## 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:尤姵婷(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(編修自尤佩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(改編自尤佩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	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
繼而充實促進健	1-2 建立日常生活中的健康習慣,如正確洗手方式、	能表現於生活中。
康的知識、態度與	正確使用廁所及按時如廁。	
技能。	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	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。
與運動技能,提升	2-2 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停等動作。	
體適能。	2-3 能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。	
AE TO NO	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
3. 具備安全概	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
念,應用安全資		安全。
源,執行社區安全	3-2 說出在緊急時能提供協助的人或支援,如:報告	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情
行動,以適應現代	老師、父母或使用 119、110 等。	况的方法。
1		
生活。		
4. 培養增進人際	4-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動,並從中了解團	
關係與互動的能	體規範。	並學習快樂的生活態度。
力,營造健康社區		
與環境的責任感		
和能力。		

## 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劃

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	1	Г	ı			ı	
					【準備活動】 一、建立班級默契 二、教師和學生約定課堂中	1		
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。		一、		情境圖、 VCD、 健體課本18~21 頁所	【性別平 等】1-1-2
			0.1.1 + 20 00 11.3		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。	9	- (四 - 2 平 LL	Val. VE 48
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 能在水性的作品,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的,但是一个人的	■ 3. 计 立 4	12	三個白色置物	【生涯發 展教] 1-1-1

			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			
			原的蓮蓬頭為起點,			
			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、			
			可於灑水蓬蓬頭下自			
			在吐氣為評量參照			
			三、岸邊練習:			
			三· 序透線台: 下水前預備動作練習			
			( 踢水、撥水 )			
			※未带泳衣者:於洗手台			
			(小池、乘滿水之白色置物			
			箱)練習捧水近臉,將臉沒			
			和 / 無 自 华小 近 嚴 / 府 嚴 及 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。			
			四、綜合活動			
			教師整理今日的課程			
			內容。			
	1-1-4 養成良好的健		【我會上廁所】	1	情境圖、 VCD、	【性別平 等】1-1-2
	康態度和習慣,並能表 現於生活中。	活中的健康習 慣,如正確洗手	一、播放 VCD(健康劇場-我 會上廁所)指導學童正		健體課本18~21 頁、	
		方式、正確使用 廁所及按時如	確的如廁方式,養成良		廁所	
		廁。	好的生活習慣。			
			二、教師帶學童前往廁所實			
			際教學			
			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			
			一			
			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。 三、綜合活動			
		B-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。	如廁行為演練。 <b>【健身操】</b> 一、暖身操 二、示範動作 1. rap 2. 暖身運動	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。	列舉並實行眼、	一、學生聆聽老師講解潔牙	1	口腔保健 VCD、 牙刷、 小立鏡	【性別平 等】1-1-2
			口腔的保健方法。	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	9. 10-9. 14			<ul> <li>3. 上顎門牙唇側面→右手</li> <li>4. 左上後牙頰側面→左手</li> <li>5. 左上後牙咬合面→左手</li> <li>6. 左上後牙舌側面→右</li> </ul>			
				<ul> <li>0. 左上後才古側面→右手</li> <li>7. 上顎門牙舌側面→右手</li> <li>8. 右上後牙舌側面→左手</li> <li>9. 右上後牙咬合面→右</li> </ul>			
				手 10.下排牙準備動作→ 拇指前伸,刷毛向自			

			3-1-1]表現簡單的全 身性身體活動。	2-1表動	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	1	健身操 CD	
4	9. 17-9. 21	一年級潔牙與望遠凝視宣導	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。	工、綜合活動 【游泳】 一、綜合活動 一、涂字。 一、沙 繼一、	2	三個白色置物	【生涯發展教育】 1-1-1

