

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
- (二) 實施時間：103.09.01~104.01.20
- (三) 教學年級：六年級
- (四) 教學節數：健康 21 節、體育 21 節、游泳 21 節
- (五) 編修者：健康—阮怡菁（引用 1021 六年級健康課程計畫）
體育—阮怡菁、吳志賢（引用 1021 六年級健康課程計畫）
設計者：游泳—尤妮婷
- (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.能尊重差異，並主動關懷周遭的人、事、物，且能透過了解以選擇健康的行為。	1-1 能了解影響人際關係的原因，學習增進人際間溝通的技巧。	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法
	1-2 能辨識生活環境中的危險狀況，並能適當應對。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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。
	1-3 能認同並調適自己的性別角色，並能以正確的態度與異性相處。	1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
	1-4 能察覺生活中文化及人為因素對健康生活造成的危害，並能適當應對。	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-5 調查、分析生活週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。
	1-5 能理性拒絕成癮物質的誘惑，選擇健康的行為。	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。
	1-6 能了解增進與家人良好互動的方式並確實落實。	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
	1-7 知道營養素的需要量會因人而異。	2-2-2 了解營養的要量是由年齡、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。
2.透過熟練各種運動項目及其規則，增進身體的	2-1 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
	2-2 運用所學的跑步元素，積極參與活	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極

協調性及加強身體適能	動，增進體適能。	參與。
	2-3 能做排球高手傳球、低手發球與基本走位之運動方法與技巧。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	2-4 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。	4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
	2-5 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	2-6 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。
3.發展運動概念與運動技能，提升體適能。	3-1 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。
	3-2 能學會跳繩和陀螺的招式。 3-3 能學會拔河的技巧。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

融入議題：

性別平等

1-3-2 瞭解性別生涯發展歷程的異同

1-3-7 去除性別刻板的情緒表達，謀求合宜的問題解決方式

2-3-11 認識處理衝突的方法，促進性別和諧相處

性侵害防治

2-3-6 關懷受到性別歧視或性侵害的同儕

5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動

環境教育

4-2-3 能分析評估國內區域性環境問題發生原因，並思考解決之道。

4-2-4 能運用簡單的科技以及蒐集、運用資訊來探討、了解環境及相關的議題。

(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	6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1-1 能了解影響人際關係的原因，學習增進人際間溝通的技巧。	球隊風雲 1. 以課本「球隊風雲」為例，請學生閱讀完主角阿強的故事，討論以下議題： ● 阿強的外表與行為可能讓他遇到什麼困難？ ● 如果阿強因此而被罷凌，可能是何種罷凌行為？ ● 如果你是阿強，可以如何避免發生上述狀況？ ● 製作「反罷凌」標語。 ● 教師引導學生討論增加自信的方法並發表。 2. 教師播放相關影片「追風搖滾」、「嫉妒與勇氣」、「性侵害防治宣導—高年級」(教育部反罷凌宣導影片)，提供學生針對上述問題與男生與女生在同儕相處上的注意事項進行討論。 3. 教師可以引導學生進行自我分析，學習自我尊重與尊重他人。	1	課本、影片、條狀海報、美工筆 網址： 兩性平等 https://www.youtube.com/watch?v=qlkj5pIYuP8&list=PLfCWEEQ6v1bQzlnraEDso_LM0uVUX-bmu&index=11 http://test.naer.edu.tw/files/11-1000-566.php	反罷凌宣導、性別平等教育 1-3-7、性侵害防治 2-3-6
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	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。			1		
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		
4	9.22-9.26 9.23	(周五一年級)交通安全宣導、品格宣導 雲水書坊行動書車	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行	1-2 能辨識生活環境中的危險狀況，並能適當應對。	安全關鍵 1. 師生共同討論從事戲水應具備的安全常識並歸納結論。 2. 活動時能夠遵守安全規定，並培養適當反應能力，能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。 3. 透過討論與實作，了解瓦斯特性及可能造成的危險，並熟悉注意事項及正確使用。 4. 鼓勵親子能定期做瓦斯器具安全的	1	課本、影片、學習單 學生游泳能力 121 網站	水域安全宣導、環境教育 4-2-3、4-2-4
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)				1		

