

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域—健康

(二) 實施時間：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：三年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 編修者：林冠秀（引用學年度康軒版健康與體育第六冊）

(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、關懷河流或海洋生物與環境。認識臺灣不同季節的天氣變化。	1-1 關懷河流或海洋生物與環境。 1-2 認識臺灣不同季節的天氣變化。 1-3 透過肢體、聲音、圖像及道具等進行以海洋為主體之表現。	5-2-7 關懷河流或海洋生物與環境。 4-2-3 認識臺灣不同季節的天氣變化。 3-2-7 透過肢體、聲音、圖像及道具等進行以海洋為主體之表現。
二、.能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。	2-1. 認識霸凌的定義與類型。 2-2 能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。 2-3. 學會辨識霸凌的行為。 2-4 能說出防止霸凌行為的處理方法。 3-1 能認識壓力並藉由適當方法紓解壓力。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
三、瞭解性別特質的多元面貌	4-1 性別的自我了解 4-2 瞭解性別特質的多元面貌 4-3 探討性別特質的刻板化印象 4-4 學習在家庭和學校中性別分工與合作的方式	1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色
四、體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。	5-1. 覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。 5-2. 注意自己的飲食習慣，選擇營養健康的餐點。 5-3. 檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。 5-4. 學習自我管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。 5-5. 願意改進自己不良的飲食習慣。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-2-3 養成良好的生活習慣。
五、瞭解健康的定義說出維護健康的方法做好健康管理	6-1 認識健康的概念。 6-2. 能說出維護健康的方法。 6-3. 願意展現健康行為以預防疾病的發生。 6-4. 能依做決定的步驟做出有益健康的決定。 6-5. 認識流感的傳染途徑和預防方法。 6-6. 罹患流感時能做好健康管理。 6-7. 能將流感的預防方法實踐於日常生活中。 6-1. 舉例說出兒童常見的疾病。 6-2. 學習生病時的處理方法。 6-3. 了解平日預防疾病的方法。	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
六、認識自己所處環境與生態學的基本概念	7-1 能說出眼睛的基本構造和功能，體會眼睛的重要 8-1 認識節慶由來及習俗活動 9-1 認識環境與生態學的基本概念 9-2 探索環境問題(學校、社區、國內、全球性) 9-3 能具體提出改善周遭環境問題的措施	1-1-1 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-2-3 覺察人們對地方與環境的認識與感受具有差異性，並能表達對家鄉的關懷。 1-2-3 察覺生活周遭人文歷史與生態環境的變遷。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施

議題融入

- 【海洋教育】5-2-7 關懷河流或海洋生物與環境。
4-2-3 認識臺灣不同季節的天氣變化。
3-2-7 透過肢體、聲音、圖像及道具等進行以海洋為主體之表現。
- 【家庭教育】1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。
- 【環境教育】1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。
- 【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		5-2-7 關懷河流或海洋生物與環境。	1-1 關懷河流或海洋生物與環境。	海洋教育 【活動一】校外教學 1. 教師說明校外教學地點——海洋科學博物館。 2. 海洋科學博物館活動。 【活動二】我是海洋生物 1. 請學生利用觀察到的河流、海洋生物或環境的生物，運用肢體、聲音、圖像及道具等表現海洋生物的動作’。	2	國立海洋科學博物館展 請學生透過肢體以海洋為主體之表現	【海洋教育】 5-2-7 關懷河流或海洋生物與環境。
2	1.26-1.27	1.26 三年級海科館校外教學 1.27 休業式	3-2-7 透過肢體、聲音、圖像及道具等進行以海洋為主體之表現。	1-2 認識臺灣不同季節的天氣變化。 1-3 透過肢體進行以海洋為主體之表現。				
3	2.24-2.27 彈性放假一日	2.24 (二) 第零節大掃除 2.25 (三) 始業式 友善校園週	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	2-1. 認識霸凌的定義與類型。 2-4. 學會辨識霸凌的行為。	校園霸凌 【活動一】遠離霸凌 1. 教師蒐集相關新聞與簡報，告知學生目前相關單位（學校、教育局）相當重視霸凌的相關案件與議題，並請學生閱讀課本，一起討論案例。 2. 教師說明不管是哪種類型的霸凌，只要是霸凌的行為都是相當嚴重的，並非只有肢體霸凌才會對他人造成傷害；並請學生檢視自己是不是曾經有霸凌他人的行為。 【活動二】不是我的錯 1. 教師課前指定學生閱讀繪本《不是我的錯》，帶領學生一同討論。	1	1. 教師準備霸凌相關案例與新聞。 2. 校園生活問卷(詳見教師手冊第 57 頁參考資料四)。	反霸凌宣導 【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
4	3.2-3.6	北北基小論文(五年級) 3.4 (三) 班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	2-2 能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。 2-3. 學會辨識霸凌的行為。 2-4 能說出防止霸凌行為的處理方法。	【活動三】誰是小霸王(一) 1. 教師詢問學生是否曾經在校園裡或學校附近看到有人正在威脅或欺負同學，並引導學生討論課本的案例。 2. 教師說明霸凌行為和嬉鬧行為是不同的，我們可以從人物表情、被霸凌者的感受、霸凌者的行為是否故意或重複發生等方面來判斷霸凌行為的發生。下課時的活動場地、放學後的走路途中是霸凌行為常發生的時間及地點。 【活動四】誰是小霸王(二) 1. 教師說明除了言語威脅、肢體上的碰撞外，嘲笑同學的性別取向也是一種霸凌行為。霸凌行為有多種形式，學會觀察與判斷，不但能保護自己，	1	1. 教師準備霸凌相關案例與新聞。 2. 校園生活問卷(詳見教師手冊第 57 頁參考資料四)。 3. 動物玩偶或布偶數個。	

