

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：健康與體育領域

(二) 實施時間：102.08.30~103.01.20

(三) 教學年級：五年級

(四) 教學節數：66 節

(五) 編修者：阮怡菁

【健康】(引用南一版健康與體育五上教材)

【體育&游泳】(引用 101 學年度健康與體育領域課程計畫)

(六) 學習目標與相對應能力指標：

【健康】

總目標	學習目標	能力指標
充實促進健康的知識、態度與技能，並增進人際關係與互動能力。	1-1 藉由充分認識自然災害來評估危險情境的可能處理方法及其結果。	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 能了解垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。	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
	1-3 能培養對異性的尊重，以愉快的心情一起迎接青春。	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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
	1-4 能學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力並能理性的處理問題。	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
	1-5 能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。	2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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、

議題融入：

【性別平等教育】

1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。

1-3-4 理解性別特質的多元面貌。

2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。

2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。

2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。

【環境教育】

2-3-3 認識全球性的環境議題及其對人類社會的影響，並瞭解相關的解決對策。

3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。

5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。

5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。

5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。

【游泳及陸泳】

學期總目標	學習目標	能力指標
透過體育活動增加學生體育知能、增強學生體能並培養學生運動習慣。	1-1 能在泳池表現捷泳及仰泳動作	3-2-1 表現全身性活動控制能力。
	1-2 透過跑、跳、伸展等動作，促進體適能發展	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 能在拔河活動中了解拔河規則及動作	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。

【體育】

學期總目標	學習目標	能力指標
透過體育活動增加學生體育知能、增強學生體能並培養學生運動習慣。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	3-2-1 表現全身性活動控制能力。
	1-2 能在跳箱活動中學習騰過箱的技巧	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	1-3 能在籃球活動中表現運球上籃動作	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。
	1-4 能在桌球活動中表現接發球與移位動作	
	1-5 能在躲避球活動表現傳接球、攻擊與閃躲動作，並了解規則。	
	1-6 能在徑賽活動中運用起跑架表現起跑動作，並了解規則。	
	1-7 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	

(七)教學計劃

【健康】

週次	實施日期	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	1-2-4 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。	1-3 能培養對異性的尊重，以愉快的心情一起迎接青春。	單元三：成長的喜悅 【活動一】認識青春期的 *介紹青春期的。 *學生討論青春期的男女生身體的變化以及想法。 *歸納： 1. 每個人遺傳、營養、健康不同，所以進入青春期的時間也不一樣。 2. 青春期的身體變化，是每個人必經的歷程，如果對自己的發育有疑問或困擾時，可以詢問父母或師長，並實踐健康的生活習慣，幫助自己愉快的度過這段尷尬期。 【活動二】青春之鑰 *介紹月經與夢遺及其所代表的意義。 *請學生分享對青春期的認知。 *澄清與歸納： 1. 就學生提出的內容說明與澄清。 2. 月經和夢遺都是健康的生理指標，以健康的態度面對青春期的生理變化，面對青春期的變化；遇到困擾，要告訴雙親或師長，請他們幫忙解答或協助。 【活動三】青春寶典 *教師說明青春期的生理和心理都會有顯著的變化。 *討論青春期的身心調適。 *歸納：	6	情境圖 (男女生第二性徵)、 教學輔助 VCD。	性別平等教育 1-3-1 1-3-4 2-3-2
2	9.02-9.06		1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。					
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>1. 青春期的保健是很容易做到的，男女生都要保持規律生活、充足的睡眠、適當的運動和休息、均衡的飲食、保持身體乾淨舒適。</p> <p>2. 有時候心情難免低落，要適當抒發情緒，接受別人的幫忙。</p> <p>【活動四】肯定自我、悅納自我</p> <p>*教師說明青春是成長必經的階段，男、女生除了身體變化外，每人還具備不同性格特質。</p> <p>*討論如何破除刻板男女印象，展現自我能力。</p> <p>1. 傳統印象：粗重的工作都由男生來做→女生也可以做。</p> <p>2. 傳統印象：家事都由女生來做→男生也可以做。</p> <p>3. 檢視自己具備的人格特質。</p> <p>*歸納：男、女生都要有獨立自主的個性，培養溫柔體貼的性情，提升自己生活能力；互相尊重合作、肯定自己優點，欣賞別人的長處。</p>			
6	9.30-10.04	祖孫週活動						
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	6-2-4 學習有效溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-4 能學習有效溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力並能理性的處理問題。	<p>單元四：青春你我他</p> <p>【活動一】情緒和想法</p> <p>*教師在桌上擺放半杯水，和學生討論同一件事如果採取不同的想法也會造成不同的情緒反應。</p> <p>*學生根據課本奕翔和承翰的對話討論分享。</p> <p>*歸納：</p> <p>練習轉念三步驟：</p> <p>1. 修正其中不理性的想法。</p> <p>2. 自問：事情真的是這樣嗎？真的有這麼糟糕嗎？</p> <p>3. 針對事情，我可以做什麼？</p> <p>【活動二】青春壓力鍋</p> <p>*請學生列出自己的壓力來源以及想法。</p> <p>*討論：自己在面對壓力時，有哪些不理性的想法。</p> <p>*教師提供具體解決問題的策略：</p> <p>1. 檢視壓力產生的原因（自己有沒有哪個部分沒做好？）</p>	4	情境圖、空白紙張。	性別平等教育2-3-32-3-4
8	10.14-10.18							

