

基隆市深美國民小學九十六學年度第二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年2月12日～97年6月30日
 (三) 教學年級：三年級
 (四) 教學節數：60節（健康20節，體育20節，游泳20節）
 (五) 健康、體育____設計者：尤姵婷
 游泳____改編者：何陸垣（改編自尤姵婷九十學年度第二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。	5-1-3-1 了解並演練緊急狀況的處理流程。	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
	6-1-2-1 在家人意見不合或有衝突時，能與家人溝通。	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
	6-1-4-1 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
	6-1-5-1 在團體活動中，能表現互助合作的精神。	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
	7-1-4-1 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	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。
	7-1-5-1 能維護校園環境衛生，以實踐個人對環境之責任。	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
二、透過遊戲的方式學習運動技能並培養興趣與專長。	3-1-1-1 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	3-1-3-1 表現簡單的傳停球、踢球等基本運動能力。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
	3-1-3-2 藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做出運球、傳球等動作。	
	3-1-4-1 在扯鈴活動中表現手眼、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。
三、透過水上運動之參與，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： 環境教育 5-1-1 能隨著父母親與老師參與社區環境保護或關懷弱勢生活的活動經驗。 環境教育 5-1-2 能規劃、執行個人和集體的校園環保活動，並落實到家庭生活中。 家政教育 4-2-3 用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。		

(七) 課程計畫

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	主要教學活動 (評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入
----	----	-------------	--------	------	---------------------	----	------	------

1	2.12-2.15	2.12(二) 始業式	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5-1 能維護校園環境衛生，以實踐個人對環境之責任。	勞動高手 一、請學生分享過年時在家裡打掃的情形。 (打掃地點及原因) 二、請小組討論現在校園中最需要清理的地點及原因。 三、小組發表，並由全班票選急需清理的兩個地點。 四、全班分工並討論需要哪些掃除工具。	1		環境教育
2	2.18-2.22	量身高體重	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5-1 能維護校園環境衛生，以實踐個人對環境之責任。	五、勞動服務： 由學生親自攜帶掃除工具到指定地點一進行清理。 六、分享今天勞動服務後的體驗。	1	掃除工具	環境教育
3	2.25-2.29	2.28(四) 和平紀念日	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5-1 能維護校園環境衛生，以實踐個人對環境之責任。	七、勞動服務： 由學生親自攜帶掃除工具到指定地點二進行清理。 八、分享今天勞動服務後的體驗。	1	掃除工具	環境教育
4	3.3-3.7		7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5-1 能維護校園環境衛生，以實踐個人對環境之責任。	九、請學生寫下這兩次勞動服務的體驗並進行發表。 十、師生共同歸納維護學校環境人人有則的觀念。	1	A4 紙	環境教育
5	3.10-3.14		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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	環保高手 一、請學生說一說教室垃圾處理的方法。 二、參觀學校資源回收室與垃圾場，並請小尖兵介紹學校資源回收的處理流程。	1	資源回收室、垃圾場	環境教育
6	3.17-3.21		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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	三、師生共同整理教室與學校垃圾處理的方法。 四、請學生說一說教室與學校垃圾處理的方法有什麼關連。	1	A4 紙	環境教育
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票	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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	五、請學生畫出教室與學校垃圾處理的流程圖。 六、請學生回家觀察家裡垃圾處理的方法。	1		環境教育
8	3.31-4.4	4.4(五) 民族掃墓節	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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	七、請學生發表家裡垃圾處理的方法。 八、請學生在 A4 紙的左邊畫下家裡垃圾處理流程圖。	1	A4 紙	環境教育
9	4.7-4.11		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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	九、師生共同比較不同家庭處理方法之異同。 十、師生共同歸納哪種垃圾處理的方法能帶給人們舒適的環境。	1		環境教育
10	4.14-4.18	期中考	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 能了解教室、學校和家庭垃圾處理的方法，並能歸納說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。	十一、請學生在 A4 紙的右邊畫出修改後的垃圾處理流程圖。	1	A4 紙	環境教育

