

基隆市深美國小九十六學年度第一學期領域學習課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域

(二) 實施時間：96年8月30日~97年1月18日

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數：六十二節

(五) 原設計者：尤妮婷（九十四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（編修自尤妮婷九十四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（改編自尤妮婷九十四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. 了解身體組成繼而充實促進健康的知識、態度與技能。	1-1 認識人體各部位的正確名稱及其基本功能。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
	1-2 建立日常生活中的健康習慣，如正確洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。	
	1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。	
2. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	2-1 配合音樂節奏表現身體律動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	
	2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。	
3. 具備安全概念，應用安全資源，執行社區安全行動，以適應現代生活。	3-1 確認安全活動的注意事項。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。
	3-2 說出在緊急時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用 119、110 等。	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
4. 培養增進人際關係與互動的能力，營造健康社區與環境的責任感和能力。	4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	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。

議題融入：

【生涯發展教育】1-1-1 發現自己的長處及優點。

【性別平等教育】1-1-2 瞭解自我身心狀況。

【環境教育】1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。

【人權教育】1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。

(七) 健康與體育領域教學計畫

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動(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	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-2 建立日常生活中的健康習慣，如正確洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。	<p>【準備活動】</p> <p>一、建立班級默契</p> <p>二、教師和學生約定課堂中應遵守的規矩</p> <p>【我會上廁所】</p> <p>一、播放 VCD(健康劇場-我會上廁所)指導學童正確的如廁方式，養成良好的生活習慣。</p> <p>二、教師帶學童前往廁所實際教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學童上廁所時要在廁所門前或小便器前排隊等候。 2. 若是門前沒人，應先輕敲廁所門二至三下，確定沒人再打開，有人使用時則靜候。 3. 要注意對準便器再開始如廁，以免大小便溢流到便器外。 4. 大便完後屁股要擦乾淨，由前往後擦屁股。 5. 上完廁所記得沖水，並要洗手，以免細菌停留手中，危害身體健康。 6. 保持廁所的乾淨。 <p>三、綜合活動</p> <p>如廁行為演練。</p>	1	情境圖、VCD、健體課本18~21頁、廁所	【性別平等】1-1-2
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。	2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。	<p>【游泳】</p> <p>一、泳課新生訓練：</p> <p>(一) 認識泳池環境</p> <p>鞋櫃、置衣櫃、更衣間、洗腳池、沖水池、小池、泳池、水道繩等。</p> <p>(二) 講解泳課注意事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更衣前流程說明 2. 更衣中注意事項說明 3. 下水前流程說明 4. 下水後安全事項宣達 <p>二、陸上練習：</p> <p>(一) 做操練習</p> <p>(二) 韻律呼吸動作練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 仰面以蓮蓬頭沖水。 	2	三個白色置物箱	【生涯發展教育】1-1-1

				<p>2. 動作要領：吸口氣、閉嘴巴、撲~~~~（吐氣）、再一次</p> <p>3. 蓮蓬頭灑水闖關：學生排隊，以最靠近女廁的蓮蓬頭為起點，接著以上述的韻律呼吸動作要領，分排一個一個，以蓮蓬頭灑水淋頭。以不奔跑、可於灑水蓮蓬頭下自在吐氣為評量參照</p> <p>三、岸邊練習： 下水前預備動作練習（踢水、撥水）</p> <p>※未帶泳衣者：於洗手台（小池、乘滿水之白色置物箱）練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡三下為過關標準。</p> <p>四、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p> <p>【我會上厕所】</p> <p>一、播放 VCD(健康劇場-我會上厕所)指導學童正確的如廁方式，養成良好的生活習慣。</p> <p>二、教師帶學童前往廁所實際教學</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學童上厕所時要在廁所門前或小便器前排隊等候。 2. 若是門前沒人，應先輕敲廁所門二至三下，確定沒人再打開，有人使用時則靜候。 3. 要注意對準便器再開始如廁，以免大小便溢流到便器外。 4. 大便完後屁股要擦乾 		
--	--	--	--	--	--	--

