

## 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：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：四年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：何陸垣(引用自康軒版四下 104 年 2 月初版健康與體育領域教材)

(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
認識生理變化與相應的身體活動與自主權的變化，培養健康正向的心態行為來面對。	1-2-4-1能指出身體活動量與各年齡層的生理變化間的關聯，以及適切的身體活動類型。	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。
	1-2-4-2能指出青春期男女生理之變化，以及身體自主權限界的變化。	
	1-2-5-1能以圖文來表達對反對性別刻板對兩性發展的積極影響。	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
能夠認識耳鼻喉等器官功能、常見的疾病，以及保健之道。	7-2-1-1認識耳鼻喉等器官的構造、機能與常見的疾病。	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。
	7-2-1-2能說出預防疾病的正向行為與活動，以及實踐於生活中的策略。	
議題融入	性別平等教育 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。 2-2-5 認識性騷擾與性侵害的類型(性侵害防治)。 健康體位(身體活動) 人權教育 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 家政教育 3-2-3 養成良好的生活習慣。 家庭教育 II-5-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排	

### (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		1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1-2-5-1 能以圖文來表達對反對性別刻板對兩性發展的積極影響。	<b>【反性霸凌：尊重與關懷】(配合康軒版 4 下健體課本 P.40-43)</b> 一、教師透過課本介紹性別刻板概念，以及不同性別者尊重關懷的重要性與必要性，教學流程與活動。參見：康軒版 4 下健體教師手冊 p.52-55。 二、教師透過 KWL 表引導學生回憶霸凌的概念、類型與預防處理之道外，同時搭架「性霸凌」與「性別刻板」的關聯(不尊重的	5	康軒版課本、圖畫紙、A4 紙、畫圖用具	性平教育 1-2-2 1-2-3 人權教育 1-2-5
2	1.26-1.27	1.27 休業式						
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						

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			程度)。 三、師生共同討論性別刻板的避 免之道與性霸凌的防範策略(整 理於 KWL 表上)。 四、教師說明課堂作業(性別平 等漫畫)與評量標準(已經做到: 畫出圖像表達對性別刻板的反 對, 寫出提倡不同性別相互尊 重關懷的正向標語; 表現優良: 圖畫優美、標語優良切合主題; 表現優異: 圖文具有巧思與創 意)。 五、教師請學生一一上台發表分 享作業與想法, 同時引導同儕 給予建議或鼓勵。 六、教師於各節課最後五分鐘提 問, 引導學生簡述學習要點與 心得: 1.這堂課學到哪些知識?(或 技巧) 2.請說說自己最喜歡的活動? 為什麼? 3.小組分享感受最強烈的活動 與原因, 而後師生共同分享活 動感受。			
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	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。	1-2-4-1 能指 出身體活動量 與各年齡層 的生理變化 間的關聯, 以及適 切的身體活動 類型。	【成長路上: 健康體位】(配合康 軒版 4 下健體課本 P.30-33) 一、教師透過課本介紹成長階段 與相應的身心變化。教學流程與 活動, 參見: 康軒版 4 下健體 教師手冊 p.42-45。 二、教師引導學生以時間線整理 不同年齡層的身心變化與相應 的保健之道(強調身體活動)。 三、教師導入身體活動概念內涵 (活動頻率、強度、種類與持續時 間), 及不同年齡層的適切活動 類型(整理於時間線上)。 四、教師介紹學生健康體位網 (https://pace.cybers.tw/ind ex2.htm)以及運動指數檢測遊 戲(運動天才爭霸戰), 指導學 生使用。 五、教師於各節課最後五分鐘提 問, 引導學生簡述學習要點與 心得: 1.這堂課學到哪些知識?(或 技巧)	4	電腦、網路、投 影機與 A4 紙、 康軒版課本	健康 體位
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- 4.34.3	校務評鑑外部 評鑑 兒童節彈 性放假一 日 G5G6 班際籃 球對抗賽						

