

# 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

(二) 實施時間：104.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：五年級

(四) 教學節數：63 節(健康 21 節、體育 21 節、游泳 21 節)

(五) 編修者：健康-林冠秀(引用康軒版五下健康與體育教材)

體育-吳志賢(引用 101 學年度第二學期健體領域課程計畫)

設計者：游泳-尤婉婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

## 【健康】

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 培養增進人際關係與互動的能力。 2. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。 3. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。	1-1 正確利用有效的溝通原則，增進家庭的氣氛。	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
	2-1 了解何謂家庭問題，例如：家庭暴力、父母離異。 2-2 碰到家庭問題時，能夠調整心態，並關心有類似問題的人。	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
	3-1. 能分析影響個人生長發育的因素。 3-2 能舉例說出人生各階段的生活態度與習慣。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。
	4-1. 能了解家庭成員的營養需求。 4-2. 能檢視家庭的飲食習慣。 4-3 明瞭清洗、烹調和解凍食物的方法。	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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
	5-1. 能了解老年期的飲食保健方法。 5-2 能運用均衡飲食的觀念來評估菜單的設計。	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
	6-1. 能給家人支持的力量，拒絕菸酒的危害。 6-2. 能以具體的行動，表達對家人的關愛。 6-3. 體會早期發現、早期治療的重要性。	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。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
	7-1 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。 7-2 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。 7-3 了解日常生活中環境破壞對大自然的傷害。 7-4 列舉改善各種汙染的方法。	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。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。

	7-5 列舉改善噪音污染的方法。 7-6 列舉改善水污染的方法。 7-7 願意參與社區環保活動。	
--	--	--

議題融入

【家政教育】

- 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。  
6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。

【環境教育】

- 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。  
5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。

【體育】

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、提升控制身體的能力，熟練各項運動的規則與基本技能，進而設計出簡單的體育遊戲，增進運動參與。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-2 能夠賽接力賽中表現出完整的傳接棒。	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。
	1-3 了解並積極參與校園路跑活動。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-4 能夠在趣味競賽中參與活動。	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。
	1-5 積極參與體適能測驗活動。	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
	1-6 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。

【游泳】

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。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-2 能學會陀螺的招式。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 能學會扯鈴的招式。	

## (七)教學計劃

### 【健康】

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		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1-1.正確利用有效的溝通原則，增進家庭的氣氛。	<b>寶貝我的家</b> 【活動一】家人溝通祕笈 1. 學生是否曾與家人發生爭吵衝突或暴力？ 2. 良好的溝通才是最佳的解決方法。 3. 何謂良好的溝通原則。	2	3.教師蒐集溝通技巧的相關資料，以方便課堂上進行溝通的演練。	【家庭教育】 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
2	1.26   1.27	1.27（二）休業式						
3	2.24   2.27	2.24（二）大掃除 2.25（三）始業式 2.27（五）彈性放假一日 友善校園週	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1-1.正確利用有效的溝通原則，增進家庭的氣氛。	<b>【活動二】我是溝通高手</b> 1. 運用良好的溝通原則做好的溝通，使家人關係更和諧。 2. 教師鼓勵學生動態表演呈現情境。 <b>【活動二】家庭暴力陰影</b> 1. 學生討論面對家庭暴力心情感受。 2. 教師歸納說明：暴力不只是肢體上的衝突，也包含精神上的傷害。	1	3.教師蒐集溝通技巧的相關資料，以方便課堂上進行溝通的演練。	【家庭教育】 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
4	3.2   3.6	3.4（三）班級家長日 北北基小論文整潔秩序五星級廁所 評分開始 愛校巡守隊晨掃開始	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1-2 能說出家人間應如何促進家庭關係。 2-1. 了解何謂家庭問題，例如：家庭暴力、父母離異。	<b>【活動一】杜絕家庭暴力</b> 1. 教師說明當受到家庭暴力時，可能會產生的壓力與保護自己的管道。 2. 教師請學生以角色扮演的的方式回答課本問題，師生亦可一同討論。 3. 教師歸納說明：當與人發生衝突時，以良好的溝通，真正地解決問題。	1	1. 師生共同蒐集家庭問題及相關法令的剪報或資訊。 2. 師生共同蒐集家庭功能相關資料。	【家庭教育】 4-3-5 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
5	3.9   3.13	3.13（五）校外教學 溫世仁作文比賽作品徵選 全校性防災演練		2-2.碰到家庭問題時，能夠調整心態，並關心有類似問題的人。 2-3.能列舉協助家庭問題的方法。	<b>【活動三】與愛共成長</b> 1. 學生討論父母離婚的影響與看法。 2. 教師歸納說明，單親家庭的兒童，需要有調適心情及生活的適應期。 <b>【活動四】擁抱新生活</b>	1		

