

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：六年級

(四) 教學節數：健康 22 節、體育 22 節、游泳 22 節

(五) 設計者：健康—林淑均 設計 (部份內容參考南一版六上健體課本)

體育—林淑均編修黃致元設計之 1011 六年級體育課程計畫

游泳—林淑均引用 961 六年級游泳課程計畫 (原設計者：黃致元、何陸垣)

(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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
	1-2 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。
	1-3 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。
	1-4 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。
	1-5 能知道消費者的權益，妥善選擇消費產品。	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。
	1-6 知道營養素的需要量會因人而異。	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. 透過熟練各種運動項目及其規則，增進身體的協調性及加強身體適能。	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 運用所學的慢跑元素，積極參與活動，增進體適能。	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。
	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 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。
	2-5 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. 透過游泳以及跳高運動發展身體的協調性，能有計畫的運動，以增進健康。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	3-2 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。

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

(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	8.30	8.29 祖孫攜手 上學趣 8.30 始業式	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 P. 34「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： <ul style="list-style-type: none"> ● 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，分別是何種罷凌行為？ ● 如果你是阿強，可以如何避免發生上述狀況？ 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. 教師可以課本 P. 35「周阿里窗」的活動引導學生進行自我分析，學習自我尊重與尊重他人。 4. <u>學習任務</u> ：製作「反罷凌」標語	1	課本、影片、條狀海報、美工筆	反罷凌宣導、性別平等教育 1-3-7、性侵害防治 2-3-6
2	9.02— 9.06					1		
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) 六年級海洋教育校外教學	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1-2 能辨識生活環境中的危險狀況，並能適當應對。	遠離危險（反毒、AIDS） 1. 教師邀請學生分享 9/6（五）聆聽愛滋病友現身說法的學習與心得。 2. 教師說明，近年來基隆發現罹患愛滋病的年齡層下降主要因素便是吸毒，共用針頭等情形，兩者之間有密切相關。	1	演講、影片、海報、美工筆	心理 健康 議題 (壓力調適)
4	9.16— 9.20	9.19-9.20 中秋節放假	5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥	1-3 能理性拒絕成癮物質的誘惑，選擇健康的		1		

			物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	行為。	3. 教師播放影片「青春校園反毒宣導」逐段引導學生進行討論： <ul style="list-style-type: none"> ● 學生可能吸毒的原因為何？ ● 主角吸毒的目的是為要排解壓力，排解壓力的正當管道可以有哪些？ ● 吸毒的後果？ ● 當發現生活周遭有人在吸毒或是公共場所（如電梯、網咖）中瀰漫異味時，可以如何自保？ 4. 教師以「熱血反毒. 青春起藝 - 名人專訪宣導短片」進行總結。			
5	9.23-9.27	書展	5-2-4 評估菸、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。	1-3 能理性拒絕成癮物質的誘惑，選擇健康的行為。	數據看檳榔 <ol style="list-style-type: none"> 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/拒檳歌創作 	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 、影片、海報、美工筆	健促一菸檳防治
6	9.30-10.04	祖孫週活動				1		
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	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。	青春進行曲 <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師以課文情境掛圖「知『性』時間」（課本 P. 28）引導學生討論「性」的含意。 2. 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 P. 66-67 教材補充各年齡層對「性」的探索行為） 3. 如何表達「愛」才是適當的？以課本 P. 30-34 引導學生討論合宜的表達感情方式： <ul style="list-style-type: none"> ● 如何表達仰慕之意？ ● 面對異性的仰慕，如何反應？ 4. 面對不舒服的情境，可以如何自保？教師透過影片「爸媽囧很大：有變態！我要告他性騷擾」中的實例，引導學生討論若是自己在生活中遇到，可以如何自保？ 	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
8	10.14-10.18	10.18~11.17 梵谷展游於藝低年級「語、數」作業調閱	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1-2 能辨識生活環境中的危險狀況，並能適當應對。		1		
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)				1		
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱				1		