1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

1-2 建立日常生活中的健康習慣，如正確洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。

1

情境圖、VCD、健體課本18~21頁、廁所

【性別平等】1-1-2

			<p>3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。</p>	<p>2-1 配合音樂節 奏表現身體律 動。</p>	<p>淨，由前往後擦屁股。 5. 上完廁所記得沖水，並 要洗手，以免細菌停留 手中，危害身體健康。 6. 保持廁所的乾淨。 三、綜合活動 如廁行為演練。</p> <p>【健身操】 一、暖身操 二、示範動作 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動 4. 緩和運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動</p>	1	健身操 CD	
3	9.10-9.14		<p>1-1-4 養成良好的健 康態度和習慣，並能表 現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、 牙齒的重要性， 列舉並實行眼、 口腔的保健方 法。</p>	<p>【口腔保健1】 一、學生聆聽老師講解潔牙 的步驟。 ◎看口腔保健 VCD 做潔牙 步驟的練習： 1. 上排牙準備動作→拇 指前伸，刷毛向外 2. 右上後牙頰側面→右 手 3. 上顎門牙唇側面→右 手 4. 左上後牙頰側面→左 手 5. 左上後牙咬合面→左 手 6. 左上後牙舌側面→右 手 7. 上顎門牙舌側面→右 手 8. 右上後牙舌側面→左 手 9. 右上後牙咬合面→右 手 10. 下排牙準備動作→ 拇指前伸，刷毛向自</p>	1	口腔保健 VCD、 牙刷、 小立鏡	【性別平 等】1-1-2

			<p>己</p> <p>11. 右下後牙頰側面→ 右手</p> <p>12. 下顎門牙唇側面→ 右手</p> <p>13. 左下後牙頰側面→ 左手</p> <p>14. 左下後牙咬合面→ 左手</p> <p>15. 左下後牙舌側面→ 右手</p> <p>16. 下顎門牙舌側面→ 右手</p> <p>17. 右下後牙舌側面→ 左手</p> <p>18. 右下後牙咬合面→ 右手</p> <p>二、綜合活動</p> <p>【健身操】</p> <p>一、暖身操</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. rap</p> <p>2. 暖身運動</p> <p>3. 主要運動</p> <p>4. 緩和運動</p> <p>三、分解動作練習</p> <p>四、聯合動作練習</p> <p>五、綜合活動</p>	1	健身操 CD		
4	9.17-9.21	一年級潔牙與望遠鏡視宣導	<p>3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。</p> <p>2-3 能在水中展 現適應水性的自 在動作與韻律呼 吸。</p>	<p>2-1 配合音樂節 奏表現身體律 動。</p> <p>【游泳】</p> <p>一、泳課新生訓練：</p> <p>(一) 認識泳池環境 鞋櫃、置衣櫃、更衣 間、洗腳池、沖水池、小池、 泳池、水道繩等。</p> <p>(二) 講解泳課注意事項</p> <p>1. 更衣前流程說明</p> <p>2. 更衣中注意事項說明</p> <p>3. 下水前流程說明</p> <p>4. 下水後安全事項宣達</p> <p>二、陸上練習：</p> <p>(一) 做操練習</p> <p>(二) 韻律呼吸動作練習：</p>	2	三個白色置物箱	【生涯發展教育】 1-1-1

			<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仰面以蓮蓬頭沖水。 2. 動作要領：吸口氣、閉嘴巴、撲~~~~（吐氣）、再一次 3. 蓮蓬頭灑水闖關：學生排隊，以最靠近女廁的蓮蓬頭為起點，接著以上述的韻律呼吸動作要領，分排一個一個，以蓮蓬頭灑水淋頭。以不奔跑、可於灑水蓮蓬頭下自在吐氣為評量參照 <p>三、岸邊練習： 下水前預備動作練習（踢水、撥水）</p> <p>※未帶泳衣者：於洗手台（小池、乘滿水之白色置物箱）練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡三下為過關標準。</p> <p>四、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p> <p>【口腔保健1】</p> <p>一、學生聆聽老師講解潔牙的步驟。</p> <p>◎看口腔保健 VCD 做潔牙步驟的練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上排牙準備動作→拇指前伸，刷毛向外 2. 右上後牙頰側面→右手 3. 上顎門牙唇側面→右手 4. 左上後牙頰側面→左手 5. 左上後牙咬合面→左手 	1	<p>口腔保健 VCD、牙刷、小立鏡</p>	<p>【性別平等】1-1-2</p>
--	--	--	-------------------------------------	--	--	---	------------------------	--------------------

