

## 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：96/8/30~97/1/18
- (三) 教學年級：四年級
- (四) 教學節數：63 節(健康 21 節、體育 21 節)  
(游泳 21 節隔週一次；一次兩節；一節四十分鐘)
- (五) 編修者：健康與體育-賴文龍(引用南一版健康與體育第七冊)  
改編者：游泳-何陸垣(改編自謝明亮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

### 健康與體育：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
甲. 藉由觀察身體狀況的改變以及探討影響生長發展的因素，體認人體成長的事實。	1-1 了解人體的組成及彼此之間的關係。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
	1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	
乙. 了解運動與健康體能的關係，能嘗試增進體適能各項運動，並願意在生活中實行。	1-3 了解人會生長發育的因素，並養成健康行為。	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 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
	2-3 了解運動和健康體能的關係，並能嘗試增進體適能各項運動。	4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。
	2-4 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素。	4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
丙. 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食促進健康，並能運用每日飲食指南的食物類別及分量來選擇食物，檢視並改進自己的飲食習慣。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
	3-1 分辨何謂健康行為，並體認健康飲食的重要性。	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食的需要量。
丁. 透過學習健全心理衛生，並懂得尊重他人，建立兩性和諧的關係。	3-2 能知道運動、休息的方法及注意事項，並了解運動和休息之間關係。	6-2-5 瞭解並培養健全生活的態度。
	4-1 能了解不同關係親密程度及界線，尊重自己及別人。	2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會。
	4-2 找出壓力的來源並學會紓解壓力的方法。	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。

### 議題融入指標

#### 【性別教育】

- 2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。
- 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。

#### 【家政】

- 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。

【資訊】

5-3-3 能針對問題提出可行的解決方法。

游泳：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
參與水上活動，提升身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳十五公尺、仰漂五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

(七) 教學計劃：

健康：

主題：身體真奇妙

週次	日期	學校(或學年)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)	節數安排	教學資源	議題融入
1	8/30   8/31	8.30 始業式	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-1 了解人體的組成及彼此之間的關係。	本學期上課各項說明	1		
2	9/03   9/07	量身高體重	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-1 了解人體的組成及彼此之間的關係。	配合學校行事曆(量身高體重)	1		
3	9/10   9/14		1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-1 了解人體的組成及彼此之間的關係。	活動一：我的身體 觀察身體成長的變化 實作	1	情境圖、成長各階段的圖片	【家政】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。
4	9/17   9/21	一年級潔牙與望遠凝視宣導	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-1 了解人體的組成及彼此之間的關係。	活動二：我會長大 探討影響生長發育的因素 實作	1	情境圖、成長各階段的圖片	
5	9/24   9/28	9.24 彈性放假 9.25(二)中秋放假 9.29 補 9.24	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。	1-3 了解人會生長發育的因素，並養成健康行為。	活動三：健康的身心 討論哪些行為可以促進身體健康或發育良好 實作	1	情境圖、成長各階段的圖片	
6	10/1   10/5		1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	活動四：人體像工廠 認識人體的系統名稱 實作	1	情境圖、狀況卡	
7	10/8   10/12	10.10(三)國慶放假	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	活動五：人體的系統 了解人體各系統的組成及功能 實作	1	圖境圖、骨骼娃娃	

8	10/15   10/19	10.18 防震防 災演練	1-2-1 辨識影 響個人成長與 行為的因素。 1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	活動六：系統的分工與 合作 進行身體各種活動，察覺 身體活動與系統合作的關係 實作	1	呼拉圈、 球、接力 棒、跳繩	
節數小計					8		

### 主題：性侵害防治

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
9	10/22   10/26		2-2-2 尊重 兩性在溝通的 過程中平等的 表達機會。	4-1 能了解不同關係 親密程度及界線，尊 重自己及別人。	活動一：不同親密感和接 觸 與學生探討和不同關係 的親人、朋友接觸的界線 學習單、小組討論	1	學習單	【性別教育】 2-2-4 學習在團 體中兩性共同 合作以解決問 題。
10	10/29   11/02	期中考	2-2-2 尊重 兩性在溝通的 過程中平等的 表達機會。	4-1 能了解不同關係 親密程度及界線，尊 重自己及別人。	活動二：關係與身體接觸 與學生探討和不同關係 的親人、朋友接觸的界線 學習單、小組討論	1	學習單	
11	11/05   11/09	二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽	2-2-2 尊重 兩性在溝通的 過程中平等的 表達機會。	4-1 能了解不同關係 親密程度及界線，尊 重自己及別人。	活動三：告訴大人和朋友 與學生探討有問題時該 如何尋求協助 學習單、小組討論	1	學習單	
節數小計						3		

