

## 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：8/30~1/18  
 (三) 教學年級：二年級  
 (四) 教學節數：六十四節(健康二十一節；體育二十一節；游泳二十二節)  
 (五) 改編者：何陸垣(改編自尤妮婷九十五學年度第一學期領域學習課程計畫)

原設計者：尤妮婷(九十五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. 透過認識人生階段與身體發展順序，培養尊重生命的觀念。	1-1-2-1 能分辨家人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能，並增進人際關係與互動能力。	1-1-4-1 能認識並實踐視力保健	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
	1-1-5-1 能尊重自己和他人身體的隱私權	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
	5-1-3-1 能認識燒燙傷的急救原則與處理	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
	6-1-4-1 能透過合適的語言與行為，來表達對家人的正負向情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
	7-1-2-1 能了解產品標示的用處	7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	3-1-1-1 表現水母漂十秒、打水前進等簡單的全身性活動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	3-1-2-1 能正確的使用設備並遵守使用規則	3-1-2 表現使用運動設備的能力。
	3-1-3-1 能表現簡單的拍球、運球、踢球等基本運動能力	3-1-3 表現操作運動器材的能力。
	3-1-4-1 能配合音樂節奏表現身體律動	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
重大議題融入	<b>【性平教育】</b>	<b>【健康與體育】</b>
	2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。
	2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權	
	2-1-4 尊重自己和別人的隱私	
2-1-7 觀察兩性身體的異同	<b>【健康與體育】</b> 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同	

## (七) 教學計畫：健體領域課程

### 主題一：活力小天使(體育課程)

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 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
1	8.30-8.31	8.30(四)始業式	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	3-1-3-1 能表現簡單的拍球、運球、踢球等基本運動能力	◎球類運動 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： (一) 籃球 1. 抓球繞圈(頸部、腰、腿、膝) 2. 反彈球(高手、低手、跨下) 3. 拍球(單手、換手) 4. 運球(直線、折返、繞物) (二) 足球 1. 踩蛋(交換腳、快慢節奏) 2. 8字滾蛋 3. 炒蛋(快、慢) 4. 帶球散步(聽哨音暫停或換方向) (三) 排球 1. 拋球→接球 2. 拋球→拍手→接球 3. 拋球→轉身→接球 4. 兩人一組面對面拋球→接球 三、緩和運動：伸展操 ※ 評量要點： 1. 鼓勵發表學生球感的體驗	1 節	三角錐、籃球、足球、排球	
2	9.03-9.07	量身高體重				1 節		
3	9.10-9.14					1 節		
4	9.17-9.21	一年級潔牙與望遠凝視宣導				1 節		
5	9.24-9.28	9.24 彈性放假 9.25(二) 中秋節 9.29 補 9.24 課				1 節		
6	10.01-10.05					1 節		
7	10.08-10.12	10.10(三) 國慶日	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3-1-4-1 能配合音樂節奏表現身體律動	◎健身操 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： (一) RAP+暖身動作 (二) 主要動作+間奏動作 (三) 緩和動作 三、緩和運動：伸展操 ※ 評量要點： 1. 動作要確實，例如蹲姿時膝蓋要朝外，以及屈膝動作等。	1 節	健身操 CD、收音機	
8	10.15-10.19	10.18 防震防災演練				1 節		
9	10.22-10.26					1 節		
10	10.29-11.02					1 節		
11	11.05-11.09		3-1-2 表現使用運動設備的能力。	3-1-2-1 能正確的使用設備並遵守使用規則	◎平衡木運動 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： (一) 撐上跳下(上、下平衡木的姿勢) (二) 匍匐前進(坐姿、蹲姿、小狗姿勢) (三) 行走平衡(站立、手摸頭、彎腰屈膝) 三、緩和運動：伸展操 ※ 評量要點：	1 節	平衡木、跳箱護墊	
12	11.12-11.16	四年級班級英語歌謠觀摩表演賽				1 節		
13	11.19-11.23	三年級班級鄉土歌謠觀				1 節		