	1	T	ī		1	Γ	
				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			
				<b>廁的蓮蓬頭為起點</b> ,			
				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。 <b>以不奔跑、</b>			
				可於灑水蓮蓬頭下自			
				在吐氣為評量參照			
				三、岸邊練習:			
				下水前預備動作練習			
				(踢水、撥水)			
				※未带泳衣者: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。 <b>以能夠沒</b>			
				入水中吹吐泡泡三下為過			
				關標準。			
				四、綜合活動			
				教師整理今日的課程			
				內容。			
				【口腔保健 1】	1	口腔保健 VCD、	【性別平
		1-1-4 養成良好的健 康態度和習慣,並能表		一、學生聆聽老師講解潔牙		牙刷、 小立鏡	等】1-1-2
		現於生活中。	列舉並實行眼、	的步驟。		71 亚鲵	
			口腔的保健方 法。	◎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			
<u> </u>	i	l	1	<u> </u>		i	

5	9. 24-9. 28	9.25(二)中秋節			1.使用校園地圖海報介	(c) (a) b) (d) (d)	學習單	
			5-1-1 分辨日常生活 情境的安全與不安全。		<b>【認識校園環境】</b> 一、準備活動:	l l	校園地圖海報、 夾板、 <sup>與</sup>	【環境教育】1-1-1
			F 1 1 N 200 20 10 10	ن د حد مداسه ۱	五、綜合活動	1	上田川田ヶ和	<b>『</b> T胆 1 や 4/
					四、聯合動作練習			
					三、分解動作練習			
					1. 3. 王安建勤 4. 緩和運動			
					2. 暖身運動 3. 主要運動			
					1. rap			
			7 11 7 12 12 13 Y	動。	二、示範動作			
			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	一、暖身操	1	健身操 CD	
					【健身操】			
					二、綜合活動			
					右手			
					18. 右下後牙咬合面→			
					左手			
					17. 右下後牙舌側面→			
					右手			
					16. 下顎門牙舌側面→			
					右手			
					15. 左下後牙舌側面→			
					左手			
					左手			
					————————————————————————————————————			
					12. 下頻门才啓側面→   右手			
					右手 12. 下顎門牙唇側面→			
					11. 右下後牙頰側面→			
					11 七十级压炼例工			
					拇指前伸,刷毛向自			
					10. 下排牙準備動作→			
					手			
					9. 右上後牙咬合面→右			
					手			
					8. 右上後牙舌側面→左			
					手			
					7. 上顎門牙舌側面→右			
					手			
					6. 左上後牙舌側面→右			

		0.00.10.0.5::=			加上田川油四石石			
		9.29補9.24課			紹校園巡禮路線各定			
					點名稱。			
					2. 宣布安全注意事項。			
					二、校園巡禮活動:			
					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			
					2. 說出各定點名稱介紹			
					3. 舉例說出各定點安全			
					與不安全的行為			
					4. 認識運動遊樂設施的			
					安全注意事項			
					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)			
					四、綜合活動			
					【健身操】			
			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	<b>【從为採】</b> 一、暖身操	1	健身操 CD	
			<b>牙任牙腹活動</b> 。	<b>委</b> 衣 現 牙 履 件 動。	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			
			011年中然四ル2	0 0 4 + 1 + 3	五、綜合活動	2	三個白色置物	【生涯發
			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		۷	箱	展教育】
				在動作與韻律呼 吸。	<ul><li>一、陸上練習:</li><li>1.集合做操</li></ul>			1-1-1
					1. 亲石酸保 2. 韻律呼吸動作(洗手			
					台、蓮澎頭)			
					二、水中練習:			
6	10. 01-10. 05				(一)水中行走			
					(二)呼吸練習: <b>能單手扶</b>			
					岸,完成以下動作,為			
					并,无成以下 <u></u> 到作,每			
					1. 口鼻浸水			
					2. 閉氣			

	[5-1-1] 分辨日常生活 情境的安全與不安全。		3. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.		校 夾 學 圖海報、單	【環境教】1-1-1
			1. 使紹子 ( ) 是	1	健身操CD	
	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。	【健身操】 一、暖身操 二、示範動作 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動	1	健身操 CD	