					<ul style="list-style-type: none">● 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？ 5. 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）			
11	11.04 — 11.08	期中評量	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。	1-2 能辨識生活環境中的危險狀況，並能適當應對。	我有路權 1. 請學生分享對交通規則的認識 2. 小組討論以組織圖方式歸納整理提出的交通規則包含那些範圍。 3. 教師播放影片「交通安全宣導 車禍預防 20 路權」引導學生認識「路權」。 4. 請學生提出曾在上下學途中看到的「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」。 5. 學習任務：交通安全宣導標語	1	影片、條狀海報、美工筆	交通安全
12	11.11 — 11.15	校內語文競賽				1		
13	11.18 — 11.22	校內語文競賽	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。	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「熱水器」廣告，請學生欣賞後選擇一個產品並說明原因。 3. 以課本 P. 6-7 的廣告陷阱，引導學生思考： <ul style="list-style-type: none">● 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？● 認識消費者保護專線 4. 「熱水器」這個產品可能造成的危險為何？教師可以課本 P. 16-17 引導學生討論「使用瓦斯」應注意的事項。 5. 學習任務：隱形殺手 333 殺手 1 殺手 2 殺手 3	1	課本、影片熱水器廣告單、學習單	
14	11.25 — 11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀觀摩賽	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。	1-5 能知道消費者的權益，妥善選擇消費產品。		1		
					殺手特徵			
					殺手弱點			
					解決之道			

15	12.02 —12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌 謠觀摩賽	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-1 能了解影響人際關係的原因，學習增進人際間溝通的技巧。	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，媽媽被 fire 後回到家～ ● 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 P. 40-41「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 SOP 流程」	1	課本、簡易 道具、海報	家暴 防治、家 庭教育、 心理 健康題 （壓力調 適）																									
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				1																											
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				1																											
18	12.23 —12.27	高年級寫作作 業調閱				1																											
19	12.30 —1.03	12.31 六年級動 態成果展 1.01 元旦放假	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。	1-6 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 P. 80-81，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 rowspan="6">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></tr><tr><td>攝取過多的話</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>攝取過少的話</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>青春期的攝取量</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>建議補充之食物</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 3. 請小組認領、分工，每人負責一個空格，利用小筆電找出答案。	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、小筆 電、美工筆	性別 平等 教育 1-3-2
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																																
20	1.06 —1.10	期末評量 寒假作業上傳	1																														
21	1.13 —1.17	1.17 期末大掃 除	1																														
22	1.20	休業式	1																														

					<p>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。</p> <p>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）</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

【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	3-2-4 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棒球、籃球、慢跑、排球和體操五項運動項目。 【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	9.02-9.06				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。 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。	1	樂樂棒球組	
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) 六年級海洋教育校外教學	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台數個。 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	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	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。	1	樂樂棒球組	

					3. 教師觀察分組練習狀況給予觀察評量。			
5	9.23-9.27	書展	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	樂樂棒組	
6	9.30-10.04	祖孫週活動	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的慢跑元素，積極參與活動，增進體適能。	主題：慢跑 【活動一】慢跑前測 1. 教師說明本節課需測量跑 800m 所需要的時間。 2. 學生分組測驗。	1	碼表	
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的慢跑元素，積極參與活動，增進體適能。	【活動二】慢跑呼吸策略 1. 教師講解跑步時呼吸策略。 2. 學生自行選擇想嘗試的呼吸策略。 3. 學生試跑自行選擇的策略。 4. 發表試跑後的感想並討論哪一種方式最適合自己。	1	碼表	
8	10.14-10.18	10.18~11.17 梵谷展游於藝低年級「語、數」作業調閱	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的慢跑元素，積極參與活動，增進體適能。	【活動三】慢跑步伐大小 1. 教師講解跑步時的步伐大小會影響速度與呼吸。 2. 學生自行選擇想嘗試的步伐大小。 3. 學生試跑自行選擇的策略。 4. 發表試跑後的感想並討論哪一種方式最適合自己。	1	碼表	
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)	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	2-2 運用所學的慢跑元素，積極參與活動，增進體適能。	【活動四】慢跑後測 1. 學生分組測驗。 2. 發表自己的測驗是否進步及感想，討論如何增進自己的跑步技術。	1	碼表	
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	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	

11	11.04-11.08	期中評量	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	
12	11.11-11.15	校內語文競賽	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	
13	11.18-11.22	校內語文競賽	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	
14	11.25-11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀觀摩賽	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-4 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	主題：體操 【活動一】運動安全知多少 1. 教師簡單介紹體操運動。 2. 教師說明進行墊上運動應注意的安全事項。 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。 【活動二】分腿遊戲 1. 教師帶領學生進行暖身運動。 2. 教師示範並說明「空中分腿搖籃」。 3. 全班分成 8 組進行練習。	1	體操墊	
15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠觀摩賽	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-4 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	【活動三】綜合活動 1. 教師指導並示範「分腿直膝前滾翻」動作要領。 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。 3. 帶領學生分享及討論練習情形。 【活動四】側滾不倒翁 1. 教師帶領學生進行各部位伸展。 2. 教師指導並示範「側滾不倒翁」動作	1	體操墊	