			改善。 <u>5-2-3</u> 評估危險情境的可能處理方法及其結果。		檢查。			
6	10.6— 10.10 10.10	收 10 月份午餐 費 國慶日放假一日	1-2-6 解釋個人與群體對性	1-3 能認同並調適自己的性別角色	青春進行曲 1. 教師以課文情境掛圖「知『性』時間」引導學生討論「性」的含意。 2. 討論發表：你知道的「性」，是什麼？ 3. 分組討論男生與女生在「性」的發展上，生理、心理分別有何不同？（教師可參考指引教材補充各年齡層對「性」的探索行為） 4. 如何表達「愛」才是適當的？ 以課本內容引導學生討論合宜的表達感情方式： ● 如何表達仰慕之意？ ● 面對異性的仰慕，如何反應？ 5. 面對不舒服的情境，可以如何自保？教師透過影片舉例，引導學生討論若是自己在生活中遇到，可以如何自保？ ● 被摸臉或肢體碰觸不舒服時？ ● 搭公車時遇到「鹹豬手」？ ● 同學開玩笑或說性暗示明顯的言語時？ ● 面對長輩不合理的要求（如坐大腿、擁抱）時？ ● 網路留言猥褻，讓你不舒服時？ 6. 學習任務：青春自保之道（將上述問題與討論結果，分組製作成海報）	1	課本、情境掛圖、影片、海報、美工筆	性別平等教育 1-3-2、2-3-6、2-3-11、性侵害防治 5-3-2
7	10.13— 10.17	高年級線上校園生活問卷施測	方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。	並能以正確的態度與異性相處。		1		
	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）				1		
9	10.27— 10.31	G3 競走接力賽（學活）	<u>7-2-2</u> 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 <u>7-2-5</u> 調查、分析生活	1-4 能察覺生活中文化及人為因素對健康生活造成的危害並能適當應對。	隱形殺手 1. 請學生討論生活中有哪些「隱形殺手」可能隨時危害我們的生命安全？（教師可以使用組織圖幫助學生整理分類提出的各種意見。） 2. 教師事先蒐集有關各家廠牌的「冷氣」廣告，請學生欣賞後選擇一個產品並說明原因。 3. 以課內的廣告陷阱，引導學生思考： ● 消費者購買產品時需考慮的因素 ● 購買廣告不實的產品，會對消費者造成何種影響？	1	影片、條狀海報、美工筆	環境教育 4-2-3、4-2-4
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		

11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽 (學活)	週遭環境問題與人體健康的關係。		● 認識消費者保護專線 4. 學習任務：隱形殺手 333 殺手 1 殺手 2 殺手 3 殺手特徵 殺手弱點 解決之道	1	
12	11.17-11.21	(周五中年級) 交通安全宣導、品格環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	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。		5.教師講述不同分貝量的噪音對人體身健康造成不同程度的影響。 6.嘗試調查找出自己居住社區及校園的噪音源，並分析可能造成的影響。 7.透過學童的「寧靜標誌」宣導行動，讓家長也能透入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。	1	
13	11.24-11.28	宣導 G2 G4 健身操比賽(學活) 體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽	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。	1-5 能理性拒絕成癮物質的誘惑，選擇健康的行為。	菸檳防治 1.教師將關於「檳榔的歷史」資料分成數份，提供給小組共同閱讀。 2.各組閱讀完自己負責的部份，需簡要說明閱讀重點與心得。 3.教師引導學生共同討論「香菸」與「檳榔」對健康造成的影響。 4.討論如何拒絕誘惑：若有朋友邀請你嘗試「抽煙」或「嚼檳榔」，可以如何拒絕？ 5.以影片「蔡阿嘎教你拒絕檳榔五口訣：『檳榔請走開』讓你防身保健康!!」為結。 6.學習任務：拒菸/拒檳宣導行動劇創作。	1	數據看檳榔 http://user.nksh.tp.edu.tw/staff/gm/%E6%95%B8%E6%93%9A%E7%9C%8B%E6%AA%B3%E6%A6%94.htm 布袋戲 菸檳酒的害處 https://www.youtube.com/watch?v=0f2eUHPLWOo 布袋戲 認識菸害 https://www.youtube.com/watch?v=3YITrWyUM0 小記者 宣導 https://www.youtube.com/watch?v=x3qHCunUIPw 檳榔 學生爆笑短片 https://www.youtube.com/watch?v=SJy2_7KwcSc 檳榔 https://www.youtube.com/watch?v=IhFiT9HuX
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	

