

## 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：健體領域—健康

(二) 實施時間：103.09.1~104.01.20

(三) 教學年級：四年級

(四) 教學節數：健康 21 節

(五) 編修者：何陸垣(編修自民國 103 年 9 月初版四年級上學期康軒版教材)

(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
覺察家庭學校等日常生活環境中，隱藏的危機，並認識危機處理之道	1-1 能具體指出水域活動可能發生的危機與求救方法 1-2 能具體指明家中、學校等日常生活中，可能會產生危險的事物，與危機處理。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
認識牙齒口腔保健的重要性，做出健康決定落實於生活中	2-1 認識保健牙齒、口腔衛生的重要，並透過表格協助自己做出有益健康的決定	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。
認識營養的需求量差異、運動飲食關聯的變因。	3-1 認識營養需求在不同人、不同活動上的差異 3-2 能分享自身經驗並與同儕討論運動前中後的健康飲食。	2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。
議題融入	<b>【家政教育】</b> 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 <b>【家庭教育】</b> II-2-2-2 規劃、執行與檢討自己的生活作息安排	

### (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	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	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1-1 能具體指出水域活動可能發生的危機與求救方法	<b>※水域安全宣導(配合康軒版 4 上健體課本 P. 48)</b>  <b>【活動一】泳池使用須知</b>  1. 教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 64。  2. 教師帶領學生實地至泳池，提問引導學生複習上課所學，	2	視聽設備、電腦網路	
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		並解答疑惑。  <b>【活動二】室外水域安全</b> 3. 教師引導學生複習上學期的學習內容(室外水域有哪些?個別水域所要注意的事項?)。 4. 教學媒材可以參考如下網址： <a href="http://www.sports.url.tw/classroom/index">http://www.sports.url.tw/classroom/index</a> 5. 教師撥放影片予學生觀賞，並先行預告觀看重點： (1)海域篇(31 秒)：如何選擇適當海域? (2)溪流河谷(31 秒)：溪邊的危險有哪些?如何預知河流就要暴漲?落水時要身體姿勢如何? (3)湖泊船艇(31 秒)：湖泊為什麼不適合游泳?搭船時要注意些什麼? (4)防溺 10 招(41 秒)：防溺有哪些注意事項呢?  <b>【統整活動】</b> 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： 6. 這堂課學到哪些知識?(或技巧) 7. 請說說自己最喜歡的活動?為什麼? 8. 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。		
--	--	--	--	--	--	--

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	1-2-3 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 認識保健牙齒、口腔衛生的重要性，並透過表格協助自己做出有益健康的決定	6 ※口腔保衛戰(配合康軒版 4 上健體課本 P. 106-123) 【活動一】認識牙齒 1. 教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 168-171。 2. 搭配概念圖，教師引導學生整理牙齒構造、功能與保健之道。 【活動二】口腔疾病知多少 3. 教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 172-179。 4. T 型比較表，教師引導學生透過結果之比較，做出有利自身口腔健康的決定。 5. 提醒孩子下個活動必帶牙線 【活動三】護齒大作戰 6. 教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 180-185。 7. 透過筆記方格表，整理比較各種潔牙用具的優缺點，並選擇有利自己口腔健康的潔牙用具。 【統整活動】 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： 8. 這堂課學到哪些知識？（或技巧） 9. 請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 10. 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。 11. 教師於本單元第一堂課預	每生 A4 紙 3 張、牙線	家庭教育 II-2-2-2
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					
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)					

					告搭配學務處例行潔牙小天使紀錄單進行評量，於 20 週上課公布學期潔牙檢核成績。		
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽 (學活)	2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。	3-1 認識營養需求在不同人、不同活動上的差異	※飲食與運動(配合康軒版 4 上健體課本 P. 72-77) 【活動一】神奇的營養素 1. 教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 114-119。 2. 以下教學內容修改自康軒版 4 上健體教師手冊 p. 119: 請學生紀錄自己、男性長輩、女性長輩假日一天早午餐，各別營養素內容，與學童每日飲食指南進行比較，並說說產生差異的原因。 3. 根據自己所不足之處，擬定改進菜單。 【統整活動】 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： 4. 這堂課學到哪些知識？(或技巧) 5. 請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 6. 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。	3	每生 A3 紙一張 【家政教育】 1-2-6 家庭教育 II-2-2-2
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)					
12	11.17-11.21	(周五中年級) 交通安全宣導、品格宣導	2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康飲食。	3-2 能分享自身經驗並與同儕討論運動前中後的健康飲食。	※飲食與運動(配合康軒版 4 上健體課本 P. 80-81)	2	每生 A4 紙一張 【家政教育】 1-2-1 家庭教育