					<p>1. 面對父母離婚時，可以調適的方法。</p> <p>2. 引導學生主動關懷、幫助周遭的人。</p>			
6	<p>3. 16</p> <p> </p> <p>3. 20</p>	<p>3. 18 (三)</p> <p>自治市政見發表</p>	<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>	<p>2-4. 能列舉家庭的功能。</p> <p>2-5. 能與家人討論，並選擇共同的休閒活動。</p>	<p>【活動一】珍惜我的家</p> <p>1. 家庭成員對家庭有何貢獻？</p> <p>2 教師說明家庭關係融洽必須靠每一個家庭成員共同努力。</p> <p>【活動二】讓愛動起來</p> <p>1. 利用溝通技巧促進家人關係和諧。</p> <p>2. 教師鼓勵學生除了有良好的溝通能力，也需與家人主動交流、關懷彼此。</p>	1		
7	<p>3. 23</p> <p> </p> <p>3. 27</p>	<p>3. 25 (三)</p> <p>自治市政見公聽會</p> <p>G5G6 班際籃球對抗賽</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p>	<p>3-1. 能分析影響個人成長發育的因素。</p> <p>3-2. 能舉例說出人生各階段的生理發展特徵。</p>	<p>【活動一】我們都是這樣長大的</p> <p>1. 請學生扮演不同人生階段的人物。</p> <p>2. 學生說一說如何揣摩與觀察不同年齡層的身體活動特徵與特色的心得。</p> <p>3. 教師配合課本說明人生各階段的生理及動作能力特徵。生長是連續不斷的過程，一個階段引導著一個階段，任何階段若有偏差就表示遇到生長的障礙，可能造成生長停頓，甚至死亡。</p> <p>【活動二】成長的變化</p> <p>1. 教師詢問學生：「從哪些地方可以發現成長的現象？」</p> <p>2. 教師說明這些成長的事實都是可見而且可測量的生理變化。</p> <p>3. 請學生就自己的體驗和感覺，說一說自己的成長變化。</p> <p>【活動三】在健康快樂中成長</p> <p>1. 教師配合課本的內容，請學生針對上述三個面向檢視自己做到的程度，並且說一說有哪些部分做得很好？</p>	3	<p>1. 學生事前觀察不同人生階段的家人，揣摩其身體特徵與活動特色。</p> <p>2. 學生蒐集能代表自己成長變化的物品。</p>	
8	<p>3. 30</p> <p> </p> <p>4. 3</p>	<p>4. 3 (五)</p> <p>彈性放假一日</p> <p>G5G6 班際籃球對抗賽</p>		<p>3-3. 能以積極的態度面對成長階段的各種變化。</p>				
9	<p>4. 6</p> <p> </p> <p>4. 10</p>	<p>4. 6 (一)</p> <p>彈性放假一日</p> <p>4. 8 (三)</p> <p>自治市長投票</p> <p>高年級作業抽查</p> <p>G5G6 班際籃球對抗賽</p>		<p>3-4. 培養有益成長的生活型態。</p>				