4. 緩和運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動 五、綜合活動 五、綜合活動 五、綜合活動 五、綜合活動 五、統善等動唱 大き事報、 「大き歌でD、 「は身操」 「いる には身操」 「いる には身操」」 「いる には身操」 「いる には身操」 「いる には身操」 「いる には身操」 「いる には身操」 「いる には身操」 「いる により、 「なり、 「ないまする」 「はり、 「ないまする」 「ないまする。」 「ないまする」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「ないまする。」 「
To 10. 10   10. 1
五、綜合活動    1-1-4   養成良好的健康態度和習慣,並能表現於生活中。   1-1-4   養成良好的健康習慣,並能表現於生活中。   1-1-4   養成良好的健康習慣,並能表現於生活中。   1-1-4   養成良好的健康習慣,並能表現於生活中的健康習慣,如正確洗手方式、正確使用厕所及按時如厕所及接時如厕所。   2-1   1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1
1-1-4  養成良好的健康態度和習慣、並能表現於生活中。
康態度和習慣、並能表 現於生活中。
7 10. 08-10.12 10.10 (三) 國慶 [3-1-1] 表現簡單的全身性身體活動。  10. 10 (三) 國慶 [3-1-1] 表現簡單的全身性身體活動。  [2-1] 配合音樂節表表現身體律動。  [2-1] 配合音樂節表表現身體律動。  [2-1] 配合音樂節表表現身體律 表表現身體律 表表現身體律 1. rap
「
<ul> <li>7 10.08-10.12 10.10 (三) 國慶 (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金)</li></ul>
7   10.08-10.12   10.10 (三) 図度   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)   一、暖身操ニ、示範動作   1. rap
7 10.08-10.12 10.10 (三) 図度 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。 (健身操) 一、暖身操ニ、示範動作 1. rap
7 10.08-10.12 10.10 (三) 國慶 3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動。
7 10.08-10.12 日
( 10.08-10.12
二、示範動作 1. rap
9 腔 色霉私
2. 咳分運動
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
3-1-1 表現簡單的全   2-3 能在水中展   <b>[</b> 2-3]能在水中展   <b>[</b> 3-1-1]表現簡單的全   現適應水性的自   <b>[</b> 4生涯發   現適應水性的自   現適應水性的自   現   現   現   現   現   現   現   現   現
National   1.集合做操
2. 韻律呼吸動作(洗手
台、蓮澎頭)
二、水中練習:能單手扶
岸,完成以下動作,為
評量参照
(一)水中行走
(二)呼吸練習:
10.18 防震防災 1. 口鼻浸水
8   10. 15-10. 19   演練   2. 閉氣
4. 換氣
5. 韻律呼吸
※未带泳衣者: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。 <b>以能夠沒</b>
入水中吹吐泡泡十下為過
關標準。
四、綜合練習

_		T	Т		1	T	
				教師整理今日的課程 內容。			
				内合 <sup>°</sup>			
		1-1-4 養成良好的健康 態度和習慣,並能表現 於生活中。	活中的健康習 慣,如正確洗手 方式、正確使用 廁所及按時如	【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	1	洗手歌 CD、 洗手海報、 健體課本 30~31 頁	【性別平 等】1-1-2
			廟。	三、討論洗手的重要性:預 防腸病毒 四、輪流洗手練習			
		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。	【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	1	健身操 CD	
9	10. 22-10. 26	1-1-4 養成良好的健康態度 素態度 現於生活中。	[1-1] 認識人體各語位的正確名稱。	五【不 「 「 「 「 「 「 」 「 」 「 」 「 」 」 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、		語睛 健 28~29;38~39	【性別平等】1-1-2