		摩表演賽			1. 鼓勵學生先進行體驗，過程中可以請學生發表或由教師講解動作要領，反覆做持續性練習。			
14	11.26- 11.30	五年級班級 英語詩歌觀 摩表演賽				1 節		
15	12.03- 12.07	12-1 月份體 適能	3-1-2 表現 使用運動設 備的能力。	3-1-2-1 能 正確的使用 設備並遵 守使用規 則	◎體適能 一、熱身操： 除了頸部、四肢關節的熱身操之外，還要 加強檢測部位的肌力與伸展。 (一) 坐姿體前彎→背、腰、臀及腿部的柔軟度 伸展 (二) 仰臥起坐→腹部的肌力與伸展 (三) 立定跳遠→腿部肌力練習 (配合手臂蹲 跳、抬腿跳) 二、教師動作示範與講解： (一) 坐姿體前彎→腳打開與肩同寬，面朝下， 吐氣向前伸展。 (二) 仰臥起坐→，吐氣上來手肘碰膝蓋、大腿 即可，吸氣肩膀下去著地但頭不可著地。 (三) 立定跳遠→雙腳配合手臂上擺時起跳，落 地時雙腳要先屈膝再站起來，重心在身體前 面。 三、學生練習並檢測 四、成績登錄與成果分享	1 節	捲尺、碼 表、坐姿 體前彎板	
16	12.10- 12.14	二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽				1 節		
17	12.10- 12.14					1 節		
18	12.24- 12.28		3-1-3 表現 操作運動器 材的能力	3-1-3-1 能 表現簡單 的拍球、 運球、踢 球等基本 運動能力	◎球類運動 一、熱身運動： (一) 頸部、四肢關節及肌肉的伸展操 (二) 接龍跑步或障礙跑 二、主要運動： (一) 籃球 1. 抓球繞圈 (頸部、腰、腿、膝) 2. 反彈球 (高手、低手、跨下) 3. 拍球 (單手、換手) 4. 運球 (直線、折返、繞物) (二) 足球 1. 踩蛋 (交換腳、快慢節奏) 2. 8 字滾蛋 3. 炒蛋 (快、慢) 4. 帶球散步 (聽哨音暫停或換方向) (三) 排球 1. 拋球→接球 2. 拋球→拍手→接球 3. 拋球→轉身→接球 4. 兩人一組面對面拋球→接球 三、緩和運動：伸展操 ※ 評量要點	1 節	三角錐、 籃球、足 球、排球	
19	12.31- 1.04	1.01(二)元 旦放假				1 節		
20	1.07-1 .11					1 節		
21	1.14-1 .18	大掃除 休業 式				1 節		