10	4.13   4.17	4.16/17 (四、五) 期中評量	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。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。	4-1. 能了解家庭成員的營養需求。 4-2. 能檢視家庭的飲食習慣。 4-3. 明瞭清洗、烹調和解凍食物的方法。 4-4. 能列舉選擇食物的正確方法。	【活動一】不同階段的飲食原則 1. 請學生閱讀課本內容，並發表圖中的人物處於人生的哪個階段？在營養方面有什麼樣的需求？ 2. 現階段正值快速成長的階段，足夠且均衡的營養不但可為身體奠下良好的基礎、增強對疾病的抵抗力。 【活動二】改善家庭中的飲食問題 1. 飲食習慣大多從小在家庭中養成。 2. 配合課本，請學生就自己的觀察及體驗，檢核家裡有哪些不良飲食習慣，並思考如何改善這些飲食問題。 3. 教師可指定未發言的學生，分享自己家裡良好的飲食習慣。 【活動三】洗手做羹湯 1. 請學生發表平常陪家人上街選購食物的技巧。 2. 教師說明選購食物的注意事項。 3. 教師拿出準備的蔬果，引導學生思考如何清洗。 4. 徵求志願者示範清洗蔬果的方法，教師再予以指正或補充說明。 5. 教師說明冷凍可延長食物的保鮮，請學生討論各種解凍方法的優缺點。 6. 教師說明烹調食物的注意事項。 7. 教師指導學生檢視課本表格中食物的烹調方式。	2	1. 學生課前觀察家人的飲食習慣。 2. 教師準備食物圖片及新鮮蔬果。
11	4.20   4.24	04.25 (六) 校慶運動會 跳蚤市場 G5G6 班際籃球對抗賽 游泳課開始					
12	4.27   5.1	4.27 (一) 校慶補假 4.30 (四) 市長盃 民俗體育競賽	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決	5-1. 能了解老年期的飲食保健方法。 5-2. 能運用均衡飲食的觀念來評估菜單的設計。	【活動一】老年期的飲食保健 1. 臺灣老年人口占的比例越來越高。 2. 請學生說一說家中的長輩目前的健康與飲食狀況。 3. 邁入老年期後，身體的功能退化，營養的需求要針對身體	1	1. 學生在課前觀察或詢問老年人，了解他們目前的健康狀況，以及他們的飲食狀況。 2. 學生課前討論演話劇：如何關

			定。		和心理狀況。 4. 教師配合課本內容說明準備老年人飲食的注意事項。 【活動二】飲食設計巧思量 1. 教師提出情境：家中來了年邁的長輩，該準備哪些食物來招待他們呢？ 2. 教師請學生就課本上的菜單檢核是否符合老年人飲食原則。 3. 教師補充說明，適合老年人的食物與烹調方式。		懷老年人。 3. 教師準備指導學生如何演話劇的相關資料	
13	5.4   5.8	體適能施測	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	5-3. 能以具體的行動，表達對老年人的關愛。 5-4. 能照顧年邁的長輩。	【活動三】快樂銀髮族 1. 學生分成 4 組演話劇（每組 4~5 分鐘）。 2. 表演結束後，全班共同推舉出最佳劇情、劇本、男演員、女演員、導演、造型獎。 3. 師生就話劇內容討論如何增進對老年人的照顧。 【活動四】體貼小幫手 1. 教師說明在生活中照顧老年人必須注意的事項。 2. 教師請學生思考並發表關於老年人的生活情形，以及自己可以如何幫助老年人。	1		
14	5.11   5.15	體適能施測 高年級持續性 作業調閱	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。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	6-1. 能給家人支持的力，拒絕菸酒的危害。 6-2. 能以具體的行動，表達對家人的關愛。	【活動一】健康小管家 1. 師生針對課前所蒐集有關飲酒與健康的相關資料，進行分享與討論。 2. 教師說明飲酒過量的危害。 3. 請學生說一說家人有沒有飲酒過量的情形，以及可以採取什麼樣的行動來規勸家人拒絕酒精的危害。 【活動二】關愛家人 1. 教師說明家人健康的重要性，鼓勵學生隨時關心家人的健康狀況。 2. 教師引導學生思考「愛吃零食」、「常熬夜」、「體重過重」、「愛吃檳榔」對身體有什麼影響？ 3. 分組討論家人常見的健康行	1	教師和學生課前蒐集有關飲酒過量危害身體的剪報或相關資料。	