### 主題：壓力調適憂鬱防治

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
12	11/12   11/16	四年級班級 英語歌謠觀 摩表演賽	6-2-4 學習有 效的溝通技巧 與理性的情緒 表達，認識壓 力。	4-2 找出壓力的來源 並學會紓解壓力 的方法。	活動一：我是噴火龍？ 與學生探討情緒管理。 學習單、口頭發表	1	學習單	【性別教育】 2-2-5 學習溝 通協調的能 力，促進兩性 和諧的互動。
13	11/19   11/23	三年級班級 鄉土歌謠觀 摩表演賽	6-2-4 學習有 效的溝通技巧 與理性的情緒 表達，認識壓 力。	4-2 找出壓力的來源 並學會紓解壓力 的方法。	活動二：煩、煩、煩。 與學生探討自我壓力的來源。 學習單、小組討論	1	學習單	

14	11/26   11/30	五年級班級 英語歌謠觀 摩表演賽	6-2-4 學習有 效的溝通技巧 與理性的情緒 表達，認識壓 力。	4-2 找出壓力的來源 並學會紓解壓力 的方法。	活動三：哈哈笑 學習情緒與壓力的 紓解方法 學習單、小組討論	1	學習單	
節數小計						3		

### 主題：吃出健康來

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
15	12/03   12/07	12-1 月份體 適能	2-2-1 瞭解不 同的食物組合 能提供均衡的 飲食的需要 量。	3-1 分辨何謂健康行 為，並體認健康飲 食的重要性。	活動一：食物的營養 了解六大類食物所具有 的功能 實作	1	六大類食 物圖卡、 半開書面 紙 6-8 張、菜單 海報三張	【資訊】 5-3-3 能針對問 題提出可行的 解決方法。
16	12/10   12/14		2-2-1 瞭解不 同的食物組合 能提供均衡的 飲食的需要 量。	3-1 分辨何謂健康行 為，並體認健康飲 食的重要性。	活動二：吃得健康 體認健康飲食的重要性 實作	1	六大類食 物圖卡、 半開書面 紙 6-8 張、菜單 海報三張	
17	12/17   12/21		2-2-1 瞭解不 同的食物組合 能提供均衡的 飲食的需要 量。	3-1 分辨何謂健康行 為，並體認健康飲 食的重要性。	活動三：吃多少有關係 分辨何謂健康行為，檢視 並改進自己的飲食習慣 行為檢核	1	六大類食 物圖卡	
節數小計						3		

### 主題：超越顛峰

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
18	12/24   12/28		6-2-5 瞭解並 培養健全生 活的態度。	3-2 能知道運動、休 息的方法及注意事 項，並了解運動和休 息之間關係。	活動一：健康起跑 透過多樣、多變的障礙練 習，提升學生學習興趣及 跨越障礙的技巧。 實作	1	報紙、紙 箱、哨 子、椅 子、墊 子、輕 快的音 樂帶、 錄放音 機、各 項運動 圖片。	

19	12/31   1/04	1.01(二)元旦放假	6-2-5 瞭解並培養健全生活的態度。	3-2 能知道運動、休息的方法及注意事項，並了解運動和休息之間關係。	活動二：健康的選擇 讓學生了解運動的益處及休息的重要性。 小組討論	1	報紙、紙箱、哨子、椅子、墊子、輕快的音樂帶、錄放音機、各項運動圖片。	
20	1/07   1/11	期末考	6-2-5 瞭解並培養健全生活的態度。	3-2 能知道運動、休息的方法及注意事項，並了解運動和休息之間關係。	活動三：運動寫真館 了解自己的運動喜好、樂於閱讀運動資訊並養成運動的好習慣。 實作	1	報紙、紙箱、哨子、椅子、墊子、輕快的音樂帶、錄放音機、各項運動圖片。	
21	1/14   1/18	大掃除 修業式	6-2-5 瞭解並培養健全生活的態度。	3-2 能知道運動、休息的方法及注意事項，並了解運動和休息之間關係。	評量週，期末回顧	1		
節數小計						4		