					也能防止其他人受害。			
5	3. 9-3 . 13	校務評鑑內部檢視（領域及學年橫向檢視） 海洋藝術節鯉魚旗繪製 溫世仁作文比賽作品徵選 全校性防災演練 3.13 三年級偶戲館校外教學	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	2-2 能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。 2-3. 學會辨識霸凌的行為。 2-4 能說出防止霸凌行為的處理方法。	【活動五】校園霸凌不要來 1. 教師請學生填寫「校園生活問卷」。教師統計學生聽過或見過的校園霸凌問題，並說明霸凌問題的解決步驟。 2. 步驟一：思考遇到了什麼樣的問題；步驟二：思考有哪些可能的做法；步驟三：這樣做可能會發生哪些後果；步驟四：選擇一個適當的解決方法並實行。 【活動六】解決霸凌有妙招 1. 教師請學生以動物玩偶或布偶演出在學校裡有人欺負同學的情境。可自由發揮對話，演出重點包括動物玩偶的性格特徵及情緒動作，並呈現處理的方法。	1	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 角色扮演	
6	3. 16-3. 20	校務評鑑校內自評科展報名（四、六年級） 3.18 自治市政見發表 3.20 特教校外教學	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	3-1 能認識壓力並藉由適當方法紓解壓力。	認識壓力 【活動一】壓力知多少 1. 教師引導學生說說看壓力是什麼。 2. 學生討論日常生活中有那些事情是壓力，壓力會帶給自己身體或心理上的反應。 【活動二】心靈加油站 1. 教師鼓勵學生面對壓力時應先掌握問題，了解問題的癥結，尋找解決問題的方法，並相信自己一訂有辦法解決，採取正面行動。 【活動三】調適壓力的方法 1. 教師引導學生分享自己面對壓力時曾經用什麼方法解決或是有什麼紓解壓力的辦法。 2. 教師引導學生總結生活中壓力無可避免，有時候反而能成為動力讓自己更加努力，因此應該與壓力共處，並適時找出紓解壓力的辦法。 3. 教師提醒學生，如果還是感覺壓力很大時，也可以主動找導師或到學校輔導室尋求輔導和心理諮詢人員的協助。	1	教師蒐集影響壓力的相關資料。	壓力調適
7	3. 23-3. 27	低年級作業抽查 G5G6班際籃球對抗賽 3.25 自治市政見公聽會	1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。	4-1 性別的自我了解 4-2 瞭解性別特質的多元面貌 4-3 探討性別	性別平等 【活動一】男女大不同 1. 學生說出男生和女生不同的地方 2. 學生說出在家中男生與女生各自	2	教師繪本(朱家故事)。	性別平等

8	3.30-4.3 兒童節彈性放假一日	校務評鑑外部評鑑 中年級作業抽查 G5G6班際籃球對抗賽	1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色	特質的刻板化印象 4-4 學習在家庭和學校中性別分工與合作的方式	負責的工作是什麼 3・分組發表自己覺得男生和女生適合的工作和理由為何 【活動二】繪本朱家故事 1・介紹繪本（朱家故事） 2・提問： 1 家中的事應該由誰來做呢？ 2 只有媽媽能煮飯嗎 3 你覺得在家中你能做些什麼事呢？ 4 繪本中的媽媽為什麼生氣？ 5 男生比較適合做些什麼工作呢 6 女生比較適合做些什麼工作呢 7 那些工作是男女生都能做的呢？你覺得男生女生最大的不同在哪裡？ 8 聽完這個故事你覺得以後應該怎麼做呢		性別平等
9	4.6-4.10 清明節彈性放假一日	4.8 自治市長投票 高年級作業抽查 G5G6班際籃球對抗賽	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭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	5-1. 覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。 5-2. 注意自己的飲食習慣，選擇營養健康的餐點。	飲食與健康 【活動一】飲食行為分析 1. 引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。 2. 教師說明進食最原始的動機是為了維持生命。每天要按三餐進食，不要餓肚子，也不要吃得太飽。因為飢餓會讓身體沒有力氣活動，抵抗力減弱；吃得過飽會造成消化不良，長期下來還會造成肥胖。共同討論影響飲食行為的因素。 【活動二】怎樣做比較好 1. 師生共同針對課本進行探討與澄清。 2. 教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。每天飲食以三餐為主，避免因為食物色、香、味的誘惑而吃進過多熱量。 【活動三】進食行為自我檢討 1. 請學生檢討並發表自己的進食行為：(1)進食的時間：是不是集中在某一餐？是不是常吃點心？(2)進食的東西：是否偏好某些食物？是否符合健康原則？(3)進食的場所：是否在固定的地方吃東西？(4)進食的感覺：是否有餓的感覺才吃？進食時是否覺得食物美味可口？	2	教師蒐集影響飲食習慣的相關資料。 教師影印教師手冊第90頁參考資料一「飲食習慣紀錄表」，並指導學生做紀錄。 3. 學生觀察自己家庭的飲食習慣
10	4.13-4.17	期中評量週 (4.15-4.17)					