					為問題及改善方法，派代表報告討論結果。 4. 教師歸納重點並補充說明促進健康的生活方法。			
15	5.18   5.22	體適能施測	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。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	7-1. 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。 7-2. 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。	<p><b>搶救地球</b></p> <p>【活動一】環境偵察員</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師展示有關環境汙染的剪報，帶領全班一同導讀。</li> <li>2. 教師詢問全班是否喜歡自己所居住的社區，並請學生發表原因。</li> <li>3. 教師以課本為例，說明其為情境中主角觀察自己社區的環境汙染。</li> <li>4. 請學生發表其訪談家人，對過去與現在社區環境差異的看法。</li> </ol> <p>【活動二】汙染會影響我嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師引導學生思考環境受到汙染和自己有關係嗎？</li> <li>2. 教師說明水、噪音、空氣汙染對人體健康及環境的影響。</li> <li>3. 教師徵求自願者現身說法自己遭受環境汙染的情況和感想。</li> </ol>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 師生共同蒐集有關環境汙染的剪報。</li> <li>2. 教師準備環境汙染實例。</li> </ol>	【環境教育】 55-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
16	5.25   5.29	體適能施測	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	7-3. 了解日常生活中環境破壞對大自然的傷害。 7-4. 願意參與社區環保活動。 7-6. 列舉改善水汙染的方法。	<p>【活動一】是誰汙染了水？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 全班分成 4 組，以接龍方式說出一天中會使用到水的時機。</li> <li>2. 教師請學生回想家中停水經驗，並發表沒有水對生活造成哪些影響？</li> <li>3. 教師強調水對生活的重要性。</li> </ol> <p>【活動二】淨水計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生發表其蒐集的水汙染報導。</li> <li>2. 教師以課本範例，帶領學生擬定解決水汙染計畫的步驟。</li> <li>3. 全班分成 4 組，每組選擇一個社區水汙染問題，共同討論，依照範例的步驟，提出具體可行的改善方案，並派代表報告。</li> </ol>	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 教師準備乾淨與汙染河川的照片或圖片。</li> <li>4. 師生共同蒐集有關水汙染的剪報。</li> </ol>	【環境教育】

17	6.1   6.5	6.6 (六) 成果展	7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	7-5. 列舉改善噪音汙染的方法。 7.4-願意參與社區環保活動。	<p>【活動一】聲音體驗營</p> <p>1. 教師說明噪音是一種令人聽了不舒服的聲音，並請學生回想並發表身處噪音環境時，身心有哪些感受與反應。</p> <p>2. 教師說明噪音對人體身心的影響。</p> <p>【活動二】防治噪音我也行</p> <p>1. 教師以課本範例帶領學生思考改善噪音的方法。</p> <p>2. 學生分4組，每組選擇一個社區噪音汙染問題，提出具體可行的改善方案，並派代表報告。</p>	1	5. 教師課前錄製各種聲音，包括噪音與非噪音類，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鳥聲、樂曲等。	【環境教育】
18	6.8   6.12		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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	1. 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。 7-2. 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。	<p>【活動一】空氣汙染對人的影響</p> <p>1. 全班分成4~6組，共同討論造成空氣汙染的原因。</p> <p>2. 分組探討空氣汙染會對人體健康造成哪些負面的影響？</p> <p>3. 教師引導說明，空氣汙染可以尋求何種管道來解決。</p>	1	教師準備工廠排放黑煙、汽機車排放廢棄的圖片	【環境教育】
19	6.15   6.19	6.16 (二) 薪火相傳 6.17/18 (三、四) 期末評量 6.18 (四) 畢業典禮 6.19 (五) 端午節 整潔秩序五星級廁所 評分結束		7-4. 列舉改善各種汙染的方法。	<p>【活動二】拒當烏賊受害人</p> <p>1. 全班分成數組討論減少空氣汙染及降低危害的方法，並上台發表。</p> <p>【活動三】為健康做決定</p> <p>1. 教師藉著前往運動場運動的情境，引導學生練習做決定的技巧：列出選項、思考各選項的優缺點、做出決定、評價決定。</p>	1	師生共同蒐集有關個人環保或社區環保的圖片、剪報資料。	【環境教育】
20	6.22   6.26	6.22 (一) 成果展補假 6.23 (二) 交成績及獎項名單 06.24 (三) 五年級搬家 G5 水上運動會 愛校巡守隊晨掃結束	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	7-4. 願意參與社區環保活動。 7-2. 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。	<p>【活動一】環保從個人做起</p> <p>1. 全班分成4組，各組討論一種個人曾經做過的環保行為，並思考這樣做對環境有何幫助？</p> <p>2. 請學生想想，自己該如何做才能減少環境汙染，並說出來與同學分享。</p> <p>【活動二】社區一起做環保</p> <p>1. 全班分成4組，討論曾經參與過、聽過或者看過別人做的社區環保活動，並思考這樣做對環境有何幫助？</p>	2	師生共同蒐集有關個人環保或社區環保的圖片、剪報資料。	【環境教育】
21	6.29   6.30	6.29 (一) 期末大掃除 6.30 (二) 休業式						