	身性身體活動。 [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。	2-2 現方作。 由、、學學,別戲中。 學學,別戲中。	四 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	小呼跳 也	【人權教 育】1-1-2
10 10. 29-11. 02	身性身體活動。	現適應水性的自 在動作與韻律呼 吸。	一、陸上練習: 1.集合做操 2.韻律呼吸動作(洗手台、蓮澎頭) 二、水中練習:能單手扶岸,完成以下動作,為 評量參照	箱	展教育】 1-1-1

<del>                                     </del>	Т	Т			
康貞	1-4] 養成良好的健 態度和習慣,並能表 於生活中。	1-1] 認識人體各	(一)水呼口閉吐與鼻氣。 中一,水呼口閉吐與鼻氣。 一)、呼口閉吐與鼻氣。 一)、呼口閉吐換韻泳。 一)、呼口閉吐換韻泳。 一)、與鼻氣氣。 一)、與鼻氣氣。 一)、與鼻氣。 一)、與鼻氣。 一)、以中中中 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)、以中, 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。 一)。	語睛健29 文打體29;38~39 课開課了模名稱 把 犯 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和 和	【性別平 等】1-1-2
	<u> </u>		المناه بند الدارا		
康貞	態度和習慣,並能表	部位的正確名稱	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	晴打開』、 健體課本 28~29;38~39 頁、 人體模型、	
			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		
			業、打球 4. 腳→走路、跑步 四、綜合活動:		

					1. 教師運用連看的選別。 運用前 整複。 2. 請牌出一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一			
			身性身體活動。 (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。	現方作生] 納活解團體 類 人或了	二、短跑遊戲: 1. 追逐遊戲	1	小皮球、、蜂蜜、	【人權教育】1-1-2
11	11. 05-11. 09	二年級班級 新詩 朗誦觀摩表演賽 期中評量		3-2 說出在緊急時能是機勝, 時能或支援所。 報告老師、 報告表	【安全與急救】 一、請學生分享受傷時的經 驗。	1	緊急事件圖卡、 角色扮演掛牌	

			身性身體活動。 6-1-5] 了解並認同團 體規範,從中體會並學	作。 4-1 學習和別人	如:運動傷害。 等論如何利用傷害。 可以 動我意全的動境 是是不 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1	小受球圈、	【人權教育】1-1-2
			3-1-1 表現簡單的全	2-3 能在水中展	1. 牙俊接刀 2. 繞物接力 3. 換物接力 四、跳遠遊戲: 1. 跳躍河溝遊戲(雙 足、單足,跨步跳、 立定跳) 2. 跳格子遊戲 五、綜合活動	2	三個白色置物	【生涯發
12	11. 12-11. 18	四年级班级英語	身性身體活動。	明溶酶心肿的白	一、陸上練習: 1.集合做操 2.韻律呼吸動作(洗手台、蓮灣) 二、水中練習:能離岸,完 成以下動作,為評量參 照(游,養評量參 照(游,養課) (一)水中長 (二)呼吸練習: 1. 別兵 2. 別氣 3. 吐氣 4. 換氣		箱	展教育】1-1-1
					5. 韻律呼吸 ※未帶泳衣者:於洗手台 (小池、乘滿水之白色置物			

1				I	1	1
		Q_9\铅山	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。 四、綜合練習 教師整理今日的課程 內容。 【安全與急數】 一、請學生分享受傷時的經	1	緊急事件圖卡、 角色扮演掛牌	
	理危險和緊急情况的	不人報或等 成或告表師 119、110 第 、 日 119、110	驗。			
	身性身體活動。 6-1-5]了解並認同團 體規範,從中體會並學	方向作。 作。 4-1 學習和別戲中 論流多與遊從中 說 解團體規範。	【 <b>跑跑跳</b> 】 一、知身操 一、知身操 一、知道逐遊戲 一、知道逐遊戲 一、知道 一、知道 一、知道 一、知道 一、知道 一、知道 一、知道 一、知道	1	小吃球圈、	【人權教育】1-1-2