								TA 健康九九網站、影片、海報、美工筆																														
15	12.8— 12.12	四年級英語歌謠觀摩賽	6—2—2 了解家庭在增進個人	1—6 能了解增進與家人良好互動的方式並確實落實。	與家人有約 1.請學生分享在家中家人常發生爭執的因素或情境為何？ 2.教師簡要歸納數種不同的情境，製作成籤筒，方向如下： ● 爸爸下班回家，心情欠佳，小孩吵著要爸爸帶他去逛夜市。 ● 爸媽因為經濟問題吵架，小孩需要錢交班費。 ● 兄妹（或姊弟）在家嬉鬧吵架，媽媽失業回到家。 ● 哥哥有網路成癮問題，妹妹剛好需要電腦完成作業。 ● 阿公脾氣暴躁，且有酗酒問題，準備考學測的姊姊無法專心唸書。 3.請小組以課本內容「和家人溝通三連拍」的方式進行戲劇演出，內容需有兩種以上的結局 ● 溝通不成功→家暴收場 ● 溝通成功→親子雙贏 ● 其他 4.小組一一上台臺演示，教師引導其他同學給予意見與回饋 5.學習任務：各組依照劇情繪製「家暴防治流程」	1	課本、簡易道具、海報	家暴防治、家庭教育、壓力調適（生命教育）																														
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）	發展與人際關係上的重要性。			1																																
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 1.1	G5 樂樂棒球比賽（學活） 元旦放假一日	2—2—2 了解營養的要	1—7 知道營養素的需要量會因人而異。	營養停看聽 1.請學生閱讀課本內容，分享閱讀到的訊息。 2.教師依據學生的發言內容以海報製作成大型筆記方格表： <table><tr><td>營養資料內容</td><td>蛋白質</td><td>維生素 A</td><td></td><td></td></tr><tr><td>功能</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>攝取過多的話</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>攝取過少的話</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>青春期的攝取量</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>建議補充之食物</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	營養資料內容	蛋白質	維生素 A			功能					攝取過多的話					攝取過少的話					青春期的攝取量					建議補充之食物					1	海報、電腦、美工筆	
營養資料內容	蛋白質	維生素 A																																				
功能																																						
攝取過多的話																																						
攝取過少的話																																						
青春期的攝取量																																						
建議補充之食物																																						
19	1.5— 1.9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束	量是由年齡、性別及身體活動			1																																
20	1.12— 1.16	G5 樂樂棒球比賽（學活） 期末考週 愛校巡守隊結	所決定。 2—2—5 明瞭食物的保存及處理方式會			1																																

		束	影響食物 的營養價 值、安全 性、外觀 及口味。		3.請小組認領、分工，每人負責一個空格，上網 找出答案。 4.教師總結營養素的需要量會因性別、年齡及活 動量而有所不同，但都需做到均衡飲食。 5.學習任務：健康 333（針對全學期健康課， 學到的、做到的、待努力的 3 件事）			
21	1.19— 1.20	實施第 2 學期 課程	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。	1-2 能辨識 生活環境中 的危險狀況， 並能適當應 對。	1. 期末省思。 2. 環境教育影片欣賞：正負 2 度 c。 3. 進行下學期課程進度。	1		

【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	3-2-4 了解運 動規則，參與 比賽，表現運 動技能。	2-1 活動中熟 悉樂樂棒比賽 的規則，展現 練習成果。	運動安全 【活動一】 說明本學期課程 說明本學期課程，讓學生瞭解上課內 容有樂樂棒、短跑、排球、體操和籃球五 項運動項目。 【活動二】 器材介紹 校園運動器材借用說明與遊樂設施分別 使用時應注意的事項	1	體育器 材室鑰 匙	
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			樂樂棒球 【活動一】 傳接練習 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。	1	樂樂棒 球組	