					2. 教師補充說明社區動員一起做環保對環境的影響。 3. 請學生記錄平時自己採取哪些方法來愛護自己的社區，並檢核執行狀況。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 【體育】

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		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	告知學生本學期校內各體育相關活動與競賽，（學年競賽項目、校慶相關活動）。	1	籃球	
2	1. 26   1. 27	1. 27（二） 休業式	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	主題：籃球高手 一、運球高手 1. 教師示範雙手運球、跨下運球、背後運球和倒退運球。。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
3	2. 24   2. 27	2. 24（二） 大掃除 2. 25（三） 始業式 2. 27（五） 彈性放假一日 友善校園週	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	二、帶步上籃 1. 老師示範前方無人防守時如何快速上籃。 2. 學生依據老師的示範動作練習	1	籃球	
4	3. 2   3. 6	3. 4（三） 班級家長日 北北基小論文 整潔秩序五星級廁所 評分開始 愛校巡守隊 晨掃開始	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	三、合作無間 1. 老師示範對方防守十分緊迫時，應如何利用與隊友互傳的方式取得有利位置。 2. 學生依據老師的示範動作練習。	1	籃球	
5	3. 9   3. 13	3. 13（五） 校外教學 溫世仁作文比賽作品 徵選 全校性防災演練	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。	1-2 能夠賽接力賽中表現出完整的傳接棒。	直道接力賽跑 （棒棒相接） 1. 教師講解接棒技巧重要性 2. 並強調傳接棒配合良好即能避免浪費時間。 3. 教師示範傳接動作要領。 4. 實際操作與練習。	1	接力棒	
6	3. 16   3. 20	3. 18（三） 自治市政見發表	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。	1-2 能夠賽接力賽中表現出完整的傳接棒。	直道接力賽跑 （傳接高手） 老師說明：接力賽是田徑運動中	1	接力棒	