					2. 跳格子遊戲			
					五、綜合活動			
					五一阶日伯勒			
			身性身體活動。 6-1-5]了解並認同團 體規範,從中體會並學	2-2 現地 地遊戲方作。 現的向。 學學與遊人 對一次 學學與遊從中 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	【 <b>跑跑跳跳</b> 】 一、熱身操 二、短跑遊戲: 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐	1	小皮球、 呼啦圈、 跳繩	【人權教 育】1-1-2
					式、蹲式) 3. 跑跳步 三、接力遊戲: 1. 穿梭接力 2. 繞物接力			
					3. 換物接力 四、跳遠遊戲: 1. 跳躍河溝遊戲(雙 足、單足,跨步跳、 立定跳)			
1.0		三年級班級鄉土			2. 跳格子遊戲 五、綜合活動			
13	11. 19-11. 23	歌謠觀摩表演賽						
					【權適能】 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。	1	坐姿體前彎板、 碼表、 捲尺	
					二、示範動作 1. 坐姿體前彎 2. 仰臥起坐 3. 立定跳遠			
					三、練習四、施測			
					五、綜合活動:教導學生填 寫「體適能挑戰紀錄 表」			
					※若學生身體不適,不勉強 參加檢測。			
			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。	<u> </u>	2	三個白色置物箱	【生涯發 展教育】 1-1-1
14	11. 26-11. 30	五年級班級英語 詩歌觀摩表演賽			<ol> <li>韻律呼吸陸上動作練習(坐電梯):口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡</li> </ol>			
					→壓水抬頭換氣。」 二、水中練習:能離岸,完 成以下動作,為評量參			

	1					1	T	
					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			
					※未带泳衣者:			
					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 <b>。以能依序做出動作</b>			
					為過關標準			
					四、綜合練習			
					過山洞遊戲。			
					Ø mikh. ss. ♥			
					<b>【體適能】</b>	1	坐姿體前彎板、 碼表、	
					一、熱身操並配合各項檢測 放入柔軟度、肌力肌耐		捲尺	
					力、瞬發力等加強動			
					作。			
					二、示範動作			
					1. 坐姿體前彎			
					2. 仰臥起坐			
					3. 立定跳遠			
					三、練習四、施測			
					五、綜合活動:教導學生填			
					寫「體適能挑戰紀錄			
					表」			
					※若學生身體不適,不勉強			
					參加檢測。			
					【跑跑跳跳】			
				2-2 由遊戲中表 現跑、跳、改變	<b>【吃奶奶</b> 】 一、熱身操	1	小皮球、 呼啦圈、	【人權教 育】1-1-2
				方向、急停等動	二、短跑遊戲:		跳繩	N 41 1 11
				作。 4-1 學習和別人	1. 追逐遊戲			
		ļ	體規範,從中體會並學習快樂的生活態度。	輪流參與遊戲或	2. 起跑遊戲(站式、坐			
1			日仄亦则生心怨及。	四期 业伙干】			<u> </u>	

				解團體規範。	と みそ と \	1		
				用件图 隨 <b>规 •</b>	式、蹲式)			
					3. 跑跳步			
					三、接力遊戲:			
					1. 穿梭接力			
					2. 繞物接力			
					3. 換物接力			
					四、跳遠遊戲:			
					1. 跳躍河溝遊戲(雙			
					足、單足,跨步跳、			
					立定跳)			
					2. 跳格子遊戲			
					五、綜合活動			
					【體適能】	1	坐姿體前彎板、	
					一、熱身操並配合各項檢測		碼表、 捲尺	
					放入柔軟度、肌力肌耐		枪人	
					力、瞬發力等加強動			
					作。			
					•			
					二、示範動作			
					1. 坐姿體前彎			
					2. 仰臥起坐			
					3. 立定跳遠			
					三、練習			
					四、施測			
					五、綜合活動:教導學生填			
					寫「體適能挑戰紀錄			
					表」			
					※若學生身體不適,不勉強			
					參加檢測。			
15	12. 03-12. 07	12-1 月份體適能			V +D state that blo ▼			
10			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	【球類遊戲】	1	小皮球	【人權教 育】1-1-2
			高州 的肥刀。	招球、建球、滚 球等基本運動能	然为 赤			PJ 1 1 Z
				力。	二、球感練習:			
			6-1-5 了解並認同團 體規範,從中體會並學	4-1學習和別人 輸流象與遊戲或	1. 老鷹抓球			
				活動,並從中了	2. 滾推球(地面、手臂、			
				解團體規範。	背)			
					, ,			
					3. 繞圈 (頭、腰、腿)			
					4. 抛接球(抛拍接、抛			
					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			

