

基隆市深美國民小學 102 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：102.08.30~103.01.20

(三) 教學年級：三年級

(四) 教學節數：22 節

(五) 改編者：何陸垣（改寫自黃琇譚 10101 三上課程計劃；引用康軒版本學年度健康與體育課本）

(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
從認識身體器官與成長階段，建立健康的生活型態，並掌握醫藥資源利用，且擴大關懷環境的視野。	1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
	2-1 能寫出或說出人生各階段的概念與感受，以及處理失落悲傷方法。	1-1-2 觀察並比較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。
	2-2 知道跟祖父母相處時的注意事項	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。
	3-1 能說出都市、鄉村社區的親疏感差異，以及可能會造成的健康影響。	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形
	3-2 說出社區重要的衛生醫療機構與所提供的服務項目，從中獲知正確用藥知識。	7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之的程的責任。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
	3-3 能比較不同地理環境中的飲食，並指出差異。	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素
	3-4 認識地球暖化與人類健康的關聯，並能具體列出節能檢碳的飲食策略。	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。
	4-1 能規劃寒假健康生活計畫並落實。	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

家政教育：

3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。

3-2-3 養成良好的生活習慣。

午餐教育

健康促進：視力保健

家庭教育：祖孫週相關活動

心理健康議題：情緒管理

(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	8.30	8.29 祖孫攜手 上學趣 8.30 始業式	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。	一、愛眼活動（課本單元二） 【活動一】認識眼睛與保健 1.兩人一組，互相觀察對方的眼睛，就觀察結果描述所知的眼睛構造名稱。 2.教師可利用課本第 18 頁眼睛構造圖，簡單說明眼睛的基本構造和功能。 【活動二】做做眼睛操 1.教師示範並領帶學生同步操作（可參見課本 19 頁或學校護理師自編眼睛操） 2.學生兩人一組觀摩練習，教師提示觀摩要旨：同學做操時每個動作，眼睛有無持續五秒。 【統整活動】 教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得： 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？	2	1 康軒版 102 年 9 月初版健體課本 18 頁~19 頁 2.眼睛的立體模型，或以大圖片、透明片替代。 3 眼睛構造靜電貼紙組。	健康促進（視力保健） 家政教育 3-2-3
2	9.02-9.06							
3	9.09-9.13	9.14 補課 (9.20) 全校防災演習(9.11 預演 9.13 正式)	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。	一、愛眼活動（課本單元二） 【活動三】愛護眼睛 1.教師領帶學生進行愛眼操 2.教師提問請學生分享關於自己或他人眼睛受傷的經驗與原因。（教師準備相關新聞報導補充）	1	1 康軒版 102 年 9 月初版健體課本 20 頁~21 頁 2.眼睛的立體模型，或以大圖片、透明片替代。	健康促進（視力保健）

				<p>3.配合課本 20 頁，教師提問請學生發表如何預防眼睛</p> <p>4.教師歸納整理學生意見。</p> <p>【活動四】眼睛急救站</p> <p>1.教師提問請學生參考課本 21 頁內容分享。</p> <p>2.教師歸納學生發表內容並予補充說明或澄清迷思。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1.這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2.請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p> <p>3.完成愛眼新發現。</p> <p>4.提示下週帶學生與家長的照片。</p>		
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	<p>2-1 能寫出或說出人生各階段的觀念與感受，以及處理失落悲傷方法。</p> <p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動一】新生兒的誕生</p> <p>1.教師提供影片請學生觀賞並提示觀賞重點：影片中的寶寶誕生前媽媽做了哪些事？誕生後發生了哪些事？</p> <p>2.教師請學生分享觀片心得。</p> <p>3.教師搭配課本 43 頁圖，請小組討論如下問題：寶寶誕生前在哪裡？會經過哪些階段？寶寶要經過誰的幫忙才能誕生？</p> <p>？寶寶誕生後帶來了什麼？</p> <p>4.教師請各組發表，並協助孩子歸納本課重點：生命的誕生要經歷很多辛苦的階段，同時帶給許多人歡喜，生命是珍貴的所以要珍惜與尊重。</p> <p>【活動二】我像爸爸或媽媽</p> <p>1.教師請學生小組分享自己與</p>	1	<p>1 康軒版 102 年 9 月初版健體課本 42 頁~45 頁</p> <p>2.影片連結 http://www.youtube.com/watch?v=XB3GRsE2eAE。</p> <p>3.學生與家長的合照</p>

