

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：97.02.12~97.06.27

(三) 教學年級：五年級

(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：張黃龍(引用九十六學年度康軒版五下教材及九十四學年度課程計畫)

何陸垣(引用尤嫻婷九十三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

總目標	單元	學習目標	能力指標
一、認識多種休閒運動，並選擇與規畫適合全家人共同參與的休閒活動。	寶貝我的家	1-1 能與家人討論並選擇與規畫適合全家的休閒活動。	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。 2-3-2 學習兩性間的互動與合作。
		1-2 正確利用有效的溝通原則，來增進家庭的氣氛。	
		1-3 了解家庭問題並能列舉協助家庭問題的方法，進而調整自己的心態關心他人。	
二、認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。	飲食與成長	2-1 能了解家庭成員的營養需求並能檢視家庭的飲食習慣。	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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。
		2-2 能檢視家庭成員的營養需求與飲食習慣。	
		2-3 明瞭清洗、烹調和解凍食物與選擇食物的正確方法。	
	為健康把關	2-4 了解並拒絕菸酒的危害並能以具體的行動，表達對家人的關愛。	5-2-4 評估菸酒檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 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。
		2-5 能積極參與健康檢查活動體會早期發現、早期治療的重要性。	
		2-6 能說出癌症發生的可能原因並養成健康的生活型態，以減少癌症的發生。	
三、了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。	搶救地球	3-1 能具體說出生活中各種汙染問題會導致大自然及居民健康的傷害的原因。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
		3-2 列舉改善空氣、水、噪音汙染的方法進而願意參與社區環保活動。	
五、以簡單的遊戲，以奠定參與	打羽球(羽球)	5-1 羽球的基本動作要領並能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

運動之基礎；透過水上運動發展身體的協調性。	活力有氧 (拳擊有氧)	5-2 能了解拳擊有氧運動的益處並學會移位動作的基本步，熟練將單一動作組合與連貫。	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 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。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
	傳接一把罩 (手球)	5-3 能做出基本的拋接球動作後順利運球通過障礙區並將球拋擲到指定地點。	
	腳下乾坤 (足球)	5-4 能以足球的簡單動作來參與遊戲並表現比賽技巧。	
	運動新妙方 (跳遠跳箱)	5-5 能說出與做出跳遠、跳箱運動的概念，以提升運動技能。	
	力拔山河 (拔河)	5-6 能說出拔河比賽的規則，並同全班同學一起參與競賽，以提升運動技能。	
	水中蛟龍 (游泳)	5-7 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。	

**【環境教育】**

- 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
- 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。
- 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。

**【性別平等教育】**

- 2-3-2 學習兩性間的互動與合作。

**【家政教育】**

- 1-3-1 比較不同的飲食習慣。
- 1-3-4 了解均衡的飲食，並能分析自己的飲食行為。
- 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
- 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。

**【壓力防治及憂鬱防治】**

- 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
- 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。

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	教學節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12 (二) 始業式	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-1 能與家人討論並選擇與規畫適合全家的休閒活動。	一、寶貝我的家 休閒一起來 【活動一】休閒好選擇 1. 教師請學生試著說出何謂休閒活動？有哪些好處？ 2. 學生分組討論並發表自己可以或曾經從事的休閒活動有哪些？ 3. 教師依據學生的回答，指導學生了解休閒活動的種類。 4. 教師指導學生從事休閒活動時，應該注意安全、家人的時間、經濟支出、家人的共同興趣及體力狀況等原則。	1	教師、學生共同蒐集因從事休閒活動而受傷的剪報。	【壓力防治及憂鬱防治】