			能。		唯一的團體比賽項目。 1. 分組練習傳接棒。 2. 安排棒次與順序。 3. 進出場練習。			
7	3.23   3.27	3.25 (三) 自治市 政見公聽會 G5G6 班際籃球對抗賽	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-3 了解並積極參與校園路跑活動。	校園路跑賽：(大家來慢跑) 1. 教師說明校慶路跑活動各項規則。 2. 教師講解慢跑時應掌握跑步節奏、調整呼吸。 3. 進行耐力跑時。 4. 應以循序漸進為原則。	1	碼表	
8	3.30   4.3	4.3 (五) 彈性放假一日 G5G6 班際籃球對抗賽	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-3 了解並積極參與校園路跑活動。	校園路跑賽：(跑步安全) 1. 教師說明。 2. 耐力跑時會發生之各種狀況。 3. 告知學生狀況發生時應如何處理。 4. 實際走訪校園路跑賽路線。	1	碼表	
9	4.6   4.10	4.6 (一) 彈性放假一日 4.8 (三) 自治市長投票 高年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-4 練習跳繩操的動作技巧，並能團體合作做出表演。	跳繩操 1. 教室帶領全班進行跳繩操練習，並說明注意事項。 2. 教師示範跳繩操的每一個動作要領，並指導每位同學的一致性何整齊度。	1	跳繩	
10	4.13   4.17	4.16/17 (四、五) 期中評量	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。	1-5 能夠在趣味競賽中參與活動。	趣味競賽：(天旋地轉) 1. 練習趣味競賽項目	1	跳繩、桌球、樂棒	
11	4.20   4.24	04.25 (六) 校慶運動會 跳蚤市場 G5G6 班際籃球對抗賽 游泳課開始	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。	1-5 能夠在趣味競賽中參與活動。	趣味競賽：(天旋地轉) 1. 練習趣味競賽項目	1	跳繩、桌球、樂棒	
12	4.27   5.1	4.27 (一) 校慶補假 4.30 (四) 市長盃 民俗體育競賽	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-6 積極參與體適能測驗活動。	【體適能檢測】 1. 學生填寫基本資料。 (請學生使用平板電腦上健康體育網路護照之網站，了解個人體適能相關資訊。) 2. 施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。	1	測量板數個	

					3. 過程中學生先練習教師再進行檢測。 * 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。			
13	5.4   5.8	體適能施測	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-6 積極參與體適能測驗活動。	【體適能檢測】 * 仰臥起坐： 1. 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。	1	墊子數個	
14	5.11   5.15	體適能施測 高年級持續性 作業調閱	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-6 積極參與體適能測驗活動。	【體適能檢測】 * 立定跳遠： 1. 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。	1	皮尺	
15	5.18   5.22	體適能施測	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-6 積極參與體適能測驗活動。	【體適能檢測】 * 八百公尺跑走： 1. 先說明不可參加八百公尺跑走的病症（心臟病、氣喘者）。說明分組施測，每組學生均有任務，任務如下：計數圈數、提醒受試的同學最後一圈時該舉手提醒教師等。跑走可以邊跑邊走。 2. 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。	1	碼表	
16	5.25   5.29	體適能施測	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-7 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	羽球：（凌波微步） 【活動一】行前備忘錄 1. 教師詢問哪些地方進行羽球活動？ 2. 選擇場地時要考慮哪些事？該準備哪些器材？又該注意哪些事？ 3. 教師說明選購球拍應注意的事項。	1	羽球 羽球拍	

					<p>【活動二】握拍動作</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做伸展操：加強手腕關節部位。</li> <li>2. 教師說明並示範握拍動作。</li> <li>3. 應確實學習正確握拍動作。</li> </ol>			
17	6.1   6.5	6.6 (六) 成果展	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-7 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	<p>羽球：(凌波微步)</p> <p>【活動三】擊球大考驗</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶學生做暖身動作(手腕繞環)。</li> <li>2. 教師示範並說明正、反拍擊球動作。</li> <li>3. 請學生做10次正、反拍擊球動作。</li> <li>4. 2人一組進行活動，1個人做正、反拍及對牆連續擊球。</li> </ol>	1	羽球 羽球拍	
18	6.8   6.12		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-7 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	<p>羽球：(凌波微步)</p> <p>【活動四】發球看我</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師簡單介紹羽球的起源，並介紹羽球的種類，讓學生更了解羽球運動。</li> <li>2. 教師指導學生做身體各關節部位的伸展操。</li> <li>3. 教師說明羽球3種執球要領。</li> <li>4. 教師指導學生揮拍雙人輔助練習。</li> <li>5. 教師視學生狀況，再教導發球動作。</li> </ol>	1	羽球 羽球拍	
19	6.15   6.19	6.16 (二) 薪火相傳 6.17/18 (三、四) 期末評量 6.18 (四) 畢業典禮 6.19 (五) 端午節 整潔秩序五星級廁所評分結束	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-7 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	<p>羽球：(凌波微步)</p> <p>【活動五】凌波微步</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶領學生做暖身運動，並特別加強腳部的暖身。</li> <li>2. 教師說明並示範向右、向左移動的動作要領。</li> <li>3. 教師可利用哨音或口令指導學生做向右移動分解動作，並行間巡視學生動作，適時進行修正。學生較熟悉向右移動後，可進行向左移動練習。</li> </ol>	1	羽球 羽球拍	
20	6.22   6.26	6.22 (一) 成果展補假 6.23 (二) 交成績及獎項名單 06.24 (三) 五年級搬家 G5 水上運動會	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-7 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。	<p>羽球：(凌波微步)</p> <p>【活動六】左右移位擊球</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一個羽球場地可同時4人進行練習，教師視場地的多寡增減人數。</li> <li>2. 規則：依左、右交叉步移動</li> </ol>	1	羽球 羽球拍	

