

## 基隆市深美國民小學九十六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：96年8月30日~97年1月18日  
 (三) 教學年級：三年級  
 (四) 教學節數：62節（健康21節，體育21節，游泳20節）  
 (五) 健康與體育\_\_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
一、建立健全的生活觀念，並增進家人互動的情感。	2-1-2-1 能說出在不同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影響。	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。
	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
	4-1-4-2 能參與肌力與肌耐力、柔軟度與爆發力等體適能檢測。	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。
	5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
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 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	3-1-3-1 藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做出運球、傳球等動作。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
	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。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。
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： 家政教育 4-2-6 藉由參與家庭活動，增加家庭凝聚力。		

### (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	8.30-8.31	8.30(四)始業式	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 課前準備：配合課本 P. 26 請學生訪問家人喜愛的運動。 一、先在小組討論下列問題，教師再依照題目的順序請學生舉手發表： (一) 我的家人喜愛哪些運動？運動的場地與時間？ (二) 因為家人的運動項目不一定相同，有什麼方法可以讓我和家人一起運動呢？ (例如：我喜歡跑步，爸爸喜歡打球，所以星期一我和爸爸一起打球，星期三爸爸和我一起跑步，星期六全家一起跑步。)	1	課本、「家庭運動計畫」記錄表	家政教育 健康促進計畫

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
					二、請學生填寫課本 P. 27。			
2	9.03-9.07	量身高體重	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 三、教師介紹「家庭運動計畫」： (一) 請學生擔任家人的運動小老師，每次運動都要帶領家人一起運動，但是不限家人人數。 (二) 每週運動三次，每次運動三十分鐘，運動前要記得做暖身操並帶齊運動裝備。 (三) 身為家人的運動小老師要隨時注意家人的需求，並依照身體狀況做適時的調整，更要注意運動場地、設備與安全。 四、請學生填寫「家庭運動計畫」(一)的基本資料，並開始執行。	1	「家庭運動計畫」記錄表	家政教育 健康促進計畫
3	9.10-9.14		5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。	<b>藥物高手</b> 課前準備：教師收集藥袋或藥物，並請學生準備家裡現成的藥袋或藥物。 一、學生依照自己經驗，在小組討論下列問題，教師再依照題目的順序請小組輪流報告並統整於黑板上。 (一) 生病的時候怎麼辦？有沒有吃藥？藥長什麼樣子？ (二) 你怎麼會有這些藥？(藥局買的，診所開的，自己家裡有的) (三) 這些藥要怎麼服用？你是怎麼知道的？ (四) 這些藥或是吃不完的藥你們都會怎麼處理？會放在哪裡？怎麼放？為什麼？	1	課本、各式藥袋與藥物	
4	9.17-9.21		5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	5-1-4-1 能說出正確服用、購買和儲存藥物的方法。	<b>藥物高手</b> 二、自我檢測：請學生填寫課本 P. 22~P. 24。 三、使用課本 P. 22~P. 25 師生共同歸納： (一) 生病時正確的處理流程以確保藥物的來源。 (二) 聽從醫生的指示並依照藥袋的說明服用藥物的重要性。 (三) 藥品正確的保管方式。	1	課本、各式藥袋與藥物	
5	9.24-9.28	9.24 彈性放假 9.25(二) 中秋節 9.29 補課 9.24 課	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。	2-1-2-1 能說出在不同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影響。	<b>環境與食物</b> 一、配合中秋節，師生共同討論： (一) 我們家在中秋節吃了哪些食物？ (二) 哪些食物是我們都有吃到的？ (三) 說說看，為什麼我們在中秋節要吃這些食物？ 二、教師提供春節、元宵節、清明節、端午節、中秋節、冬至等六種節慶飲食的資料，請小組討論： (一) 節慶飲食的由來。 (二) 節慶飲食的介紹與特色。	1	節慶飲食的資料、課本	