					<p>6. 左上後牙舌側面→右手</p> <p>7. 上顎門牙舌側面→右手</p> <p>8. 右上後牙舌側面→左手</p> <p>9. 右上後牙咬合面→右手</p> <p>10. 下排牙準備動作→ 拇指前伸，刷毛向自己</p> <p>11. 右下後牙頰側面→右手</p> <p>12. 下顎門牙唇側面→右手</p> <p>13. 左下後牙頰側面→左手</p> <p>14. 左下後牙咬合面→左手</p> <p>15. 左下後牙舌側面→右手</p> <p>16. 下顎門牙舌側面→右手</p> <p>17. 右下後牙舌側面→左手</p> <p>18. 右下後牙咬合面→右手</p> <p>二、綜合活動</p> <p>【健身操】</p> <p>一、暖身操</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. rap</p> <p>2. 暖身運動</p> <p>3. 主要運動</p> <p>4. 緩和運動</p> <p>三、分解動作練習</p> <p>四、聯合動作練習</p> <p>五、綜合活動</p>		
			3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	2-1 配合音樂節 奏表現身體律 動。	1	健身操 CD	
5	9. 24-9. 28	9. 24 彈性放假 9. 25(二) 中秋節	5-1-1 分辨日常生活 情境的安全與不安全。	3-1 確認安全活 動的注意事項。	1	校園地圖海報、 夾板、 學習單	【環境教育】 1-1-1

		9.29 補 9.24 課			<p>紹校園巡禮路線各定點名稱。</p> <p>2. 宣布安全注意事項。</p> <p>二、校園巡禮活動：</p> <p>1. 路線— 下操場樓梯→戶外籃球場→活動中心→游泳池→餐廳→魚池→兩陽廣場→教學區</p> <p>2. 說出各定點名稱介紹</p> <p>3. 舉例說出各定點安全與不安全的行為</p> <p>4. 認識運動遊樂設施的安全注意事項</p> <p>三、認識居家與學校的安全注意事項(含尖銳物品、操場、死角、樓梯、廁所、用火、用電)</p> <p>四、綜合活動</p> <p>【健身操】</p> <p>一、暖身操</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. rap</p> <p>2. 暖身運動</p> <p>3. 主要運動</p> <p>4. 緩和運動</p> <p>三、分解動作練習</p> <p>四、聯合動作練習</p> <p>五、綜合活動</p>	1	健身操 CD	
6	10.01-10.05		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>2-1 配合音樂節奏表現身體律動。</p> <p>2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。</p>	<p>【游泳】</p> <p>一、陸上練習：</p> <p>1. 集合做操</p> <p>2. 韻律呼吸動作(洗手台、蓮澎頭)</p> <p>二、水中練習：</p> <p>(一)水中行走</p> <p>(二)呼吸練習：能單手扶岸，完成以下動作，為評量參照</p> <p>1. 口鼻浸水</p> <p>2. 閉氣</p>	2	三個白色置物箱	【生涯發展教育】 1-1-1

				<p>3. 吐氣(口、鼻)</p> <p>4. 換氣</p> <p>5. 韻律呼吸</p> <p>※未帶泳衣者：於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡五下為過關標準。</p> <p>四、綜合練習</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p> <p>【認識校園環境】</p> <p>一、準備活動：</p> <p>1. 使用校園地圖海報介紹校園巡禮路線各定點名稱。</p> <p>2. 宣布安全注意事項。</p> <p>二、校園巡禮活動：</p> <p>1. 路線— 下操場樓梯→戶外籃球場→活動中心→游泳池→餐廳→魚池→雨陽廣場→教學區</p> <p>2. 說出各定點名稱介紹</p> <p>3. 舉例說出各定點安全與不安全的行為</p> <p>4. 認識運動遊樂設施的安全注意事項</p> <p>三、認識居家與學校的安全注意事項(含尖銳物品、操場、死角、樓梯、廁所、用火、用電)</p> <p>四、綜合活動</p> <p>【健身操】</p> <p>一、暖身操</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. rap</p> <p>2. 暖身運動</p> <p>3. 主要運動</p>			
		5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。	3-1 確認安全活動的注意事項。	1	校園地圖海報、夾板、學習單	【環境教育】1-1-1	
		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 配合音樂節奏表現身體律動。	1	健身操 CD		

			1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-2 建立日常生活中的健康習慣，如正確洗手方式、正確使用廁所及按時如廁。	教師整理今日的課程內容。 【預防腸病毒】 一、洗手歌帶動唱 二、介紹並練習洗手五步驟：濕搓沖捧擦 三、討論洗手的重要性：預防腸病毒 四、輪流洗手練習 【健身操】 一、暖身操 二、示範動作 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動 4. 緩和運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動	1	洗手歌 CD、洗手海報、健體課本 30~31 頁	【性別平等】1-1-2
			3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 配合音樂節奏表現身體律動。		1	健身操 CD	
9	10.22-10.26		1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-1 認識人體各部位的正確名稱及其基本功能。	【認識身體】 一、語文課本『把眼睛打開』導讀，並討論下列問題： 1. 閉起眼睛會看見天空嗎？ 2. 你覺得花開的時候，會有什麼聲音？ 3. 為什麼風香香的？ 4. 說說你打開窗子的感覺。 二、使用人體模型介紹人體的五官以及其功能。 1. 眼睛→看 2. 耳朵→聽 3. 鼻子→聞 4. 嘴巴→吃 5. 臉頰→感覺 三、使用人體模型介紹人體的主要器官以及其功能。 1. 頭→動動腦 2. 軀幹→支撐身體 3. 手→做家事、寫作、打球	1	語文課本『把眼睛打開』、健體課本 28~29；38~39 頁、人體模型、器官名稱牌	【性別平等】1-1-2