			3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	5-1 羽球的基本動作要領並能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	打羽球 【活動一】握拍動作 1. 教師帶領學生做身體各關節部位的伸展操，尤其加強手腕關節部位。 2. 教師說明並示範握拍動作。 3. 教師示範並說明正、反拍擊球動作。 4. 請學生做 10 次正、反拍擊球動作，教師觀察學生動作，隨時做修正指導。 5. 2 人一組進行活動，1 個人做正、反拍及對牆連續擊球，另 1 個人幫忙計算次數，記錄自己最佳的成績。	1	學生每人準備羽球及羽球拍各 1 個。	
			3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	5-5 能說出拔河比賽的規則，並同全班同學一起參與競賽，以提升運動技能。	一、力拔山河 【活動一】高姿勢拔河 (一) 暖身活動 全班一同進行熱身 (同時進行點名)。 (二) 主要活動 八人制拔河比賽規則介紹： 1. 拔河起源： 中國：拔河最早是古代水兵進行船戰的一項戰技，稱為「拖鉤」。在戰國時代的楚國工匠公輸子設計一種稱為「鉤強」的器具，在兩軍對峙船戰時將敵船鉤住，並經士兵合力拖拉使兩船靠近，使作戰能分出勝負，是當時重要的戰術之一；拔河就是模仿「鉤強」對拉的軍事操演發展出來的民俗運動，並逐漸成為元宵節、清明節等民俗節日中頗受歡迎的一項民俗體育活動。 2. 場地介紹： 3. 拔河比賽手勢介紹：預備、舉繩、調整。 (三) 拔河比賽練習 高姿勢拔河：以直立的狀態，盡量不彎腰，不彎膝關節而已身體重心向後傾倒並能維持腳底不滑動的姿勢。 (四) 綜合活動 1. 分組進行比賽。 2. 教師整理今日所學。	2	拔河繩一至二條，碼表一個	
2	2.18 -2.2 2	量身 體重	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-1 能與家人討論並選擇與規畫適合全家的休閒活動。	一、寶貝我的家 休閒一起來 【活動二】休閒計畫書 1. 教師帶領學生閱讀課本內容，並引導學生幫自己和家人完成家庭「休閒計畫書」。 2. 教師提示學生，計畫適當的家庭「休閒計畫書」的步驟 (考慮、決定、規畫、準備)。 3. 教師請學生試著實際規畫家庭「休閒計畫書」。	1	課本、我的學習紀錄	【壓力防治及憂鬱防治】
			3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	5-1 羽球的基本動作要領並能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	打羽球 【活動二】發球看我 1. 教師指導學生做身體各關節部位的伸展操。 2. 教師說明羽球 3 種執球要領。 3. 教師指導學生揮拍雙人輔助練習。 4. 全班分成 5 組，進行發球遊戲，每人發 5 球，高度可依需要調整。 5. 場地布置如課本圖示，學生個別操作並練習控制發球的遠近，教師可觀察學生的練習狀況，適時修正。	1	學生每人準備羽球及羽球拍各 1 個。	

3	2.25 -2.29	2.28 (四) 和平紀念日	<p>6-2-2]了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4]學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,認識壓力。</p>	<p>1-2]正確利用有效的溝通原則,來增進家庭的氣氛。</p>	<p>一、寶貝我的家有話好好說</p> <p>【活動一】溝通祕笈</p> <p>1.教師詢問學生是否曾與家人發生爭吵衝突?採取何種方式解決衝突?</p> <p>2.教師依據學生的回答歸納說明,良好的溝通才是最佳的解決方法。</p> <p>3.教師說明何良好的溝通原則。</p>	1	教師蒐集溝通技巧的相關資料,以方便課堂上進行溝通的演練。	【壓力防治及憂鬱防治】
			<p>3-2-1]表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>5-1]羽球的基本動作要領並能做出羽球的握拍法與執球法,並能自拋擊球。</p>	<p>打羽球</p> <p>【活動三】凌波微步</p> <p>1.教師帶領學生做暖身運動,並特別加強腳部的暖身。</p> <p>2.教師說明並示範向右、向左移動的動作要領。</p> <p>3.教師可利用哨音或口令指導學生做向右移動分解動作,並行間巡視學生動作,適時進行修正。學生較熟悉向右移動後,可進行向左移動練習。</p>	1	學生每人準備羽球及羽球拍各1個。	
4	3.3-3.7		<p>3-2-4]了解運動規則,參與比賽,表現運動技能。</p>	<p>5-5]能說出拔河比賽的規則,並同全班同學一起參與競賽,以提升運動技能。</p>	<p>一、力拔山河</p> <p>【活動二】中姿勢拔河</p> <p>(一)暖身活動</p> <p>全班一同進行熱身(同時進行點名)。</p> <p>(二)主要活動</p> <p>1.歷史起源二:</p> <p>外國:在阿富汗地區以一根木棒代替拔河繩來比賽。在加拿大的愛斯基摩人有一種稱為「阿沙阿拉加」(arsaarag)的一對一的拔河比賽方式,比賽雙方分別坐在地上,透過一條繩子對拉,若將對方拉離所坐的位置則判定獲勝。</p> <p>2.場地介紹:室外拔河比賽場地介紹。</p> <p>3.拔河比賽手勢介紹:拉緊、開始、比賽結束、換場。</p> <p>(三)拔河比賽練習</p> <p>中姿勢拔河比賽:身體與對方正面相對,腰與膝適當彎曲的姿勢,大腿的位置保持水平或稍高,保持隨時能伸直膝關節狀態的姿勢。</p> <p>(四)綜合活動</p> <p>1.分組進行比賽。</p> <p>2.教師整理今日所學。</p>	2	拔河繩一至二條,碼表一個	
		<p>6-2-2]了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4]學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達,認識壓力。</p>	<p>1-2]正確利用有效的溝通原則,來增進家庭的氣氛。</p>	<p>一、寶貝我的家有話好好說</p> <p>【活動二】我是溝通高手</p> <p>1.教師提醒學生,運用良好的溝通原則做好的溝通,使人際關係更和諧。</p> <p>2.教師說明課本的例子,讓學生體會不同的溝通方式,會造成不同的效果。</p> <p>3.教師鼓勵學生以動態表演方式,呈現課本第116頁情境,並試著表達自己的溝通方式。教師可適時提醒學生常練習良好的溝通方式。</p>	1	課本、我的學習紀錄	【壓力防治及憂鬱防治】	