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
6	10.01-10.05	暖東苗圃校外教學	2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。	2-1-2-1 能說出在不同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影響。	<b>環境與食物</b> 三、先請小組輪流報告，師生再共同歸納節慶對食物的影響。 四、配合課本 P. 62、P. 63 師生共同討論在不同的地區、文化與習俗下對飲食習慣的影響： (一) 教師舉例，例如：喜宴、西方國家聚餐、泰國料理、日本料理、基隆名產。 (二) 請學生就日常生活經驗舉例。 五、師生共同歸納：飲食習慣會因為不同的地區、文化與習俗而有所不同。	1	節慶飲食的資料、課本	
7	10.08-10.12	10.10(三)國慶日	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 一、請學生填寫「家庭運動計畫」(一)的下列問題： (一) 在執行的過程中我遇到什麼困難？當時如何解決？ (二) 經過這一個月的家庭運動計畫，我的感覺是…我發現…	1	「家庭運動計畫」記錄單	家政教育健康促進計畫
8	10.15-10.19	10.18 防震防災演練	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 二、學生先在小組進行口頭分享並互相欣賞同儕的記錄表，教師再統整各組遇到的困難與解決的方法。 三、請學生填寫「家庭運動計畫」(二)的基本資料。	1	「家庭運動計畫」記錄單	家政教育健康促進計畫
9	10.22-10.26	數學實作評量	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 課前準備：請教師收集各式民俗遊戲的物品。 一、教師示範或是讓學生挑戰幾種民俗遊戲的玩法，例如：跳繩、毬子、扯鈴、陀螺。 二、教師介紹幾種民俗遊戲的由來。(請參備註一) 三、請學生依照步驟單製作簡易的民俗遊戲。	1	民俗遊戲的物品、「民俗遊戲」DIY 步驟單	
10	10.29-11.02	期中紙筆評量	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 三、請學生依照步驟單製作簡易的民俗遊戲。 四、教師可以介紹民俗遊戲的玩法或是讓學生發明玩法並與同儕分享。(請參備註二)	1	民俗遊戲的物品、「民俗遊戲」DIY 步驟單	
11	11.05-11.09	發日常生活表現報告書	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 課前準備：請學生攜帶自己在家中的玩具，教師亦可收集各式童玩物品。 一、學生閱讀課本 P. 66~P. 69，師生共同討論： (一) 什麼是童玩？ (二) 你的童玩是什麼？ 二、請學生在小組輪流介紹自己的玩具與玩法，並一起遊戲。 三、教師示範或是讓學生挑戰其他幾種童玩的玩法，例如：風車、七巧圓、沙包。 四、請學生依照步驟單製作簡易的童玩。	1	課本、學生自備玩具、各式童玩、「童玩」DIY 步驟單	

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
12	11.12-11.16	期中親師座談	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 四、請學生依照步驟單製作簡易的童玩。 五、教師可以介紹童玩的玩法或是讓學生發明玩法並與同儕分享。	1	學生自備玩具、各式童玩、「童玩」DIY 步驟單	
13	11.19-11.23		4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 一、請學生填寫「家庭運動計畫」(二)的下列問題： (一) 在執行的過程中我遇到什麼困難？當時如何解決？ (二) 經過這一個月的家庭運動計畫，我的感覺是…我發現…	1	「家庭運動計畫」記錄單	家政教育健康促進計畫
14	11.26-11.30		4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	4-1-4-1 能和家人參與心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度、身體組成等促進體適能的活動。	<b>家庭運動計畫</b> 二、先在小組進行口頭分享並互相欣賞同儕的記錄表，教師再統整各組遇到的困難與解決的方法。 三、師生共同歸納： (一) 經過這兩個月的家庭運動計畫後，我和家人之間的關係有什麼不一樣？ (二) 從一開始、過程中到現在，家人的反應有什麼不一樣？ (三) 其實和家人一起運動是一種讓家人相親相愛的方法，除此之外還有沒有其他的方法也能讓家人和睦相處？	1	「家庭運動計畫」記錄單	家政教育健康促進計畫
15	12.03-12.07	12-1 月份體適能	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	4-1-4-2 能參與肌力與肌耐力、柔軟度與爆發力等體適能檢測。	<b>體適能檢測</b> 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。 (一) 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。 (二) 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) 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。 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。	1	捲尺、坐姿體前彎板子、碼表、記錄單	
16	12.10-12.14		4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	4-1-4-2 能參與肌力與肌耐力、柔軟度與爆發力等體適能檢測。	<b>體適能檢測</b> 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。 (一) 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。 (二) 仰臥起坐：屈膝與肩同寬，雙手交叉置於	1	捲尺、坐姿體前彎板子、碼表、記錄單	