## 體育：

### 主題：身體的律動【跑步】

週次	日期	學校(或學年級)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)	節數安排	教學資源	議題融入
1	8/30   8/31	8.30 始業式	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	本學期上課各項說明	1		
2	9/03   9/07	量身高體重	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	1-2 了解各系統的功能和辨別系統間的合作，可以產生不同的人體活動。	活動一：身體怎麼動 認識骨骼、肌肉系統，並了解骨骼、肌肉系統的運作方式。 實作	1	骨骼娃娃	
3	9/10   9/14		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-1 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	活動二：擺臂遊戲(一) 了解擺臂動作與跑步速度的關係。 實作	1	哨子、碼表、鈴鼓、錄放音機、快的慢節奏的音樂。	
4	9/17   9/21	一年級潔牙與望遠凝視宣導	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-1 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	活動二：擺臂遊戲(二) 做出正確的擺臂跑步動作。 實作	1	哨子、碼表、鈴鼓、錄放音機、快的慢節奏的音樂。	

5	9/24   9/28	9.24 彈性放假 9.25(二)中秋放假 9.29 補 9.24	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-1 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	活動三：跑步練習(一) 做出正確的站立式起跑姿勢，並體會跑步過程中速度的快慢。 實作	1	哨子、碼表。	
6	10/1   10/5		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-1 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	活動三：跑步練習(二) 做出正確的站立式起跑姿勢，並體會跑步過程中速度的快慢。 實作	1	哨子、碼表。	
7	10/8   10/12	10.10(三)國慶放假	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-1 學習正確的跑步動作，並在跑步過程中體會時間和空間的掌控能力。	活動四：跑步比賽 運用已經習得的技巧於比賽中，並培養規律運動的習慣，提升心肺功能。 實作	1	哨子、碼表。	
節數小計						7		

### 主題：瞄準目標【躲避球】

週次	日期	學校(或學年級)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)	節數安排	教學資源	議題融入
8	10/15   10/19	10.18 防震防災演練	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	活動一：培訓營(一) 透過練習學習動態的平衡、攻擊、閃躲和傳接球等基本動作，並學會注意自己和別人的安全。 實作	1	哨子、躲避球	【人權】 1-2-1 欣賞個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-3-2 理解規則之制定並尊重規則。
9	10/22   10/26		3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	活動一：培訓營(二) 透過練習學習動態的平衡、攻擊、閃躲和傳接球等基本動作，並學會注意自己和別人的安全。 實作	1	哨子、躲避球	
10	10/29   11/02	期中考	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	活動二：展身手(三) 學習簡單的躲避球規則及人際間的互動。 實作	1	哨子、躲避球	
11	11/05   11/09	二年級班級新詩朗誦觀摩表演賽	3-2-4 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	活動二：展身手(四) 學習簡單的躲避球規則及人際間的互動，並了解躲避球的起源及發展。 實作	1	哨子、躲避球	

12	11/12   11/16	四年級班級 英語歌謠觀 摩表演賽	3-2-4 瞭解運 動規則，參與 比賽，表現運 動技能。	2-2 能說出正方形躲避球的基本動作要領及操作身體去熟練做出攻擊、閃躲、跑步傳球、擲球與傳接球。	活動三、躲避球大賽 透過實際演練，培養熱愛運動的習慣。 實作、觀察檢核	1	哨子、 躲避球	
節數小計						5		

### 主題：運動體能好

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
13	11/19   11/23	三年級班級 鄉土歌謠觀 摩表演賽	4-2-1 瞭解體 適能促進的活 動並積極參 與。	2-3 了解運動和健康體能的關係，並能嘗試增進體適能各項運動。	活動一：體能好展活力 了解運動對體能的影響，並能嘗試各項增進體能的運動。 實作	1	情境圖。	
14	11/26   11/30	五年級班級 英語歌謠觀 摩表演賽	4-2-1 瞭解體 適能促進的活 動並積極參 與。	2-3 了解運動和健康體能的關係，並能嘗試增進體適能各項運動。	活動二：聽聽老師說 從了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素，並能積極參與運動，提升體適能。 實作	1	情境圖。	
15	12/03   12/07	12-1 月份體 適能	4-2-2 評估體 適能活動的益 處，並藉以提 升個人體適 能。	2-4 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素。	活動三：健康跑跳碰 藉由活動了解單腳站立、移動的動作要領及保持身體平衡的方法，增進肌力、肌耐力。 實作	1	標示筒、 錄放音 機、輕快 的錄音 帶、呼拉 圈、情境 圖。	
16	12/10   12/14		4-2-2 評估體 適能活動的益 處，並藉以提 升個人體適 能。	2-4 了解參與各種身體活動所必須使用的簡單體適能要素。	活動四：個人體適能檢討	1		
節數小計						4		

### 主題：運動精靈【體操】

週次	日期	學校(或學 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 安排	教學 資源	議題融入
----	----	----------------------	------------	------	---------------------	----------	----------	------