			<p>3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>2-2 由遊戲中表 現跑、跳、改變 方向、急停等動 作。</p> <p>4-1 學習和別人 輪流參與遊戲或 活動，並從中了 解團體規範。</p>	<p>4. 腳→走路、跑步</p> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師運用連連看的遊 戲複習之前的上課內 容。 2. 請學生抽一張器官名 稱牌。 3. 唸出正確的器官名 稱。 4. 將器官名稱牌放在人 體模型上正確的位 置。 5. 舉例說出或演出器官 的功能。 6. 若活動中有步驟失敗 則重新開始。 7. 教師針對學生的答案 加以補充、歸納、總 結。 <p>【跑跑跳跳】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、短跑遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐 式、蹲式) 3. 跑跳步 <p>三、接力遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、跳遠遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍河溝遊戲(雙 足、單足，跨步跳、 立定跳) 2. 跳格子遊戲 <p>五、綜合活動</p>	1	小皮球、 呼啦圈、 跳繩	【人權教 育】1-1-2
10	10.29-11.02		<p>3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。</p>	<p>2-3 能在水中展 現適應水性的自 在動作與韻律呼 吸。</p>	<p>【游泳】</p> <p>一、陸上練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合做操 2. 韻律呼吸動作(洗手 台、蓮澎頭) <p>二、水中練習：能單手扶 岸，完成以下動作，為 評量參照</p>	2	三個白色置物 箱	【生涯發 展教育】 1-1-1

			<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-1 認識人體各部位的正確名稱及其基本功能</p>	<p>(一)水中行走 (二)呼吸練習： 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸</p> <p>※未帶泳衣者：於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。</p> <p>四、綜合練習 教師整理今日的課程內容。</p> <p>【認識身體】</p> <p>一、語文課本『把眼睛打開』導讀，並討論下列問題： 1. 閉起眼睛會看見天空嗎？ 2. 你覺得花開的時候，會有什麼聲音？ 3. 為什麼風香香的？ 4. 說說你打開窗子的感覺。</p> <p>二、使用人體模型介紹人體的五官以及其功能。 1. 眼睛→看 2. 耳朵→聽 3. 鼻子→聞 4. 嘴巴→吃 5. 臉頰→感覺</p> <p>三、使用人體模型介紹人體的主要器官以及其功能。 1. 頭→動動腦 2. 軀幹→支撐身體 3. 手→做家事、寫作業、打球 4. 腳→走路、跑步</p> <p>四、綜合活動：</p>	<p>1</p>	<p>語文課本『把眼睛打開』、健體課本28~29；38~39頁、人體模型、器官名稱牌</p>	<p>【性別平等】1-1-2</p>
--	--	--	-------------------------------------	-------------------------------	---	----------	--	--------------------

			<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師運用連連看的遊戲複習之前的上課內容。 2. 請學生抽一張器官名稱牌。 3. 唸出正確的器官名稱。 4. 將器官名稱牌放在人體模型上正確的位置。 5. 舉例說出或演出器官的功能。 6. 若活動中有步驟失敗則重新開始。 7. 教師針對學生的答案加以補充、歸納、總結。 <p>【跑跑跳跳】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、短跑遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐式、蹲式) 3. 跑跳步 <p>三、接力遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、跳遠遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍河溝遊戲(雙足、單足，跨步跳、立定跳) 2. 跳格子遊戲 <p>五、綜合活動</p>	1	小皮球、呼啦圈、跳繩	【人權教育】1-1-2
11	11.05-11.09	<p>二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽</p> <p>期中評量</p>	<p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>	<p>3-2 說出在緊急時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用 119、110 等。</p>	<p>【安全與急救】</p> <p>一、請學生分享受傷時的經驗。</p> <p>二、討論在學校緊急事件發生時的處理流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 報告師長→到健康中心→休息或處理傷口 2. 認識在校外緊急時如何獲得幫助(含撥或按 119 電話) <p>三、各組輪流抽圖卡演練緊急事件的處理流程，例</p>	1	緊急事件圖卡、角色扮演掛牌	