			3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	5-1 羽球的基本動作要領並能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	打羽球 【活動四】左右移位擊球 1. 一個羽球場地可同時4人進行練習，教師視場地的多寡增減人數。 2. 規則：依左、右交叉步移動的動作要領，將球擊至有效區域，每次擊球後，回復在羽球場中間的預備位置。 3. 教師提醒學生在接球時，宜配合步伐移動，並在接球前最後1步時，以慣用腳跨大步、身體重心下壓的方式擊球，可有效的完成揮拍擊球動作。	1	學生每人準備羽球及羽球拍各1個。	
5	3.10 -3.14		2-3-2 學習兩性間的互動與合作。	1-3 了解家庭問題並能列舉協助家庭問題的方法，進而調整自己的心態關心他人。	一、寶貝我的家 家暴與離婚 【活動一】家庭暴力陰影 1. 教師引導學生閱讀、討論課本內容，並體驗面對家庭暴力的心情感受。 2. 教師歸納說明：暴力不只是肢體上的衝突，也包含精神上的傷害，且暴力並不能真正的解決問題，甚至會使問題變得更複雜。	1	師生共同蒐集家庭問題及相關法令的剪報或資訊。	【性別平等教育】
			3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	5-2 能了解拳擊有氧運動的益處並學會移位動作的基本步，熟練將單一動作組合與連貫。	活力有氧 【活動一】踏併動起來 1. 教師介紹「拳擊有氧」運動的特色，讓學生了解學習「拳擊有氧」的益處。 2. 教師說明動作要領，請學生練習踏併步後，再搭配身體上肢動作做組合。 3. 將所有動作組合、連貫起來，配合音樂節奏，讓學生熟練組合動作。 【活動二】彈跳有活力 1. 教師帶領學生練習原地彈跳與移位彈跳的動作。 2. 將彈跳動作1.~4. 變化組合，讓學生配合節奏進行練習。 【活動三】有氧樂趣多 1. 2人一組面對面，利用「踏併動起來」、「彈跳有活力」的動作組合進行活動。 2. 將原來的拍掌動作改成雙人互拍掌，以增加活動的樂趣。	1	教師準備輕快的音樂，鈴鼓，(做為開始與結束音樂的指令)，並選擇寬敞的活動空間進行演練。	
6	3.17 -3.21		3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	5-5 能說出拔河比賽的規則，並同全班同學一起參與競賽，以提升運動技能。	一、力拔山河 【活動三】低姿勢拔河 (一) 暖身活動 全班一同進行熱身(同時進行點名)。 (二) 主要活動 1. 拔河規則介紹。 2. 場地介紹：室外拔河比賽場地介紹。 3. 拔河比賽手勢介紹：開始、比賽結束、換場。 (三) 拔河比賽練習 低姿勢拔河：身體與對方正面相對，腰與膝適當彎曲的姿勢，大腿的位置保持低於水平位置，並保持隨時能伸直膝關節狀態的姿勢。 (四) 綜合活動 1. 分組進行比賽。 2. 教師整理今日所學。	2	拔河繩一至二條，碼表一個	