					要領。 3. 全班分 4 組練習，教師指導與糾正。			
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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-4 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	【活動五】側翻二部曲 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。 2. 教師配合課本指導並示範首部曲與二部曲的動作。 3. 請全班依序練習，並給予指導。	1	體操墊	
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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	2-4 能做出墊上運動與平衡木上運動等動作技巧。	【活動六】跳躍的精靈 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。 2. 全班分成 4 組練習上述動作。 【活動七】自我超越 1. 教師參考課本圖示布置場地，亦可視情況彈性調整。 2. 全班分成兩組，並帶領學生了解器材的位置。 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。	1	平衡木、體操墊	
18	12.23—12.27	高年級寫作作業調閱	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。	2-5 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	主題：籃球高手 【活動一】運球高手 1. 教師示範雙手運球、跨下運球、背後運球和倒退運球。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
19	12.30—1.03	12.31 六年級動態成果展 1.01 元旦放假	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。	2-5 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	【活動二】帶步上籃 1. 老師示範前方無人防守時如何快速上籃。 2. 學生依據老師的示範動作練習。	1	籃球	
20	1.06—1.10	期末評量 寒假作業上傳	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。	2-5 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	【活動三】轉身鉤射 1. 老師示範有人在行進中遇到對方防守時如何投籃。 2. 學生依據老師的示範動作練習。	1	籃球	
21	1.13—1.17	1.17 期末大掃除	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。	2-5 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	【活動四】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	
22	1.20	休業式				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	8.30	8.29 祖孫攜手 上學趣 8.30 始業式	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	※仰泳 一、全班做操(同時進行點名)。 二、陸上仰泳練習：動作要領與口訣：吸二三(划右手、踢腿三下、吸氣)→吐二三(划左手、踢腿三下、吐氣)。 三、水中仰泳動作示範與注意事項宣導。 四、能力分組進行水中熱身 *已會仰泳者：捷泳仰泳(三趟)。 *已會捷泳者：捷泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。 *未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。 五、分組練習 A 組已會仰泳者進行捷仰兩式混合練習(十個循環)。 B 組不會仰泳者一律水中仰泳練習。 C 組未通過蹬牆漂浮者，另外練習蹬牆漂浮未帶泳衣者一律進行陸上仰式練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘三十個循環 評量標準：能於仰泳活動中展現身體控制能力，以達到游泳護照上的標準參照。 六、綜合活動 教師綜合說明今日的上課內容。	1	浮板、泳具	
2	9.02-9.06					1		
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) 六年級海洋教育校外教學				1		
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假				1		
5	9.23-9.27	書展				1		
6	9.30-10.04	祖孫週活動	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	※仰泳檢測 一、全班做操(同時進行點名)。 二、陸上仰泳練習：動作要領與口訣：吸二三(划右手、踢腿三下、吸氣)→吐二三(划左手、踢腿三下、吐氣)。 三、水中仰泳動作示範與注意事項宣導。 四、能力分組進行水中熱身 *已會仰泳者：捷泳仰泳(三趟)。 *已會捷泳者：捷泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。 *未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。 五、綜合活動： *仰泳接力競賽：採取計時制，提醒學生留意接近終點時的目標物，以防碰撞頭部。 *仰漂打水接力競賽：採取計時制。 *未帶泳衣者一律進行陸上仰式練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘三十個循環 評量標準	1	浮板、泳具、碼表	
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假				1		