11	4.20-4.24	0422 第六届海洋环境百宝箱创意舞台秀(四年级) G5G6 班際籃球對抗賽 0425 校慶運動會 游泳課開始	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	5-1. 覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。 5-2. 注意自己的飲食習慣，選擇營養健康的餐點。 5-3. 檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。	【活動一】你吃的食物健康嗎？ 1. 教師用吸油面紙包住炸雞或薯條，然後將面紙攤開給學生看，補充說明油炸食物熱量高，吃多了會有肥胖的危險。 2. 教師詢問學生平常喝含糖飲料的次數，並說明含糖飲料沒什麼營養，而且裡面含有大量的糖，喝多了容易胖，還是喝白開水比較健康。 【活動二】健康餐點的原則 1. 師生共同探討營養健康的餐點應該符合哪些原則？例如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。	1	. 教師準備炸雞、薯條等油炸食物及吸油面紙	
12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民俗體育競賽		5-4. 學習自主管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。	【活動三】食物紅綠燈 1. 教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？ 2. 將學生分組，利用超市或賣場的食品 DM 圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？將綠燈食物貼在海報紙上，並推派代表報告選擇這些食物的原因。 3. 教師提醒學生平時應注意自己攝取的餐點，是不是有益生長發育的綠燈食物。至於高油、高糖、高熱量的食物一定要節制食用。 【活動四】飲食搜查線 1. 教師呈現學生常見的不良飲食習慣，例如：常喝含糖飲料、常吃炸雞、炸薯條等油炸食品、常吃泡麵等。 2. 教師請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。	1	. 學生分組準備超市或賣場的食品 DM 圖片、海報紙一張。	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
13	5.4-5.8	體適能施測	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	5-5. 願意改進自己不良的飲食習慣。	【活動五】飲食習慣改造計畫 1. 教師配合課本說明如何運用問題解決的方法來改變飲食習慣：(1)確定想解決的問題 (2)分析問題的成因 (3)列出解決方案 (4)採取行動 (5)檢討再出發。 【活動六】我能做得到 1. 教師請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，表示一定會做到。	1	. 請學生於課前檢視自己的飲食習慣。	

14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續 作業調閱	7-1-1 瞭解健 康的定義，並指 出人們為促進 健康所採取的 活動。	6-1. 認識健 康的概念。 6-2. 能說出 維護健康的 方法。	健康達人 【活動一】什麼是健康 1. 教師說明許多因素會影響健康，一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理。 2. 師生共同討論健康的行為可以表現在日常生活中的哪些方面。 【活動二】多管齊下拼健康 1. 教師說明健康要靠自己維護，生活中許多習慣和態度都與自己的健康息息相關，例如：每天至少運動 30 分鐘；每天睡足 8 小時。 2. 分組討論：一週中做到哪些和健康有關的生活習慣？哪些習慣需要改進？ 【活動三】有益健康的決定 1. 教師說明在日常生活中，常常要面臨許多必須做決定的情境，學會做決定的技巧，可以幫助自己做個明智的決定。 2. 教師說明做決定的步驟：(1)先確定你必須做決定(2)列出所有可能的選擇(3)列出所有選擇的優缺點(4)做出決定。	1. 師生共同蒐集不健康行為導致疾病的案例。
15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續 作業調閱		6-3. 願意展現健康行為以預防疾病的發生。 6-4. 能依做決定的步驟做出有益健康的決定。 6-5. 認識流感的傳染途徑和預防方法。	【活動四】流感風暴 1. 教師利用布偶演出「感冒記」，呈現咳嗽病癥，說明流感不同於一般感冒，得了流感會有發高燒、嚴重的肌肉痠痛和極度疲倦的症狀，而且它的傳染力極強，很容易造成大流行。 2. 教師說明流行性感冒的傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染。 【活動五】防疫寶典 1. 教師說明良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會。 2. 請學生分組討論平時如何做好防疫措施，將討論結果以短劇演出來。 【活動六】正確戴口罩 1. 教師說明罹患流感，除就醫外，盡量避免外出。並示範正確戴口罩的方法。	1. 教師蒐集流感相關資料或輔助媒體。 2. 學生準備外科手術口罩。 3. 布偶一個。