		G2、G4 健身操比賽（學活）	行為。		【活動二】飲食運動要注意 1.教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 124-125。 2.透過魚骨圖，協助孩子整理運動前中後，如何的飲食方有益健康。 3.教師引導學生將上課分享與討論的心得，書寫於魚骨圖下方。 【統整活動】 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： 4.這堂課學到哪些知識？（或技巧） 5.請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 6.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。			11-2-2-2
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	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1-2 能具體指明家中、學校等日常生活中，可能會產生危險的事物，與救濟之道。	※危機總動員(配合康軒版 4 上健體課本 P. 32-47) 【活動一】危險就在身邊 1.教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 44-51。 【活動二】可怕的火災 2.教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 52-59。 【活動三】救護小先鋒 3.教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 44~47。 4.另外視情況與器材，可帶至保健中心請護理師協助講解。	6	1.師生共同蒐集廚房、飯廳、火焰的圖片，並布置學習角。2.每生各一張 A4 紙	
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）						
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比						

		賽（泳課）			【統整活動】 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： 5. 這堂課學到哪些知識？（或技巧） 6. 請說說自己最喜歡的活動？為什麼？ 7. 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。 8. 感受比較心得記錄於危機總動員 KWL 表最下方。 9. 以上流程第 1 點到第 4 點與第 8 點，可配合危機總動員 KWL 表，協助孩子整理上課所學重點、引發自學的態度。		
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 愛校巡守隊結束	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 認識保健牙齒、口腔衛生的重要，並透過圖像協助自己做出有益健康的決定	※潔牙成果檢核與期末統整 【活動一】危險就在身邊 1. 教師宣布潔牙檢核成績最優前幾名（視班級學生表現分布而定）。 2. 教師提問引導學生回憶這學期所學重點，並整理成健康概念圖： (1) 這學期學到那些重點？ (2) 水域有哪些？各有那些安全注意事項？ (3) 人類的牙齒有哪些類型？功能如何？脫落時該如何處理？潔牙工具有哪些？牙線的操作要領為何？ (4) 營養素有哪些？各有什麼功能？運動前中後的飲食要注意	1	各班潔牙檢核表

					<p>到什麼，才有益健康？</p> <p>(5)日常生活中有哪些危險？如何避免？居家火災發生的原因有哪些？如何預防？火場逃生要領為何？</p> <p>(6)生活中有哪些類型的意外傷害？如何處置？急救箱的功能為何？內容物有哪些？要注意些什麼？</p> <p>3. 教師請學生分享自己這學期以來做到的健康行為。</p> <p><b>【統整活動】</b></p> <p>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：</p> <p>4. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>5. 請說說自己最喜歡的活動？為什麼？</p> <p>6. 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。</p>			
21	1.19-1.20	實施第 2 學期課程			學期單元回顧	2		

## 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：健體領域—體育

(二) 實施時間：103.09.1~104.01.20

(三) 教學年級：四年級

(四) 教學節數：體育 21 節

(五) 編修者：何陸垣(編修自民國 103 年 9 月初版四年級上學期康軒版教材)

(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
在新式健康操、墊上運動、跳箱與桌球拍擊遊戲中，展現運動技能。	1-1 在新式健康操中表現身體的協調性。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-2 在跳箱運動中表現身體的協調性。	
	1-3 在遊戲中，表現桌球入門的擊球、拍球技術。	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
認識體適能與提升策略	2-1 認識提升體適能的簡易活動，並積極參與。	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
具體指出運動傷害發生的情況與處遇。	3-1 能具體指出運動傷害發生的情況與處遇。	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。

### (七)教學計劃-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	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	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	3-1 能具體指出運動傷害發生的情況與處遇。	<b>※體育課預備課程</b> <b>【活動一】說明本學期課程</b> 1.教師說明本學期課程，讓學生瞭解上課內容有新式健康操、認識體適能、墊上運動、跳箱、桌球等項運動項目，以及需要的服裝、器材跟場地。 2.師生選任體育小天使、帶操長，以及職務內容、安全注意事項。 3.教師說明借用器材辦法流程與注意事項。 4.教師示範暖身操，並帶領學生練習。 <b>【活動二】運動安全與處遇</b>	2	體育器材借用流程	
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						