					準：能於仰泳活動中展現身體控制能力，以達到游泳護照上的標準參照。 六、綜合活動 教師公佈成績、分析比賽狀況以及動作再指導。			
8	10.14-10.18	10.18~11.17 梵谷展游於藝 低年級「語、數」作業調閱	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	※蛙式划手練習 一、全班做操(同時進行點名)。 二、陸上蛙手划手捷泳踢腿練習 動作要領與口訣： ※ 伸直 (雙手伸直、掌心向外、上臂貼耳)→划手(前臂下划、抬頭換氣、注意懸肘)→合掌伸直(低頭、合掌、手臂伸直、回復原狀)→數秒 54321→再一次。 ※ 重複 上述要領並加上踢腿動作。 三、教師水中蛙式划手結合捷泳踢腿動作示範。 四、能力分組進行水中熱身 * 已會捷泳者： 捷泳(三趟)。 * 已會仰泳者： 仰泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。 * 未帶泳衣者： 重複進行暖身操活動三次。 五、分組練習 A 組已會蛙泳者(換氣)進行捷仰蛙三式混合練習(六個循環) B 組不會蛙泳者一律進行蛙手捷泳踢水練習。 C 組未通過蹬牆漂浮者，另外練習蹬牆漂浮 未帶泳衣者一律進行椅上蛙式踢腿練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘二十個循環。 六、分組操 B 組持浮板進行蛙式踢腿五趟。 A 組練習蝶腰。 C 組漂浮練習。 未帶泳衣者持續練習椅上蛙式踢腿。 七、綜合活動 教師綜合說明今日的上課內容。	1	浮板、泳具	
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)			* 已會捷泳者：捷泳(三趟)。 * 已會仰泳者：仰泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。 * 未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。 五、分組練習 A 組已會蛙泳者(換氣)進行捷仰蛙三式混合練習(六個循環) B 組不會蛙泳者一律進行蛙手捷泳踢水練習。 C 組未通過蹬牆漂浮者，另外練習蹬牆漂浮 未帶泳衣者一律進行椅上蛙式踢腿練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘二十個循環。 六、分組操 B 組持浮板進行蛙式踢腿五趟。 A 組練習蝶腰。 C 組漂浮練習。 未帶泳衣者持續練習椅上蛙式踢腿。 七、綜合活動 教師綜合說明今日的上課內容。	1		
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	※蛙式划手檢測 一、全班做操(同時進行點名)。 二、陸上蛙手划手捷泳踢腿練習 動作要領與口訣： ※ 伸直 (雙手伸直、掌心向外、上臂貼耳)→划手(前臂下划、抬頭換氣、注意懸肘)→合掌伸直(低頭、合掌、手臂伸直、回復原狀)→數秒 54321→再一次。 ※ 重複 上述要領並加上踢腿動作。 三、教師水中蛙式划手結合捷泳踢腿動作示	1		
11	11.04-11.08	期中評量			三、教師水中蛙式划手結合捷泳踢腿動作示	1		

				<p>範。</p> <p>四、能力分組進行水中熱身</p> <p>* 已會捷泳者：捷泳(三趟)。</p> <p>* 已會仰泳者：仰泳(三趟) 其他者持浮板打水練習(三趟)。</p> <p>* 未帶泳衣者：重複進行暖身操活動三次。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>* 持浮板蛙式踢腿個人賽；* 持浮板蛙式踢腿團體賽 未帶泳衣者一律進行椅上蛙式踢腿練習(邊喊口訣邊練習)，每隔五分鐘二十個循環 評量要領:能夠展現全身性動作控制能力以表現出正確的蛙式踢腿動作。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師公佈成績、分析比賽狀況以及動作再指導。</p>			
12	11.11-11.15	校內語文競賽	3-2 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。	<p>※體適能檢測</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>* 坐姿體前彎：</p> <p>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：</p> <p>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：</p> <p>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>* 路跑練習：</p> <p>(練習長度以 800 公尺以上的距離為主)</p> <p>先說明不可參加路跑練習的病症(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>	1	碼表、坐姿體前彎板、體操墊、皮尺、碼表單	
13	11.18-11.22	校內語文競賽			1		
14	11.25-11.29	校內語文競賽二年級國語朗讀觀摩賽			1		
15	12.02-12.06	校內語文競賽三年級鄉土歌謠觀摩賽			1		

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	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。	※班際樂樂棒球比賽 1. 教師指導學生布置壘包場地 2. 依照抽籤結果決定對賽班級順序。 3. 裁判統一說明比賽規則 4. 進行比賽 5. 學年勝出的一班將代表學校參與基隆市賽。	1		
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				1		
18	12.23-12.27	高年級寫作作業調閱	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	3-1 能在仰泳二十五公尺、蛙式踢腿、跳高剪刀式以及背滾式等全身性活動中，展現對身體的控制能力。	我是跳高高手 一、全班做操(同時進行點名)。 二、跳高歷史發展、設備以及注意事項之說明。 三、創意跳高遊戲：教師請學生發揮創意，進行跳高(非立定跳)。並且試跳兩次，分別以不同腳起跳，找出慣用腳。 四、跳高動作簡介：教師說明並示範課堂所要教導的跳高動作(剪刀式、腹滾式)。 五、剪刀式動作要領示範以及注意事項說明： (一) 助跑路徑不可與跳高桿成垂直。 (二) 引導腿在內側、起跳腳於外側。 (三) 過桿之後，可以直接坐在跳墊上，避免落腳時扭傷。 六、腹滾式動作要領示範以及注意事項說明： (一) 助跑路徑不可與跳高桿成垂直。最好成弧狀。 (二) 引導腿在外側、起跳腳在內側。 (三) 身體過桿之後，必須提起起跳腳，落下後不必站起來。 七、分組練習 八、綜合活動 教師綜合說明今日的上課內容。	1	跳高墊	
19	12.30-1.03	12.31 六年級動態成果展 1.01 元旦放假				1		
20						1		
	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				1		
22	1.20	休業式				1		