			<p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p> <p>1-3 了解家庭問題並能列舉協助家庭問題的方法，進而調整自己的心態關心他人。</p>	<p>一、寶貝我的家        家暴與離婚        【活動二】杜絕家庭暴力        1. 教師說明當受到家庭暴力時，可能會產生的壓力與保護自己的管道。        2. 教師請學生以角色扮演的方式回答課本問題，師生亦可一同討論。        3. 教師歸納說明：當與人發生衝突時，以良好的溝通，真正地解決問題。</p>	1	課本、我的學習紀錄	【性別平等教育】
			<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。        4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>5-2 能了解拳擊有氧運動的益處並學會移位動作的基本步，熟練將單一動作組合與連貫。</p>	<p>活力有氧        【活動一】拳法運用        1. 教師說明並示範前後步的姿勢。        2. 教師接著說明並示範以「前後步」為基本腳步的4種拳法動作。        3. 2人一組相向站立，輪流進行1人兩手手掌打開，1人練習出拳。將拳頭瞬間擊於對方的手掌，體會出拳快捷有力的技巧。        4. 出拳練習時，教師可教導學生發出聲音，以振奮自己的精神。        【活動二】抬腿踢一踢        1. 教師指導抬腿暖身動作練習，避免運動傷害發生。        2. 教師說明並示範各種踢腿動作。        【活動三】踢腿組合練習        1. 教師指導學生，配合步法，把3種踢腿動作組合起來，進行練習。</p>	1	教師準備輕快的音樂，鈴鼓，(做為開始與結束音樂的指令)，並選擇寬敞的活動空間進行演練。	
7	3.24 -3.28	3.28 自治市長 投票	<p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p> <p>1-3 了解家庭問題並能列舉協助家庭問題的方法，進而調整自己的心態關心他人。</p>	<p>一、寶貝我的家        家暴與離婚        【活動三】與愛共成長        1. 教師引導學生閱讀課本內容，讓學生一同討論父母離婚的影響與看法。        2. 教師歸納說明，單親家庭的兒童，需要有調適心情及生活的適應期。假如身邊有這樣的朋友，要多關心支持。</p>	1	課本、我的學習紀錄	【性別平等教育】
			<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。        4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>5-2 能了解拳擊有氧運動的益處並學會移位動作的基本步，熟練將單一動作組合與連貫。</p>	<p>活力有氧        【活動一】馬步拳法        1. 教師說明學習拳擊的益處。        2. 教師教導學生練習馬步的動作，並以「馬步」為基本步，練習6種拳法。        3. 練習拳法時，每次為4拍，待學生較熟練後可加快速度。        4. 將6種拳法組合，並重複練習。        【活動二】踏併踢腿組合        1. 教師示範並指導學生先練習移位抬腿分解動作。        2. 教師示範並指導學生進行前踢、側踢、後踢的移位踢腿練習。        3. 做完抬腿動作後，以「踏步」為緩和步，再換邊輪流練習。</p>	1	教師準備輕快的音樂，鈴鼓，(做為開始與結束音樂的指令)，並選擇寬敞的活動空間進行演練。	

8	3.31 -4.4	4.4(五)民族掃節	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。</p>	<p>水中蛟龍：</p> <p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)</p> <p>二、陸上練習： (一)捷泳聯合划手搭配側泳換氣(一次一換)陸上動作練習：預備(雙手伸直平舉，同時頭靠緊上臂)→划手(划右手)→回復→划手(划左手延伸，頭轉向右側，耳朵貼大臂)→換氣與打水(類似側泳)→回復(頭先回再恢復手)。 (二)仰泳聯合划手陸上練習： 預備(雙手高舉過肩)→踢、踢、踢(腳踏地三下，模擬水中仰漂踢腿，同時張口吸氣)→踢、踢、踢(腳踏地三下，模擬水中仰漂踢腿，同時嘴巴吐氣)→划右手(同時張口吸氣)。五個循環之後，換划左手。</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： A組已會仰飄踢腿者，持浮板仰漂打水(三趟) B組不會仰飄踢腿者，捷泳練習(三趟) C組尚未學會蹬牆漂浮者，練習持浮板踢水(四趟) 未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、分組練習 A組挑戰仰泳二十五公尺 B組練習捷泳扶岸換氣 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>五、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p>	2	浮板四十個	
			<p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p>	<p>1-3 了解家庭問題並能列舉協助家庭問題的方法，進而調整自己的心態關心他人。</p>	<p>一、寶貝我的家 家暴與離婚 【活動四】擁抱新生活 1.教師說明父母離婚不一定是哪一方犯錯，並說明當面對父母離婚時，自己可以調適的方法。 2.教師藉由課本的問題，引導學生能主動關懷、幫助周遭的人。</p>	1	課本、我的學習紀錄	【性別平等教育】
			<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p>	<p>5-2 能了解拳擊有氧運動的益處並學會移位動作的基本步，熟練將單一動作組合與連貫。</p>	<p>活力有氧 【活動一】單一動作 1.教師請學生複習之前學過的移位動作，並指導學生做進階動作。 2.請學生先練習踏併步，教師接著說明踏併步與雙踏併步的移位組合。 3.請學生依據課本的彈跳動作圖示，做出向右、向左的弧形彈跳移位。 4.教師可視學生的熟練情形，再指導4種拳腿與移位的組合動作。 【活動二】有氧表演 1.全班分成4~5組，將【活動二】的4種動作組合連貫起來練習。 2.請各組依序表演，其他同學則欣賞、觀摩，並於表演結束後發表心得。</p>	1	教師準備輕快的音樂、鈴鼓，並選擇寬敞的活動空間進行演練。	