		中秋節放假一日			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。			
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	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-1 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	【活動二】打擊練習 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	
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	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-1 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	【活動三】綜合練習 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	
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-1 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	
6	10.6-10.10 10.10	收 10 月份午餐費國慶日放假一日	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的跑步元素，積極參與活動增進體適能。	【活動一】跑的方法 1. 教師說明「短跑」的意義並說明腳步的前進時應注意的事項。 2. 教師指導學生做腳的前進練習。 3. 教師說明蹲踞式起跑。 4. 教師指導學童練習蹲踞式起跑的方式。	1	碼表	
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	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的跑步元素，積極參與活動增進體適能。	【活動二】你傳我接 1. 教師說明「接力跑」、「大隊接力」與「接力區」的意義。 2. 教師指導學童學會換手握棒的基本傳接棒方法。 3. 分組比賽大隊接力並測驗。	1	碼表	

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)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2-3 能做排球高手傳球、低手發球與基本走位之運動方法與技巧。	主題:排球 【活動一】迎面而來 1.教師說明高手傳球的基本動作。 2.教師說明高手傳球的準備動作要領,例如:屈膝、手肘過肩。 3.學生先練習自拋自接,以習慣高手傳球的最佳位置。 4.將全班分為兩人一組,分別以坐姿、站姿等方式進行高手傳球練習。	1	排球	
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2-3 能做排球高手傳球、低手發球與基本走位之運動方法與技巧。	【活動二】一觸即發 1.教師帶領學生進行暖身活動。 2.教師說明低手發球的動作要領。 3.將學生分成3人一組練習,並一同討論或給予對方建議。 4.教師亦可要求學生於排球網前3公尺線開始練習低手發球,並要求發球過網,再慢慢退至底線附近。	1	排球	
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	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2-3 能做排球高手傳球、低手發球與基本走位之運動方法與技巧。	【活動三】挑戰高分 1.請學生在網前3公尺線練習低手發球動作,並依課本所畫分之得分區塊計分,或自行訂定得分區塊。 2.教師登記得分情形。	1	排球	
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽(學活)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	2-3 能做排球高手傳球、低手發球與基本走位之運動方法與技巧。	【活動四】回擊過網 1.6人一組,分別擔任發球組與接球組,發球者以低手發球的動作將球發至對方場地,接球組必須在三次內以高手或低手傳球的動作將球回擊過網。 2.透過簡單的比賽遊戲,綜合練習發球與傳球的技巧。	1	排球	
12	11.17-11.21	(周五中年級)交通安全宣導、品格宣	4-2-2 評估體適能活動的益處,並藉以提	2-4 了解並參與培養體適能方面的身體活	【體適能檢測】 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。		碼表、坐姿體前彎板 體操墊	

		導 G2、G4 健身操 比賽（學活）	升個人體適能	動課程計畫， 以增進自己的 體適能。	<p>3. 過程中學生先練習教師再進行檢測。</p> <p>*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>*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>*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>*八百公尺跑走：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。</p> <p>4. 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>	3		
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						
15	12.8—12.12	四年級英語歌謠觀摩賽	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-5 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	<p>主題：體操</p> <p>【活動一】運動安全知多少</p> <p>1. 教師簡單介紹體操運動。</p> <p>2. 教師說明進行墊上運動應注意的安全事項。</p> <p>3. 教師說明，在活動中不幸發生運動傷害，應以「PRICE」方式盡速處理。</p> <p>【活動二】分腿遊戲</p> <p>1. 教師帶領學生進行暖身運動。</p> <p>2. 教師示範並說明「空中分腿搖籃」。</p> <p>3. 全班分成 8 組進行練習。</p> <p>【活動三】綜合活動</p> <p>1. 教師指導並示範「分腿直膝前滾翻」動作要領。</p> <p>2. 學生分組練習，教師巡視給予指導，提醒學生翻滾時膝關節打直。</p>	1	體操墊	