					1. 鼓勵學生先發表球感的體驗，過程中可以反覆做持續性練習。			
節數小計：二十一節								

## 主題二：健健美天使(健康課程)

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 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
1	8.30-8.31	8.30(四)始業式	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	1-1-2-1 能分辨家人們所處之人生階段，並指出其外觀之異同	◎我長大了 一、教師透過概念圖與學生討論身體在不同時期的特徵： (1) 嬰幼兒時期-皮膚嫩嫩的、爬行 (2) 兒童時期-頭髮、會走路 (3) 青少年時期-男生變聲、身材高大 (4) 成年時期-鬍子、啤酒肚、走路慢 (5) 老年時期-駝背、白頭髮、假牙 二、在課本上寫出家人所屬的時期 三、教師透過時間線與學生討論人體成長的過程：躺、轉頭、抓、踢→坐→爬行→走路→跑步、打球、寫字 四、教師使用人體成長動作卡，請小組成員輪流上台抽動作卡表演，並請台下同學仔細觀察不同的動作發展順序會對於人體成長有何影響。五、討論人體成長在順序上的差異並歸納人體動作發展的順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉 六、發表與分享	1節	課本第九、十、十一頁、人體成長動作卡	【性平教育】
2	9.03-9.07	量身高體重	性別平等教育：2-1-7 觀察兩性身體的異同	1節				
3	9.10-9.14			1節				
4	9.17-9.21	一年級潔牙與望遠鏡視宣導		1節				
5	9.24-9.28	9.24 彈性放假 9.25(二) 中秋節 9.29 補 9.24 課	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	6-1-4-1 能透過合適的語言與行為，來表達對家人的正負向情緒。	◎我會說出口 一、配合課本第四十六頁，引導學童討論故事主人翁在各種情境中，所表達的情緒以及方法。 二、配合附件完成課本第四十六頁。 三、師生就學童的親身體驗，分享與討論。 四、配合課本第四十七頁，引導孩子討論主人翁所面對的情境、情緒與合適的處理方式。 五、情境演練，師生就單一情境(可參考如下的假設情境)，以所討論出來的合適處理方式來進行角色扮演。情境：媽媽總是要我讓弟弟，這次弟弟打翻了牛奶，媽媽卻要我去做，我很生氣，我可以怎麼辦？ ※評量要點：能說出情緒處理策略或參與相關活動之練習。	1節	課本第四十六、四十七頁	
6	10.01-10.05			1節				
7	10.08-10.12	10.10(三)國慶日	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-1-4-1 能認識並實踐視力保健	◎我是自己的眼科醫師(一) 一、教師簡介眼科醫師這各行業的工作內容與性質。 二、配合課本六十八頁~七十一頁，教師導出使用T字概念圖與學生討論正常的視力與近視的優缺點。 三、歌曲教唱『愛眼你和我』。	1節	課本第八單元、「我是自己的眼科醫師」小書	

8	10.15- 10.19	10.18 防震防 災演練			四、討論視力保健的方法：望遠凝視、坐姿端正、光線充足、保持適當距離、看書 30 分鐘休息 10 分鐘、蔬果營養均衡、從事戶外運動。 五、訂定「我是自己的眼科醫師」的工作計畫，包括愛眼運動實施方式及獎勵制度。 ※評量要點：落實制度，讓孩子在過程中記錄自己保健情形做形成性評量。	1 節		
9	10.22- 10.26		7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。	7-1-2-1 能了解產品標示的意義	◎我是小小製造商 課前準備：教師先展示教室現有的產品，再請學生帶家中現有產品。 一、使用學生在課前準備的產品以小組的方式進行下列討論： (一)這些產品上有什麼圖案、文字？什麼圖案或文字是這些產品都有的？ (二)為什麼要有這些標示？它們有什麼功能或重要性？ 二、教師使用概念圖記錄學生討論的產品標示名稱、功能及重要性。 GMP 標誌→食品檢驗合格的標示 回收標誌→環保標示 製造日期、有效日期→食用安全 使用說明→使用方式的安全注意事項 三、『製造日期、有效日期』的填寫練習：在課本上寫出該產品的『製造日期、有效日期』與發表。 四、「我是小小製造商」 課前準備：因為產品最後要貼在海報上面，所以產品請以紙類為主，可由教師或學生準備。	1 節	課本第四十、四十一頁、產品	
10	10.29- 11.02				一、師生討論製造商的工作內容、性質以及商業道德（需將產品資訊公開於產品標示上） 二、小組進行產品標示說明海報的製作： (一)標示項目的分工：製造日期、有效日期以及檢驗標示。 (二)填寫內容：標示的名稱、功能及重要性。 (三)產品貼上與美化海報。 二、小組發表與海報布置。 ※ 評量標準： 能說出或是與同學討論出產品標誌的種類與意義；參與小組產品海報的製作。	1 節		
11	11.05- 11.09	二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	5-1-3-1 能認識燒燙傷的急救原則與處理	◎我是小小護理師 一、師生共同討論護理師的工作內容與性質。 二、請學生分享受傷的經驗： (一)受傷的原因？當時怎麼處理？ (二)為什麼要處理傷口？ 三、接著上述分享的內容教師播放『遠離燒燙傷』的影片，並討論下列問題： (一)為什麼會有燒燙傷？	1 節	課本第五十一頁、VCD 中的健康劇場	