16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA四 六年級測驗 低年級持續 行作業調閱	7-1-1 瞭解健 康的定義，並指 出人們為促進 健康所採取的 活動。	6-6. 罹患流 感時能做好 健康管理。 6-7. 能將流 感的預防方 法實踐於日 常生活中。	【活動七】疾病大家談 1. 請學生發表自己得過的疾病、症 狀、疾病形成的可能原因及情形。 2. 師生共同討論生病和健康時的感受 有何不同？生病對個人生活有哪些影 響？生病時的處理方法有哪些？ 【活動八】照顧方式問與答 1. 教師統整說明生病時自我照顧的 注意事項：擤鼻涕時不可太用力；讓 身體得到充分的休息，有助減輕病症 及縮短復原時間等。 【活動九】遠離疾病有妙方 1. 教師引導學生思考，平時應養成哪 些衛生習慣以避免病菌進入引發疾 病？例如：不可與別人共用毛巾、牙 刷等物；經常修剪指甲並養成勤洗手 的習慣；打噴嚏或咳嗽需掩口鼻；保 持環境整潔 ，避免蚊蠅孳生等。	1	1. 教師蒐集兒 童常見疾病 的圖片或輔助 媒體。 2. 學生回家詢 問家人自己曾 經罹患過的疾 病，以及疾病的 形成原因和經 過情形。	
17	6.1-6.5	六年級畢業 考 6.6 成果展	1-1-1 養成良 好的健康態度 和習慣，並能表 現於生活中。	7-1 能說出 眼睛的基本構 造和功能，體 會眼睛的重要 7-2 能說出 愛護眼睛的方 法	視力保健 【活動一】認識靈魂之窗眼睛 1. 國民健康局一兒童視力保健 2. 認識眼睛構造 3. 認識眼疾 【活動二】愛眼小天使 護眼行動六招護眼行動六招 第1招：眼睛休息不忘記 第2招：均衡飲食要做到 第3招：閱讀習慣要養成 第4招：讀書環境要注意 第5招：執筆、坐姿要正確 第6招：定期檢查要知道	2	教師蒐集資料 國民健康局網 站資料	健康促 進_視力 保健
18	6.8-6.12							
19	6.15-6.19 端午節放假一 日	期末評量週 6.16 薪火相 傳 6.18 畢業典 禮 整潔秩序五 星級廁所評 分結束	1-2-3 覺察人 們對地方與環 境的認識與感 受具有差異 性，並能表達對 家鄉的關懷。。	8-1 認識節慶 由來及習俗活 動 8-2 認識粽子 及端午節時傳 統食物	端午節 【活動一】認識端午節 1. 各組發表自己所知道的端午節故 事。 2. 教師綜合各組的報告，補充說明屈 原忠於國家的故事。 端午節的習俗 http://youtu.be/D96WwnKm4Yg 【活動二】認識龍舟競賽 1. 教室利用網路資料介紹划龍舟的由 來及比賽規則 2. 認識端午傳統習俗:立蛋、雄黃酒 3. 端午插菖蒲艾草 http://youtu.be/RI7R_ZK94r4	1	師生共同蒐集 端午節故事分 組發表	【環境 教育】 1-2-4 覺知自 己的生 活方式 對環境 的影響。 端午 節

					4. 粽子由來及食用安全		
20	6.22-6.26	6.22 成果展補假 6.23 交成績、各獎項名單 6.24 水上運動會 6.25 愛校巡守隊晨掃結束 6.26 五年級搬家 6.27 四年級搬家 6.28 三年級搬家 6.29 二年級搬家	1-2-3 察覺生活周遭人文歷史與生態環境的變遷。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。	9-1 認識環境與生態學的基本概念 9-2 探索環境問題(學校、社區、國內、全球性) 9-3 能具體提出改善周遭環境問題的措施	節能減碳 【活動一：「跟我們一起看地球」】 1. 利用繪本故事引起學生的動機，讓學生隨著書中所提的環境問題，進一步作省思。 【活動二：減碳救地球】 1. 藉由動畫影片及時事的剪報中，討論現實環境發生了什麼問題，並提出改善的辦法。 【活動三：大家一起來減碳】 1. 藉由資源回收的方式學習愛惜資源，認識資源分類。 2. 說出具體改善周遭環境問題的措施	2 教師蒐集新聞資料及繪本資源回收分類資料	節能減碳 環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式					

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域--體育

(二) 實施時間：104.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：三年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 改編者：黃尹薇（參考何陸垣 102 學年度健康與體育領域第二學期課程計畫）

(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
發展身體運動能力，熟練各式運動的規則與基本技能。	1-1 在墊上運動中表現均衡協調的身體動作。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	2-1 在路跑運動中能調整好呼吸，順利跑完指定範圍。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	3-1 能說出傳接棒的動作要領並做出正確的接力跑傳、接棒技巧。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。
	4-1 學習跳繩操的動作技巧，並能團體合作做出表演。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	5-1 能遵守競賽規則，學習與同儕合作並享受遊戲過程。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	6-1 了解並參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，以增進自己的體適能。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	7-1 學習樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念，在揮棒擊球的動作中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。