		ı	1		1 20 16 15 1			
					1. 穿梭接力			
					2. 繞物接力			
			3-1-1 表現簡單的全	0 0 4 + 1 + 1 =	3. 换物接力	9	三個白色置物	【生涯發
				[2-5] 能在水中展 現適應水性的自	I 407 29-2	4	箱·紅色浮力球	
				在動作與韻律呼 吸。			(一袋)	1-1-1
				"友。"	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。 <sub>→</sub>			
					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			
					※未带泳衣者:			
					1. 於洗手台(小池、乘滿水			
16	12. 10-12. 14				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			
					四、綜合練習			
					過山洞、水中尋寶等遊			
					戲。			
					【體適能】	1	坐姿體前彎板、 碼表、	
					一、熱身操並配合各項檢測		<b>港尺</b>	
					放入柔軟度、肌力肌耐			
					力、瞬發力等加強動			
					作。			
					二、示範動作			
					1. 坐姿體前彎			
					2. 仰臥起坐			
					3. 立定跳遠			
		ı .						

	1	Γ		1	Г	1	1	
					三、練習四、施測 五、綜合活動:教導學生填寫「體適能挑戰紀錄 表」 ※若學生身體不適,不勉強 參加檢測。			
			器材的能力。  (6-1-5) 了解並認同團  體規範,從中體會並學	球等基本運動能 力。 4-1 學習和別人	一、	1	小皮球	【人權教育】1-1-2
			1-1-4 養成良好的健		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	1	視力宣導影片、	【性別平
177	12. 17-12. 21		康態度和習慣,並能表現於生活中。	牙列舉並的保健的保健。	情生力:日慶勢視的 桌本筆 近 情生力:日慶勢視 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、 一、		圖卡	等】1-1-2

 <del>,                                      </del>				
	要用睛 外選的山越遠內用戴進休放 跟、運 照對的 台力 明明			
	<ol> <li>記載運動→讓眼球跟著食指上、左擴散等。</li> <li>三、接触等</li> <li>一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、</li></ol>			
	上的動作何者對視力 有益,何者有害。			
3-1-3 表現操作運動 超球、運球球等基本運 (6-1-5) 了解並認同團 權規範,從中體會並學 輪流參與遊 習快樂的生活態度。 解團 體規範	、滾 動能 二、球感練習: 別人 1. 老鷹抓球 er 2. 滾推球(地面、手臂、 背)	1	小皮球	【人權教 育】1-1-2
	<ol> <li>3. 繞圈(頭、腰、腿)</li> <li>4. 抛接球(抛拍接、抛 摸接、坐抛立接)</li> <li>5. 反彈球(高手、低手、 跨下)</li> <li>6. 傳接球(頭上、腳下、</li> </ol>			