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
					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)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。 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。			
17	12.17-12.21	三年級班級鄉土歌謠觀摩表演賽數學實作評量	4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	4-1-4-2 能參與肌力與肌耐力、柔軟度與爆發力等體適能檢測。	<b>體適能檢測</b> 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。 (一)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。 (二)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)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。 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。	1	捲尺、坐姿體前彎板子、碼表、記錄單	
18	12.24-12.28		4-1-4 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	4-1-4-2 能參與肌力與肌耐力、柔軟度與爆發力等體適能檢測。	<b>體適能檢測</b> 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。 (一)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。 (二)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)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。 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。	1	捲尺、坐姿體前彎板子、碼表、記錄單	
19	12.31-1.04	1.01(二)元旦放假	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 一、請學生練習自製的童玩與民俗遊戲的物品，並適時修飾或修補作品。 二、教師安排小組競賽，讓學生與同儕互相切磋技藝，並互相欣賞。	1	各式童玩與民俗遊戲的物品	
20	1.07-1.11	期末紙筆評量	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 一、請學生練習自製的童玩與民俗遊戲的物品，並適時修飾或修補作品。 二、教師安排小組競賽，讓學生與同儕互相切磋技藝，並互相欣賞。	1	各式童玩與民俗遊戲的物品	

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
21	1.14-1.18	大掃除 休業式	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	4-1-5-1 認識並學會童玩、民俗運動的遊戲方法。	<b>童玩高手</b> 一、教師安排小組競賽，讓學生與同儕互相切磋技藝，並互相欣賞。 二、請學生在課本 P. 70 上畫下自己最喜歡的童玩，並先在小組發表再與全班分享。	1	各式童玩與民俗遊戲的物品、課本	

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	8.30-8.31	8.30(四)始業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。	<b>跑步高手</b> 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(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)短跑(距離為40~60公尺)練習： 1. 全班分組練習追逐遊戲。 2. 全班分組輪流配合出發動作(站立、蹲姿、坐姿、轉身、猜拳等)練習直線衝刺、折返跑、繞物跑。 (三)接力跑練習：全班分組練習穿梭接力、繞物接力。 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。	3	三角錐數個	
2	9.03-9.07	量身高體重						
3	9.10-9.14							
4	9.17-9.21		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 由遊戲中表現跑、跳、改變方向急停等動作。	<b>跑步高手</b> 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(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)短跑(距離為40~60公尺)練習： 1. 全班分組練習追逐遊戲。 2. 全班分組輪流配合出發動作(站立、蹲姿、坐姿、轉身、猜拳等)練習直線衝刺、折返跑、繞物跑。 (三)接力跑練習：全班分組練習穿梭接力、繞物接力。 (四)障礙跑練習：全班分組輪流練習跨越橡皮筋。 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	三角錐數個、橡皮筋繩數條	
5	9.24-9.28	9.24 彈性放假 9.25(二)中秋節 9.29 補 9.24 課						
6	10.01-10.05	暖東苗圃校外教學						
7	10.08-10.12	10.10(三)國慶日						
8	10.15-10.19	10.18 防震防災演練	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-1-3-1 藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做	<b>球類高手</b> 一、準備活動 熱身操(加強手腕、膝蓋、腳踝關節的熱身及腿部肌肉的伸展)	3	三角錐數個、籃球和躲避球數顆	

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
9	10.22-10.26	數學實作評量		出運球、傳球等動作。	二、發展活動 (一) 球感練習：繞身(頸、腰、腿、膝)，拋接球，拋摸接球，拋拍接球。 (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。 三、綜合活動 1. 請表現優異的小組示範。 2. 加強手腕、膝蓋、腳踝關節及腿部肌肉的伸展。			
10	10.29-11.02	期中紙筆評量						
11	11.05-11.09	發日常生活表現報告書	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-1-3-1 藉有效操弄籃球、躲避球等器材，做出運球、傳球等動作。	<b>球類高手</b> 一、準備活動 熱身操(加強手腕、膝蓋、腳踝關節的熱身及腿部肌肉的伸展) 二、發展活動 (一) 球感練習：繞身(頸、腰、腿、膝)，拋接球，拋摸接球，拋拍接球。 (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。 (三) 傳球練習：全班分組練習直線、三角、四角反彈球(單手、雙手)。 三、綜合活動 1. 請表現優異的小組示範。 2. 加強手腕、膝蓋、腳踝關節及腿部肌肉的伸展。	3	三角錐數個、籃球和躲避球數顆	
12	11.12-11.16	期中親師座談						
13	11.19-11.23							