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)		2. 思考解決策略:我可以做些什麼改善目前狀況? 3. 動手執行。 4. 檢討與修正。 【活動三】良好的溝通 *請學生兩人一組依據課文內容表達對白，討論表達的方式及產生的效果。 *歸納：良好的溝通，是人與人之間情感的橋梁。溝通時，以適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，專心聆聽對方的言語，並試著回應對方，將可以讓彼此的溝通順利進行。				
10	10.28-11.01	高年級 「語、 數」作 業調閱						
11	11.04-11.08	期中評 量	2-2-2 了解 營養的需要 量是由年 齡、性別及 身體活動所 決定。 2-2-4 運用 食品及營養 標示的訊 息，選擇符 合營養、安 全、經濟的 食物。	1-5 能運 用食品及 營養標示 的訊息， 選擇符合 營養、安 全、經濟 的食物。	單元五:元氣生活 【活動一】人生各階段的營養攝取 *請學生自由發表他們認為營養素和人體健康、不同時期需要哪些營養素的想法。 *教師歸納說明，並讓學生了解良好飲食習慣的養成與培養方式；能經常檢視自己與家人的飲食習慣是否需要修正或繼續維持。 【活動二】正確使用冰箱 *請學生分享家裡保存食物方式。 *閱讀課文，認識冰箱各部分的低溫範圍及式和存放食物種類。 *請學生畫出家中冰箱食物存放的位置；接續討論食物存放的適當位置及食物放入冰箱前的處理。 *共同歸納正確使用冰箱的方法。 【活動三】認識營養標示 *請學生就蒐集的食品標示包裝盒討論。 *請學生發表營養標示的項目，教師補充該項含意並說明。 *討論與歸納： 1. 購買食物時可以使用營養標示幫助了解所買食品的營養成分。 2. 能依據營養標示考慮所含營養成分。	4	情境圖 (認識 營養標 示)、 蒐集含 有營養 標示的 食品包 裝盒。	
12	11.11-11.15	校內語 文競賽						
13	11.18-11.22	校內語 文競賽	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。					

