

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域(健康)
 (二) 實施時間：103.09.01~104.01.20
 (三) 教學年級：三年級
 (四) 教學節數：21 節
 (五) 改編者：黃尹薇 (參考康軒版健康與體育第五冊及何陸垣 102 學年度健康與體育領域第一學期課程計畫)
 (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
建立健康的生活型態，並以積極正向的做法達成健康。	1-1 能說明水上安全的重要與須知。	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
	2-1 能說出眼睛的基本構造和功能，體會眼睛的重要性。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
	3-1 能知道交通安全的重要性，學習禮讓行人。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
	4-1 了解出生、成長、老化及死亡是人生必經過程。 4-2 分辨家人所處的人生階段及不同人生階段的異同。	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。
	5-1 能知道和家人、老年人相處的方法。	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
	6-1 表現出願意珍視生命的態度和行為，學習以健康的態度面對死亡和悲傷。	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。
	7-1 能認識災害的基本概念，說明消防安全須知。	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
	8-1 能透過學習到的知識，促進健康生活。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

◎議題融入：

【人權教育】

1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

【家政教育】

4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。

【視力保健】

【消防安全】

【水域安全】

【交通安全】

(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	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進	1-1 能說明水上安全的重要與須知。	一、水域安全知識 活動一 水域安全宣導 1. 請學生分享對水域安全的認識。 2. 教師播放「水域安全宣導短片」，	2	教師： 1. 水域安全宣導短片 2. 水上安全標誌	水域安全

		習、註冊單發放	行改善。 5-2-3 評估		引導學生知道水域安全的重要性。 3. 公布容易發生戲水意外水域。	3. 海報「救溺五步、防溺十招」 4. 學習單	
2	9.8-9.12	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	危險情境的可能處理方法及其結果。		活動二 水域安全常識 1. 認識水上活動、河川溪流、海，以及游泳池的安全與管理、戲水肇事的主要原因、如何防止意外發生的方法。 活動三 水上安全標誌 1. 認識水上安全標誌，了解每一個標誌所代表的意義。 活動四 救生常識 1. 教師說明河川救生常識、海岸救生常識、基本救生、救援行動要領。 2. 宣導海報「救溺五步、防溺十招」。 活動五 水域安全你我他 1. 教師再次宣導水域安全的重要性，請學生填寫學習單。		
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹鳥蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	2-1 能說出眼睛的基本構造和功能，體會眼睛的重要性。	二、寶貝我的眼 活動一 認識眼睛 1. 教師配合眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造。 2. 教師說明長時間、近距離不當用眼是造成近視的主因。提醒學生為了確保眼睛健康，要避免長時間、近距離用眼過度，閱讀、寫字時要保持正確的姿勢，每用眼 30 分鐘就要休息 10 分鐘。 活動二 做做眼睛操 1. 教師說明為了確保眼睛健康，每用眼 30 分鐘就要讓眼睛休息。 2. 休息時可以做做眼睛操，避免眼睛過於疲勞。上下左右轉動眼球或看遠看近。 活動三 愛護眼睛 1. 教師說明生活中有許多潛在的危機，可能造成眼睛的事故傷害，提醒學生「預防勝於治療」。 2. 以課本案例詢問學生類似的事件能不能預防？該怎麼做才能避免傷害事件的發生呢？ 3. 教師強調大多數的眼睛傷害事件可以預防，平時要採取適當的預防措施。 活動四 眼睛急救站 1. 教師說明眼睛是很脆弱的器官，萬一不幸發生眼睛的事故傷害時，要針對不同的傷害，給予不同的緊急處理，把握初步的急救時效，避免傷害視力。 2. 教師說明眼睛受傷時的處理方法，包含化學藥品、異物入眼以及眼睛招致撞擊。	3 教師： 1. 眼睛的立體模型（或放大圖片）	視力保健
4	9.22-9.26	（周五一年級）交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車					
5	9.29-10.3	防災演練（防災計畫）					
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費國慶日放假一日	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。	3-1 能知道交通安全的重要性，學習禮讓行	三、交通安全知識 活動一 禮讓行人宣導 1. 請學生分享對行人路權的認識。 2. 教師播放「行人交通安全宣導短	2 教師： 1. 行人交通安全宣導短片 2. 行人標誌與號	交通安全