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
14	11.26-11.30		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。	<b>扯鈴高手</b> 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)教師介紹扯鈴器材並說明使用時的安全注意事項。 (二)學生練習持棍不放扯鈴的模擬動作。 1.練習右手單邊慢慢上提的復原的動作。 2.右手瞬間下放,左手上提的復原的動作。 (三)教師先示範說明再由學生練習運鈴的準備動作,扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。 1.準備動作: (1)將扯鈴放置在繩子上 (2)人與扯鈴軸心成垂直,若鈴有偏向,僅配合展其轉向。 (3)腳站踏點步或丁字步 (4)將鈴擺放在右前方 (5)左手高,右手低讓繩子撐直,右根端儘量接近扯鈴。 (6)雙手及棍子成八字,棍端下的棍繩靠緊成平行提拉。 (7)運鈴時保持扯持垂直上下轉動,避免過度晃動或振動,人避免走動。 2.地面運動: (1)右棍自右向左帶動扯鈴直線方向滾動 (2)右繩開始拉扯鈴(順著扯鈴向左滾動之勢)加速提拉。 (3)扯鈴向著左上方離地而起,左手由低而提高,左手由高變低。(為避免扯鈴向為傾斜掉出去,左手棍可以略微向外移出,防止掉落。) 三、綜合活動 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。	1	扯鈴	
15	12.03-12.07	12-1 月份體適能	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。	<b>扯鈴高手</b> 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)學生練習持棍不放扯鈴的模擬動作。 (二)學生練習運鈴的準備動作,扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。 三、綜合活動 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。	2	扯鈴	
16	12.10-12.14		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。	<b>扯鈴高手</b> 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)複習運鈴的準備動作,扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。	1	扯鈴	
17	12.17-12.21	三年級班級鄉土歌謠觀摩表演賽數學實作評量	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。	<b>扯鈴高手</b> 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)複習運鈴的準備動作,扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。	1	扯鈴	

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>(二) 教師示範說明再由學生練習讓扯鈴持續轉動的運鈴動作。</p> <p>(1) 一律用右手使力，右棍垂直提鈴向上高處。</p> <p>(2) 瞬間右棍放鬆下沉並迅速提高左棍(此時繩子些微離開零的軸心，避免磨擦)，右棍在回低處。</p> <p>(3) 右手使力再次讓繩子接觸並提拉鈴心。</p> <p>(4) 如此動作週而復始。切記需穩定緩和單方向提拉鈴心。</p> <p>(5) 扯鈴軸心傾斜之調整</p> <p>a1 前鈴片低時(後翹起)在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往內(身體方向)拉鈴，此時左手將棍繩微推向外。</p> <p>a2 前鈴片高時(前翹起)在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往外拉扯，此時左棍繩向身體內靠之。</p> <p>a3 在調整傾斜，時機要早。</p> <p>a4 調整時要保持鈴速正用運轉，需繼續提拉鈴。</p> <p>a5 雙繩僅可在鈴軸的平行方向推、扯調整傾斜。</p> <p>三、綜合運動</p> <p>1. 請表現優異的學生示範。</p> <p>2. 加強手腕、肩關節及手臂肌肉的伸展。</p>			
18	12.24-12.28		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。	<p><b>扯鈴高手</b></p> <p>一、準備活動</p> <p>熱身操(加強手腕、肩關節的熱身及手臂肌肉的伸展)</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 複習運鈴的準備動作，扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。</p> <p>(二) 教師說明再由學生練習讓扯鈴持續轉動的運鈴動作。</p> <p>(1) 一律用右手使力，右棍垂直提鈴向上高處。</p> <p>(2) 瞬間右棍放鬆下沉並迅速提高左棍(此時繩子些微離開零的軸心，避免磨擦)，右棍在回低處。</p> <p>(3) 右手使力再次讓繩子接觸並提拉鈴心。</p> <p>(4) 如此動作週而復始。切記需穩定緩和單方向提拉鈴心。</p> <p>(5) 扯鈴軸心傾斜之調整</p> <p>a1 前鈴片低時(後翹起)在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往內(身體方向)拉鈴，此時左手將棍繩微推向外。</p> <p>a2 前鈴片高時(前翹起)在提拉右棍繩時，順勢將右棍繩往外拉扯，此時左棍繩向身體內靠之。</p> <p>a3 在調整傾斜，時機要早。</p> <p>a4 調整時要保持鈴速正用運轉，需繼續提拉鈴。</p> <p>a5 雙繩僅可在鈴軸的平行方向推、扯調整傾斜。</p>	1	扯鈴	