9	4.6-4.10 4.6 I 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.請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 3.小組分享感受最強烈的活動與原因，而後師生共同分享活動感受。			
10	4.13-4.17	期中評量週 ( 4.15-4.17 )	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。	1-2-4-2 能指出青春期男女生理之變化，以及身體自主權限界的變化。	【青春與身體自主權】(配合康軒版 4 下健體課本 P.34-39) 一、教師透過課本介紹青春與男、女性相應的生理變化。教學流程與活動，參見：康軒版 4 下健體教師手冊 p.46-51。 二、教師引導學生以 T 字比較表整理青春男女的身心變化(第二性徵、時間點)與相應的健康心態、互動之道(對第二性徵的正常看待)。 三、教師提問引導學生回憶身體自主權的意義並深化之。教師並協助孩子進行整理並強化如下觀念：「你有自己做主的權利，你有決定的權利。因為有些東西是屬於你的，就像別人要用你的鉛筆時，需要詢問你，因為它是你的，只有你能決定要或不要別人用你的鉛筆；這就叫自主權。同樣的，你的身體也是你的，你有身體的自主權。」 四、師生共同討論青春身體自主權的變化：生理變化，加大男性女性的外表特徵差異，對這些差異尊重可以怎麼做到(整理於 T 字比較表)。 五、教師提問引導學生思考、討論身體自主權受到侵害的類型與防治之道。 六、教師於各節課最後五分鐘提問，引導學生簡述學習要點與心得： 1.這堂課學到哪些知識？（或技巧） 2.請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 3.小組分享感受最強烈的活動與原因，而後師生共同分享活動感受。	5	A4 紙、康軒版課本	性平教育 2-2-5 (性侵防治)
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						
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	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。	7-2-1-1 認識耳鼻喉等器官的構造、機能與常見的疾病。	【健康耳鼻喉科】(配合康軒版 4 下健體課本 P.94-103) 一、教師透過課本介紹耳鼻喉等器官的構造與功能，以及常見的耳鼻喉疾病。教學流程與活動，參見：康軒版 4 下健體教師手冊 p.132-137。 二、教師於各節課最後五分鐘提問，引導學生簡述學習要點與心得： 1.這堂課學到哪些知識？（或技巧） 2.請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 3.小組分享感受最強烈的活動與原因，而後師生共同分享活動感受。	2	A4 紙、康軒版課本	
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						
17	6.1-6.5	六年級畢業考						
18	6.8-6.12	6.6 成果展						
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 06.24 五年級 搬家 06.25 四年級 搬家 06.26 三年級 搬家 06.29 二年級	7-2-1-2 能說出預防疾病的正向行為與活動，以及實踐於生活中的策略。		【保健耳鼻喉】(配合康軒版 4 下健體課本 P.104-111) 一、教師透過課本介紹耳鼻喉等器官的保健之道。教學流程與活動，參見：康軒版 4 下健體教師手冊 p.138-145。 二、教師引導學生透過筆記方格表，整理課本與補充資料(婦聯聽障文教基金會所製作的「保護耳朵」卡通： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t2C1FMptki4">https://www.youtube.com/watch?v=t2C1FMptki4</a> )。 三、教師於各節課最後五分鐘提問，引導學生簡述學習要點與心得： 1.這堂課學到哪些知識？（或技巧） 2.請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 3.小組分享感受最強烈的活動與原因，而後師生共同分享活動感受。	5	A4 紙、資訊設備、網路、康軒版課本、婦聯聽障文教基金會所製作的「保護耳朵」卡通： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t2C1FMptki4">https://www.youtube.com/watch?v=t2C1FMptki4</a>	家政教育 3-2-3 家庭教育 II-5-2-2

		搬家
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：體育
- (二) 實施時間：103.01.21~104.06.30
- (三) 教學年級：四年級
- (四) 教學節數：21 節
- (五) 設計者：體育-吳志賢（編修羅宗聖101學年度第二學期健體領域課程計畫）

## (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
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能夠展現跑步、單雙腳跳繩、雙腳交互跳繩、以及跑步跳繩等全身性身體活動。	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了解並積極參與校運進場活動。	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。
	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活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。

## (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		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 練習跳繩操的動作技巧，並能團體合作做出表演。	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	跳繩	
2	1.26—1.27	1.27 休業式	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 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	
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	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，並強調傳接棒配合良好即能避免浪費時間。 2. 教師示範傳接動作要領。 3. 實際操作與練習。	1	接力棒	
4	3.2—3.6	北北基小論文 (五年級) 3.4 (三) 班級	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表	1-2 能夠賽接力賽中表現出完整的傳接	直道接力賽跑(傳接高手): 1. 分組練習慢跑傳接棒練習。 2. 安排棒次與順序。	1	接力棒	

		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	現運動技能。	棒。	3.進出場練習。			
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	3-2-3 瞭 解遊戲規則，餐 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(團結一心): 1.強調接力賽是田徑運動中唯 一的團體比賽項目。 2.安排棒次與順序。 3.進出場練習。	1	接力棒	
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	3-2-1 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。	1	碼表	
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	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：(心肺耐力增強) 1.教師說明強調。 2.進行耐力跑時。 3.應以循序漸進為原則。	1	碼表	
8	3.30— 4.3 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	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   清 明節彈性	4.8 自治市長 投票 高年級作業抽 查	4-2-5 透 過運動了 解本土與 世界文化。	1-4 了解並 積極參與 校運進場 活動。	校運進場練習： 1.教師說明示範進場動作要領 與路線 2.進場練習，並指導每位同學 的一致性何整齊度。	1		