7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	人。	片」，引導學生學習禮讓行人。 3. 認識行人路權，尊重行人路權優先，保障行人用路安全。 活動二 行人標誌與號誌 1. 認識行人標誌與號誌，了解每一個標誌與號誌所代表的意思。 活動三 安全 V.S. 不安全 1. 請學生提出曾在上下學途中看到的「安全」、「不安全」現象，作為題目，分組討論該現象的「危險因素」與「改善之道」。 活動四 禮讓行人・行人優先 1. 小組討論歸納禮讓行人的交通規則，設計一張宣導「禮讓行人・行人優先」的海報。	誌 3. 空白海報 4. 美工筆	
8	10.20-10.24	(周五二年級)交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	4-1 了解出生、成長、老化及死亡是人生必經過程。 4-2 分辨家人所處的人生階段及不同人生階段的異同。	四、出生圓舞曲 活動一 新生兒的誕生 1. 教師請學生說說自己是從哪裡來的。 2. 教師可準備精卵結合到嬰兒出生的連環圖，藉此說明出生的過程，引導學生討論。 活動二 像爸爸或媽媽 1. 請兒童拿出父母及自己的照片，並與同組的人討論自己哪些地方像爸爸或媽媽？ 2. 教師說明，孩子的外表或身體特徵是遺傳的結果。 活動三 角色互換單元劇 1. 請兒童說和弟妹相處的困擾情境。 2. 請兒童扮演家中的弟妹，而由其他同學演出他的角色。 3. 請兒童說說，當他是弟妹時的感受，和他是兄姐時有何不同。 活動四 成長階段 1. 教師分別說明各成長階段的異同，從孕育出生到嬰兒期、幼兒期、兒童期、青少年期、青年期、壯年期、老年期。 2. 請學生思考自己的家人分別處於哪一階段？他們和自己有何不同？ 例如：嬰幼兒吃得多、睡得多、容易鬧脾氣等。 活動五 成長的變化 教師詢問學生成長過程中的相關問題，將學生的回答寫在黑板，讓學生了解彼此成長過程的差異，參考問題如下： 1. 何時學會自己解開衣服上的鈕扣？ 2. 何時學會爬行？ 3. 何時學會叫爸爸媽媽？ 4. 何時學會自己穿鞋？ 5. 何時學會自己綁鞋帶？ 活動六 我們不一樣 1. 教師挑選數名班上不同發育特徵的男生和女生請同學於黑板上寫下	4 學生： 1. 父母及自己的照片 教師： 1. 「成長過程」掛圖 2. 準備人生各階段的照片 3. 繪本《一片葉子落下來》	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。				
10	11.3-11.7	收 11 月份午餐費 11.3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖展開幕 體適能檢測開始 期中考週					
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽(學活)					