			<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>如：運動傷害、流鼻血等。</p> <p>四、討論如何利用感官來幫助我們避免傷害。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意與他人相處時的安全，拒絕他人不合理的要求。 2. 運動時要確保周遭的環境是否安全。 <p>【跑跑跳跳】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、短跑遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐式、蹲式) 3. 跑跳步 <p>三、接力遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、跳遠遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍河溝遊戲(雙足、單足，跨步跳、立定跳) 2. 跳格子遊戲 <p>五、綜合活動</p>	1	小皮球、呼啦圈、跳繩	【人權教育】1-1-2
12	11.12-11.18	<p>四年級班級英語</p> <p>歌謠觀摩表演賽</p> <p>親師座談</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。</p>	<p>【游泳】</p> <p>一、陸上練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合做操 2. 韻律呼吸動作(洗手台、蓮澎頭) <p>二、水中練習：能離岸，完成以下動作，為評量參照(游泳護照)</p> <p>(一)水中行走</p> <p>(二)呼吸練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 <p>※未帶泳衣者：於洗手台(小池、乘滿水之白色置物</p>	2	三個白色置物箱	【生涯發展教育】1-1-1

			<p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>3-2 說出在緊急時能提供協助的人或支援，如：報告老師、父母或使用 119、110 等。</p> <p>2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。</p> <p>四、綜合練習 教師整理今日的課程內容。</p> <p>【安全與急救】</p> <p>一、請學生分享受傷時的經驗。</p> <p>二、討論在學校緊急事件發生時的處理流程。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 報告師長→到健康中心→休息或處理傷口 2. 認識在校外緊急時如何獲得幫助(含撥或按 119 電話) <p>三、各組輪流抽圖卡演練緊急事件的處理流程，例如：運動傷害、流鼻血等。</p> <p>四、討論如何利用感官來幫助我們避免傷害。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 注意與他人相處時的安全，拒絕他人不合理的要求。 2. 運動時要確保周遭的環境是否安全。 <p>【跑跑跳跳】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、短跑遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐式、蹲式) 3. 跑跳步 <p>三、接力遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、跳遠遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳躍河溝遊戲(雙足、單足，跨步跳、立定跳) 	<p>1</p> <p>1</p>	<p>緊急事件圖卡、角色扮演掛牌</p> <p>小皮球、呼啦圈、跳繩</p>	<p>【人權教育】1-1-2</p>
--	--	--	---	---	--	-------------------	--	--------------------

				<p>照（游泳護照）</p> <p>(一)水中行走</p> <p>(二)坐電梯入水練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 <p>※未帶泳衣者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於洗手台（小池、乘滿水之白色置物箱）練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。 2. 韻律呼吸陸上動作練習，每隔十分鐘，全體練習三十次。以能依序做出動作為過關標準 <p>四、綜合練習 過山洞遊戲。</p> <p>【體適能】</p> <p>一、熱身操並配合各項檢測放入柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力等加強動作。</p> <p>二、示範動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿體前彎 2. 仰臥起坐 3. 立定跳遠 <p>三、練習</p> <p>四、施測</p> <p>五、綜合活動：教導學生填寫「體適能挑戰紀錄表」</p> <p>※若學生身體不適，不勉強參加檢測。</p>			
		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>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。</p>	<p>2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了</p>	<p>【跑跑跳跳】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、短跑遊戲：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐 	1	<p>坐姿體前彎板、碼表、捲尺</p> <p>小皮球、呼啦圈、跳繩</p>	<p>【人權教育】1-1-2</p>

				解團體規範。	<p>式、蹲式)</p> <p>3. 跑跳步</p> <p>三、接力遊戲：</p> <p>1. 穿梭接力</p> <p>2. 繞物接力</p> <p>3. 換物接力</p> <p>四、跳遠遊戲：</p> <p>1. 跳躍河溝遊戲（雙足、單足，跨步跳、立定跳）</p> <p>2. 跳格子遊戲</p> <p>五、綜合活動</p>			
15	12. 03-12. 07	12-1 月份體適能	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>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。</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>【體適能】</p> <p>一、熱身操並配合各項檢測放入柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力等加強動作。</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. 坐姿體前彎</p> <p>2. 仰臥起坐</p> <p>3. 立定跳遠</p> <p>三、練習</p> <p>四、施測</p> <p>五、綜合活動：教導學生填寫「體適能挑戰紀錄表」</p> <p>※若學生身體不適，不勉強參加檢測。</p> <p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <p>1. 老鷹抓球</p> <p>2. 滾推球（地面、手臂、背）</p> <p>3. 繞圈（頭、腰、腿）</p> <p>4. 拋接球（拋拍接、拋摸接、坐拋立接）</p> <p>5. 反彈球（高手、低手、跨下）</p> <p>6. 傳接球（頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球、上下繞環）</p> <p>三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習</p>	1	<p>坐姿體前彎板、碼表、捲尺</p> <p>小皮球</p>	<p>【人權教育】1-1-2</p>