				<p>家長的照片，並說說自己最像誰？外表哪裡像？並請同學判斷看看，說說原因。</p> <p>2. 教師請學生說說自己哪些身體特徵跟家長最像。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
5	9.23-9.27	書展	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。	<p>2-1 能寫出或說出人生各階段的概念與感受，以及處理失落悲傷方法。</p> <p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動三】成長的階段</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本第46~47 頁。</p> <p>2. 教師提問引導學生說出各階段的重點：</p> <p>（1）嬰兒期：身體發展上有什麼特徵？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（2）幼兒期：哪些能力變強？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（3）兒童期：哪些能力已經有了？要開始學習哪些能力？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（4）青少年期：身體有哪些變化？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（5）青年期：身體會不會再快速成長？為什麼力量較大？還要依賴父母照顧？為什麼？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（6）壯年期：哪些能力下降？猜猜大概是幾歲到幾歲？</p> <p>（7）老年期：有什麼明顯的外觀變化？幾歲以上算老年？為什麼？</p>	1	1 康軒版 102 年 9 月初版 健體課本 46 頁~47 頁	

				<p>3. 教師請學生分享自己的家人分別處在哪些階段？自己跟家人生理上的不同？</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p> <p>3. 完成成長新發現</p> <p>4. 教師請學生回家請教家長自己嬰幼兒時期的重大發展（何時坐立、爬行、講話與步行）</p>		
6	9.30-10.04	祖孫週活動	<p>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。</p> <p>2-1 能寫出或說出人生各階段的觀念與感受，以及處理失落悲傷方法。</p>	<p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動四】生命的成長</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本第48~49 頁。</p> <p>2. 教師提問引導學生說出各階段的重點：孕育、出生、成長組成家庭養育下一代、變老、死亡。</p> <p>3. 教師提問引導學生思考生命階段，不可逆性：</p> <p>(1)如果你能變回幼稚園的你？你想不想？為什麼？</p> <p>(2)如果你能變回嬰兒的你？你想不想？為什麼？</p> <p>(3)長大了能不能再變回小時候？你能不能變回嬰兒？</p> <p>4. 教師教師導讀繪本<一片葉子落下來>或播放繪本。</p> <p>5. 教師提問引導學生分享各生命的異同、循環的想法：</p> <p>(1)葉子的一生經過哪些階段？</p> <p>(2)最後葉子怎麼了？</p> <p>(3)葉子的一生跟人的一生有</p>	1	<p>1.課本第48~49 頁。</p> <p>2.一片葉子繪本（輔導室）或簡報 http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/7794/resource/60605/709298 </p>

				<p>哪些類似的地方？</p> <p>6. 教師歸納繪本重點：生命的不可逆性、死亡不可避免以及新生命的到來。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
7	10.07-10.11	10.10 國慶日 放假	6-1-2 學習如何與家人和睦	<p>2-2 知道跟祖父母相處時的注意事項</p> <p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動五】和祖父母相處</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本第50~51 頁。</p> <p>2. 教師請學生分享自己的閱讀重點，並歸納整理。</p> <p>3. 教師播放〈慶祝祖父母節主題曲影片〉並提示觀片重點：</p> <p>(1) 故事裡有那些人？</p> <p>(2) 小女孩跟祖父發生了什麼事情？跟祖母發生了什麼事情？你印象最深的事情是什麼？</p> <p>(3) 故事的結果如何？</p> <p>4. 教師提問引導學生回憶分享自己跟祖父母的相處經驗：</p> <p>(1) 你沒有沒跟影片主角類似的經驗？說說看並跟同學分享？</p> <p>(2) 請說說自己印象中最深刻的跟祖父母互動經驗。</p> <p>5. 教師提問引導學生思考跟祖父母互動時要注意的事項，並適時給予補充：</p> <p>(1) 跟祖父母聊天時要注意什麼？</p> <p>為什麼？</p>	1	<p>1. 課本第50~51 頁。</p> <p>2. 教育部 100 年慶祝祖父母節愛在 828 主題曲影片 DVD（輔導室）</p>	家庭教育

					<p>(2)我們可以跟祖父母從事哪些休閒活動？要注意什麼？</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
8	10.14-10.18	10.18~11.17 米勒展游於藝 低年級「語、 數」作業調閱	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。	2-1 能寫出或說出人生各階段的概念與感受，以及處理失落悲傷方法。	<p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動六】老化與死亡</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本第52~55 頁。</p> <p>2. 教師提問引導學生分享自己的閱讀重點，並歸納整理：</p> <p>(1)故事人物有哪些？發生了什麼事情？結果是什麼？</p> <p>(2)主角的反應如何？有什麼感受？他怎麼處理這樣的情緒？</p> <p>(3)主角怎麼面對爺爺死掉的事情？如果你是主角的好朋友，你會跟說些什麼？如何安慰她？你會建議她如何讓他恢復心情？請你寫下來。</p> <p>3. 教師提問引導學生思考自己相關的經驗，並將之紀錄下來：</p> <p>(1)有沒有跟課本主角一樣的經驗？那次你的感受如何？後來你怎麼處理悲傷的情緒？</p> <p>(2)如果你有親人死亡，你有沒有想要對他說、想要做而沒有完成的事情呢？</p> <p>(3)如果能夠從來一次，你會想要如何跟他相處呢？</p> <p>(4)你沒有親人去世的經驗，就請把主角當作自己的朋友，你會跟她說什麼？</p>	1	1.課本第52~55 頁。 2.A4 白紙	心理健康議題