12	11.12- 11.16	四年級班級 英語歌謠觀 摩表演賽			(二) 燒燙傷的時候要怎麼處理? (三) 怎樣預防燒燙傷的發生? 四、小組演練燒燙傷的處理流程。 五、複習燒燙傷的口訣及處理步驟 評量要點能夠正確說出燒燙傷的急救原則。	1 節		
13	11.19- 11.23	三年級班級 鄉土歌謠觀 摩表演賽	1-1-5 討論 對於身體的 感覺與態 度，學習尊 重身體的自 主權與隱私 權。  性別平等教 育： 2-1-2 尊重 自己與別人 的身體自主 權 2-1-4 尊重 自己和別人 的隱私	1-1-5-1 能 尊重自己 和他人身 體的隱私 權	◎我的身體-身體自主權(性騷擾防治) 一、引起動機： 全班觀看FLASH動畫「不要碰我的臉」 二、討論與發表： 1. 故事中的主角，遇到什麼困難？ 2. 你有沒有差不多的經驗？ 3. 當你感到不舒服時，你會怎樣處理？ 4. 你覺得還有哪些地方是不能讓人家碰觸的？ 5. 你知道什麼是「隱私」部位嗎？ 6. 你知道什麼是「性騷擾」及「性侵害」嗎？ 三、發展活動： 老師準備兩個男女玩偶，當老師的手摸到玩 偶的某一部位時，如果同學覺得不舒服則用雙手 比『X』，若覺得不會不舒服則用雙手比『○』。 例如： * 老師拉拉娃娃的手說：「我們一起玩吧！」 * 老師扶起娃娃：「你跌倒了，有沒有怎麼樣？」 * 老師手伸進女娃娃的裙子裡。 * 老師手拍拍男娃娃的屁股：「你屁股好圓。」 * 老師摸男娃娃的小雞雞：「我摸到了。」 * 兩個娃娃走路不小心碰到彼此的肩膀。 以此類推，老師可自行設計情境。 四、綜合活動：完成學習單『認識我的隱私』。	1 節	男女玩 偶、學習 單、貼 紙、 flash 動 畫	【性 平 教 育】
14	11.26- 11.30	五年級班級 英語詩歌觀 摩表演賽				1 節		
15	12.03- 12.07	12-1 月份體 適能	1-1-5 討論 對於身體的 感覺與態 度，學習尊 重身體的自 主權與隱私 權。  性別平等教 育： 2-1-1 保護 自己的身 體，避免受 到性侵害	1-1-5-1 能 尊重自己 和他人身 體的隱私 權	◎我的身體-身體隱私權(性侵害防治) 一、引起動機：「說故事--夏娃的秘密」 可愛的小女孩—夏娃，因為爸媽上班還沒回 家，其他同學都被媽媽叫回家去了，因此放學後 一個人獨自在公園裡玩耍。玩著玩著，一位穿著 得體，長相清秀的大哥哥走過來跟夏娃一起玩。 一開始，大哥哥提議要玩家家酒，夏娃當媽媽， 大哥哥當爸爸。大哥哥拉拉夏娃的手並親親夏娃 的臉頰，接著大哥哥要撫摸夏娃的下體，夏娃害 怕的躲開，大哥哥說：「夫妻都是這樣的，不需要 害怕。」並承諾等一下會帶夏娃去吃好吃的東西， 夏娃只好勉強答應。接著大哥哥又說要玩醫生看 病的遊戲，要夏娃把裙子裡的小褲子脫掉，夏娃	1 節	情境卡	【性平 教育】