◎議題融入：

【健康促進】

7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校重大行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1-1 在墊上運動中表現均衡協調的身體動作。	一、體育課預備課程 活動一 介紹課程內容 1. 教師說明本學期課程有墊上運動、路跑、直道接力、跳繩操、趣味競賽與樂樂棒球六項運動項目及體適能檢測，以及需要的服裝、器材跟場地。 二、墊上滾翻樂 活動一 暖身活動 1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。 2. 全班慢跑兩分鐘。 活動二 團身搖籃做暖身 1. 帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節。	3	教師： 1. 體操墊	
2	1.26-1.27	1.26 三年級海科館校外教學 1.27 休業式	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。					
3	2.24-2.27 2.27 彈性放假一日	2.24 (二) 第零節大掃除 2.25 (三) 始業式 友善校園週						

					<p>節、頸關節等處。</p> <p>2. 回想一年級曾經學過的搖籃動作，教師說明並示範動作，讓全班排隊練習。</p> <p>活動三 直身側滾翻</p> <p>1. 教師指導學生複習直身滾翻，仰臥平躺於安全墊上，雙手伸直置於雙耳旁，雙腳直膝，雙手略為上提，向側邊滾動一圈，再回到平躺的狀態。</p> <p>活動四 團身側滾翻</p> <p>1. 場地布置同【活動一】，翻滾方式略同【活動二】，唯將直身姿勢改為團身。</p> <p>活動五 布置斜坡練前滾翻</p> <p>1. 教師先在軟墊的一端放置踏板，指導全班共同布置場地。教師說明並示範動作，複習搖籃、斜坡前滾翻的動作。排隊練習，教師在旁輔助。</p> <p>活動六 平面前滾翻</p> <p>1. 教師指導學生將【活動四】之斜坡「踏板」挪開，形成平面的安全軟墊布置。</p> <p>2. 練習時，依照【活動四】之動作要領，在平鋪的安全軟墊上演練，就是一般常見的「墊上前滾翻」。</p> <p>活動七 滾翻猜拳再滾翻</p> <p>1. 連接兩塊以上的安全軟墊成長條狀，教師指導學生兩人一組，分別站在安全墊兩端，同時向前做出第一次前滾翻後抱腿起身，再接著猜拳，猜拳輸的人必須退出安全墊外，贏的人向前做出第二次前滾翻。</p> <p>活動八 斜坡連續前滾翻</p> <p>1. 練習前，教師在安全軟墊的近端（靠近演練者的準備位置）下方放置一塊「踏板」，同【活動四】。</p> <p>2. 教師指導學生在「斜坡上」做出第一次的前滾翻之後抱腿起身，接著做出連續第二次的前滾翻抱腿起身。</p>		
4	3.2-3.6	北北基小論文（五年級）3.4（三）班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 在路跑運動中能調整好呼吸，順利跑完指定範圍。	<p>三、校慶運動會體育競賽練習(路跑)</p> <p>活動一 暖身活動</p> <p>1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。</p> <p>2. 全班慢跑兩分鐘。</p> <p>活動二 介紹路跑</p> <p>1. 教師說明本學期校慶運動會，三年級將進行路跑、直道接力、趣味競賽的體育競賽，並且要在出場時表演大會操(跳繩操)。</p>	2	教師： 1. 碼表 2. 哨子

5	3.9-3.13	校務評鑑 內部檢視 (領域及 學年橫向 檢視) 海洋藝術 節鯉魚旗 繪製 溫世仁作 文比賽作 品徵選 全校性防 災演練 3.13 三年 級偶戲館 校外教學			2. 第一個校慶運動會要練習的項目是路跑，是一種沿著馬路跑步的運動。 活動三 規則說明 1. 教師說明路跑的規則，沿著馬路跑步，率先抵達終點者獲勝。 活動四 路跑練習 1. 教師帶領全班進行路跑練習，指導路跑技巧。 2. 教師示範路跑應有的呼吸法是吸吸吐吐的技巧，並指導路跑時應維持的正確姿勢。 3. 從小範圍開始實地練習，再漸漸擴大範圍，最後練習比賽指定路線。		
6	3.16-3.20	校務評鑑 校內自評 科展報名 (四、六年級) 3.18 自治 市政見發 表 3.20 特教 校外教學	3-1-1 表現 簡單的全身 性身體活 動。 3-1-3 表現 操作運動器 材的能力。	3-1 能說出 傳接棒的動 作要領並做 出正確的接 力跑傳、接 棒技巧。	四、校慶運動會體育競賽練習(直道接力) 活動一 暖身活動 1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。 2. 全班慢跑兩分鐘。 活動二 介紹直道接力 1. 第二個要練習的項目是直道接力，採跑步的運動方式進行。 活動三 規則說明 1. 教師說明接力賽的規則，每一組的第一位選手在跑完指定路線後，要將棒子移交給下一位選手，第二位選手再依同樣方式移交給下一位選手，以此類推，直到該組最後一位選手抵達終點，比賽即結束，率先抵達終點的組別獲勝。 活動四 直道接力練習 1. 教師帶領全班進行直道接力練習，指導跑步及接力技巧。 2. 教師複習並示範正確的跑步姿勢：快跑時，兩手屈肘，前後自然擺臂，手掌半握拳，大腿盡量抬高，以加大步伐，增快速度。 3. 教師示範並指導傳接棒動作要領。 4. 全班分為 4-6 人一組，分組進行直道接力練習。 活動五 全班直道接力練習 1. 全班同學皆下場排棒次，練習直道接力。	2	教師： 1. 接力棒 2. 碼表 3. 哨子
7	3.23-3.27	低年級作 業抽查 G5G6 班際 籃球對抗 賽 3.25 自治 市政見公 聽會			活動三 規則說明 1. 教師說明接力賽的規則，每一組的第一位選手在跑完指定路線後，要將棒子移交給下一位選手，第二位選手再依同樣方式移交給下一位選手，以此類推，直到該組最後一位選手抵達終點，比賽即結束，率先抵達終點的組別獲勝。 活動四 直道接力練習 1. 教師帶領全班進行直道接力練習，指導跑步及接力技巧。 2. 教師複習並示範正確的跑步姿勢：快跑時，兩手屈肘，前後自然擺臂，手掌半握拳，大腿盡量抬高，以加大步伐，增快速度。 3. 教師示範並指導傳接棒動作要領。 4. 全班分為 4-6 人一組，分組進行直道接力練習。 活動五 全班直道接力練習 1. 全班同學皆下場排棒次，練習直道接力。		
8	3.30-4.3	校務評鑑 外部評鑑 中年級作 業抽查 G5G6 班際 籃球對抗 賽	3-1-4 表現 聯合性的基 本運動能 力。	4-1 學習跳 繩操的動作 技巧，並能 團體合作做 出表演。	五、校慶運動會體育競賽練習(跳繩操) 活動一 暖身活動 1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。 2. 全班慢跑兩分鐘。 活動二 介紹路跑 1. 第三個校慶運動會要練習的項目是跳繩操，也就是三年級出場時的大會操。 活動三 跳繩操練習 1. 教師帶領全班進行跳繩操練習，並說明注	2	教師： 1. 跳繩操 音樂 2. 音響
9	4.6-4.10	4.8 自治 市長投票 高年級作 業抽查 G5G6 班際 籃球對抗 賽					