					<p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
9	10.21-10.25	<p>中年級「語、數」作業調閱環保知識擂台賽(本校辦理全市性比賽)</p>	<p>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。</p>	<p>2-1 能寫出或說出人生各階段的觀念與感受，以及處理失落悲傷方法。</p>	<p>二、生命樂章（課本單元四）</p> <p>【活動七】爺爺有沒有穿西裝</p> <p>1. 教師提問引導學生回憶上節課的要點。</p> <p>2. 教師播放〈爺爺有沒有穿西裝〉簡報，並提示觀看重點：</p> <p>(1)故事裡有那些人？</p> <p>(2)爺爺發生了什麼事情？主角有什麼樣的感受？你印象最深的事情是什麼？故事的結尾是什麼？</p> <p>(3)這本故事書多是採用什麼樣的顏色？為什麼？</p> <p>(4)故事中，布魯諾覺得時間一久，胸口原本出現的大洞慢慢的變小了，這是怎麼一回事？</p> <p>(5)主角的心情有沒有轉變？變好還是變差？你是主角的朋友你會給什麼意見，協助他讓恢復心情？</p> <p>(6)總有一天，你的家人會永遠離開妳/你，你會有什麼樣的心情？你會如何懷念他們？你將如何過以後的生活？</p> <p>3. 請小組共同討論，集體編寫這個故事的前集，你會想讓主角跟活著的爺爺如何相處？</p> <p>4. 教師請各組派員上台分享，並協助澄清迷思。</p> <p>【統整活動】</p>	1	<p>1.繪本<爺爺有沒有穿西裝>簡報</p> <p>2.A4 白紙</p>	<p>心理健康議題</p>

					<p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	3-1 能說出都市、鄉村社區的親疏感差異，以及可能會造成的健康影響。	<p>三、快樂的社區：社區新體驗（課本第六單元）</p> <p>【活動一】社區新體驗</p> <p>1. 教師說明社區的定義（參見康軒版 102 年 9 月初版健體教師手冊第 124 頁）</p> <p>2. 教師提問引導學生閱讀理解課本 82 頁（問題參見康軒版 102 年 9 月初版健體教師手冊第 124 頁）</p> <p>3. 教師歸納社區的定義功能。</p> <p>【活動二】社區大不同</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本 83 頁。</p> <p>2. 教師提問引導學生思考社區的各種文化、活動及其特色：</p> <p>(1) 芊芊寒假去哪度假？</p> <p>(2) 她對度假的社區有什麼感覺？</p> <p>(3) 鄉村跟都市社區有何不同？</p> <p>3. 教師請學生思考自己住的社區所在、社區活動、家長跟其他社區成員的互動情形以及環境衛生，並將之紀錄下來。</p> <p>4. 教師請學生上台分享自己的社區特色、以及自己對社區環境衛生的看法。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p>	1	1.課本 2.A4 白紙	

					<p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p> <p>3. 教師請學生回社區調查自家附近的醫療組織，以利下週使用。</p>			
11	11.04-11.08	期中評量	7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程的責任。	3-2 說出社區重要的衛生醫療機構與所提供的服務項目，從中獲知正確用藥知識。	<p>三、快樂的社區：社區新體驗（課本第六單元）</p> <p>【活動三】醫療院所的分級</p> <p>1. 教師請學生分享上週調查的結果，並協助學生將之分類為衛生行政機關、公私立醫院、診所社區藥局（課本第 84 頁）。</p> <p>2. 教師提問引導學生思考自身尋求醫療資源的經驗，並將之歸納，協助學生建立正確就醫知識（轉介制度、家醫）。</p> <p>【活動四】認識社區醫療資源</p> <p>1. 教師提問引導學生閱讀課本第 85 頁：</p> <p>(1) 醫療院所可提供哪些幫助？</p> <p>(2) 台北市的衛生所怎麼稱呼？</p> <p>(3) 醫療廢棄物要怎麼處理？</p> <p>2. 教師協助學生歸納整理基層醫療院所分級，以及功能。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>	1	1. 課本	
12	11.11-11.15	校內語文競賽	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。	3-2 說出社區重要的衛生醫療機構與所提供的服務項目，從中獲知正確用藥知識。	<p>三、快樂的社區：社區新體驗（課本第六單元）</p> <p>【活動五】正確用藥</p> <p>1. 教師提問引導學生思考上週課程要旨，並詢問兒童是否知道家裡的藥物如何取得？平常</p>	1	1. 課本	