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	
					斜。 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。				
19	12.31-1.04	1.01(二)元旦放假	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。	<b>扯鈴高手</b> 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) 複習運鈴的準備動作, 扯鈴放在繩子上的地面啟動動作。 (二) 教師示範說明讓扯鈴持續轉動的運鈴動作。 (三) 教師示範說明螞蟻上樹的動作, 讓熟練運鈴的同學進行挑戰。 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。	3	扯鈴		
20	1.07-1.11	期末紙筆評量							
21	1.14-1.18	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	
2	9.03-9.07	量身高體重	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、捷泳打水十公尺等簡單的全性活動。	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。 <b>以能搭配口訣做出蹬牆漂浮的陸上動作，作為評量參照。</b> 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。 四、分組練習 A 組練習蹬牆漂浮。 B 組練習扶岸踢水。 <b>※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。</b> 五、綜合活動 1. 教師整理今日的課程內容。	2	浮板四十個		
4	9.17-9.21						2		
6	10.01-10.05	暖東苗園校外教學					2		
8	10.15-10.19	10.18 防震防災演練					2		
10	10.29-11.02	期中紙筆評量	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、捷泳打水十公尺等簡單的全性活動。			2	碼錶四個 浮板二十個	

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
				動。	<p>→蹬牆(單腳屈膝模擬蹬牆)→復原。</p> <p><b>以能搭配口訣做出蹬牆漂浮的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>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。</p> <p>四、分組練習 蹬牆漂浮個人賽(通過三公尺與否)，持浮板踢水團體賽。</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<b>以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)</b>，表現簡單的全身性活動。</p> <p>五、綜合活動 1.教師整理今日的課程內容。</p>			
12	11.12-11.16	期中親師座談	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、捷泳打水十公尺等簡單的全身性活動。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： 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)。</p> <p><b>以能搭配口訣做出捷泳打水陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身： A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習(五趟)。 B 組不會蹬牆漂浮者，練習扶岸踢水(一百下)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習 A 組練習閉氣捷泳打水十公尺。 B 組練習蹬牆漂浮。</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)，捷泳打水陸上動作，各二十個循環。各組<b>以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)</b>，表現簡單的全身性活動</p> <p>五、綜合活動 1.教師整理今日的課程內容。</p>	2	浮板二十個	
14	11.26-11.30					2		
16	12.10-12.14					2		
18	12.24-12.28					2		
20	1.07-1.11	期末紙筆評量	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、捷泳打水十公尺等簡單的全身性活動。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： 捷泳踢水陸上動作練習： 預備(雙手伸直平舉)→蹲下(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)。</p>	2	浮板二十個 碼錶四個	

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>以能搭配口訣做出捷泳打水陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身： A 組閉氣捷泳練習(五趟) B 組蹬牆漂浮練習(二十回) 未帶泳衣者：暖身操重複三次。</p> <p>四、分組練習 閉氣捷泳個人賽(以通過水道繩的幾分之幾為評量標準)，蹬牆漂浮個人賽(通過三公尺與否)。</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)，捷泳打水陸上動作，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 1.教師整理今日的課程內容。</p>			

備註：

## 一、民俗遊戲的由來

### (一) 跳繩：

在古代，跳繩叫「跳百索」，這遊戲在我國起碼有一千五百年的歷史了。最早是孩子們在春節時興的一種遊戲，所謂「跳百索」，就是因為當繩飛轉時，可以幻成千百條，而顧名思義。