	放假一日	G5G6 班際籃球對抗賽						
10	4.13— 4.17	期中評量週 (4.15— 4.17)	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1-4 了解並積極參與校運進場活動。	校運進場練習： 1.教師說明示範進場動作要領與路線 2.進場練習，並指導每位同學的一致性何整齊度。	1		
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	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1-4 了解並積極參與校運進場活動。	校運進場練習： 1.教師說明示範進場動作要領與路線 2.進場練習，並指導每位同學的一致性何整齊度。	1		
12	4.27— 5.1	4.27 校慶補假 4.30 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。	1-5 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。 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。	1	測量板數個	
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。	1-5 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 高年級持續行 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。	1-5 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	1	皮尺	



					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。			
15	5.18— 5.22	體適能施測 中年級持續行 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。	1-5 積極參與體適能測驗活動。	<b>【體適能檢測】</b> * 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 5.28TASA 四六年級測驗 低年級持續行 作業調閱	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-6 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	樂樂棒球 <b>【活動一】傳接練習</b> 1.學生兩人或三人一組練習互相傳球。 2.教師布置壘包場地，將學生分成打擊和防守組。 3.打擊組分成打擊者和本壘負責接球的人數名，接球者負責接傳回本壘的球及放置球給打擊者。 4.防守者分別站在內野、壘包和外野。 5.接到球的人要依序傳給兩個人後才可以傳回本壘。 6.打擊完一輪後攻守交換。	1	樂樂棒球組	
17	6.1—6.5	六年級畢業考 6.6 成果展	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-6 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	<b>【活動二】打擊練習</b> 1.教師說明打擊要點。 2.教師布置場地放置打擊臺數個。 3.學生依據打擊台分成數個組，每次一個上場打擊，打擊時可面對牆壁。 4.每人有三球打擊機會，全部打完後將球檢回換下一人打。	1	樂樂棒球組	
18	6.8— 6.12		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-6 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	<b>【活動三】綜合練習</b> 1.學生分成兩組，一組練習打擊，一組兩兩練習傳接球。 2.視時間兩組練習交換。 3.教師觀察分組練習狀況給予觀察評量。	1	樂樂棒球組	
19	6.15— 6.19 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	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-6 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。		1	樂樂棒球組	

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	3-2-1 表現全身性 身體活動的 控制能力。	1-6 活動中 熟悉樂樂 棒比賽的 規則，展 現練習成 果。	【活動四】小比賽練習 1.教師布置壘包場地，將學生 分成打擊和防守組。 2.打擊組分成打擊者和本壘負 責接球的人數名，接球者負 責接傳回本壘的球及放置球 給打擊者。 3.防守者分別站在內野、壘包和 外野。 4.每人可以打三球，打擊完一 輪後攻守交換。	1	樂樂棒球組	
21	6.29— 6.30	6.29 期末大掃 除 6.30 休業式			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：四年級
- (四) 教學節數：21 節
- (五) 設計者：尤嫻婷
- (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	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。

與運動技能，提升體適能。	1-2 能學會扯鈴的招式。 1-3 能學會陀螺的招式。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
--------------	--------------------------------	---------------------

## (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		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 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 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						
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	3-2-2 在活 動中表現身 體的協調性。	1-3 能學會陀 螺的招式。	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 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				
9	4.6— 4.10 4.6 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				
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	3-2-1 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。	11	浮板、浮條

**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

**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。）

12	4.27— 5.1	4.27 校慶補假 5.1 市長盃民俗體育競賽			2.教師協同救生員使用泳池救生器材（救生長竿、救生圈）進行水域安全宣導。			
13	5.4—5.8	體適能施測			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。			
14	5.11— 5.15	體適能施測 高年級持續行 作業調閱			海馬組 1.站立連續韻律呼吸 20 次。			
15	5.18— 5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱			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。			
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.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。			
17	6.1—6.5	六年級畢業考 6.6 成果展			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。)			
18	6.8— 6.12				3.浮具漂浮 60 秒。 4.水母漂 20 秒，可換氣。 5.仰漂 15 秒，可助划。			
19	6.15— 6.19 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			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。)			
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			4.水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 5.仰漂 30 秒，可助划。			
					海 1.捷泳 50M*4			

		搬家 06.25 四年級 搬家 06.26 三年級 搬家 06.29 二年級 搬家			豚組 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。			
21	6.29— 6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式			旗魚組 1. 捷泳 100M*2 2. 仰泳 100M*2 3. 蛙泳 100M*2 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。			