_		Τ	T				
				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. 换物接力			
			0 0 0 1 1 1 7	四、練習學年體能競賽項目	0	一加人有四山	F. J. W. AV
		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	* *** ***- **	Z	三個白色置物 箱、紅色浮力球	【生涯發 展教育】
			在動作與韻律呼			(一袋)	1-1-1
			吸。	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			
1.0	10 04 10 00						
10	12. 24-12. 28			※未带泳衣者:			
				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			
				為過關標準			
				四、綜合練習			
				過山洞、水中尋寶等遊 戲。			
				/ 原义 ·			
				【視力保健】			
		1-1-4 養成良好的健		【 <b>九刀际挺】</b>  一、播放視力宣導影片,請	1	視力宣導影片、 圖卡	【性別平 等】1-1-2
		康態度和習慣,並能表 現於生活中。	牙齒的重要性, 列舉並實行眼、	學生分享自己平常生			₹¶1 1 4
			口腔的保健方	子里ガチョロールエ   活習慣,討論對於視力			
			法。		<u> </u>		

			有益及有害的行為:
			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
			二、練習視力保健運動:
			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。
			三、綜合活動:
			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。
 	•		

			3-1-3 表現操作運動	2-4 表現簡單的	【球類遊戲】	1	小皮球	【人權教
			器材的能力。	日本 祖球、運球、滾		1	小汉水	育】1-1-2
				球等基本運動能力。	二、球感練習:			
				4-1 學習和別人				
			體規範,從中體會並學 習快樂的生活態度。	輪流參與遊戲或 活動,並從中了	•			
			日八水的王石态及	解團體規範。	2. 滾推球(地面、手臂、			
					背)			
					3. 繞圈(頭、腰、腿)			
					4. 抛接球(抛拍接、抛			
					摸接、坐拋立接)			
					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			
			1-1-4 養成良好的健康態度和習慣,並能表	1-3 體會眼睛、	【口腔保健2】	1	口腔保健 PPT、 小白板、	【性別平 等】1-1-2
			現於生活中。	列舉並實行眼、	一、播放口腔保健簡報。		圖卡	, 1
				口腔的保健方法。	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。			
					1. 三餐飯後及睡前要刷 牙(進食後的四十分			
					万(连良俊的四十万   鐘內一定要刷牙)。			
		1.01(二)元旦放						
19		假			食物 (如牛奶)。			
					4. 少吃零食、糖果等。			
					三、蛀牙菌大作戰:			
					1. 老師在白板上畫兩個			
					張著大嘴的小朋友,			
					分别代表兩個組別,			
					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			
1	1				故事表現優良的小朋			

 <del>,</del>	<u>,                                      </u>				
		友做代表上台擲骰子			
		比大小,赢的同學可			
		以從老師手上挑選一			
		張圖卡。			
		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。			
		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。			
		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。			
		6. 選到牙醫的,可為該			
		組治療一顆蛀牙。			
		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。			
		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。			
		【球類遊戲】	1	小皮球	【人權教
		表現簡單的一、熱身操			育】1-1-2
		、運球、滾			
	<u>カ。</u>	1 み 座 レート			
	6-1-5 了解並認同團 4-1 雪體規範,從中體會並學 輪流:	F 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1			
 1	The state of the s	2 2 1	1	1	1

			習快樂的生活態度。	活動,並從中了	2. () () () () () () () ()			
20	1.07-1.11	期末評量	[3-1-1] 表現簡單的全 身性身體活動。		■ 12 1 4 3 3 3 ·	2	三個紅袋、一樣的人。	

		為過關標準 四、綜合練習 過山洞、水中尋寶等遊 戲。			
	1-1-4 養成良好的健 康態度和習慣, 並能表 現於生活中。	戲 【一二	1	口小圖卡	【性別平 等】1-1-2
		友比以張選師牙幫選即代牙到因牙齒狀代小老卡牛為,牙蛀該蛀都牙牙也因长,師。奶該因齒牙組牙已菌齒無此上贏手的組為的菌的了蛀時全從仍對同挑組上奶育,齒若,訴蛀破保擲同봻。 4. 一可。老圖所再孩光壞持配,一可。老圖所再孩光壞持不可一。			

		<ul><li>一、熱身操</li><li>二、球感練習:</li><li>1. 老鷹抓球</li></ul>		小皮球	【人權教
--	--	---	--	-----	------

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