					<p>意事項。</p> <p>2. 教師示範跳繩操的每一個動作要領，並指導每位同學動作的一致性和整齊度。</p> <p>活動四 表演大會操</p> <p>1. 全班同學依表演隊伍進行大會操的演出，教師視練習情況調整動作和隊伍。</p>			
10	4.13-4.17	期中評量週 (4.15-4.17)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	5-1 能遵守競賽規則，學習與同儕合作並享受遊戲過程。	<p>六、校慶運動會體育競賽練習(趣味競賽)</p> <p>活動一 暖身活動</p> <p>1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。</p> <p>2. 全班慢跑兩分鐘。</p> <p>活動二 介紹趣味競賽</p> <p>1. 第四個校慶運動會要練習的項目是趣味競賽【傳“礙”卡卡】，全班需要同心協力共同完成指定項目。</p> <p>活動三 規則說明</p> <p>1. 教師說明趣味競賽的規則，全班同學將手牽在一起，呈一直線，第一位選手以不放開手的方式將指定物品(童軍繩、呼拉圈…)傳給第二位選手，第二位選手再依同樣方式移交給下一位選手，以此類推，直到物品傳到最後一位選手，比賽即結束，率先完成的班級獲勝。比賽過程中每一位選手的手都必須牽著，物品若掉落，就從掉落的該位選手開始重新往下傳遞物品。</p> <p>活動四 分組趣味競賽練習</p> <p>1. 教師帶領全班進行趣味競賽練習，並說明注意事項。</p> <p>2. 教師示範趣味競賽的內容。</p> <p>3. 全班分為 4-6 人一組，分組進行趣味競賽練習。</p> <p>活動五 全班趣味競賽練習</p> <p>1. 全班同學皆下場排棒次，練習趣味競賽。</p>	2	教師： 1. 碼表 2. 哨子 3. 指定物品	
11	4.20-4.24	0422 第六屆海洋環境百寶箱創意舞台秀(四年級) G5G6 班際籃球對抗賽 0425 校慶運動會游泳課開始	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 在路跑運動中能調整好呼吸，順利跑完指定範圍。	<p>七、校慶運動會體育競賽練習</p> <p>活動一 暖身活動</p> <p>1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。</p> <p>2. 全班慢跑兩分鐘。</p> <p>活動二 路跑練習</p> <p>1. 教師複習路跑的規則及動作技巧，實地練習比賽指定路線。</p> <p>活動三 直道接力練習</p> <p>1. 教師複習直道接力的規則及動作技巧，全班同學依所排棒次進行練習。</p> <p>活動四 跳繩操練習</p> <p>1. 教師複習跳繩操的動作技巧，全班同學依所排隊伍進行練習。</p> <p>活動五 趣味競賽練習</p>	1	教師： 1. 碼表 2. 接力棒 3. 哨子 4. 跳繩操音樂 5. 音響 6. 指定物品	