					<p>自己各自的發育特徵，寫好後請同學排成一列（男生一列，女生一列）。</p> <p>2. 請臺下同學說一說自己觀察的結果。</p> <p>活動七 生命的成長</p> <p>1. 教師說明，生命的過程中可能會因某些因素而受到影響，甚至中斷。</p> <p>2. 請學生拿出事先準備好的照片，並上臺排序，說明照片中的人物有何差異。</p> <p>活動八 一片葉子落下來</p> <p>1. 教師準備《一片葉子落下來》的繪本故事。請學生發表看完故事後對自己產生了哪些想法，或最喜歡故事中的哪些句子。</p> <p>2. 教師引導學生探討生命的議題，說明每個生命的相同與不同，生命存在的意義、生命的過程，最後提及死亡是必經過程，且生命會不斷循環、生生不息。</p>		
12	11.17-11.21	(周五中年級)交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽(學活)	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	5-1 能知道和家人、老年人相處的方法。	<p>五、和家人相處</p> <p>活動一 和家人相處</p> <p>1. 教師請學生發表和不同成長階段的家人相處時，常發生哪些問題。</p> <p>2. 教師說明面對不同成長階段的家人有不同的相處方式，但也有相同點。教師可舉出情境與學生討論。</p> <p>活動二 和老年人相處</p> <p>1. 教師引導學生閱讀繪本《五歲老奶奶去釣魚》的故事。讀完繪本後，教師請學生發表看完故事後有什麼樣的想法？故事裡的奶奶與自己的爺爺、奶奶有什麼不同？說出自己平日與爺爺、奶奶相處的情形。</p> <p>2. 教師統整學生發表的內容並說明和爺爺、奶奶等長者相處需要長時間學習。</p>	2	<p>教師：</p> <p>1. 繪本《五歲老奶奶去釣魚》</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽					
14	12.1-12.5	收12月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。	6-1 表現出願意珍視生命的態度和行為，學習以健康的態度面對死亡和悲傷。	<p>六、老化與死亡</p> <p>活動一 寵物經驗大公開 30'</p> <p>1. 請學生演出紙偶劇—豆奇的故事。</p> <p>2. 說明生物都會死亡，有生有死是大自然延續不斷的原因，寵物也是如此。養寵物時，要細心、負責的照顧它，讓它健康的成長、老化、死亡，這就是珍惜生命的做法。</p> <p>活動二 好書閱讀</p> <p>1. 指定學生閱讀「爺爺有沒有穿西裝」或「想念外公」等親人死亡的書，或請一位學生朗讀故事。</p> <p>2. 請學生分享閱讀心得。</p> <p>3. 請學生回家寫張慰問卡，並於上課時和全班同學分享。</p> <p>活動三 護蛋行動</p>	4	<p>學生：</p> <p>1. 親人死亡的坊間讀物。</p> <p>2. 慰問卡。</p> <p>教師：</p> <p>1. 故事《豆奇的故事》。</p> <p>2. 生蛋。</p> <p>【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>
15	12.8-12.12	四年級英語歌謠觀摩賽	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。				
16	12.15-12.19	五年級英語念謠觀摩賽、(周五高年級)交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽(泳課)					

17	12. 22- 12. 26	歲末感恩嘉 年華會 G5 樂樂棒球 比賽（泳課）			1. 全班分組，每組保管一顆生蛋一天，教師說明，生蛋就是一個小生命，請各組要小心呵護。 2. 教師說明生命的可貴及脆弱，寵物和人的生命一樣，所以要小心照顧。 3. 帶學生到戶外，將破掉的蛋埋進土裡，告訴兒童破掉的蛋將成為植物的養分，呵護植物的生命，這對破掉的蛋是最好事了。 活動四 走出悲傷的情緒 1. 引導學生參加豆奇的告別式。 2. 教師拿出一張小狗照片，說明這是死去的豆奇，帶領學生到校園進行告別。 3. 教師歸納說明，喪禮是對死亡的人或生物表達懷念與追思的方法，也可以讓生者的情緒得到平復。 活動五 我不哭了 1. 請學生在黑板上寫下自己難過時會做什麼，例如：畫畫、哭、告訴老師。 2. 請學生圈出比較健康的方法。 3. 教師說明悲傷時，不要壓抑，求助他人或適當的抒發情緒，有益健康。			
18	12. 29- 1. 2	G5 樂樂棒球 比賽（學活） 元旦放假一日	5-2-2 判斷 影響個人及 他人安全的 因素並能進 行改善	7-1 能認識 災害的基本 概念，說明 消防安全須 知。	七、消防安全知識 活動一 消防安全宣導 1. 請學生分享對消防安全的認識。 2. 教師播放影片「消防安全宣導短片」，引導學生重視消防安全。 3. 教師統整消防安全就是「預防、搶救火災或風災、震災等天然災害，以保障生命、身體及財產」。 活動二 防災知識 1. 教師使用內政部消防署網站 (http://www.nfa.gov.tw/main/index.aspx)，宣導防災治水、防火、颱風、防震、爆竹煙火使用安全、瓦斯使用安全...等防災知識，提供學生正確的消防安全知識。 活動三 消防安全診斷表 1. 教師帶學生逐項檢視居家、公共場所消防安全診斷表，判斷日常生活中各個場所是否符合安全標準。 活動四 小小消防員 1. 全班分組，教師準備和消防安全相關的數種情境，請各組選擇任一情境進行角色扮演，呈現遇到災難時的處理方式。	3	教師： 1. 消防安全宣導 短片 2. 消防安全診斷 表 3. 消防安全情境	消防安 全
19	1. 5- 1. 9	收 1、2 月份 午餐費 秩序整潔評 分結束	5-2-3 評估 危險情境的 可能處理方 法及其結 果。					
20	1. 12- 1. 16	G5 樂樂棒球 比賽（學活） 期末考週 愛校巡守隊 結束						
21	1. 19- 1. 20		1-1-4 養成 良好的健康 態度和習 慣，並能表 現於生活 中。	8-1 能透過 學習到的知 識，積極參 與運動生 活。	八、回顧與展望 活動一 統整活動 1. 教師引導學生回憶本學期各單元的學習重點。 2. 師生共同完成本學期的學習概念圖。 活動二 問題與心得	1		