11	4.21-4.25		5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	5-1-3-1 了解並演練緊急狀況的處理流程。	防震高手 一、請學生說一說自己遇到地震的經驗，當時有做哪些應變措施？ 二、防震演習（檢討前）： 模擬在教室遇到地震發生時，要如何應變（逃生路線）。 三、檢討： 1. 師生共同規劃適當的逃生路線。 2. 師生共同評估教室內的安全環境，並做修正與改善。	1	課本第70~72頁	防震防災宣導										
12	4.28-5.2		5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	5-1-3-1 了解並演練緊急狀況的處理流程。	四、防震演習（檢討後）： 根據檢討後的逃生路線與教室內的安全環境，再模擬一次在教室遇到地震發生時，要如何應變（逃生路線）。 五、請學生畫下在教室遇到地震時的逃生路線。 六、請學生討論在戶外或家中遇到地震時的應變措施。 七、師生共同歸納遇到地震時的應變措施與態度。	1	課本第70~72頁、A4紙	防震防災宣導										
13	5.5-5.9	校慶週	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	6-1-2-1 在家人意見不合或有衝突時，能與家人溝通。	家庭高手 一、教師請學生回想並說一說在前些日子裡，與家人發生生悶氣、鬥嘴、爭吵等不愉快的情形。 二、請學生在紙上寫下： <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>當時發生了什麼事</td> <td>當時自己的心情</td> <td>當時家人的表情或反應</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應			1	A4紙	家政教育					
當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應																
14	5.12-5.16	校慶週	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	6-1-2-1 在家人意見不合或有衝突時，能與家人溝通。	三、在發生事件時，家人有什麼心情，猜猜看當時家人的心情，並寫下來。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>當時發生了什麼事</td> <td>當時自己的心情</td> <td>當時家人的表情或反應</td> <td>猜猜看當時家人的心情</td> <td></td> </tr> </table> 四、請學生說一說當時是怎麼處理的？有沒有更好的處理方法？寫下來。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>當時發生了什麼事</td> <td>當時自己的心情</td> <td>當時家人的表情或反應</td> <td>猜猜看當時家人的心情</td> <td>好的處理方法</td> </tr> </table> 五、師生共同歸納與家人發生衝突時有效的處理方式。	當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應	猜猜看當時家人的心情		當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應	猜猜看當時家人的心情	好的處理方法	1	A4紙	家政教育
當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應	猜猜看當時家人的心情															
當時發生了什麼事	當時自己的心情	當時家人的表情或反應	猜猜看當時家人的心情	好的處理方法														
15	5.19-5.23		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。	情緒高手 一、教師請學生拿出在『家庭高手』時所寫的學習單。 二、請小組輪流扮演學習單上的角色並演練與家人發生衝突的情節。 三、請小組推選最困難的情境，並在下次上課時上台表演。	1	『家庭高手』學習單	壓力調適 憂鬱防制										

16	5.26-5.30		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。	四、小組輪流上台表演最困難的情境。 五、請台下的學生說一說自己相同的經歷與感受，並分享當時解決的方式。 六、師生共同整理與家人發生衝突有效的情緒表達方式。	1		壓力調適 憂鬱防制
17	6.2-6.6		6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	6-1-5-1 在團體活動中，能表現互助合作的精神。	團隊高手 一、教師請學生依照戲劇分組進行成果展的採排。 二、請學生說一說在採排時發生了哪些事情？造成什麼影響？ 三、師生共同整理團隊合作要有哪些行為標準，並請學生製作『團隊高手』評分表。	1	A4 紙	
18	6.9-6.13	6.12 六年級畢業考 6.13 一二四學生學習成果展 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	6-1-5-1 在團體活動中，能表現互助合作的精神。	四、教師請學生依照戲劇分組進行成果展的總採排。 五、請台下學生觀察台上小組的團隊表現，並進行小組『團隊高手』的評分。 六、請學生分享給各組的建議與回饋。	1	『團隊高手』評分表	
19	6.16-6.20	6.16 (一) 成果展補假 6.19 期末考 6.20 期末考	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	6-1-5-1 在團體活動中，能表現互助合作的精神。	七、請學生分享自己在成果展上的表現。 八、請學生設計一張回饋單，先寫下給自己的三明治回饋。 九、再請學生到同學的桌上寫下給同學的三明治回饋。	1	A4 紙	
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸	6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	6-1-5-1 在團體活動中，能表現互助合作的精神。	十、請學生分享自己的回饋單。 十一、師生共同整理團隊合作的行為標準還可以運用在哪些活動上。	1	回饋單	
21	6.30	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	主要教學活動 (評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二) 始業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作。	體操高手 一、準備活動 熱身操(加強頸部、手腕關節的熱身及背部肌肉的伸展) 二、發展活動(提醒學生配合腿部動作屈肘擺臂) (一)耐力跑練習：校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。 (二)翻滾練習： 1. 模仿動物前進。	4	肢動教室或活動中心(跳高軟墊、跳箱護墊、跳箱踏板)	
2	2.18-2.22	量身高體重						