9	4.7-4.11		1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	2-1 能了解家庭成員的營養需求並能檢視家庭的飲食習慣。	三、美麗人生 飲食與成長 【活動一】不同階段的飲食原則 1. 請學生閱讀課本內容，並發表圖中的人物處於人生的哪個階段？在營養方面有什麼樣的需求？ 2. 教師提醒學生並補充說明，現階段正值快速成長的階段，足夠且均衡的營養不但可為身體奠下良好的基礎、增強對疾病的抵抗力。	1	學生事前觀察家人的飲食習慣。	【家政教育】
			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。	5-3 能做出基本的拋接球動作後順利運球通過障礙區並將球拋擲到指定地點。	傳接一把罩 【活動一】認識手球 1. 教師簡述手球發展的由來及歷史。 2. 教師說明手球的基本規則。 【活動二】傳接與體驗 1. 教師帶領學生做暖身操，並加強身體各部位關節的伸展活動。 2. 教師示範各項單人傳接球動作。 3. 學生先進行單人傳接球練習。 4. 2人一組進行拋接輪替練習，一人拋球一人接球，分別做左右手空中互傳、背後傳接、胯下傳接。	1	1. 教師準備手球 20 顆、馬錶一只、計數器。 2. 球場或寬敞的空地。	
10	4.14-4.18	期中考	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。	同第八週課程計畫。	2	浮板四十個	
			2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	2-2 能檢視家庭成員的營養需求與飲食習慣。	三、美麗人生 飲食與成長 【活動二】改善家庭中的飲食問題 1. 教師說明個人的飲食習慣大多是從小在家庭中養成的。 2. 配合課本，請學生就自己的觀察及體驗，檢核家裡有哪些不良飲食習慣。 3. 請學生發表所發現的家庭飲食問題，並思考如何改善這些飲食問題。 4. 教師可指定未發言的學生，分享自己家裡良好的飲食習慣。	1	課本、我的學習紀錄	【家政教育】
			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。	5-3 能做出基本的拋接球動作後順利運球通過障礙區並將球拋擲到指定地點。	傳接一把罩 【活動三】你來我往 1. 教師帶領學生做全身性暖身操。 2. 2人一組，相距約 3~5 公尺，分別以坐姿、蹲姿與站姿傳接球，教師提醒學生體驗在坐著與蹲著的情況下，是不是也能靈活的傳接球？ 3. 教師說明各種傳接球動作要領。 【活動四】最佳雙人組 1. 2人一組，練習以 3 種不同傳接球方式，進行跑步傳接活動。 2. 接著，將全班分 3 大組，每組約 10~12 人，進行雙人跑步傳接接力。 3. 採循環接力方式進行，全組需輪流完成 3 種傳接方式的雙人跑步傳接接力，最早操作完畢的組別優勝。	1	1. 教師準備手球 20 顆、馬錶一只、計數器。 2. 球場或寬敞的空地。	