### (二) 毽子：

這種運動是由古代黃帝所發明的軍中遊戲「蹴鞠」演變而來，所以踢毽子不但是我國的國粹，祖先文化遺產，也是我中華民族的體育活動。「蹴鞠」是古代的軍中體育，相傳是黃帝發明的一種足球運動，當時，黃帝為了對抗苗族的酋長蚩尤，就發明了「蹴鞠」來鍛鍊士兵的體魄。「蹴鞠」也稱蹶鞠，又稱踏鞠，名稱雖不一，但都是指足球而言。所以我們也可以說，踢毽子實在是從中國的足球運動逐漸演變而成。蹴鞠之戲後來由軍中體育變成民間體育，到漢唐時代已相當盛行，甚至舉行公開的比賽，其熱鬧的情況可見一般。而到了宋朝，這種遊戲的花樣漸漸多了起來，當時並改口稱之為「箭子」，市面上並有製好的毽子出售。

### (三) 扯鈴：

扯鈴俗稱空鐘，有人稱之為響鈴、抖嗡、抖弓。「栽竹優成行腰如鼓，兩端繩索弄徐徐！當風急轉如流水，山寺聞鐘韻有餘。」扯鈴是我國古老的玩具，大人小孩都喜歡，是民俗活動的一種，非常有創意。過去在大陸尤其是北方農忙之餘，是休閒的好活動；過年的時後，大街小巷到處可以聽到空鐘抖起來時的嗡嗡響聲。以前它是利用木才竹才做成，因此又稱空竹。近來塑膠製品代替了它，因質料耐摔，故動作也就更創新，變化更多，並且也列入學校體育課教學之選授教材及運動比賽的競技項目。由於它的獨特性更是被列為民俗體育運動級力推廣的項目。近年來在國內及海外皆受到同胞及外國友人的喜愛。

### (四) 陀螺：

中國在宋朝時就已出現了類似陀螺的玩具，名字叫做「千千」。千千是直徑四吋象牙製的圓盤，當中有一個一寸長的鐵針，用手擰轉這鐵針，使尖針立在桌面上旋轉如飛，快停時再用衣袖拂動它，比賽誰轉得久；這是當時宮女們在帝王深宮內的遊戲。「陀螺」的名詞最早出現於明朝，但明朝時陀螺已成為兒童的玩具，而不是宮女角勝之戲了。根據記載，當時陀螺是木製的，實心而無柄，用繩子繞好了，一拋一抽，陀螺便在地上無聲地旋轉。當他緩慢下來時，再用繩子鞭它給它加油，便可轉個不停。這種玩法傳了兩三百年，一直到民國初年，大陸的兒童還有這樣的玩法。

## 二、民俗遊戲的玩法

### (一) 毬子的玩法：

準備踢毬子時，毬子應放在掌縫上，用手掌托住。毬子若掉在地上，應該用中指、食指夾住毛管，拿起來輕輕向上一擡，再用掌心接住。踢毬子的時候，兩眼要注視毬子的上下，毬子丟起來時不可太高或太低。踢左腳著地，右腳由內彎向上踢。單腳踢兒可以演變很多花式，其中最有趣的是「十字經」：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙筷、六拳頭、七上肩、八上臉、九穿針、十搖頭。

### (二) 紙陀螺的玩法：

由於紙陀螺的體積小，所以只要利用大拇指和食指，緊緊地握住紙陀螺的軸柄上端，急速捻轉放在桌上，紙陀螺就會單腳獨立旋轉起來。

## 三、參考資料

國民小學健康與體育第五冊，南一書局。

中華文化天地-民俗篇

[http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul\\_chculture/c-forklore.htm](http://edu.ocac.gov.tw/culture/chinese/cul_chculture/c-forklore.htm)

認識臺灣童玩 [http://edu.ocac.gov.tw/local/taiwan\\_toy/c\\_menu.htm](http://edu.ocac.gov.tw/local/taiwan_toy/c_menu.htm)

國小體育科—教育部學習加油站

[http://content.edu.tw/primary/gym/yl\\_bc/content.htm](http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/content.htm)