17	12/17   12/21		5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	活動一：飛耀的羚羊 能思考並做出正確的跨越障礙動作。 實作、行為檢核	1	跳箱、墊子、踏板、呼拉圈。	
18	12/24   12/28		5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	活動二：衝破難關 能思考並做出正確的跨越障礙動作。 實作	1	跳箱、墊子、踏板、呼拉圈。	
19	12/31   1/04	1.01(二)元旦放假	65-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	活動三：跑跳樂 能做出正確的助跑、跳箱及落地動作。 實作	1	跳箱、墊子、踏板、呼拉圈。	
20	1/07   1/11	期末考	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	活動四：撐箱彈跳、撐箱蹲跳、坐上撐下 能做出正確的助跑、跳箱及落地動作。 實作	1	跳箱、墊子、踏板、呼拉圈。	
21	1/14   1/18	大掃除 修業式	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	2-5 能做出正確的助跑、跳箱、落地動作，並能安全、快樂的進行遊戲及學習。	活動五：跳馬背、檔案整理 實作	1		
節數小計						5		

## 游泳：

### 主題：水中小勇士

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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。 二、陸上練習： (一)捷泳扶岸側邊換氣陸上動作練習：預備(單手伸直平舉，同時耳靠緊上臂，模擬頭入水)→轉頭換氣(肩伸展)→回復。 (二)捷泳單邊划手換氣陸上動作練習：預備(雙手伸直平舉，同時頭靠緊上臂)→划手(划右手)→換氣→回復。 <b>以能搭配口訣做出上述換氣的陸上動作，作為評量參照。</b> 三、分組水中熱身：	2節	浮板 四十個	
3	9.10- 9.14					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				2節		
7	10.08-10.12	10.10(三)國慶日				2節		

				<p>A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習（三趟）。</p> <p>B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習扶岸側邊轉頭換氣，扶岸單邊划手換氣、水中行走換氣、持浮板單邊划手換氣。</p> <p>B 組練習扶岸踢水。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習扶岸側邊換氣與單邊划手換氣陸上動作，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>，表現身體的協調性。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>		
9	10.22-10.26	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	<p>一、暖身活動：</p> <p>（一）全體共同做操（同時點名）。</p> <p>二、陸上練習：</p> <p>捷泳划手換氣（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（划左手）→回復→划手（划右手）→換氣→回復。</p> <p><b>以能搭配口訣做出捷泳的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組已會持浮板捷泳單邊划手換氣者，練習單邊划手換氣（三趟）。</p> <p>B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習扶岸捷泳聯合划手換氣練習，水中行走換氣、持浮板聯合划手換氣練習。</p> <p>B 組練習扶岸踢水。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳單邊划手換氣動作，捷泳聯合划手換氣陸上動作，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>，表現身體的協調性。</p> <p>五、綜合活動</p>	2 節	浮板四十個

					教師整理今日的課程內容。			
11	11.05-11.09	二年級班級 新詩朗誦觀 摩表演賽	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	<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)→換氣→回復。 (二)仰漂陸上動作練習：預備 (雙手高舉過頭) →蹲下(模擬肩膀入水)→後仰挺腹，呈(大)字形。</p> <p><b>以能搭配口訣做出仰漂的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身： A 組持浮板捷泳聯合划手換氣練習 (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、仰漂練習 兩兩一組，相互輪流扶腰練習仰漂(大字漂)</p> <p>五、分組練習 A 組練習捷泳聯合划手換氣。 B 組練習持浮板踢水。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳動作，仰漂陸上動作，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>六、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p>	2 節	浮板 二個 十	
13	11.19-11.23	三年級班級 鄉土歌謠觀 摩表演賽				2 節		
15	12.03-12.07	12-1 月份體 適能				2 節		
17	12.17-12.21		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	<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)→換氣→回復。 (二)仰漂陸上動作練習：預備 (雙手高舉過頭) →蹲下(模擬肩膀入水)→後仰挺腹，</p>	2 節	浮板 二個 碼錶 四個	

19	12.31-1.04	1.01(二)元旦放假			2 節
21	1.14-1.18	大掃除 休業式		<p>呈(大)字形。</p> <p><b>以能搭配口訣做出仰漂的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組已會捷泳者，捷泳練習（三趟）。</p> <p>B 組練習持浮板踢水。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、仰漂練習</p> <p>全體統一仰漂練習</p> <p>五、綜合練習</p> <p>A 組捷泳個人賽與 B 組持浮板個人賽</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳動作，仰漂陸上動作，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</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>	1 節
節數小計：二十一節					