					1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力			
16	12.10-12.14		3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。	2-3 能在水中展 現適應水性的自 在動作與韻律呼 吸。	<p>【游泳】</p> <p>一、陸上練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合做操 2. 韻律呼吸陸上動作練習(坐電梯):口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」 <p>二、水中練習：能離岸，完成以下動作，為評量參照(游泳護照)</p> <p>(一)水中行走</p> <p>(二)坐電梯入水練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 <p>※未帶泳衣者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。 2. 韻律呼吸陸上動作練習，每隔十分鐘，全體練習三十次。以能依序做出動作為過關標準 <p>四、綜合練習 過山洞、水中尋寶等遊戲。</p> <p>【體適能】</p> <p>一、熱身操並配合各項檢測 放入柔軟度、肌力肌耐力、瞬發力等加強動作。</p> <p>二、示範動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐姿體前彎 2. 仰臥起坐 3. 立定跳遠 	2	三個白色置物箱、紅色浮力球(一袋)	【生涯發展教育】 1-1-1
						1	坐姿體前彎板、碼表、捲尺	

			<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>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。</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>三、練習</p> <p>四、施測</p> <p>五、綜合活動：教導學生填寫「體適能挑戰紀錄表」</p> <p>※若學生身體不適，不勉強參加檢測。</p> <p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老鷹抓球 2. 滾推球（地面、手臂、背） 3. 繞圈（頭、腰、腿） 4. 拋接球（拋拍接、拋摸接、坐拋立接） 5. 反彈球（高手、低手、跨下） 6. 傳接球（頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球、上下繞環） <p>三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 	1	小皮球	【人權教育】1-1-2
17	12. 17-12. 21		<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。</p>	<p>【視力保健】</p> <p>一、播放視力宣導影片，請學生分享自己平常生活習慣，討論對於視力有益及有害的行為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 麻煩篇→近視對於日常生活所造成的困擾 2. 古人篇→看書的姿勢與光線的明暗對於視力的影響 3. 電腦篇→使用電腦的距離、角度與時間 4. 課桌椅→適合的課桌椅對於視力的影響 5. 正確執筆→配合簿本前頁練習正確的執筆方式 6. 正常作息→長時間近 	1	視力宣導影片、圖卡	【性別平等】1-1-2

			<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>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。</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>距離用眼的影響，要讓眼睛休息</p> <p>7. 望遠凝視→近距離用眼 30 分鐘，請讓眼睛休息 10 分鐘</p> <p>二、練習視力保健運動：</p> <p>1. 望遠凝視→走向戶外或直接看出窗外，選擇遠方 6 公尺以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物〈越遠越好〉看十分鐘，望遠時應放鬆眼部肌肉〈勿皺著眉頭，勿用力看某個定點；有戴眼鏡者可戴眼鏡進行〉，讓眼睛確實休息，使睫狀肌充分放鬆。</p> <p>2. 眼球運動→讓眼球跟著食指上、左、下、右、聚焦及擴散等運動。</p> <p>三、綜合活動：</p> <p>1. 使用不同情境的圖卡，請學生上台依照所抽出的圖卡表演對於視力有益及有害的動作。</p> <p>2. 請台下的學生說出台上的動作何者對視力有益，何者有害。</p> <p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <p>1. 老鷹抓球</p> <p>2. 滾推球（地面、手臂、背）</p> <p>3. 繞圈（頭、腰、腿）</p> <p>4. 拋接球（拋拍接、拋摸接、坐拋立接）</p> <p>5. 反彈球（高手、低手、跨下）</p> <p>6. 傳接球（頭上、腳下、</p>	<p>1</p> <p>小皮球</p>	<p>【人權教育】1-1-2</p>
--	--	--	--	---	--	---------------------	--------------------