					<p>如果有用藥方面的問題，可從哪裡得到相關諮詢？</p> <p>2. 教師提問請學生依自己經驗說說用藥注意事項（課本第86~87頁）：</p> <p>(1)藥品要放在哪才安全？</p> <p>(2)過期的藥物怎麼處理？</p> <p>(3)看不懂藥品使用注意事項，可以請教誰？</p> <p>3. 教師歸納整理：藥品有其藥效和副作用，沒病不可以亂服用，可藉由詢問藥師或醫師等保障用藥安全。</p> <p>【統整活動】</p> <p>1. 透過活動健康小學堂，進行問答遊戲以複習本課學習要點（遊戲規定問題內容參見康軒版102年9月初版健體教師手冊第129頁）</p> <p>2. 教師提問，引導學生簡述本堂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> <p>3. 完成藥物使用新發現</p> <p>4. 請兒童記錄自己日常生活一天飲食狀況，以及最喜歡的家常菜。</p>			
13	11.18-11.22	校內語文競賽	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。	3-3 能比較不同地理環境中的飲食，並指出差異。	<p>三、快樂的社區：健康又環保（課本第六單元）</p> <p>【活動一】飲食特搜員</p> <p>1. 請學生小組分享自己日常生活一天的飲食狀況。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課文（課本第88、89頁）並協助整理要旨：不同的生活習慣風俗，會產生不同的飲食。</p> <p>3. 教師請學生分享自己最喜歡</p>	1	1.請兒童記錄自己的飲食狀況。	午餐教育 家政教育 3-2-2

					<p>家庭家常菜，並如果可能的話簡介歷史來由。</p> <p>5. 教師請學生發表觀察比較不同家庭飲食方式。</p> <p>6. 教師提問引導學生思考不同特色的飲食與文化。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>		
14	11.25-11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀 觀摩賽	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	3-4 認識地球暖化與人類健康的關聯，並能具體列出節能減碳的飲食策略。	<p>三、快樂的社區：健康又環保（課本第六單元）</p> <p>【活動二】搶救地球</p> <p>1. 教師引故事說明全球暖化問題（參見康軒版 102 年 9 月初版健體教師手冊第 136 頁）</p> <p>2. 教師搭配數位媒才透過圖片說明簡介全球暖化的原因、現在與帶來的危機。（教材取自台北市多媒體教學資源中心 http://tmrc.tp.edu.tw/comm/ResSubLst.aspx?cid=RSR20091202134906QJN）</p> <p>3. 教師介紹節能省碳的概念並說明與全球暖化的關聯（參見課本第 90 頁）。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p> <p>3. 教師請學生分組或個人，回家蒐集或思考節能省探的妙招。</p>	1	<p>1.課本</p> <p>2.台北市多媒體教學資源中心 http://tmrc.tp.edu.tw/comm/ResSubLst.aspx?cid=RSR20091202134906QJN</p>

15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠 觀摩賽	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	3-4 認識地球暖化與人類健康的關聯，並能具體列出節能檢碳的飲食策略。	<p>三、快樂的社區：健康又環保（課本第六單元）</p> <p>【活動三】節能省碳大追擊 1</p> <p>1.教師提問引導學生回憶上節課的學習內容。</p> <p>2.教師請學生分享節能省碳的作法。</p> <p>3.教師引導學生閱讀課本第 91 頁，並以課本提供的例子說明速食肉製品製造過程所耗費的資源。</p> <p>4.教師提問引導學生思考透過改變飲食習慣而節能省碳的好處(銜接下節課的要介紹的具體策略)：</p> <p>(1)節能省碳的好處有哪些？</p> <p>(2)可以透過改變飲食內容來節能省碳嗎？為什麼？</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>	1	1.課本	
16	12.09-12.13	低年級寫作作業 調閱 四年級英語歌謠 觀摩賽 五六年級樂樂棒 球比賽	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	3-4 認識地球暖化與人類健康的關聯，並能具體列出節能檢碳的飲食策略。	<p>三、快樂的社區：健康又環保（課本第六單元）</p> <p>【活動四】節能省碳大追擊 2</p> <p>1.教師提問引導學生回憶上節課的學習內容。</p> <p>2.教師引導學生閱讀課本第 92~93 頁，具體介紹改變飲食習慣以節能省碳的策略。</p> <p>3.教師舉辦節能省碳知識挑戰賽，透過問答遊戲複習本課學習要點（遊戲規定問題內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體教師手冊第 135 頁）</p> <p>【統整活動】</p>	1	1.課本 2.康軒版 102 年 9 月初版健體教師手冊	