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
3	2.25-2.29	2.28(四)和平紀念日			(青蛙__跳、毛毛蟲__俯臥、鴨子__蹲姿...) 2.側身滾翻。 (滾筒__身體伸直、雞蛋__屈肘護頭屈膝) 3.原地滾翻。 (搖籃__抱膝收頸、開花__屈膝開腿手抓腳踝)			
4	3.3-3.7				(三)前滾翻練習: 請參考課本第66~69頁。 三、綜合活動 1.請表現優異的小組示範。 2.加強頸部、手腕關節及背部肌肉的伸展。			
5	3.10-3.14		3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-1-3-1 表現簡單的傳球、踢球等基本運動能力。	足球高手 一、準備活動 熱身操(加強膝蓋、腳踝關節的熱身及腿部肌肉的伸展) 二、發展活動 (一)耐力跑練習:校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。 (二)螃蟹運球練習:全班分組輪流練習原地運球、直線移動運球、繞物折返運球。 (三)滾地球傳與停: 1.兩人一組,一人傳球,一人停球。 2.視學生的學習情況除了直線傳停球的練習外,可增加斜線與行進間傳停球的練習。 (四)踢準練習: 1.全班分組輪流練習踢牆。 2.用兩張椅子固定呼拉圈,全班分組輪流練習踢準。 三、綜合活動 1.請表現優異的小組示範。 2.加強膝蓋、腳踝關節及腿部肌肉的伸展。	4	足球、呼拉圈、三角錐、椅子	
6	3.17-3.21							
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票						
8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃墓節						
9	4.7-4.11		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3-1-4-1 在扯鈴活動中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。	扯鈴高手 一、準備活動 熱身操(加強手腕、肩關節的熱身及手臂肌肉的伸展) 二、發展活動 (一)耐力跑練習:校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。 (二)複習運鈴、調鈴的動作。 (開線運鈴、低手繞線運鈴、開線調鈴) (三)教師示範說明上下運鈴的動作。 (四)教師示範說明螞蟻上樹、直上雲霄(拋鈴)、魚躍龍門(拋鈴+跳繩)、金雞上架、金蟬脫殼等動作,讓熟練運鈴、調鈴的同學進行挑戰。 三、綜合運動 1.請表現優異的學生示範。 2.進行校慶週扯鈴競賽__資格賽: (1)運鈴計時賽:能持續運鈴超過指定時間(暫訂三分鐘),才能參加學年在『一天的開始』所舉辦的校慶週扯鈴競賽__決賽,通過決賽的持續運鈴指定時間(暫訂五分鐘),就能在學年『扯鈴榮譽榜』上金榜	5	扯鈴	
10	4.14-4.18	期中考						
11	4.21-4.25							
12	4.28-5.2							
13	5.5-5.9	校慶週						

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
					<p>題名。</p> <p>(2) 扯鈴花式挑戰賽：挑戰『螞蟻上樹』、『直上雲霄(拋鈴)』、『魚躍龍門(拋鈴+跳繩)』、『金雞上架』、『金蟬脫殼』等動作，單項過關者即可登記在學年『扯鈴榮譽榜』上；能連續做出以上四種花式者，才能參加學年在『一天的開始』所舉辦的校慶週扯鈴競賽——扯鈴花式表演賽，還可以表演自創或自學的新花式，花式名稱也會登記在學年『扯鈴榮譽榜』上。</p> <p>3. 加強手腕、肩關節及手臂肌肉的伸展。</p>			
14	5.12-5.16	校慶週	3-1-3	表	<p>球類高手</p> <p>一、準備活動</p> <p>熱身操(加強手腕、膝蓋、腳踝關節的熱身及腿部肌肉的伸展)</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 耐力跑練習：校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。</p> <p>(二) 運球練習：全班分組輪流練習原地運球、直線移動運球、繞物折返運球。</p> <p>(三) 傳接球練習：全班分組輪流練習彈地傳接球、高手彈地傳接球、低手(拋)彈地傳接球。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請表現優異的小組示範。</p> <p>2. 加強手腕、膝蓋、腳踝關節及腿部肌肉的伸展。</p>	5	三角錐、籃球或躲避球	
15	5.19-5.23		現	藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做出運球、傳球等動作。				
16	5.26-5.30		動					
17	6.2-6.6		器					
18	6.9-6.13	6.12, 6.13 六年級畢業考 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展	3-1-3	表				
19	6.16-6.20	6.16(一) 成果展補假 6.19, 6.20 期末考	3-1-3	表	<p>球類高手</p> <p>一、準備活動</p> <p>熱身操(加強手腕、膝蓋、腳踝關節的熱身及腿部肌肉的伸展)</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 耐力跑練習：校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。</p> <p>(二) 簡易躲避球賽：</p> <p>1. 三人一組，中間的人可以閃躲也可以接球，但是接到球不能落地，旁邊的人使用高手、低手及彈地等方式傳接球。</p> <p>2. 視學生的學習狀況，教師可增加比賽人數，四人使用矩陣形，超過四人可以使用矩陣形或圓形。</p> <p>3. 最後場內剩下的人數就是比賽的成績。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 請學生發表球賽時的注意事項，感受</p> <p>2. 加強手腕、膝蓋、腳踝關節及腿部肌肉的伸展。</p>	2	三角錐、籃球或躲避球	
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸	現	藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做出運球、傳球等動作。				
21	6.30	大掃除休業式						