					3.帶領學生分享及討論練習情形。			
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 在活動中表現身體的協調性。	2-5 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	<p>【活動四】側滾不倒翁</p> <p>1.教師帶領學生進行各部位伸展。</p> <p>2.教師指導並示範「側滾不倒翁」動作要領。</p> <p>3.全班分4組練習，教師指導與糾正</p> <p>【活動五】側翻二部曲</p> <p>1.藉由哨子或口令指導學生，須等前一位學生離開墊子後，下一位才可開始動作。</p> <p>2.教師配合課本指導並示範首部曲與二部曲的動作。</p> <p>3.請全班依序練習，並給予指導。</p>	1	體操墊	
17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽(泳課)	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-5 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	<p>【活動六】跳躍的精靈</p> <p>1.教師指導學生練習以下動作：上平衡木、前走旋轉180度加後走旋轉180度、單腳平衡、單腳跳、弓身下木。</p> <p>2.全班分成4組練習上述動作。</p> <p>【活動七】自我超越</p> <p>1.教師參考課本圖示布置場地，亦可視情況彈性調整。</p> <p>2.全班分成兩組，並帶領學生了解器材的位置。</p> <p>3.提醒學生進行活動時必須與前一人保持適當距離，以免發生危險。</p>	1	平衡木、體操墊	
18	12.29-1.2 1.1	G5 樂樂棒球比賽(學活) 元旦放假一日	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2-6 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	<p>。主題：籃球高手</p> <p>【活動一】運球高手</p> <p>1.教師示範雙手運球、跨下運球、背後運球和倒退運球。。</p> <p>2.學生依據教師示範的動作練習。</p>	1	籃球	
19	1.5-1.9	收1、2月份午餐費 秩序整潔評分結束	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	2-6 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	<p>【活動二】帶步上籃</p> <p>1.老師示範前方無人防守時如何快速上籃。</p> <p>2.學生依據老師的示範動作練習</p>	1	籃球	

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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2 能做出指定運動項目的動作技巧。	【活動三】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	
21	1.19-1.23	實施第2學期課程	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2 能做出指定運動項目的動作技巧。	【活動三】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		

【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	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。	3-1 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)	1	浮板、浮球、浮條	
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			組別 海馬組	1		
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			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。	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			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。	1		

5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)			習	4.水母漂 10 秒，不可換氣。		1		
					(二)					
					組別	水獺組				
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日			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。		1		
					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。		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			(三)					
					組別	海龜組				
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)			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。		1		
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽 (學活)			自	1.水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一		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			救能力練習 (四) 組別 海豚組 游泳能力練習 自救能力練習	次。 2.仰漂 30 秒，可助划。 1.蛙腿練習，先持牆練習，再漂浮練習，最後搭配浮具練習。 2.蛙手練習，先站立練習，再邊走邊划手練習，最後搭配蛙腿前進。 3.轉身練習，先原地練習，再慢慢靠近牆壁練習。 4.仰、蛙、蝶、捷任選一式完成 50 公尺，不著地且包含轉身。 1.立泳 30 秒。 2.仰漂 60 秒，可助划。	1		
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽 (學活)	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2 能學會跳繩和陀螺的招式。	主題二、跳繩 一、請學生以徒手動作進行下列招式的練習，並以招招成功不間斷為目標。 1.手腕運動 2.腳踝運動 3.跑步跳 4.單腳跳 5.左右開合跳 6.前後開合跳 7.前舉後振跳		1	學生自備跳繩 播音設備	

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)			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	1		
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		
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	3-2 能學會跳 繩和陀螺的招 式。	主題三、陀螺 一、教師介紹陀螺的基本招式——弓步低腰、 拋陀甩繩。 二、教師指導學生使用呼拉圈、飛盤進行地面 的擲準練習。 三、教師講解並示範陀螺招式，指導學生使用 飛盤 (板凳上) 進行下列招式的練習。	1	陀螺、 呼拉圈、 飛盤、 板凳	
17	12.22- 12.26	歲末感恩嘉年華 會 G5 樂樂棒球比 賽 (泳課)			1. 前投 2. 跪投 3. 釘投	1		
18	12.29-1.2	G5 樂樂棒球比 賽 (學活) 元旦 放假一日			4. 抬腿投 5. 轉身投	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				1		

		賽（學活）						
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 在活動中 表現身體 的協調性。	3-3 能學會拔 河的技巧。	主題四、拔河比賽 教師介紹六下班際競賽——拔河比賽之比賽 規則與實施方式，並讓學生進行練習。		1	拔河繩