					<p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>			
17	12.16-12.20	<p>中年級寫作作業調閱</p> <p>五年級英語讀者劇場觀摩賽</p> <p>1-4 年級健康操比賽</p>	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。	<p>四、珍愛身體</p> <p>【活動一】耳朵的認識</p> <p>1. 教師請學生分享游泳耳朵進水的不舒服經驗。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本 22 頁，認識耳朵構造與功能。</p> <p>【活動二】耳朵的保健</p> <p>1. 教師提問引導學生思考耳朵的重要性</p> <p>(1) 耳朵的功能是什麼？</p> <p>(2) 失去這些功能會造成生活上哪些困難跟不便？</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本第 23 頁，介紹簡易耳朵保健之道</p> <p>3. 教師帶領學生實際操作耳朵保健方法，並提醒注意事項：</p> <p>(1) 耳朵進水原地單腳跳，不可掏挖耳朵！</p> <p>(2) 小蟲進入耳朵可用手電筒先照耳朵，或以吸管吸住沙拉油滴入，再請醫師協助取出。</p> <p>【統整活動】</p> <p>教師提問，引導學生簡述本堂課程的學習要點與心得：</p> <p>1. 這堂課學到哪些知識？（或技巧）</p> <p>2. 請說說看自己最喜歡的活動？為什麼？</p>	1	<p>1. 課本</p> <p>2. 小手電筒</p> <p>3. 吸管</p>	
18	12.23-12.27	<p>高年級寫作作業調閱</p>	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法	1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。	<p>四、珍愛身體</p> <p>【活動三】鼻子的認識</p> <p>1. 教師請學生分享流鼻血的不舒服經驗。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本 24</p>	1	<p>1. 課本</p> <p>2. 衛生紙</p>	

				<p>頁，認識鼻子構造與功能。</p> <p>【活動四】鼻子的保健</p> <p>1. 教師提問引導學生思考鼻子的重要性</p> <p>(1)鼻子的功能是什麼？</p> <p>(2)失去這些功能會造成生活上哪些困難跟不便？</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本第 25 頁，介紹簡易鼻子保健、急救之道</p> <p>【統整活動】</p> <p>1. 教師示範而後請學生分組練習簡易鼻子受傷處理之道</p> <p>2. 教師提問，引導學生簡述本堂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>			
19	12.30-1.03	1.01 元旦放假	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	<p>1-1 認識眼睛與其他感官的構造和功能，並於學校生活實作愛眼操。</p> <p>四、珍愛身體</p> <p>【活動五】認識舌的功能與構造</p> <p>1. 教師請學生分享咬到舌頭的不舒服經驗。</p> <p>2. 教師引導學生閱讀課本 26 頁，認識舌頭構造與功能。</p> <p>3. 教師提問引導學生思考舌頭的重要性</p> <p>(1)舌頭的功能是什麼？</p> <p>(2)失去這些功能會造成生活上哪些困難跟不便？</p> <p>4. 教師引導學生閱讀課本第 27 頁，介紹簡易舌頭保健之道</p> <p>【活動六】認識皮膚的功能與構造</p> <p>1. 教師引導學生閱讀課本 28 頁，認識皮膚構造與功能。</p> <p>2. 教師提問引導學生思考皮膚的重要性</p>	1	1.課本 2.有盥洗台之場地	

					<p>(1)皮膚的功能是什麼？</p> <p>(2)失去這些功能會造成生活上哪些困難跟不便？</p> <p>3.教師引導學生閱讀課本第 27 頁，介紹簡易皮膚燙傷急救之道</p> <p>【統整活動】</p> <p>1.教師示範而後請學生分組練習簡易舌頭、皮膚急救之道</p> <p>2.教師提問，引導學生簡述本堂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>			
20	1.06-1.10	期末評量 寒假作業上傳	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	4-1 能規劃寒假健康生活計畫並落實。	五、計畫寒假健康生活 1.師生共同完成本學期的學習概念圖。 2.教師提問引導學生回憶具體學習本學期各單元的重點，並擬定寒假健康生活計畫： (1)眼睛要怎麼保護？避免眼睛過度操勞有什麼方法？請規劃每天練習愛眼操的時間。 (2)跟祖父母(家長)互動時要注意什麼？請規劃每個禮拜可以為他們做到的好事。 (3)自己或家人生病時，可以就近求助專業人士？用藥前要了解什麼？不懂可問誰？藥品要放置哪才安全？恢復健康後藥品要怎麼處理？ (4)速食對自然環境有什麼影響？對人類身體健康有什麼影響？請自己寫下寒假飲食注意事項(例如每餐的時間、內容等)。 (5)我們身體的感官除了眼睛之外，還有哪些？有什麼功能？如何保護呢？如果受傷了可以先怎麼急救？請寫下寒假急救	3	1.A4 白紙	家政教育 3-2-3
21	1.13-1.17	1.17 期末大掃除						
22	1.20	休業式						

				<p>小妙方，提醒自己急救步驟。</p> <p>3. 教師請學生小組分享，並互相協助提醒可以計畫可以補充之處。</p> <p>4. 教師請學生上台發表，同時澄清迷思概念與補充。</p> <p>【統整活動】</p> <p>1. 教師請學生分享這學習最喜歡的單元或活動，及其原因。</p> <p>2. 教師提問，引導學生簡述本堂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 102 學年度第一學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育(體育和游泳)