14		校內語 文競賽 11.25- 二年級 11.29 國語朗 讀觀摩 賽			<p>【活動四】聰明外食族</p> <p>* 請學生發表外食經驗。</p> <p>* 討論:外食原因、頻率、最喜歡的外食食物及場地。</p> <p>* 歸納:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 外食情形的普遍，應注意外食的營養均衡。 2. 選擇調配簡單、口味清淡的食物。 3. 注意食品標示內容。 4. 避免冷食、生食，不吃來路不明的食物。 5. 謹慎選擇衛生優良餐廳用餐。 6. 自備餐具。 			
15		校內語 文競賽 12.02- 三年級 12.06 鄉土歌 謠觀摩 賽	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。	1-1 藉由 充分認識 自然災害 來評估危 險情境的 可能處理 方法及其 結果。	<p>單元一: 生活智慧</p> <p>【活動一】防震保命</p> <p>* 教師介紹地震。</p> <p>* 引導學生理解平時可以做到以下地震防範措施:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將高處及大型物品固定。 2. 準備急救箱及滅火器。 3. 家中準備「地震包」。 4. 知道住家附近的緊急避難處，和家人一起規畫逃生路線，事先完成逃生演練。 <p>* 教師歸納:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識地震造成的災害。 2. 平時要有實際防震演練經驗，熟識逃生措施及路線，地震時才不會慌亂。 3. 了解地震自保的方法。 <p>【活動二】防颱須知</p> <p>* 介紹颱風。</p> <p>* 認識颱風帶來的破壞及產生的危害，並了解社區中易被颱風破壞的區域。</p> <p>* 歸納:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 颱風期間，居住在危險地區如高山、河邊，或遇到淹水等緊急狀況，應配合疏散。 2. 颱風期間其餘的安全注意事項。 	2	教學輔 助	環境 教育 VCD、 2-3- 蒐集颱 風造成 3-3- 災害資 2 料或圖 片。
16		低年級 寫作作 業調閱 四年級 英語歌 謠觀摩 賽 12.09- 五六年 級樂樂 棒球比 賽 12.13	危險情境的 可能處理方 法及其結 果。					
17		中年級 寫作作 業調閱 12.16- 五年級 12.20 英語讀 者劇場	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	1-2 能了 解垃圾污 染對人體 健康和環 境有何危 害。	<p>單元二: 寶貝地球</p> <p>【活動一】垃圾汙染問題</p> <p>* 學生討論垃圾汙染對環境和人體健康的影響。</p> <p>* 學生討論進行社區垃圾問題調查活動。</p> <p>* 分享調查活動結果。</p> <p>* 歸納</p>	5	小組共 用 NB、 情境圖 (垃圾 分類、 資源再	環境 教育 2-3- 3 3-3- 2

		觀摩賽 1-4 年 級健康 操比賽	社區中環保 活動或環保 計畫，並分 享其獲致的 成果。	社區的垃圾問題會影響社區的生活環境及居民健康，良好的 環境能讓生活舒適、健康。關心社區的垃圾問題，改善社區 環境是大家的責任，所以社區環境的維護需要大家共同努 力。	生)	5-3-
18	12.23- 12.27	高年級 寫作作 業調閱		【活動二】寶貝社區計畫 *分組討論，選定小組要改善的社區垃圾問題。 *擬定策略，準備執行參與環保活動並實作。 *發表成果並歸納： 1. 社區是大家共同生活的地方，維護社區環境是每一個居民 的責任。 2. 愛護社區，大家要發揮行動力，才能營造美麗的家園。		1 5-3- 2 5-3- 3
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		【活動三】垃圾減量，寶貝地球 *認識垃圾分類與可回收再造資源。 *請學生發表家中執行垃圾減量的方法與成效。 *歸納： 生活中有許多的資源可以重複利用，可以再造，所以大家應 落實資源回收；無法回收的垃圾應落實減量。		
21	1.13-1. 17	1.17 期 末大掃 除				
22	1.20	休業式		回顧	1	

【游泳及陸泳】

週 次	實施 日期	重要 行事	對應能力 指標	學習目標	主要學習活動	節 數	教學資源	議題 領域
1 2 3	9.02-9.0 6		3-2-1 表現全 身性活動控制 能力 3-2-2 在活動 中表現身體的 協調性	1-1 能在泳池 表現捷泳及仰 泳動作	一、準備活動:複習四年級下學期進度與能力 檢測(捷泳換氣) 二、正式活動: 分組練習: 1. 捷泳換氣 2. 仰漂打水:能力較佳者進行	3	泳具	
4 5	9.16-9.2 0	9.19-9 .20 中 秋節放 假			一、準備活動:複習四年級下學期進度與能力 檢測(捷泳換氣) 二、正式活動: 分組練習: 1. 捷泳手部動作與換氣練習 2. 仰漂打水:能力較佳者進行 a. 教師講解動作要領與示範	2		

