>B 組練習韻律呼吸。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習動作韻律呼吸、踢水陸上動作(雙腿各踢一次為一次循環)，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)，表現身體的協調性。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>			
6	10.06-10.10	10.10(五)國慶日	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-5 表現水母漂十秒、打水前進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)韻律呼吸複習：韻律呼吸複習(坐電梯)：口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」</p> <p>(二)踢水陸上動作練習：坐地→雙腿伸直→動動腳趾頭→壓腳背→用力壓→再用力→放鬆→動動腳趾頭→壓腳背→踢浮在空中的球→踢十下→放鬆→再一次。</p> <p>以能搭配口訣做出踢水的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組持浮板踢水熱身。</p> <p>B 組水中行走、韻律呼吸等熱身。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、綜合練習</p> <p>A 組持浮板踢水競賽、B 組水中巡寶遊戲。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習動作韻律呼吸、踢水陸上動作(雙腿各踢一次為一次循環)，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)，</p>	4	浮板四十個、碼表四個	
8	10.20-10.24							

					表現身體的協調性。 五、綜合活動 教師整理今日的課程內容。			
10	11.03-11.07		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-5 表現水母漂十秒、打水前進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： (一)踢水陸上動作練習。 (二)水母漂陸上動作練習：預備(雙手平舉，十指緊扣)→吸口氣→蹲下去抱膝(模擬入水，雙臂環抱膝蓋)→吐泡泡(心中由十倒數)→壓水(雙臂往前伸展，做壓水勢)→起立。 以能搭配口訣做出踢水、水母漂的陸上動作，作為評量參照。 三、分組水中熱身： A 組持浮板踢水。(三趟) B 組浮岸踢水(一百下)、韻律呼吸(十次為一循環，三循環)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。 四、分組練習 A 組練習水母漂。 B 組練習持浮板踢水。 ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習踢水、水母漂陸上動作，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)，表現身體的協調性。 五、綜合活動 教師整理今日的課程內容	4	浮板四十個、	
12	11.17-11.21							
14	12.01-12.05	二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	3-2 能正確的使用體適能檢測、樂樂棒球等設備並遵守使用規則。	※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	4	捲尺、碼表、坐姿體前彎板、體操墊	
16	12.15-12.19	三年級班級本土語歌謠觀摩表演賽						

					<p>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>		
18	12.29-1.02	1.01(四)元旦放假	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	3-2 能正確的使用體適能檢測、樂樂棒球等設備並遵守使用規則。	<p>※樂樂棒球</p> <p>一、暖身活動</p> <p>(一)全體共同做操(同時點名)</p> <p>(二)耐力跑兩分鐘。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)教師介紹樂樂球棒以及使用方法，如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 雙手臥住球棒底端黑色部分。 2. 拿筷子的那隻手握在上面。 <p>(二)教師介紹樂樂棒球打擊的方法以及注意事項，如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人要站在打擊座的左後方或是右後方。 2. 拿筷子的是右手，要站在打擊座的左邊；是左手，就要站在打擊座的右邊。 3. 打擊之前，要先看看後面有沒有站人，確定沒有站人才可打擊。 <p>(三)教師示範打擊方法。</p> <p>(四)教師請學生分組練習，並留意以下的問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 怎樣的球比較好打？ 2. 打到球的上、中、下？球會往上飛。 3. 打到球的上、中、下？球會往下滾。 <p>三、綜合活動</p> <p>(一)師生共同討論問題。</p> <p>(二)教師統整學生討論出來的</p>	4	樂樂棒八支、紙球每人一顆。
20	1.12-1.16						

					答案以及課程重點。			
小計：20 節								

參考資料：

- 教育部家庭暴力暨性侵害防治全國教師專業工作手冊
- 兒童性侵害防治網 <http://childsafesafe.isu.edu.tw/f/fl.asp>
- 教育部(2007)。國小體育科網站。教育部學習加油站，取自：
http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/main.htm