					<p>11. 教師請學生分享本學期最喜歡的單元或活動及其原因。</p> <p>2. 教師提問，引導學生簡述本學期課程的學習要點與心得：這堂課學到哪些知識(或技巧)請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域(體育)
 (二) 實施時間：103.09.01~104.01.20
 (三) 教學年級：三年級
 (四) 教學節數：21 節
 (五) 改編者：黃尹薇 (參考康軒版健康與體育第五冊及何陸垣 102 學年度健康與體育領域第一學期課程計畫)
 (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
透過遊戲的方式學習運動技能並培養興趣與專長。	1-1 認識運動設備、場地借用使用規則，正確使用運動設備、場地。	3-1-2 表現使用運動設備的能力。
	2-1 能做出正確的起跑方式，學習跑步的動作要領。	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。
	3-1 學習競走運動的基本技巧，展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。
	4-1 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。
	5-1 熟練球類運動的傳接球動作，能流暢做出運球、傳球等動作。	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。
	6-1 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。
	7-1 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。
	8-1 能透過學習到的知識，積極參與運動。	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。

◎議題融入：

【健康促進】

(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	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1-1 認識運動設備、場地借用使用規則，正確使用運動設備、場地。	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跑步、競走、傳接球、樂樂棒球、墊上運動等五項運動項目及體適能檢測，以及需要的服裝、器材跟場地。 活動二 體育小幫手 1. 選出體育股長和帶操長，前者負責借器材和帶隊，後者負責帶暖身操。 活動三 暖身操	1		

					<p>1.排體育隊形。</p> <p>2.教師示範暖身操，並帶領學生練習。</p> <p>活動四 器材介紹</p> <p>1.教師帶領學生至校園運動場地與器材室。</p> <p>2.教師說明場地使用注意事項：天候因素、使用人數、備案。</p> <p>3.教師說明借用器材辦法流程與注意事項。</p> <p>4.教師提醒學生遊樂設施使用時應注意之安全事宜。</p>		
2	9.8-9.12 9.8	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	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 能做出正確的起跑方式，學習跑步的動作要領。	<p>二、快步向前跑</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 擺臂與快跑體驗</p> <p>1.教師引導學生嘗試各種手臂擺放位置不同的跑步方式，體驗手臂位置與跑步之間的關聯性。</p> <p>活動三 全速前進</p> <p>1.示範說明快跑時正確擺臂動作：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。</p> <p>活動四 手快腳快</p> <p>1.活動時，練習者以正確的擺臂姿勢原地抬腿跑，觀察者負責拍手打節拍。</p> <p>2.練習者則配合觀察者的節拍原地抬腿跑。觀察者拍一下，練習者踩地一下。</p> <p>3.觀察者邊拍邊數，從1數到50後兩者交換任務。</p> <p>活動五 兩人變速跑</p> <p>教師安排學生兩人一組，相距5~8公尺，一前一後變速跑。遊戲時，後者以快跑超越前者後改為慢跑，另一人以同樣方式超越，兩人反覆練習。</p> <p>活動六 多人變速跑</p> <p>教師安排學生5~6人一組，排成一直線沿著跑道慢跑。遊戲時，最後一人須由右側快跑加速前進，直到超越隊伍最前方的學生後，改為慢跑。反覆練習。</p> <p>活動七 起跑大體驗</p> <p>教師引導學生腦力激盪，提出各種不同的起跑方式，引導學生討論起跑方法。</p> <p>活動八 站立式起跑</p> <p>教師引導學生分享活動六起跑方式的感受，引導學生了解跑步時，慣用站立式起跑的原因。</p> <p>活動九 快跑呀！</p> <p>1.每次兩組同時進行遊戲。第一預備區與第二預備區相距約5公尺，以站立式起跑姿勢預備，注意聽哨音，哨</p>	4	教師： 1.碼表 2.哨子
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習樹鳥蝶展覽、G5愛滋病宣導秩序整潔評分開始					
4	9.22-9.26	(週五一年級)交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車					
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)					