					b. 學生仰泳打水進行練習 (首次練習, 先以仰漂姿勢熟悉仰泳, 暫時不加上腿部打水動作)			
6 7	9.30-10. 04	祖孫週 活動	3-2-1 表現全身性活動控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性	1-1 能在泳池表現捷泳及仰泳動作	一、準備活動:捷泳 100 公尺熱身 二、正式活動(分組練習): 1. 捷泳手部動作與換氣練習 2. 仰漂打水:能力較佳者進行 a. 教師提醒動作要領與示範 b. 學生仰泳打水進行練習 (請學生打水時避免用力打水, 上身放鬆, 保持以口吸氣, 鼻子吐氣)	2		
8 9	10.14-1 0.18				一、準備活動:捷泳 100 公尺熱身 二、正式活動(分組練習): 1. 捷泳手部動作與換氣練習 2. 仰漂打水:能力較佳者進行 a. 教師提醒動作要領與示範 b. 學生仰泳打水進行練習 (請學生打水時避免用力打水, 上身放鬆, 保持以口吸氣, 鼻子吐氣)	2		
10 11	10.28-1 1.01	高年級 「語、 數」作 業調閱			一、準備活動:捷泳 100 公尺熱身 二、正式活動(分組練習): 1. 捷泳手部動作與換氣練習 2. 仰漂打水:能力較佳者進行 a. 教師提醒動作要領與示範 b. 學生仰泳打水進行練習 3. 進行期末檢測	2		
12 13	11.11-1 1.15	校內語 文競賽	4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動, 並積極參與。	1-2 透過跑、跳、伸展等動作, 促進體適能發展	【體適能檢測】 一、學生填寫基本資料。 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。 *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。 *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。 *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	2		
14 15	11.25-1 1.29	校內語 文競賽 二年級 國語朗 讀觀摩 賽	4-2-4 評估體適能活動的益處, 並藉以提升個人體適能。			2		

					<p>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>四、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>			
16 17	12.09-1 2.13	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	3-2-1 表現全身性活動控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲	3-1 能在拔河活動中了解拔河規則及動作	<p>拔河</p> <p>先在教室觀看拔河競賽影片與說明場地與規則熱身(特別是手腕與手臂)</p> <p>在活動中心進行兩兩一組的練習活動(手腕互握，從高姿勢有默契的到低姿式)</p> <p>拔河</p> <p>熱身(特別是手腕與手臂)</p> <p>在活動中心進行兩兩一組的練習活動</p> <p>1. 手腕互握，從高姿勢有默契的到低姿式</p> <p>2. 背靠背，從坐姿逐漸到站姿，再由站姿逐漸到坐姿</p> <p>進行班級男女對抗(注意班級人數)</p> <p>回顧</p> <p>回顧整學期體育課進行活動</p> <p>讓學生以概念圖方式整理</p>	2	拔河影片 拔河繩	
18 19	12.23-1 2.27	高年級 寫作作 業調閱	或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。			2		
20 21	1.06-1.1 0	期末評 量				2		
22	1.20	休業式				1		

【體育】

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	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	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。	1-7 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	<p>【指導體育課須知】</p> <p>1. 教師說明體育器材室借用規定及流程。</p> <p>2. 抽幾位學生實地練習，模擬去體育器材室借用器材時，所會遇到的狀況。</p> <p>3. 基本隊形、熱身操教學。樂樂棒球</p> <p>1. 全班分為 4 組，依序進行原地肩上側</p>	1	樂樂棒	
2	9.02-9.06					1	樂樂棒	