		愛校巡守隊 晨掃結束			的動作要領，將球擊至有效區域，每次擊球後，回復在羽球場中間的預備位置。 3. 教師提醒學生在接球時，宜配合步伐移動，並在接球前最後1步時，以慣用腳跨大步、身體重心下壓的方式擊球，可有效的完成揮拍擊球動作。			
21	6.29   6.30	6.29 (一) 期末大掃除 6.30 (二) 休業式			休業式			

## 【游泳】

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		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能學會陀螺的招式。	<b>陀螺</b> 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 第六關：依序挑戰下列招式 1. 前投 2. 跪投 3. 釘投 4. 抬腿投 5. 轉身投 6. 拉回上手 7. 潛拉進盤 8. 左右開弓 9. 火星 10. 月球	5	陀螺、大呼拉圈、中呼拉圈、小呼拉圈、板凳與飛盤	
2	1.26   1.27	1.27 (二) 休業式						
3	2.24   2.27	2.24 (二) 大掃除 2.25 (三) 始業式 2.27 (五) 彈性放假一日 友善校園週						
4	3.2   3.6	3.4 (三) 班級家長日 北北基小論文 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	3.13 (五) 校外教學 溫世仁作文比賽作品 徵選 全校性防災演練						
6	3.16   3.20	3.18 (三) 自治市政見發表	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-3 能學會扯鈴的招式。	<b>扯鈴</b> 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	5	扯鈴	

7	3.23   3.27	3.25 (三) 自治市 政見公聽會 G5G6 班際籃球對抗賽	性。		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。		
8	3.30   4.3	4.3 (五) 彈性放假一日 G5G6 班際籃球對抗賽			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		
9	4.6   4.10	4.6 (一) 彈性放假一日 4.8 (三) 自治市長投票 高年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽			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）		
10	4.13   4.17	4.16/17 (四、五) 期中評量					
11	4.20   4.24	04.25 (六) 校慶運動會 跳蚤市場 G5G6 班際籃球對抗賽 游泳課開始	3-2-1 表現 全身性身體 活動的控制 能力。	1-1 能學會游 泳與自救的能 力。	<b>游泳</b> 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。	9	浮板、浮條
12	4.27   5.1	4.27 (一) 校慶補假 4.30 (四) 市長盃 民俗體育競賽			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。		
13	5.4   5.8	體適能施測					
14	5.11   5.15	體適能施測 高年級持續性 作業調閱					
15	5.18   5.22	體適能施測					
16	5.25   5.29	體適能施測			海馬組 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. 蝶臂練習 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。			
20	6. 22   6. 26	6. 22（一） 成果展補假 6. 23（二） 交成績及獎項名單 06. 24（三） 五年級搬家 G5 水上運動會 愛校巡守隊 晨掃結束		水上運動會 參加由學務處主辦的班際競賽：水上運動會。	2	比賽器具		
21	6. 29   6. 30	6. 29（一） 期末大掃除 6. 30（二） 休業式						