					1. 教師複習趣味競賽的規則及動作技巧，全班同學依所排棒次進行練習。			
12	4. 27-5. 1	4. 27 校慶補假 4. 30 市長盃民俗體育競賽	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	6-1 了解並參與培養體適能方面的身體活動課程計畫，以增進自己的體適能。	<p>八、體適能檢測</p> <p>活動一 說明測驗前注意事宜</p> <p>1. 學生填寫基本資料。</p> <p>2. 施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。</p> <p>三、過程中學生先練習教師再進行檢測。</p> <p>活動二 測驗項目說明</p> <p>1. 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。</p> <p>2. 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。三人一組，一人壓腿，一人跪姿護著受試學生的頭部。</p> <p>3. 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。</p> <p>活動三 測驗項目練習</p> <p>1. 教師指導學生透過遊戲增強學生對該檢測項目的基本能力，並讓其充分練習，以提升體適能之效果：兩人席地撐拉、多人席地撐拉等。</p> <p>活動四 體適能表單紀錄與分享</p> <p>1. 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。</p>	4	教師： 1. 碼表 2. 哨子 3. 坐姿體前彎板 4. 體操墊 5. 捲尺	【健康促進】 7-3-1
13	5. 4-5. 8	體適能施測						
14	5. 11-5. 15	體適能施測 高年級持續行作業調閱						
15	5. 18-5. 22	體適能施測 中年級持續行作業調閱						
16	5. 25-5. 29	體適能施測 5. 28TASA 四六年級測驗 低年級持續行作業調閱	3-1-3 表現樂棒球的器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	7-1 學習樂棒球的技巧與攻守觀念，在揮棒擊球的動作中表現手眼、手腳及全身性的協調能力。	<p>九、棒球樂樂樂</p> <p>活動一 暖身活動</p> <p>1. 教師、帶操長帶領全班做暖身操。</p> <p>2. 全班慢跑兩分鐘。</p> <p>活動二 揮擊懸垂球</p> <p>1. 全班分成 3 組，每組 6~12 人，利用校園環境，布置 3 組懸垂的球。</p> <p>2. 教師說明及示範拍擊懸垂球的動作「面對懸垂球，兩腳開立與肩同寬，以慣用手平舉立拳，以 180 度揮擊懸垂球」，反覆練習。</p> <p>3. 教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>活動三 持棒揮擊</p> <p>1. 全班分成 3 組，每組 6~12 人，布置 3 組空球座，分組練習。</p> <p>2. 延續徒手揮擊懸垂球的要領，教師指導與示範持棒的方法：兩手上下相連、緊握球</p>	6	教師： 1. 樂樂棒球組 2. 簡易墨包 3. 哨子	
17	6. 1-6. 5	六年級畢業考 6. 6 成果展						
18	6. 8-6. 12							
19	6. 15-6. 19 端午節放假一日	期末評量週 6. 16 薪火相傳 6. 18 畢業典禮 整潔秩序						

		五星級廁所評分結束	
20	6.22-6.26	6.22 成果展補假 6.23 交成績、各獎項名單 G5 水上運動會 愛校巡守隊晨掃結束 06.26 三年級搬家	<p>棒，置於右（左）耳側後方。揮棒時，雙手順勢向前推移，善用扭腰、轉身的配合動作來揮棒打擊懸垂球。</p> <p>3. 教師應特別注意學生揮擊時，是否能確實做到扭腰、轉身的配合動作。</p> <p>活動四 棒棒接力</p> <p>1. 全班分成兩大組打擊時第一位打擊者持棒揮擊，將球擊出並把球棒放在呼拉圈內，跑回隊尾，接著第二位打擊者持棒揮擊，依序進行。</p> <p>2. 接球者接到球後，以滾地球方式將球傳給第二位打擊者。</p> <p>3. 當打擊組學生全數練習揮擊完畢後，與接球組學生交換位置，原接球組學生依序持棒揮擊球。</p> <p>活動五 揮棒跑壘</p> <p>1. 學生排成一縱隊，第一位打擊者在本壘處將球擊出後，球棒放置於右後方的呼拉圈，接著快跑至一壘踩壘。</p> <p>2. 第二位打擊者同樣在本壘處練習揮棒擊球。球擊出後，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。</p> <p>3. 第三位打擊者同樣在本壘練習揮棒擊球，球棒放置右後方呼拉圈後，快跑至一壘踩壘。第一位及第二位打擊者同時跑至本壘及二壘踩壘。</p> <p>活動六 接球踩壘</p> <p>1. 三人一組，在各自腳下畫一個圓圈代表壘包。傳球時，站在壘包位置上；接球時，必須往前跑 2~3 步，再跑回自己的壘包。</p> <p>2 傳接球的動作，先採用反彈球傳球方式進行練習。待熟練後，再採用滾地傳球或肩上傳球等方式練習。</p> <p>活動七 伍佰棒球</p> <p>1. 布置一個四壘球賽場地，一個人擔任打擊手，一個人擔任捕手，其他人則散布在打擊前方擔任守備者。</p> <p>2. 打擊手將球擊出後，守備者接球，接住彈地一次的球可得 300 分；接住滾地多次的球可得 200 分最快累計滿 500。</p>
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式	