					<p>左右迴旋、腳傳球、上下繞環)</p> <p>三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、練習學年體能競賽項目</p>			
18	12.24-12.28		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。</p>	<p>【游泳】</p> <p>一、陸上練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集合做操 2. 韻律呼吸陸上動作練習(坐電梯):口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」 <p>二、水中練習：能離岸，完成以下動作，為評量參照(游泳護照)</p> <p>(一) 水中行走</p> <p>(二) 坐電梯入水練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 <p>※未帶泳衣者：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。 2. 韻律呼吸陸上動作練習，每隔十分鐘，全體練習三十次。以能依序做出動作為過關標準 <p>四、綜合練習</p> <p>過山洞、水中尋寶等遊戲。</p> <p>【視力保健】</p> <p>一、播放視力宣導影片，請學生分享自己平常生活習慣，討論對於視力</p>	2	<p>三個白色置物箱、紅色浮力球(一袋)</p>	<p>【生涯發展教育】 1-1-1</p>
			<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。</p>	<p>一、播放視力宣導影片，請學生分享自己平常生活習慣，討論對於視力</p>	1	<p>視力宣導影片、圖卡</p>	<p>【性別平等】1-1-2</p>

					<p>有益及有害的行為：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 麻煩篇→近視對於日常生活所造成的困擾 2. 古人篇→看書的姿勢與光線的明暗對於視力的影響 3. 電腦篇→使用電腦的距離、角度與時間 4. 課桌椅→適合的課桌椅對於視力的影響 5. 正確執筆→配合簿本前頁練習正確的執筆方式 6. 正常作息→長時間近距離用眼的影響，要讓眼睛休息 7. 望遠凝視→近距離用眼 30 分鐘，請讓眼睛休息 10 分鐘 <p>二、練習視力保健運動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 望遠凝視→走向戶外或直接看出窗外，選擇遠方 6 公尺以外的樹梢、電視天線或山峰等目標物〈越遠越好〉看十分鐘，望遠時應放鬆眼部肌肉〈勿皺著眉頭，勿用力看某個定點；有戴眼鏡者可戴眼鏡進行〉，讓眼睛確實休息，使睫狀肌充分放鬆。 2. 眼球運動→讓眼球跟著食指上、左、下、右、聚焦及擴散等運動。 <p>三、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用不同情境的圖卡，請學生上台依照所抽出的圖卡表演對於視力有益及有害的動作。 2. 請台下的學生說出台上的動作何者對視力有益，何者有害。 		
--	--	--	--	--	---	--	--

			<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>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。</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老鷹抓球 2. 滾推球（地面、手臂、背） 3. 繞圈（頭、腰、腿） 4. 拋接球（拋拍接、拋摸接、坐拋立接） 5. 反彈球（高手、低手、跨下） 6. 傳接球（頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球、上下繞環） <p>三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、練習學年體能競賽項目</p>	1	小皮球	【人權教育】1-1-2
19	12.31-1.04	1.01(二)元旦放假	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。</p>	<p>【口腔保健2】</p> <p>一、播放口腔保健簡報。</p> <p>二、討論蛀牙產生的原因，以及平日如何做好牙齒保健、預防蛀牙的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三餐飯後及睡前要刷牙（進食後的四十分鐘內一定要刷牙）。 2. 每半年做一次牙齒檢查。 3. 多吃有意牙齒發育的食物（如牛奶）。 4. 少吃零食、糖果等。 <p>三、蛀牙菌大作戰：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師在白板上畫兩個張著大嘴的小朋友，分別代表兩個組別，並先為他們畫兩顆下門牙，同時告訴小朋友我們的牙齒都是從下門牙開始生長的。 2. 兩組各選一個剛剛聽故事表現優良的小朋 	1	口腔保健 PPT、小白板、圖卡	【性別平等】1-1-2

		<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或</p>	<p>友做代表上台擲骰子比大小，贏的同學可以從老師手上挑選一張圖卡。</p> <p>3. 選到牛奶的小組，老師可為該組畫上一顆牙齒，因為牛奶可以幫助牙齒的發育。</p> <p>4. 選到蛀牙菌的，老師即將該組的牙齒圖黑代表蛀牙了，若所有牙齒都已蛀光，再抽到蛀牙菌時告訴孩子因為牙齒全都蛀光了牙菌也無從破壞牙齒，因此仍保持原狀。</p> <p>5. 選到糖果的，老師可以問這位小朋友當他吃完糖果後，他會在什麼時候刷牙？若是回答的時間在四十分鐘內都算通過，否則仍需塗黑牙齒代表蛀牙。</p> <p>6. 選到牙醫的，可為該組治療一顆蛀牙。</p> <p>7. 選到牙刷者，代表牙齒保健做得好，不蛀牙但也不會增加牙齒。</p> <p>8. 時間到了，兩邊一同來數一數各組完好的牙齒有幾顆，壞的牙齒有幾顆，好牙數減壞牙數即為該組得分。比一比，看哪一組比較優秀，輸的小組為贏的小組來一個愛的鼓勵。</p> <p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <p>1. 老鷹抓球</p>	1	小皮球	【人權教育】1-1-2
--	--	---	--	---	---	-----	-------------