					音一響，兩組同時全速向前跑。 2. 遊戲中前後組兩組要輪流交換，體會追人與被追的速度感。			
6	10.6-10.10 10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	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。	3-1 學習競走運動的基本技巧，展現均衡協調的身體動作。	三、競走接力賽 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 介紹競走運動 1. 教師說明本學期三年級將進行競走接力賽，接下來在比賽前的每一次課堂都需要進行練習。 2. 教師示範競走運動，向前行走時，雙腳不能同時離地，前腿從觸地的一瞬間開始至垂直都要保持伸直，即膝關節不可彎曲。 活動三 規則說明 1. 教師說明規則：第一，後腳的腳尖在前腳的腳跟著地前不能離地。違反本項規則則被視為「離地」。第二，要求前腳著地時必須伸直不得彎曲，違反本項規則被視為「膝蓋彎曲」。 活動四 競走練習 1. 教師帶領全班進行競走練習。 2. 全班分為 6 人一組，分組進行競走練習。 活動五 分組大對抗 1. 每一組一次推派一人，分組進行 60 公尺競走競賽，率先抵達終點者獲勝。 活動六 分組競走接力賽 1. 教師說明接力賽的規則，每一組的第一位在競走完指定路線後，要將棒子移交給下一位，第二位再依同樣方式移交給下一位，以此類推，直到該組最後一位抵達終點。 2. 全班分組進行競走接力賽，率先抵達終點組別獲勝。 活動七 全班競走接力賽 1. 全班同學皆下場排棒次，練習競走接力賽。	4	教師： 1. 碼表 2. 哨子 3. 接力棒	
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車						
8	10.20-10.24	(周五二年級)交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)						
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)						
10	11.3-11.7	收 11 月份午餐費 11.3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖展開幕 體適能檢測開始 期中考週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	4-1 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。	四、體適能檢測 活動一 說明測驗前注意事宜 1. 學生填寫基本資料。 2. 施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。 三、過程中學生先練習教師再進行檢測。 活動二 測驗項目說明 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。 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。	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】
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽(學活)						

12	11.17-11.21	(周五中年級)交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽(學活)			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。 活動三 測驗項目練習 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 活動四 體適能表單紀錄與分享 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。		
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽					
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	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。	5-1 熟練球類運動的傳接球動作，能流暢做出運球、傳球等動作。	五、快樂傳接球 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 傳接反彈球 1. 全班分為 6 人一組，每組再均分為兩邊，相距 3 公尺，面對面站立，相互傳球。 2. 教師示範並說明持球、傳球與接球的動作與進行方式。活動進行時，一人用單手或雙手傳球給對方，讓球落地反彈，另一人視球落地彈起的高度與距離雙手接球。 3. 傳球時，應盡量使球體落在接球者前方三分之一處(約 1 公尺或更近)。 活動三 傳接反彈球接力 1. 指導學生 6 人一組，成 W 形交錯站立練習傳接反彈球。 2. 進行時，從第一人開始，依課本圖示箭頭方向進行傳接反彈球接力，傳至最後一人，再把球往反方向傳回至第一人。 3. 分組競賽：按照練習時的方式進行競賽，各組同時傳球，計時 3 分鐘，完成最多次傳球而且失誤最少的小組獲勝。 活動四 肩上傳接球 1. 全班分為 6 人一組，每組再均分為兩邊，相距 3 公尺，面對面站立相互傳球。 2. 教師示範並說明肩上傳接球的動作與進行方式。活動進行時，一人以原地肩上傳接球的方式將球傳給另一人，並且保持球不落地。 活動五 移位肩上傳接球 1. 傳接球的動作要領同活動四，活動進階為移動間進行肩上傳接球。 2. 教師示範並說明移位肩上傳接球的動作與進行方式。教師在地上畫出兩條相距約 3 公尺的平行線，指導學生 2 人一組，面相對站在線外，沿著線做水平急馳步移動，移動中同時進	3	教師： 1. 球 2. 粉筆
15	12.8-12.12	四年級英語歌謠觀摩賽					
16	12.15-12.19	五年級英語念謠觀摩賽、 (周五高年級)交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽(泳課)					