(二) 實施時間：101.08.30~102.01.18

(三) 教學年級：三年級

(四) 教學節數：體育 22 節、游泳 22 節(陸上泳課 12 節)

(五) 編修者：〔體育〕何陸垣(改寫自吳柏煒 102 學年度康軒版三上教材)

〔游泳〕何陸垣(自編)

(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	3-1-2 表現使用運動設備的能力。
	1-2 正確使用運動設備、場地。	
	2-1 認識樂樂棒球器材使用方法	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	2-2 正確使用樂樂棒球	
	3-1 能夠展現反彈球與肩上擲球的傳接運動能力。	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
	4-1 教師提問引導後，能說出自己運動前後的感受。	
	5-1 能自行說出運動前後的感受變化、差異與原因。	
透過水上運動以及跑跳遊戲之參與，讓身體表現出簡單的全身性活動。	6-1 能展現出閉氣捷泳打水 15 公尺、捷泳換氣、新式健康操等簡單的全身性活動。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	6-2 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動	

議題融入

健康促進：健康體位

4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。

6-1 能展現出閉氣捷泳打水 15 公尺、捷泳換氣、新式健康操等簡單的全身性活動。

(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	8.30	8.29 祖孫攜手上學趣 8.30 始業式	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	一、體育課預備課程 【活動一】說明本學期課程 1.教師說明本學期課程，讓學生瞭解上課內容有跑步、跳繩、傳接球、樂樂棒球、墊上運動等五項運動項目，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。 3.教師示範暖身操，並帶領學生練習。 【活動二】器材介紹 1.教師帶領學生至校園運動場地與器材室。 2.教師說明場地使用注意事項： 天候因素、使用人數、備案。 3.教師說明借用器材辦法流程與注意事項。 4.教師提醒學生遊樂設施使用時應注意之安全事宜。 【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。 3. 提醒第三週可以自帶跳繩。	2		
2	9.02-9.06			1-2 正確使用運動設備、場地。				
3	9.09-9.13	9.14 補課(9.20) 全校防災演習(9.11 預演 9.13 正式)	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	2-1 認識樂樂棒球器材使用方法	二、一起玩樂樂棒球 【暖身活動】 1.教師、帶操長領帶暖身操。 2.慢跑三分鐘。 【活動一】樂樂棒球介紹	6	1.課本 2.樂樂棒球組、簡易壘包	
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假		2-2 正確使用樂樂棒球				

5	9.23-9.27	書展			1.教師說明樂樂棒球器材借用、遊戲規則。 2.教師提醒玩樂樂棒球應注意之安全事宜。			
6	9.30-10.04	祖孫週活動			【活動二】揮棒練習 1.老師示範樂樂棒球揮棒動作之細節。 2.學生依據老師的示範動作練習。動作要領參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 11 頁、教師手冊 19 頁。			
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假			【活動三】傳接樂樂棒球練習 1.老師示範外野區、內野區樂樂棒球傳接球動作之細節。 2.學生依據老師的示範動作練習。			
8	10.14-10.18	10.18~11.17 米勒展游於藝 低年級「語、數」作業調閱			【活動四】分組比賽練習 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。一輪之後交換。 2.分組簡易比賽（只設一壘）。 【活動五】揮棒跑壘 動作內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 13 頁、教師手冊 20、21 頁。 【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、哪些活動讓自己感到最累、最喘。			
9	10.21-10.25	中年級「語、數」作業調閱 環保知識擂台賽(本校辦理全市性比賽)	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	3-1 能夠展現反彈球與肩上擲球的傳接運動能力。	三、快樂傳接球 【暖身活動】 1.教師、帶操長領帶暖身操。 2.慢跑三分鐘。	4	1.課本 2.躲避球、三角錐	
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱			【活動一】傳接反彈球 活動內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 7 頁、教師手			

11	11.04-11.08	期中評量			冊 12 頁~13 頁。 【活動二】傳接反彈球接力 活動內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 7 頁、教師手冊 12 頁~13 頁。 【活動三】肩上傳接球 活動內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 8 頁、教師手冊 14 頁~15 頁。 【活動四】移位肩上傳接球 活動內容參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 8 頁、教師手冊 14 頁~15 頁。 【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、哪些活動讓自己感到最累、最喘。		
12	11.11-11.15	校內語文競賽					
13	11.18-11.22	校內語文競賽	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	4-1 教師提問引導後，能說出自己運動前後的感受。	四、跑步高手 【暖身活動】 1. 教師、帶操長領帶暖身操。 2. 慢跑三分鐘。 3. 教師說明學生課堂上的個人任務，即體會運動前後的感受差異：變累、變喘、變渴。 【活動一】起跑遊戲 1. 教師介紹並示範不同的起跑姿勢：坐姿、蹲姿、立姿。 2. 順序練習三種姿勢的起跑動作。 3. 分組接力賽。 【活動四】跳出健康來 1. 教師示範單腳跳繩、雙腳跳繩和跑步跳繩。 2. 學生依據教師示範的動作練習。 3. 計時三分鐘跳繩計次賽。 【緩和活動(每堂課最末 5 分鐘)】	5	1. 碼表 2. 跳繩
14	11.25-11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀觀摩賽					
15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠觀摩賽					
16	12.09-12.13	低年級寫作業調閱 四年級英語歌謠觀摩賽 五六年級樂樂棒球比賽					
17	12.16-12.20	中年級寫作業調閱 五年級英語讀者劇場觀摩賽 1-4 年級健康操					