11	4.21 -4.25	<p>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。</p>	<p>2-3 明瞭清洗、烹調和解凍食物與選擇食物的正確方法。</p>	<p>三、美麗人生 飲食與成長 【活動三】洗手做羹湯</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生發表平常陪家人上街選購食物的技巧。</li> <li>2. 教師說明選購食物的注意事項。</li> <li>3. 教師拿出準備的蔬果，引導學生思考如何清洗。</li> <li>4. 徵求志願者示範清洗蔬果的方法，教師再予以指正或補充說明。</li> <li>5. 教師說明冷凍可延長食物的保鮮，請學生討論各種解凍方法的優缺點。</li> <li>6. 教師說明烹調食物的注意事項。</li> <li>7. 教師指導學生檢視課本表格中食物的烹調方式。</li> </ol>	1	教師準備食物圖片及新鮮蔬果。課本、我的學習紀錄
		<p>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。</p>	<p>5-3 能做出基本的拋接球動作後順利運球通過障礙區並將球拋擲到指定地點。</p>	<p>傳接一把罩 【活動五】命中目標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 活動分組進行，一組先進行原地手球擲準，另一組同學則幫忙固定不同高度之呼拉圈。</li> <li>2. 學生面對呼拉圈，站在6公尺標示線外將手球擲入不同高度的呼拉圈。</li> <li>3. 熟練原地投擲練習動作後，請學生加入助跑，練習行進間投擲。</li> </ol>	1	1. 教師準備手球 20 顆、馬錶一只、計數器。 2. 球場或寬敞的空地。
12	4.28 -5.2	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。</p>	同第八週課程計畫。	2	浮板四十個
		<p>5-2-4 評估酒檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。</p>	<p>2-4 了解並拒絕菸酒的危害並能以具體的行動，表達對家人的關愛。</p>	<p>二、美麗人生 為健康把關 【活動一】關愛家人</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生針對課前所蒐集有關飲酒與健康的相關資料，進行分享與討論。</li> <li>2. 教師說明飲酒過量的危害。</li> <li>3. 請學生說一說家人有沒有飲酒過量的情形，以及可以採取什麼樣的行動來規勸家人拒絕酒精的危害。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄
		<p>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。</p>	<p>5-3 能做出基本的拋接球動作後順利運球通過障礙區並將球拋擲到指定地點。</p>	<p>傳接一把罩 【活動六】轉身投擲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明轉身投擲的動作要領。</li> <li>2. 請學生背對呼拉圈，立於6公尺標示線外，聽到哨音後，迅速轉身將手球擲入不同高度之呼拉圈。</li> </ol> <p>【活動七】射門大對抗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明簡易競賽的規則，並引導學生討論。</li> <li>2. 教師說明活動以練習傳接與射門技巧為主，因此活動不設守門員。</li> <li>3. 教師可在活動中引導學生建立正確的運動觀念及精神。</li> </ol>	1	1. 教師準備手球 20 顆、馬錶一只、計數器。 2. 球場或寬敞的空地。

13	5.5-5.9	校慶週	5-2-4 評估菸酒檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	2-4 了解並拒絕菸酒的危害並能以具體的行動，表達對家人的關愛。	<p>二、美麗人生 為健康把關</p> <p>【活動二】健康小管家</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生隨時關心家人的健康狀況。</li> <li>2. 教師引導學生思考「愛吃零食」、「常熬夜」、「體重過重」、「愛吃檳榔」對身體有什麼影響？</li> <li>3. 分組討論家人常見的健康行為問題及改善方法，派代表報告討論結果。</li> <li>4. 教師歸納重點並補充說明促進健康的生活方法。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄
			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。	5-4 能以足球的簡單動作來參與遊戲並表現比賽技巧。	<p>腳下乾坤</p> <p>【活動一】傳球練習</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師先說明腳踝內、外側踢球動作，請學生練習雙人傳接。</li> <li>2. 全班分成4組，練習以直線路徑跑動踢傳球，各組採接力方式，每次2人進行，最先完成的組別獲勝。</li> </ol> <p>【活動二】搶奪先機</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 延續【活動一】練習，增加一名防守者，輪流練習足球傳接與抄截動作。</li> <li>2. 教師請學生自由發表跑步中傳球的要領與設法抄截的方法。</li> <li>3. 學生5~8人一組，每組一顆球，其中一人當抄球員，其他人圍成圓圈相互傳球，抄球員可進行抄球，被抄到球的其他組員，便改當抄球員。</li> </ol>	1	教師準備足球至少20顆、畫線器材。
14	5.12-5.16	校慶週	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。	同第八週課程計畫。	2	浮板四十個
			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。	2-5 能積極參與健康檢查活動體會早期發現、早期治療的重要性。	<p>二、美麗人生 為健康把關</p> <p>【活動三】健康檢查</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生發表曾做過哪些健康檢查。</li> <li>2. 教師說明健康檢查的意義及重要性。並說明不同階段有不同的健康檢查項目，強調「早期發現，早期治療」的重要。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄
			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。	5-4 能以足球的簡單動作來參與遊戲並表現比賽技巧。	<p>腳下乾坤</p> <p>【活動三】足不相讓</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5人一組，每次2組進行。將5顆球平均置放中線，2組成員則分別站於兩旁底線後，待教師哨聲響起，迅速向前跑，將球運回自己的得分區。</li> <li>2. 得分區距離中線約10公尺，兩組成員可相互抄球，但應注意相關規範。</li> </ol> <p>【活動四】運動安全教室</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師依課本內容講解足球運動犯規動作，並強調這些行為所帶來的危險。</li> </ol>	1	教師準備足球至少20顆、畫線器材。