					<p>行肩上傳接球。</p> <p>活動六 傳接過關</p> <p>1. 場地布置同活動五，兩人一組進行原地傳接球與移位傳接球的闖關活動。</p> <p>2. 傳接活動有三關：第一關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接球」與一次「水平移位胸前傳接球」。第二關，兩人依序做出一次「原地胸前傳接反彈球」與一次「水平移動胸前傳接反彈球」。第三關，兩人依序做出一次「原地肩上傳接球」與一次「水平移位肩上傳接球」。</p> <p>3. 三關傳接完成即闖關成功。正式進行遊戲競賽之前，教師可以先讓學生操作一輪。</p>		
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽（泳課）	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	6-1 學習樂棒球的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。	<p>六、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 認識樂樂棒球</p> <p>1. 教師說明樂樂棒球的遊戲規則，並說明本學習的課程內容是熟悉規則、傳接球與揮棒練習、分組簡易比賽。</p> <p>2. 教師提醒玩樂樂棒球應注意之安全事宜。</p> <p>活動三 傳接球練習</p> <p>1. 教師示範外野區、內野區樂樂棒球之傳接球細節。</p> <p>2. 學生依據老師的示範動作練習。</p> <p>活動四 揮棒練習</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」。</p> <p>3. 全班分成 3 組，每組 6~12 人，布置 3 組空球座，分組練習。</p> <p>4. 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>5. 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>活動五 分組簡易比賽</p> <p>1. 使用樂樂棒球組，將全班分成兩組，一組打擊、一組負責撿球，一輪之後攻守交換。</p> <p>2. 分組簡易比賽。</p>	3	教師： 1. 樂樂棒球組 2. 簡易壘包
18	12.29-1.2 1.1	G5 樂樂棒球比賽（學活）元旦放假一日					
19	1.5-1.9	收 1、2 月份午餐費秩序整潔評分結束					
20	1.12-1.16	G5 樂樂棒球比賽（學活）期末考週	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	7-1 在墊上運動中表現均衡協調的身體動作。	<p>七、墊上滾翻樂</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>	2	教師： 1. 體操墊

		愛校巡守 隊結束	合性的基本運 動能力。			
21		實施第 2 學 期課程		<p>活動二 圓身搖籃做暖身</p> <p>1. 帶領全班一起做柔軟操，特別加強手腕關節、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 圓身側滾翻</p> <p>1. 場地布置同活動一，翻滾方式略同活動二，唯將直身姿勢改為屈身。</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，教師於旁輔助。</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>		
	1. 19- 1. 20					

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域——游泳

(二) 實施時間：103.09.1-104.01.20

(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。 1-2 能學會跳繩和扯鈴的招式。 1-3 能學會計次跳繩的技巧。	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。

(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	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	<div>主題一、游泳</div> <div>一、岸上操課：</div> <div>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。）</div> <div>二、水中教學：</div> <div>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> <div>（一）</div> <table><tr><td rowspan="10">游泳能力練習</td><td>組別</td><td>海馬組</td></tr><tr><td>1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。</td></tr><tr><td>2. 持牆漂浮，摸膝站立。</td></tr><tr><td>3. 持浮具漂浮，摸膝站立。</td></tr><tr><td>4. 空手漂浮，摸膝站立。</td></tr><tr><td>5. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。</td></tr><tr><td>1. 站立韻律呼吸 20 次，韻律呼吸需連續完成，單、雙腳著地皆可。</td></tr><tr><td>2. 大字漂。</td></tr><tr><td>3. 一字漂。</td></tr><tr><td>4. 水母漂 10 秒，不可換氣。</td></tr></table> <div>（二）</div> <table><tr><td rowspan="2">自救能力練習</td><td>組別</td><td>水獺組</td></tr></table>	游泳能力練習	組別	海馬組	1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。	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. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。	1. 站立韻律呼吸 20 次，韻律呼吸需連續完成，單、雙腳著地皆可。	2. 大字漂。	3. 一字漂。	4. 水母漂 10 秒，不可換氣。	自救能力練習	組別	水獺組	1	浮板、浮球、浮條	
游泳能力練習	組別	海馬組																					
	1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。																						
	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. 蹬牆漂浮 3 公尺後站立。																						
	1. 站立韻律呼吸 20 次，韻律呼吸需連續完成，單、雙腳著地皆可。																						
	2. 大字漂。																						
	3. 一字漂。																						
	4. 水母漂 10 秒，不可換氣。																						
自救能力練習	組別	水獺組																					
	1																						
3	1																						
4	1																						
5	1																						
6	1																						
7	1																						
8	1																						
9	1																						
10	1																						