主題：游泳

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
----	----	-------------	--------	------	---------------------	----	------	------

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	
2	2.18-2.22	量身高體重	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3-1-4-1 在扯鈴活動中表現手眼、手腳及全身的協調能力。	扯鈴高手 一、準備活動 熱身操(加強手腕、肩關節的熱身及手臂肌肉的伸展) 二、發展活動 (一)耐力跑練習:校園耐力跑二分鐘、操場耐力跑二分鐘。 (二)複習運鈴的動作。 (開線運鈴、低手繞線運鈴) (三)教師示範說明開線調鈴的動作。 (四)教師示範說明上下運鈴、螞蟻上樹、直上雲霄(拋鈴)、魚躍龍門(拋鈴+跳繩)、金雞上架、金蟬脫殼等動作,讓熟練運鈴、調鈴的同學進行挑戰。 三、綜合運動 1.請表現優異的學生示範。 2.加強手腕、肩關節及手臂肌肉的伸展。	6	扯鈴		
4	3.3-3.7								
6	3.17-3.21								
8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃墓節	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以及閉氣捷泳十公尺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)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。 以能搭配口訣做出蹬牆漂浮的陸上動作,作為評量參照。 (二)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)。 (三)捷泳單邊划手動作練習: 預備(雙手伸直平舉,同時頭靠緊上臂)→划手(划右手)→變刀子(右手掌心轉向右大腿內側,呈立正時手勢)→左手向上延伸→回來(頭先擺回後右手擺回)。 (四)捷泳雙邊划手動作練習: 預備(雙手伸直平舉,同時頭靠緊上臂)→划手(划右手)→變刀子(右手掌心轉向右大腿內側,呈立正時手勢)→左手向上延伸→回來(頭先擺回後右手擺回)→換左手重複上述動作流程。 三、分組水中熱身: A 組已會持浮板踢水者,持浮板踢水練習(三趟)。 B 組不會持浮板踢水者,吐泡泡練習(韻律呼吸)。 未帶泳衣者:暖身操重複兩次。	2節	浮板四十個		
10	4.14-4.18	期中考					2節		
12	4.28-5.2						2節		
14	5.12-5.16	校慶週					2節		

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
16	5.26-5.30				<p>四、分組練習</p> <p>A 組先練習蹬牆漂浮五次，後練習捷泳打水十公尺三趟，再單邊划手閉氣捷泳三趟，後雙邊划手閉氣捷泳三趟。</p> <p>B 組練習扶岸踢水，後練習蹬牆漂浮。</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)，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>	2 節		
18	6.9-6.13	6.12 六年級畢業考 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展	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以及閉氣捷泳十公尺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、競賽規則講解：</p> <p>(一) 蹬牆漂浮個人賽(通過三公尺與否)：一次六人，每班三人，按照座號，採標準參照模式檢核，通過三公尺者便合格。</p> <p>(二) 持浮板打水團體接力賽：每班派出選手二十名，男女各十名，進行持浮板打水接力。</p> <p>(三) 閉氣捷泳個人賽(以通過水道繩的幾分之幾為評量標準)。</p> <p>(四) 水中尋寶：採人數不限，平均分數者高為勝制。</p> <p>三、水上運動競賽開始。</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)，表現簡單的全身性活動。</p>	2 節	浮板四十個、浮球、沉球以及彈珠。	
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸			<p>四、綜合活動</p> <p>1. 公佈成績</p> <p>2. 教師整理今日的課程內容。</p>	2 節		
節數小計二十節								

參考資料：

國民小學三年級下學期健康與體育，南一書局。

苗栗縣談文國小網路合作學習社群__笑舞空竹 <http://elearn.twen.mlc.edu.tw/>