		比賽			鐘)】 1. 教師帶領暖和操。 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。 3. 教師請學生說說自己運動前後的感受變化，進行評量：那些活動後，你覺得自己最喘？為什麼？進行哪個活動讓你覺得最辛苦？為什麼？		
18	12.23-12.27	高年級寫作作業調閱	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	5-1 能自行說出運動前後的感受變化、差異與原因。	五、肢體運動王 【暖身活動】 1. 教師、帶操長領帶暖身操、團身操(動作要領參見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 58 頁~67 頁、教師手冊 94 頁)。 2. 慢跑三分鐘 【活動一】體操器材介紹 1. 教師說明體操器材借用與使用規則 2. 教師提問引導學生思考使用跳箱和體操墊應注意之安全事宜。 【活動二】側滾翻 1. 教師說明並示範直身側滾翻動作要領(動作要領見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 59 頁、教師手冊 95 頁。) 2. 學生練習。 3. 教師說明並示範團身側滾翻動作要領(動作要領見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 59 頁、教師手冊 95 頁。 4. 學生練習。 【活動三】跳箱我不怕 1. 教師分別說明並示範助跑踏跳、踏越跳箱、跨越跳箱等動作要領(動作要領見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 66 頁~67 頁、教師手冊 102~103 頁)。 2. 學生練習。	5	1. 課本 2. 跳箱組、體操墊、紙箱
19	12.30-1.03	1.01 元旦放假					
20	1.06-1.10	期末評量 寒假作業上傳					
21	1.13-1.17	1.17 期末大掃除					
22	1.20	休業式					

				<p>【活動四】墊上精靈</p> <p>1.教師分別說明並示範踏跳上箱前跳下、足拍掌、撐跳上箱前跳下等動作要領(動作要領見康軒版 102 年 9 月初版健體課本 68 頁~69 頁、教師手冊 104~105 頁)。</p> <p>2.學生分別練習</p> <p>3.教師說明並示範跳箱聯合動作，學生依序練習。</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>			
--	--	--	--	--	--	--	--

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	8.30	8.29 祖孫攜手 上學趣 8.30 始業式	3-1-1 表現簡單的 全身性身體 活動。	6-1 能展現出 閉氣捷泳打水 15公尺、捷泳 換氣、新式健 康操等簡單的 全身性活動。	捷泳單邊划手換氣 一、暖身活動： (一)全體共同做操（同時點名）。 (二)泳池安全宣導： 1.合格泳池人員配置說明 2.泳池池岸安全措施說明 3.泳池設施安全措施說明 二、陸上練習： (一)捷泳扶岸側邊換氣陸上動作練習：預備（單手伸直平舉，同時耳靠緊上臂，模擬頭入水）→轉頭換氣（肩伸展）→回復。 (二)捷泳單邊划手換氣陸上動作練習：預備（雙手伸直平舉，同時頭靠緊上臂）→划手（划右手）→換氣→回復。 以能搭配口訣做出上述換氣的陸上動作，作為評量參照。 三、分組水中熱身： (一).游泳能力分組 (二).分組練習： A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習（三趟）。 B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。 未帶泳衣者：暖身操重複兩次。 四、分組練習 A 組練習扶岸側邊轉頭換氣，扶岸單邊划手換氣、水中行走換氣、持浮板單邊划手換氣、閉氣捷泳。	5	浮板三十個	
2	9.02-9.06							
3	9.09-9.13	9.14 補課 (9.20) 全校防災演 習(9.11 預演 9.13 正式)						
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋 節放假						
5	9.23-9.27	書展						

				<p>B 組練習扶岸踢水。</p> <p>五、緩和活動(水中自救能力培養)</p> <p>(一)水母漂閉氣(最多三十秒)</p> <p>(二).大字漂閉氣(最多三十秒)</p> <p>(三).一字漂閉氣(最多三十秒)</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習扶岸側邊換氣與單邊划手換氣陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現身體的協調性。</p> <p>六、統整活動</p> <p>1.教師整理今日的課程內容。</p>			
6	9.30-10.04	祖孫週活動	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	6-1 能展現出閉氣捷泳打水15公尺、捷泳換氣、新式健康操等簡單的全身性活動。	4	浮板三十個	
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假					
8	10.14-10.18	10.18~11.17 米勒展游於藝低年級「語、數」作業調閱					
9	10.21-10.25	中年級「語、數」作業調閱 環保知識擂台賽(本校辦理全市性比賽)					