3	9.09-9.13	9.14 補課 (9.20) 全校防災演習	作或技術。		擲、原地低手拋擲、轉身後彎向後拋擲活動。 2. 教師歸納投擲時須注意手臂擺振、屈膝伸直與身體適時的傾彎，才能控制好投擲的方向。 3. 學生進行助跑肩上投擲，投擲球 3 次，累計投擲的落地位在指定的區域內。 教師提醒握球時以五指的指腹持球，掌心不可碰觸球體。助跑以 3~5 步為宜，球體投出以 45 度角最佳。	1	樂樂棒	
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	3-2-1 表現全身性活動控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-1 能在排球活動中學習接球、發球技巧	排球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師講解排球托球、低手接球與發球要領 學生練習，教師依學生狀況指導 收球下課	1	排球	
5	9.23-9.27	書展			排球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 檢測:發球、托球與低手接球	1	排球	
6	9.30-10.04	祖孫週活動				1	排球	
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	3-2-1 表現全身性活動控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在跳箱活動中學習騰過箱的技巧	跳箱 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師說明跳箱要領與安全注意事項 學生逐一練習 先以分段騰躍過箱，讓學生手腕與肢體適應。 視學生狀況調整跳箱高度。	1	跳箱 保護墊	
8	10.14-10.18				跳箱 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師再次說明跳箱要領與安全注意事項及上次練習狀況 學生逐一練習 先以分段騰躍過箱，讓學生手腕與肢體適應。 視學生狀況要求一次過箱或分段過箱。	1	跳箱 保護墊	

9	10.21-10.25	中年級「語、數」作業調閱			跳箱檢測 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師說明檢測要項 進行檢測	1	跳箱 保護墊	
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1-7 能在樂樂棒活動中學習接球、發球、打擊技巧	樂樂棒球 1. 教師說明樂樂棒球打擊時的動作要點。 2. 將學生分成兩組，練習打擊與接球。 3. 學生 2~3 人一組，練習樂樂棒球的傳接，熟悉球感。	1	樂樂棒	
11	11.04-11.08	期中評量	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	樂樂棒	
12	11.11-11.15	校內語文競賽	3-2-1 表現全身性活動控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-3 能在籃球活動中表現運球上籃動作	籃球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師說明籃球運球與傳球要領 進行分組練習 收球下課	1	籃球	
13	11.18-11.22	校內語文競賽			籃球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 教師說明三步上籃要領、應用與上次練習狀況 進行分組練習 收球下課	1	籃球	
14	11.25-11.29	校內語文競賽			籃球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 進行運球與三步上籃檢測	1	籃球	
15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠觀摩賽	3-2-1 表現全身性活動控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-4 能在桌球活動中表現接發球與移位動作	桌球 教師說明桌球持拍動作與發球要領 教師說明分組練習同學合作與分工方式(一桌 4 人，兩兩一組，在球桌對角發球與撿球) 收球下課	1	桌球拍 桌球	
16	12.09-12.13	低年級寫作作業調閱 五六年級樂樂棒球比賽			桌球 教師再次說明發球與正、反手接球要領 教師說明分組練習同學合作與分工方式(一桌 4 人，兩兩一組，在球桌對角發球與撿球) 收球下課	1	桌球拍 桌球	

17	12. 16- 12. 20	中年級 寫作作 業調閱 1-4 年 級健康 操比賽			桌球 教師再次說明發球與正、反手接球要領 教師說明分組練習同學合作與分工方式 (一桌 4 人，兩兩一組，在球桌對角發球與 撿球) 收球下課	1	桌球拍 桌球	
18	12. 23- 12. 27	高年級 寫作作 業調閱			桌球 檢測:兩兩一組發球與接球	1	桌球 拍桌球	
19	12. 30- 1. 03	1.01 元 旦放假 期末評 量	3-2-3 了解運 動規則，參與 比賽，表現運 動技能。	1-6 能在徑賽 活動中運用起 跑架表現起跑 動作	徑賽-起跑 先在教是觀看百米賽跑影片，請學生特別 注意起跑動作與程序、規則。 介紹起跑架與功能 操場實地練習	1	跑步影片 起跑架	
20	1. 06-1 . 10	寒假作 業上傳				1	起跑架	
21	1. 13-1 . 17	1. 17 期 末大掃 除	3-2-3 了解運 動規則，參與 比賽，表現運 動技能。	1-5 能在躲避 球活動表現傳 接球、攻擊與 閃躲動作，並 了解規則。	躲避球 熱身活動:5 分鐘持續跑走 活動中心進行傳接球熱身與動作練習 教師說明閃躲要領與實戰注意事項 進行班級競賽以熟習實戰規則 收球下課	1	躲避球	
22	1. 20	休業式				1	躲避球	