					<p>5.教師帶領學生至校園運動場地與器材室。</p> <p>6.師生共同討論場地使用、相對應的運動注意事項： 天候因素、使用人數、備案、運動傷害處理流程。</p> <p>7.師生共同討論遊樂、運動設施使用時應注意的安全事宜。</p> <p>【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】</p> <p>1.教師帶領緩和操(第一堂課除外)。</p> <p>2.教師提問請學生分享今日上課所學到的知能、最喜歡的活動。</p>		
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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-1 在新式健康操中表現身體的協調性。	<p><b>※新式健康操教學</b></p> <p>【活動一】前奏與間奏(一)</p> <p>1.教師說明新式健康操的架構：前奏、間奏(一)、暖身活動、間奏(二)、主要活動與緩和活動。</p> <p>2.教師示範新式健康操。</p> <p>3.教師範唸前奏 Rap 並示範動作→帶領學生唸前奏，進行分解動作→全班齊唸前奏，進行分解動作。</p> <p>4.師生同唸前奏並配合整組動作。</p> <p>5.學生齊唸前奏並配合整組動作。</p> <p>6.配合音樂師生同唸前奏並配合整組動作。</p> <p>7.配合音樂學生同唸前奏並配合整組動作。</p> <p>8.分組自行練習，教師巡視檢核上述動作要領。</p> <p>【活動二】暖身活動</p> <p>9.教學流程與操作模式同上，教學內容改為：點腳踏步、轉腰擺手、平衡抬腿、夾肘畫圈等。</p> <p>10.教師指導學生搭配口訣進行練習。</p> <p>【活動三】主要運動 1(前推側</p>	6	新式健康操音樂 CD、CD 播放器材、健身操教材
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					
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)		<p>點→側滑展臂)</p> <p>11.教學流程與操作模式同上，教學內容改為：前推側點、拍腳側抬、上擋擴胸、側滑展臂等。</p> <p>12.教師指導學生搭配口訣進行練習。</p> <p>【活動四】主要運動 2(SAFE OUT→間奏二)</p> <p>13.教學流程與操作模式同上，教學內容改為：SAFE OUT、跳躍抬膝、划船跑轉、踏併拍手等。</p> <p>14.教師指導學生搭配口訣進行練習。</p> <p>【活動五】緩和運動(畫圈壓腿→調整呼吸)</p> <p>13.教學流程與操作模式同上，教學內容改為：畫圈壓腿、前背伸展、側腰伸展、跨步轉體、調整呼吸等。</p> <p>14.教師指導學生搭配口訣進行練習。</p> <p>【活動六】單元評量</p> <p>15.評量建議：教師在本單元第一堂課時，便可先行預告評量項目，並設定”已經做到”的標準，再根據課程進行過程中學生表現之分布，設定”表現優良”、”表現超乎預期之好”的標準。</p> <p>【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】</p> <p>1.教師提問請學生分享今日上課所學到的知能、最喜歡的活動。</p>		
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽 (學活)	4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	<p>2-1 認識提升體適能的簡易活動，並積極參與。</p> <p>※認識體適能(配合康軒版 4 上健體課本 P. 68-69)</p> <p>【活動一】認識體適能</p>	5	體適能紀錄表、A4 紙每生各一張、常模對照表至少 6 張。

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		1.教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 98-99、103。 2.教師引導學生以 A4 紙完成體適能活動紀錄表，並預告 12/1 日將收回評分，且肯定會參酌體適能檢測成績。	康軒版 4 上健體教師手冊、課本、體適能紀錄表(每生一張)、碼表、坐姿體前彎板、捲尺
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽(學活)		【活動二】認識體適能紀錄表	
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. 教師說明體適能欄位與紀錄。 4. 教師預告陸上泳課施測項目與施測地點，並提醒孩子回家可先行練習的活動、安全事項。 5. 教師帶領學生共同進行體適能促進活動： (1)柔軟操 (2)擺臂抬腿、競走(教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 84-85) (3)擺臂騰空、擺臂騰空向前(教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 92-93)	
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽		【活動三】測驗注意事宜再說明 一、請學生再確定基本資料。 二、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。 【活動四】測驗項目說明 *坐姿體前彎施測要領：膝蓋打直，手心交疊向前伸展，吐氣收小腹，不要閉氣。 *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。 *800 公尺跑走：教師先行安排心臟病、氣喘病患者請他們協助同學的事務性工作；教師說明呼吸法、計數圈數的注意事項、抵	

					<p>達終點時的注意事項、強調跑走可以跑累之後改成走路。</p> <p>【活動五】測驗項目練習與施測</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>【活動六】體適能表單紀錄與分享：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> <p>【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】</p> <p>1. 教師帶領緩和操。</p> <p>2. 教師提問請學生分享今日上課所學到的知能、最喜歡的活動。</p>		
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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 在跳箱運動中表現身體的協調性。	<p>※滾跳好體能(配合康軒版 4 上健體課本 P. 90-93)</p> <p>【活動一】箱上小精靈</p> <p>1. 教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 146-151。</p> <p>2. 教師說明本單元評量重點(撐箱轉體過箱)，以及練習時的安全注意事項(練習需有大人陪同、飯後一小時內不能練習、口中不能有食物、眼鏡飾品取下等)、評量日期、標準(特別是”表現優良”與”表現超乎預期之好”)。</p> <p>【活動三】單元評量</p> <p>3. 評量建議：教師在本單元第一堂課時，便可先行預告評量項目，並設定”已經做到”的標準，再根據課程進行過程中學生表現之分布，設定”表現優良”、”表現超乎預期之</p>	3	安全地墊、跳箱、踏板、知動教室
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)					