					<p>1. 水母漂閉氣(最多三十秒) 2. 大字漂閉氣(最多三十秒) 3. 一字漂閉氣(最多三十秒) ※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳單邊划手換氣動作，捷泳聯合划手換氣陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現身體的協調性。</p> <p>六、統整活動</p> <p>1. 教師整理今日的課程內容。</p>		
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	6-1 能展現出閉氣捷泳打水15公尺、捷泳換氣、新式健康操等簡單的全身性活動。	<p>游泳檢測</p> <p>一、暖身活動：</p> <p>(一) 全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習：</p> <p>(一)捷泳聯合划手換氣(一次一換)陸上動作練習：預備(雙手伸直平舉，同時頭靠緊上臂)→划手(划右手)→回復→划手(划左手)→換氣→回復。</p> <p>(二)仰漂陸上動作練習：預備(雙手高舉過頭)→蹲下(模擬肩膀入水)→後仰挺腹，呈(大)字形。</p> <p>以能搭配口訣做出仰漂的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組已會捷泳者，捷泳練習(三趟)、持浮板聯合划手換氣、閉氣捷泳練習。</p> <p>B 組練習持浮板踢水。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、綜合練習</p> <p>1. 捷泳個人賽 2. 閉氣捷泳個人賽 3. 持浮板捷泳打水個人賽</p> <p>五、緩和活動(水中自救能力培養)</p> <p>1. 水母漂閉氣(最多三十秒) 2. 大字漂閉氣(最多三十秒) 3. 一字漂閉氣(最多三十秒)</p>	2	1.碼表 2.浮板三十個
11	11.04-11.08	期中評量					

				<p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳單邊划手換氣動作，捷泳聯合划手換氣陸上動作，各二十個循環。各組以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)，表現身體的協調性。五、六、整合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容</p>		
12	11.11-11.15	校內語文競賽	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>6-1 能展現出閉氣捷泳打水15公尺、捷泳換氣、新式健康操等簡單的全身性活動。</p>	<p>新式健康操</p> <p>【暖身活動】</p> <p>1.教師、帶操長領帶暖身操。</p> <p>2.慢跑三分鐘。</p> <p>【活動一】新式健康操觀賞</p> <p>1. 教師提供新式健康操比賽影片，並提醒觀看重點。</p> <p>2. 教師提問引導學生思考比賽隊伍優缺點。</p> <p>3. 全班複習新式健康操及其口訣，教師提醒動作要領。</p> <p>【活動二】基本動作複習</p> <p>1. 教師示範新式健康操基本動作，學生隨後模仿，教師個別指正動作。</p> <p>2. 學生聽音樂練習，教師給予指正。</p> <p>3. 學生兩人一組練習新式健康操，教師各組指導。</p> <p>【活動三】完整動作複習</p> <p>1. 教師示範新式健康操，學生跟著模仿。</p> <p>2. 學生聽音樂練習，教師給予指正。</p> <p>3. 學生分組練習新式健康操，教師各組指導。</p> <p>4. 各組上台展現，學生票選動作最佳者。</p> <p>【活動四】健康操比賽準備</p> <p>1. 師生討論健康操比賽隊伍、隊形、默契與帶隊者。</p>	6	<p>1.視聽設備</p> <p>2.錄放音機</p> <p>3.新式健康操錄音錄影 CD</p>
13	11.18-11.22	校內語文競賽				
14	11.25-11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀 觀摩賽				
15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠 觀摩賽				
16	12.09-12.13	低年級寫作作業 調閱 四年級英語歌謠 觀摩賽 五六年級樂樂棒球比賽				
17	12.16-12.20	中年級寫作作業 調閱 五年級英語讀者 劇場觀摩賽 1-4 年級健康操 比賽				

					<p>2. 學生練習，教師給予指正。</p> <p>3. 學生排練新式健康操比賽流程，教師從旁協助叮嚀。</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>			
18	12.23-12.27	高年級寫作作業調閱	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	6-2 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動	<p>體適能檢測</p> <p>【活動一】說明測驗前注意事項</p> <p>一、學生填寫基本資料。</p> <p>二、施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。</p> <p>三、過程中學生先練習教師再進行檢測。</p> <p>【活動二】測驗項目說明</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>【活動三】測驗項目練習</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>【活動四】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>	6	碼表一個、坐姿體前彎板數個、紀錄表、常模表、十個體操墊、捲尺兩個、跳繩	健康促進：健康體位
19	12.30-1.03	1.01 元旦放假						
20	1.06-1.10	期末評量 寒假作業上傳						
21	1.13-1.17	1.17 期末大掃除						
22	1.20	休業式						