16	12.10- 12.14	二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽		<p>不肯，大哥哥便威脅夏娃說：「妳這麼不乖，我不跟你玩了，還要打電話告訴你們老師。」夏娃害怕只好乖乖聽從大哥哥的話。大哥哥把手伸進夏娃的身體裡讓夏娃好痛，夏娃含著眼淚想跑，卻不知道要跑去哪裡。事後大哥哥買了好多好玩又好吃的東西給夏娃，並跟夏娃說：「這是我們兩個人的秘密，你不能跟別人講，如果你不守信用就會被警察抓走喔！」</p> <p>二、討論與發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 你知道夏娃發生什麼事了嗎？</li> <li>2. 長相清秀的大哥哥可不可能是壞人？</li> <li>3. 你所認識的叔叔、伯伯、舅舅、阿姨、哥哥可不可能是壞人呢？</li> <li>4. 夏娃應不應該遵守信用保守秘密？</li> <li>5. 如果你是夏娃，有人威脅、利誘你，你會怎麼做？</li> </ol> <p>三、歸納統整：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遇到危險情況時該怎麼做？ <ul style="list-style-type: none"> <li>* 大聲喊叫</li> <li>* 趕緊離開事發地點跑進人多的地方，如：便利商店、超級市場。</li> </ul> </li> <li>2. 如果不幸遭到壞人的傷害，你該怎麼辦？ <ul style="list-style-type: none"> <li>* 告訴父母或老師</li> <li>* 報警處理</li> <li>* 可撥打婦幼保護專線『113』或『110』</li> </ul> </li> </ol> <p>四、綜合活動：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小組依序抽取一張情境卡(如下)，先在小組進行討論，再依所呈現之情境扮演劇中角色，模擬拒絕、求救、逃跑、及撥打電話之情況。 <p>〈情境一〉</p> <p>小美獨自一人走在沒人的巷子裡，遠處有一家燈火通明的7-11，身後不遠處有一個老伯伯緊緊地跟著她，而且越走越靠近她，她該怎麼辦…</p> <p>〈情境二〉</p> <p>寶弟下課時總喜歡跟同學一起玩遊戲，但有一個學長阿翔每次玩時，都喜歡開玩笑的伸手抓寶弟的生殖器官，今天，阿翔又這麼做了，寶弟該怎麼辦…</p> <p>〈情境三〉</p> </li> </ol>	1 節	
----	-----------------	------------------------	--	--	-----	--

				<p>爸爸的好朋友王叔叔每次到家裡玩，總喜歡將歡歡抱到膝蓋上坐，並親吻歡歡的臉頰，摸摸歡歡的手和大腿，有時還捏捏歡歡的屁股，歡歡不喜歡王叔叔，但爸爸卻說小孩子要有禮貌，歡歡該怎麼辦…</p> <p>〈情境四〉</p> <p>小強走在放學途中，一個陌生人走上前來，拿著小強最愛吃的冰淇淋說，他是小強爸爸的好朋友，要求小強跟他去找爸爸，並強拉他離開，小強該怎麼辦….</p> <p>〈情境五〉</p> <p>小琪的繼父老王每次總說她不乖要處罰她，便趁媽媽不在家，把小琪拖進房間撫摸她的全身，還說如果她敢告訴媽媽就把她趕出去，讓她在外面流浪，小琪該怎麼辦…，以此類推，老師可自行設計情境。</p> <p>2. 老師對扮演學生之反應做講評。</p>				
17	12. 10- 12. 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>1-1-4-1 能認識並實踐視力保健</p>	<p>◎我是自己的眼科醫師（二）</p> <p>一、教師請學生自己的「我是自己的眼科醫師」實施成果。</p> <p>二、頒獎：獎勵班上在視力保健執行上表現優異的學生。</p> <p>三、請表現優異的學生分享保健心得。</p>	1 節	課本第八單元、「我是自己的眼科醫師」學習小書	
18	12. 24- 12. 28				<p>◎學期統整</p> <p>一、教師透過主題概念圖與學生討論在各個主題下所學到的知識與技能。</p> <p>（一）家： 我長大了→不同成長階段的外觀以及身體發展的順序我會說出口→情緒處理與家庭關係</p> <p>（二）各行各業： 我是自己的眼科醫師→愛眼運動 我是小小護理師→燒燙傷的處理 我是小小製造商→產品標示與檢驗標章</p> <p>（三）祕密： 身體的主人→身體的自主權、隱私權</p> <p>二、小組分享學習作品與發表。</p>	1 節		圖畫紙六張
19	12. 31- 1. 04	1. 01(二)元 旦放假			1 節			
20	1. 07- 1. 11				1 節			
21	1. 14- 1. 18	大掃除 休業 式						
節數小計二十一節								