					好”的標準。 【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】 1. 教師帶領緩和操。 2. 教師提問請學生分享今日上課所學到的知能、最喜歡的活動。		
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽(泳課)	3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	1-3 在遊戲中，表現桌球入門的擊球、拍球技術。	※桌球好手(配合康軒版 4 上健體課本 P. 22-29) 【活動一】桌球入門 1. 教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 28-29。 【活動二】彈接與球拍握法 2. 教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 30-31。 【活動三】彈接練習 3. 教材與教學流程參見：康軒版 4 上健體教師手冊 p. 32。 4. 教師預告評量重點與動作要領：單位時間內持拍向上擊球次數、單位時間內對空拍球再接反彈球的次數，以及對應的評量等第，以及練習時的安全注意事項(不可在客廳等多障礙物之處練習…)。 【活動四】單元評量 5. 評量建議：教師在本單元第一堂課時，便可先行預告評量項目，並設定”已經做到”的標準(如一分鐘 15 次)，再根據課程進行過程中學生表現之分布，設定”表現優良”、”表現超乎預期之好”的標準。 【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】 1. 教師帶領緩和操。 2. 教師提問請學生分享今日上	4	桌球拍每生各一、桌球 30 顆、桌球教室
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 愛校巡守隊結束					

					課所學到的知能、最喜歡的活動。			
21	1.19-1.20	實施第 2 學期課程			<b>※學期單元回顧</b>	1		

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：四年級

(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。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-2 能學會跳繩和扯鈴的招式。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 能學會直道接力的技巧。	

(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	3-2-1 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。	主題一、游泳 一、岸上操課： 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。） 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。（一） <table><tr><td>組別</td><td>海馬組</td></tr><tr><td>游泳能力練習</td><td>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。</td></tr><tr><td>自救能力練習</td><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。 2. 大字漂。 3. 一字漂。 4. 水母漂 10 秒，不可換氣。</td></tr></table>	組別	海馬組	游泳能力練習	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。	自救能力練習	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。	1	浮板、浮球、浮條	
組別	海馬組													
游泳能力練習	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。													
自救能力練習	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。													
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				1								
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹島蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始				1								
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				1								
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)				1								
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日				1								
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				1								
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											
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽（學活）	1											
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	1											
					（二） <table><tr><td>組別</td><td>水獺組</td></tr><tr><td>游泳能力</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。</td></tr></table>	組別	水獺組	游泳能力	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。					
組別	水獺組													
游泳能力	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。													

					<p>力練習</p> <p>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。</p> <p>4. 游泳前進 15 公尺，換氣 3 次以上。</p> <p>自救能力練習</p> <p>1. 浮具漂浮 60 秒，浮具意指浮板、浮球、浮條等。</p> <p>2. 水母漂 20 秒，可換氣。</p> <p>3. 仰漂 15 秒，可助划。</p>			
				(三)				
				組別	海龜組			
				游泳能力練習	<p>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。</p> <p>2. 游泳前進 25 公尺，換氣 5 次以上。</p> <p>3. 仰踢練習，先搭配浮具練習，再漂浮練習。</p> <p>4. 仰式單邊划手練習，直接搭配仰踢練習。</p> <p>5. 仰式交叉划手練習，直接搭配仰踢練習。</p>			
				自救能力練習	<p>1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。</p> <p>2. 仰漂 30 秒，可助划。</p>			
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學活）	3-2-2 在中學活動表現身體的協調性。	1-2 能學會跳繩的招式。	<p>主題二、跳繩</p> <p>一、請學生以徒手動作進行下列招式的練習，並以招招成功不間斷為目標。</p> <p>1. 手腕運動</p> <p>2. 腳踝運動</p> <p>3. 跑步跳</p> <p>4. 單腳跳</p> <p>5. 左右開合跳</p> <p>6. 前後開合跳</p> <p>7. 前舉後振跳</p> <p>8. 左右橫擺跳</p> <p>9. 前踏跳</p> <p>10. 後踏跳</p>	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 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選				1		
15	12.8-12.12	四年級英語歌謠觀摩賽				1		

					11. 踏踢跳 12. 原地踏步 13. 左右體側空迴旋			
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)	3-2-2 在中學活動表現身體的協調性。	1-2 能會繩跳和鈴的招式。	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	實施第 2 學期課程	3-2-2 在中學活動表現身體的協調性。	1-3 能會直道技巧。	主題四、直道接力賽 教師介紹四下班際競賽——直道接力賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。	1	接力棒	