15	5.19 -5.2 3	<p>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。</p>	<p>2-5 能積極參與健康檢查活動體會早期發現、早期治療的重要性。</p>	<p>二、美麗人生 為健康把關 【活動四】缺點矯治</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學生分成 4 組，討論課本的疾病問題處理方法。</li> <li>2. 每組派代表上臺報告討論結果。</li> <li>3. 教師總結健康檢查結果可以幫助我們早期發現問題，並矯正缺點。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄
		<p>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。</p>	<p>5-4 能以足球的簡單動作來參與遊戲並表現比賽技巧。</p>	<p>腳下乾坤 【活動五】大腳前踢</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生做暖身操。</li> <li>2. 教師說明足背踢球的動作要領。</li> <li>3. 教師指導學生依上述動作要領練習，考驗自己將球踢出的距離。</li> <li>4. 請學生填寫課本中之評量紀錄。</li> </ol>	1	教師準備足球至少 20 顆、畫線器材。
16	5.26 -5.3 0	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p>	<p>5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。</p>	同第八週課程計畫。	2	浮板四十個
		<p>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。</p>	<p>2-6 能說出癌症發生的可能原因並養成健康的生活型態，以減少癌症的發生。</p>	<p>二、美麗人生 為健康把關 【活動五】認識癌症</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生發表課前查閱國人十大死因及癌症死因排行榜的結果及感想。</li> <li>2. 請學生提出有關癌症的各種疑問，教師澄清學生對癌症的錯誤觀念。</li> <li>3. 教師說明常見癌症發生前的徵兆，並強調健康檢查的重要性。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄
		<p>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。</p>	<p>5-4 能以足球的簡單動作來參與遊戲並表現比賽技巧。</p>	<p>腳下乾坤 【活動六】足壘球遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分 2~4 組進行，每 2 組進行比賽，另 2 組可於場外當啦啦隊。</li> <li>2. 依棒壘球規則擺設壘包，進行遊戲。</li> <li>3. 教師與學生討論並制定相關規則。</li> </ol>	1	教師準備足球至少 20 顆、畫線器材。
17	6.2- 6.6	<p>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。</p>	<p>2-6 能說出癌症發生的可能原因並養成健康的生活型態，以減少癌症的發生。</p>	<p>二、美麗人生 為健康把關 【活動六】防癌從生活做起</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分組討論：如何減少癌症的發生？</li> <li>2. 每組派代表上臺報告討論結果。</li> <li>3. 教師根據各組的報告，歸納與補充說明。</li> </ol>	1	課本、我的學習紀錄

			1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	5-5 能說出與做出跳遠、跳箱運動的概念，以提升運動技能。	運動新妙方 【活動一】最佳步點 1. 教師示範跳遠的助跑動作要領並。 2. 教師藉由課本的內容說明跳遠助跑時，該如何準確的丈量助跑的距離。 3. 全班分組練習試跳，教師強調小組間必須要相互合作，調整出適合自己的助跑距離。	1	1. 教師準備踏板、軟墊	
18	6.9-6.13	6.12, 6.13 六年級畢業考 6.14 一二學生成績展 6.15 三學生成績展	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。	水中蛟龍-水龍搶珠 一、暖身活動： (一) 全體共同做操(同時點名)。 二、競賽規則講解： 每人至少參與兩項 (一) 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。(名單不可與捷泳接力者重複) (二) 捷泳接力 每班一組，一組四人(男女各兩人)，進行捷泳接力。(名單不可與仰泳接力者重複) (三) 仰漂打水接力 每班一組，一組八人(男女各四人)，進行仰漂打水接力。(名單不可以與仰泳接力者重複) (四) 仰泳接力 每班一組，一組四人(男女各兩人)，進行捷泳接力。 (五) 水中尋寶： 全班一同下水尋寶，採人數不限，平均分數者高為勝制。 三、水上運動競賽開始。 ※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。 四、綜合活動 1. 公佈成績 2. 教師整理今日的課程內容。	2	浮板四十個	
			5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	3-1 能具體說出生活中各種汙染問題會導致大自然及居民健康的傷害的原因。	三、搶救地球 生病的地球 【活動一】環境偵察員 1. 教師展示有關環境汙染的剪報，帶領全班一同導讀。 2. 教師詢問全班是否喜歡自己所居住的社區，並請學生發表原因。 3. 教師以課本為例，說明其為情境中主角觀察自己社區的環境汙染。 4. 請學生發表其訪談家人，對過去與現在社區環境差異的看法。 5. 教師歸納說明從自身做起，才能確實減少汙染的危害。	1	課本、我的學習紀錄	【環境教育】