### 主題三：水中小勇士(游泳課程)

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 (評量與指導要領)	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 表現水母、打水前進等簡單全身性活動。	一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。	2節	浮板四十個	
3	9.10-9.14				二、陸上練習： (一)韻律呼吸複習(坐電梯)：口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」	2節		
5	9.24-9.28	9.24 彈性放假 9.25(二) 中秋節 9.29 補 9.24 課			(二)踢水陸上動作練習：坐地→雙腿伸直→動動腳趾頭→壓腳背→用力壓→再用力→放鬆→動動腳趾頭→壓腳背→踢浮在空中的球→踢十下→放鬆→再一次。	2節		
7	10.08-10.12	10.10(三)國慶日			<b>以能搭配口訣做出踢水的陸上動作，作為評量參照。</b>	2節		
					三、分組水中熱身： A 組已會水中站立、韻律呼吸者，水中行走與坐電梯(韻律呼吸)熱身。 B 組不會韻律呼吸者水者，吐泡泡練習。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。			
					四、分組練習 A 組練習扶岸踢水練習，持浮板踢水練習。 B 組練習韻律呼吸。			
					※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習動作韻律呼吸、踢水陸上動作(雙腿各踢一次為一次循環)，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)，表現身體的協調性。</b>			
9	10.22-10.26		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 表現水母、打水前進等簡單全身性活動。	一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。	2節	浮板四十個、碼表四個	
					二、陸上練習： (一)韻律呼吸複習：韻律呼吸複習(坐電梯)：口訣「吸口氣→蹲下去吐泡泡→壓水抬頭換氣。」 (二)踢水陸上動作練習：坐地→雙腿伸直→動動腳趾頭→壓腳背→用力壓→再用力→放鬆→動動腳趾頭→壓腳背→踢浮在空中的球→踢十下→放鬆→再一次。			

					<p><b>以能搭配口訣做出踢水的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身： A 組持浮板踢水熱身。 B 組水中行走、韻律呼吸等熱身。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、綜合練習 A 組持浮板踢水競賽、B 組水中巡寶遊戲。 ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習動作韻律呼吸、踢水陸上動作(雙腿各踢一次為一次循環)，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)，表現身體的協調性。</b></p> <p>五、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p>			
11	11.05-11.09	四年級班級英語歌謠觀摩表演賽	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	3-1-1-1 表現水母漂十秒、打水前進等簡單全身性活動。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： (一)踢水陸上動作練習。 (二)水母漂陸上動作練習：預備(雙手平舉，十指緊扣)→吸口氣→蹲下去抱膝(模擬入水，雙臂環抱膝蓋)→吐泡泡(心中由十倒數)→壓水(雙臂往前伸展，做壓水勢)→起立。</p> <p><b>以能搭配口訣做出踢水、水母漂的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身： A 組持浮板踢水。(三趟) B 組浮岸踢水(一百下)、韻律呼吸(十次為一循環，三循環)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習 A 組練習水母漂。 B 組練習持浮板踢水。 ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習踢水、水母漂陸上動作，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)，表現身體的協調性。</b></p> <p>五、綜合活動 教師整理今日的課程內容</p>	2 節	浮板四十個、	
13	11.19-11.23	三年級班級鄉土歌謠觀摩表演賽			(一)踢水陸上動作練習。	2 節		
15	12.03-12.07	12-1 月份體適能			臂環抱膝蓋)→吐泡泡(心中由十倒數)→壓水(雙臂往前伸展，做壓水勢)→起立。	2 節		
17	12.10-12.14				<b>以能搭配口訣做出踢水、水母漂的陸上動作，作為評量參照。</b>	2 節		
19	12.31-1.04	1.01(二)元旦放假			三、分組水中熱身： A 組持浮板踢水。(三趟) B 組浮岸踢水(一百下)、韻律呼吸(十次為一循環，三循環)。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。	2 節		
21	1.14-1.18	大掃除 休業式			四、分組練習 A 組練習水母漂。 B 組練習持浮板踢水。 ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習踢水、水母漂陸上動作，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)，表現身體的協調性。</b>	2 節		
節數小計：二十二節								