		體適能檢測開始 期中考週			<table><tr><td>游泳能力練習</td><td>1. 捷式打水練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2. 打水前進 10 公尺。 3. 捷式單邊划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。</td></tr><tr><td>自救能力練習</td><td>1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。 2. 水母漂 20 秒，可換氣。 3. 仰漂 15 秒，可助划。</td></tr></table>	游泳能力練習	1. 捷式打水練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2. 打水前進 10 公尺。 3. 捷式單邊划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。	自救能力練習	1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。 2. 水母漂 20 秒，可換氣。 3. 仰漂 15 秒，可助划。					
游泳能力練習	1. 捷式打水練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2. 打水前進 10 公尺。 3. 捷式單邊划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。													
自救能力練習	1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。 2. 水母漂 20 秒，可換氣。 3. 仰漂 15 秒，可助划。													
					(三)									
					<table><tr><td>組別</td><td>海龜組</td></tr><tr><td>游泳能力練習</td><td>1. 捷式交叉划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。 3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。 4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。 5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。</td></tr><tr><td>自救能力練習</td><td>1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 2. 仰漂 30 秒，可助划。</td></tr></table>	組別	海龜組	游泳能力練習	1. 捷式交叉划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。 3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。 4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。 5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。	自救能力練習	1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 2. 仰漂 30 秒，可助划。			
組別	海龜組													
游泳能力練習	1. 捷式交叉划手換氣練習，先站立持牆練習，再邊走邊划手練習，最後搭配打水前進。 2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。 3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。 4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。 5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。													
自救能力練習	1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 2. 仰漂 30 秒，可助划。													
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學活）	3-1-4 表現聯性的基本運動能力。	1-2 能學會跳繩和鈴的招式。	主題二、跳繩 一、請學生以徒手動作進行下列招式的練習，可以針對個人不擅長的招式進行反覆的練習，亦可挑戰招招成功不間斷。 1. 手腕運動 2. 腳踝運動 3. 跑步跳 4. 單腳跳 5. 左右開合跳	1	學生自備跳繩							
12	11.17-11.21	（周五中年級）交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽（學活）				1	播音設備							
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽				1								
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀				1								

		摩賽。教師會年度改選			6. 前後開合跳 7. 前舉後振跳 8. 左右橫擺跳 9. 前踏跳 10. 後踏跳 11. 踏踢跳 12. 原地踏步 13. 左右體側空迴旋			
15	12. 8-1 2. 12	四年級英語歌謠觀摩賽				1		
16	12. 15- 12. 19	五年級英語念謠觀摩賽、 (周五高年級) 交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)	3-1-4 表現聯 性的基 本運動 能力。	1-2 能學 會跳繩 和扯鈴 的招式。	主題三、扯鈴 一、教師介紹扯鈴的基本招式——一起鈴、運鈴加速、前後調鈴、左右調鈴、上下加速運鈴，並指導學生進行練習。 二、教師示範扯鈴招式，並指導學生進行練習。 1. 仙女散花 2. 蜻蜓點水 3. 魚躍龍門 4. 望月 5. 時鐘搖擺	1	學生自備安全鈴或使用學校安全鈴	
17	12. 22- 12. 26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)				1		
18	12. 29- 1. 2	G5 樂樂棒球比賽 (學活) 元旦放假一日				1		
19	1. 5-1. 9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束 G5 樂樂棒球比賽 (學活)				1		
20	1. 12-1 . 16	期末考週 愛校巡守隊結束				1		
21	1. 19-1 . 20		3-1-4 表現聯 性的基 本運動 能力。	1-3 能學 會計次 跳繩的 技巧。	主題四、計次跳繩比賽 教師介紹三班際競賽——計次跳繩比賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。	1	計次跳繩、碼表	