			1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	5-5 能說出與做出跳遠、跳箱運動的概念，以提升運動技能。	運動新妙方 【活動二】空中飛人 1. 教師藉由課本說明，跳遠的起跳動作決定跳遠距離的遠近。 2. 教師說明跳遠運動由助跑、起跳、空中動作以及落地這4項動作組成，並示範跳遠空中動作。 3. 全班分組練習試跳，進行跳遠空中動作時，教師提醒學生動作要領。	1	教師準備踏板、軟墊。	
19	6.16 -6.20	(一) 成果 展補 假 6.19 , 6.20 期未 考	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	3-1 能具體說出生活中各種汙染問題會導致大自然及居民健康的傷害的原因。	三、搶救地球 生病的地球 【活動二】汙染會影響我嗎？ 1. 教師引導學生思考環境受到汙染和自己有關係嗎？ 2. 教師說明水、噪音、空氣汙染對人體健康及環境的影響。 3. 教師徵求自願者現身說法自己遭受環境汙染的情況和感想。	1	課本、我的學習紀錄	【環境教育】
			3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	5-5 能說出與做出跳遠、跳箱運動的概念，以提升運動技能。	運動新妙方 【活動三】跳遠比賽 1. 全班分組，由學生擔任裁判、工作人員及選手，學生依序進行助跑跳遠測驗，每人試跳2~3次並記錄成績。 2. 教師說明跳遠的丈量是由離起跳板最近的落地點量至起跳板的前緣。 3. 學生記錄成績在學習不留白中，並讓學生比較助跑跳遠及跳遠比賽練習前、後的成績差異。	1	教師準備軟墊。	
20	6.23 -6.27	6.24 成績 回歸	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	5-6 透過捷泳二十五公尺、仰泳二十五公尺等活動的參與，展現身體的協調性。	同時十八週課程計畫。	2	浮板四十個	
			7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。	3-2 列舉改善空氣、水、噪音汙染的方法進而願意參與社區環保活動。	三、搶救地球 大家一起做環保 【活動一】環保從個人做起 1. 教師說明環境汙染小則影響個人健康，大則影響全球生態，不可輕忽。 2. 全班分成4組，各組討論一種個人曾經做過的環保行為，並思考這樣做對環境有何幫助？ 3. 請學生想想，自己該如何做才能減少環境汙染，並說出來與同學分享。 【活動二】社區一起做環保 1. 教師說明集合社區力量，養成參與社區環保活動習慣，所能產生的效果。 2. 全班分成4組，討論曾經參與過、聽過或者看過別人做的社區環保活動，並思考這樣做對環境有何幫助？ 3. 教師補充說明社區動員一起做環保對環境的影響。 4. 請學生記錄平時自己採取哪些方法來愛護自己的社區，並檢核執行狀況。	1	課本、我的學習紀錄	【環境教育】

		<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	<p>5-5 能說出與做出跳遠、跳箱運動的概念，以提升運動技能。</p>	<p>運動新妙方</p> <p>【活動一】橫箱分腿騰越</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師集合整隊於教學場做伸展操。</li> <li>2. 教師示範橫箱分腿騰越的動作，並說明動作的正確性，及應注意的地方。</li> <li>3. 全班分 2 組，各組同步分開練習，教師巡迴指導，適時給予鼓勵與糾正。</li> </ol> <p>【活動二】縱箱分腿騰越</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範縱箱分腿騰越的動作。</li> <li>2. 教師帶領學生欣賞與判斷同學的動作，並鼓勵學生多加練習。</li> <li>3. 教師再介紹輔助法，維護學生安全。</li> </ol>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備高低跳箱各 2 座、踏板、軟墊 6~8 個、紙棒 2 根。</li> <li>2. 指導學生布置場地。</li> </ol>
--	--	--	--------------------------------------	--	---	--