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健體領域-游泳
 (二) 實施時間：103.01.21~104.06.30
 (三) 教學年級：三年級
 (四) 教學節數：21 節
 (五) 設計者：尤婉婷
 (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. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	1-2 能學會扯鈴的招式。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-3 能學會陀螺的招式。	

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-2 能學會扯鈴的招式。	扯鈴 請學生依照關卡反覆練習扯鈴技術與招式，教師不但可以親自示範指導學生，每堂課還可以請過關的學生擔任小老師指導同學。 A 關：運鈴（起鈴、調鈴） B 關：上下加速運鈴 C 關：依序挑戰下列招式 1. 仙女散花 2. 蜻蜓點水 3. 魚躍龍門 4. 望月 5. 時鐘搖擺 6. 直上青雲 7. 畫八 8. 蜘蛛結網 9. 金龍繞玉柱 10. 大衛魔術（收鈴）	5	扯鈴	
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
3	2.24-2.27 彈性放假一日	2.24 (二) 第二百零節大掃除 2.25 (三) 始業式 友善校園週						
4	3.2-3.6	北北基小論文(五年級) 3.4 (三) 班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始						
5	3.9-3.13	校務評鑑內部檢視(領域及學年橫向檢視) 海洋藝術節鯉魚旗繪製 溫世仁作文比賽作品徵選 全校性防災演練						

6	3.16-3.20	校務評鑑校內自評 科展報名 (四、六年級) 3.18 自治市政見發表	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1-3 能學會陀螺的招式。	陀螺 一、教師先指導學生陀螺收繩方式，再指導學生陀螺使用及纏繩技巧。 二、請學生依照關卡反覆練習陀螺技術與招式，教師不但可以親自示範指導學生，每堂課還可以請過關的學生擔任小老師指導同學。 第一關：地擲 第二關：大呼拉圈擲準 第三關：中呼拉圈擲準 第四關：小呼拉圈擲準 第五關：板凳上的飛盤擲準	5	陀螺、大呼拉圈、中呼拉圈、小呼拉圈、板凳與飛盤	
7	3.23-3.27	低年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽 3.25 自治市政見公聽會						
8	3.30-4.3	校務評鑑外部評鑑 中年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽						
9	4.6-4.10	4.8 自治市長投票 清明節彈性放假一日						
10	4.13-4.17	期中評量週 (4.15-4.17)						
11	4.20-4.24	0422 第六屆海洋環境百寶箱創意舞台秀 (四年級) G5G6 班際籃球對抗賽 0425 校慶運動會 游泳課開始	3-1-1 表現簡單的全身體活動。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	游泳 一、岸上操課： 1. 教師帶領學生做完暖身操後，示範講解當日水中教學之動作，並讓學生在岸上先進行練習。(當日未下水的學生，若無身體上之不適，則在岸上繼續進行練習。) 2. 教師協同救生員使用泳池救生器材(救生長竿、救生圈等)進行水域安全宣導。 二、水中教學： 依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。 <div> 海馬組 <ol style="list-style-type: none"> 1. 站立連續韻律呼吸 20 次。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。 3. 持浮具漂浮，摸膝站立。 4. 空手漂浮，摸膝站立。 5. 大字漂、一字漂。 6. 水母漂 10 秒，不可換氣。 </div>	11	浮板、浮條	
12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民俗體育競賽						
13	5.4-5.8	體適能施測						
14	5.11-5.15	體適能施測 高年級持續行作業調閱						

15	5.18-5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱	7. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。 8. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品 約略十元硬幣大小。
16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA 四六 年級測驗 低年級持續行 作業調閱	水 獺 組 1. 捷泳打水練習 2. 捷式划手換氣練習 （可以兩人一組進行下列練習， 一人練習，一人計時。） 3. 浮具漂浮 60 秒。 4. 水母漂 20 秒，可換氣。 5. 仰漂 15 秒，可助划。
17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展	
18	6.8-6.12		海 龜 組 1. 捷泳 25M*8 2. 仰踢 25M*8 3. 仰式划手練習 （可以兩人一組進行下列練習， 一人練習，一人計時。） 4. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣 一次。 5. 仰漂 30 秒，可助划。
19	6.15-6.19	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮 端午節放 假一日 整潔秩序五星 級廁所評分結 束	海 豚 組 1. 捷泳 50M*4 2. 仰泳 50M*4 3. 蛙腿練習 4. 蛙手練習 5. 轉身練習 （可以兩人一組進行下列練習， 一人練習，一人計時。） 6. 立泳 30 秒。 7. 仰漂 60 秒，可助划。
20	6.22-6.26	6.22 成果展補 假 6.23 交成績、 各獎項名單 G5 水上運動會 愛校巡守隊晨 掃結束 06.24 五年級 搬家 06.25 四年級 搬家 06.26 三年級 搬家 06.29 二年級 搬家	旗 魚 組 1. 捷泳 100M*2 2. 仰泳 100M*2 3. 蛙泳 100M*2 4. 蝶臀練習 5. 蝶式划手練習 （可以兩人一組進行下列練習， 一人練習，一人計時。） 6. 立泳 60 秒。 7. 仰漂 120 秒，可助划。
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃 除 6.30 休業式	