			習快樂的生活態度。	活動，並從中了解團體規範。	2. 滾推球(地面、手臂、背) 3. 繞圈(頭、腰、腿) 4. 拋接球(拋拍接、拋摸接、坐拋立接) 5. 反彈球(高手、低手、跨下) 6. 傳接球(頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球、上下繞環) 三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 四、練習學年體能競賽項目		
20	1.07-1.11	期末評量	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。	【游泳】 一、陸上練習： 1. 集合做操 2. 韻律呼吸陸上動作練習(坐電梯):口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」 二、水中練習： 能離岸，完成以下動作，為評量參照(游泳護照) (一) 水中行走 (二) 坐電梯入水練習： 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 ※未帶泳衣者： 1. 於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。 以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。 2. 韻律呼吸陸上動作練習，每隔十分鐘，全體練習三十次。 以能依序做出動作	2	三個白色置物箱、紅色浮力球(一袋)、彩色沉水球(一袋) 【生涯發展教育】 1-1-1

			<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>1-3 體會眼睛、牙齒的重要性，列舉並實行眼、口腔的保健方法。</p>	<p>為過關標準</p> <p>四、綜合練習 過山洞、水中尋寶等遊戲。</p> <p>【口腔保健 2】</p> <p>一、播放口腔保健簡報。</p> <p>二、討論蛀牙產生的原因，以及平日如何做好牙齒保健、預防蛀牙的方法。</p> <ol style="list-style-type: none"> 三餐飯後及睡前要刷牙（進食後的四十分鐘內一定要刷牙）。 每半年做一次牙齒檢查。 多吃有意牙齒發育的食物（如牛奶）。 少吃零食、糖果等。 <p>三、蛀牙菌大作戰：</p> <ol style="list-style-type: none"> 老師在白板上畫兩個張著大嘴的小朋友，分別代表兩個組別，並先為他們畫兩顆下門牙，同時告訴小朋友我們的牙齒都是從下門牙開始生長的。 兩組各選一個剛剛聽故事表現優良的小朋友做代表上台擲骰子比大小，贏的同學可以從老師手上挑選一張圖卡。 選到牛奶的小組，老師可為該組畫上一顆牙齒，因為牛奶可以幫助牙齒的發育。 選到蛀牙菌的，老師即將該組的牙齒圖黑代表蛀牙了，若所有牙齒都已蛀光，再抽到蛀牙菌時告訴孩子因為牙齒全都蛀光了，牙菌也無從破壞牙齒，因此仍保持原狀。 	<p>1</p>	<p>口腔保健 PPT、小白板、圖卡</p>	<p>【性別平等】1-1-2</p>
--	--	--	-------------------------------------	--	--	----------	------------------------	--------------------

			<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>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。</p>	<p>2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。</p> <p>4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>5. 選到糖果的，老師可以問這位小朋友當他吃完糖果後，他會在什麼時候刷牙？若是回答的時間在四十分鐘內都算通過，否則仍需塗黑牙齒代表蛀牙。</p> <p>6. 選到牙醫的，可為該組治療一顆蛀牙。</p> <p>7. 選到牙刷者，代表牙齒保健做得好，不蛀牙但也不會增加牙齒。</p> <p>8. 時間到了，兩邊一同來數一數各組完好的牙齒有幾顆，壞的牙齒有幾顆，好牙數減壞牙數即為該組得分。比一比，看哪一組比較優秀，輸的小組為贏的小組來一個愛的鼓勵。</p> <p>【球類遊戲】</p> <p>一、熱身操</p> <p>二、球感練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老鷹抓球 2. 滾推球（地面、手臂、背） 3. 繞圈（頭、腰、腿） 4. 拋接球（拋拍接、拋摸接、坐拋立接） 5. 反彈球（高手、低手、跨下） 6. 傳接球（頭上、腳下、左右迴旋、腳傳球、上下繞環） <p>三、綜合活動：使用球感動作做下列接力練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 <p>四、練習學年體能競賽項目</p>	1	小皮球	【人權教育】1-1-2
--	--	--	--	---	--	---	-----	-------------

21	1.14-1.18	大掃除 休業式			【寒假作業指導】 一、提醒學生寒假應注意的安全事項 二、鼓勵學生利用假期多運動	2		
----	-----------	------------	--	--	--	---	--	--