

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：四年級
- (四) 教學節數：66 節（包含健康 22 節、體育 22 節、游泳 22 節）
- (五) 編修者：健康-黃琇譙(引用 102 學年度四年級上學期康軒版教材)
 體育-張黃龍（引用 102 學年度四年級上學期康軒版教材）
 游泳-張黃龍（編修自九十六學年度第一學期游泳課程計畫）
- (六) 學習目標與相對應能力指標：

健康：

總目標	學習目標	對應能力指標
藉由了解生活環境、飲食及身體保健的知能，增進操作身體及處理危機的技能，養成良好的生活習慣。	1-1 了解家中容易發生事故傷害的情境，且能預防及處理。	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
	1-2 能演練基本的急救技巧，知道急救箱的功用與箱內物品存放的注意事項。	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 能表達出對燒燙傷患者的關懷與協助，且能體察並尊重其他身心障礙者。	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。
	2-1 能說出營養素的名稱及主要營養素(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水)。	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
	2-2 了解養成均衡飲食習慣的重要性。正確選擇對健康重要的早餐。	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。
	2-3 認識營養不良所造成的健康問題，能了解自己的飲食和運動是否適當。	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
	3-1 能辨認乳齒、恆齒不同形狀及作用，且能說出事故傷害導致牙齒斷落的緊急處理方法。	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
	3-2 能說出常見口腔疾病的形成原因及預防方法。	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
	3-3 能說出吸菸、嚼食檳榔與癌症的關係。	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。
	3-4 能指出牙線是清潔牙齒鄰接面的有效工具，會使用牙線清潔牙縫。	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。

議題融入

【家政教育】

3-2-3 養成良好的生活習慣。

3-2-6 察覺個人生活中可利用的資源。

1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。

4-2-4 察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。

體育：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
控制身體的能力，熟練體操、躲避球、樂球、樂棒和桌球運動的規則與基本技能，並同伴合作，和諧的完成活動並能注意安全。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	2-1 在遊戲活動中，能做出閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。
	2-2 能主動積極參與各項團體遊戲，並遵守規則。	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
	3-1 認識棒球的背景與風俗民情。 3-2 能做出正確的防守位置。	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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。
	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

游泳：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
透過游泳、健康操、體適能和躲避球等運動技能，了解影響自己持續參與運動的因素。	1-1 瞭解各種場地與器材的使用方法與使用規則。 1-2 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。 1-3 能流暢的結合手腳的動作及基本運動技巧。 1-4 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。

(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	教學目標	教學活動重點	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	5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。	1-1 了解家中容易發生事故傷害的情境，且能預防及處理。	一、危機總動員 安檢我的家 【活動一】小心危險 1. 教師請兒童發表自己或家人在家中受傷的經驗。 2. 將兒童分組，每組討論課本所舉事件的可能後果、處理的方法，以及要如何預防家中危險情形的發生。	1	1. 師生共同蒐集廚房、飯廳、火焰的圖片，並布置學習角。	【家政教育】 3-2-3。
2	9.02-9.06		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。	1-1 了解家中容易發生事故傷害的情境，且能預防及處理。	一、危機總動員 安檢我的家 【活動一】小心危險 1. 教師請兒童發表自己或家人在家中受傷的經驗。 2. 將兒童分組，每組討論課本所舉事件的可能後果、處理的方法，以及要如何預防家中危險情形的發生。 【活動二】危險大搜查 1. 兒童分組表演課本的情境，並自行設計情節，包括可能的後果及如何處理。 2. 請兒童想一想：如何才能避免發生這些危險？	1	1. 師生共同蒐集廚房、飯廳、火焰的圖片，並布置學習角。	【家政教育】 3-2-3
3	9.09-9.13	9.14 補課 (9.20) 全校防災演習	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1-1 了解家中容易發生事故傷害的情境，且能預防及處理。	一、危機總動員 安檢我的家 【活動三】燙傷怎麼辦 1. 請兒童發表自己或家人曾經燙傷的經驗。 2. 引導兒童了解燙傷處理的步驟。	1	1. 教師蒐集有關燙傷處理及消防常識的簡報、文章或錄影帶。	【家政教育】 3-2-3
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1-1 了解家中容易發生事故傷害的情境，且能預防及處理。	一、危機總動員 安檢我的家 【活動四】火災真可怕 1. 請兒童想一想並發表，是否曾經看過火災，或者有類似的經驗？如何才能避免這些危險情境的發生？ 2. 教師向兒童說明火災發生時的應變步驟及	1	1. 教師蒐集有關燙傷處理及消防常識的簡報、文章或錄影帶。	【家政教育】 3-2-3

					火場逃生可以運用的動作技巧。			
5	9.23-9.27	書展	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1-2 能演練基本的急救技巧，知道急救箱的功用與箱內物品存放的注意事項。	<p>一、危機總動員</p> <p>救護小先鋒</p> <p>【活動一】流鼻血處理</p> <p>1. 教師詢問兒童是否有流鼻血的經驗，若有，請兒童說說發生的原因、感受及如何處理。</p> <p>2. 教師指導流鼻血處理的要領。</p> <p>【活動二】外傷止血處理</p> <p>1. 教師說明止血的要領，並請兒童示範：抬高受傷部位，讓受傷部位高於心臟。傷口蓋上消毒紗布、直接加壓 5~15 分鐘。</p>	1	1. 教師準備急救箱、足夠兒童使用的棉花棒、優碘、OK 繃、冰塊及鹽。	【家政教育】3-2-6
6	9.30-10.04	祖孫週活動	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1-2 能演練基本的急救技巧，知道急救箱的功用與箱內物品存放的注意事項。	<p>一、危機總動員</p> <p>救護小先鋒</p> <p>【活動三】扭傷處理</p> <p>1. 教師說明扭傷處理的原則。</p> <p>2. 教師示範如何製作冰敷袋，並請兒童練習製作。</p> <p>【活動四】起水泡</p> <p>1. 教師藉由課本情境，引導兒童發表自己起水泡的經驗，以及處理的經過。</p> <p>2. 教師說明起水泡的原因、好發位置及處理的重點。</p> <p>3. 教師說明水泡破裂時應先以生理食鹽水清洗傷口，再塗上優碘消毒。必要時可用消毒紗布包紮，以免細菌感染。</p> <p>3. 教師示範自製急救箱的方法。</p>	1	1. 兒童準備夾鏈袋當做冰敷袋。	【家政教育】3-2-6
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	1-2 能演練基本的急救技巧，知道急救箱的功用與箱內物品存放的注意事項。	<p>一、危機總動員</p> <p>救護小先鋒</p> <p>【活動五】急救箱乾坤</p> <p>1. 教師展示急救箱內的物品，請兒童說出每樣物品的名稱，以及表演如何使用這些物品。</p> <p>2. 教師說明急救箱使用的時機，以及急救箱內物品存放時應注意的事項。</p>	1	1. 請各組兒童準備空餅乾盒或工具箱。	【家政教育】3-2-6
8	10.14-10.18	10.18~11.17 米勒展游於藝低年級「語、數」作	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	1-3 能表達出對燒燙傷患者的關懷與協助，且能體察並尊重其他身心障礙	<p>一、危機總動員</p> <p>迎向陽光</p> <p>【活動一】感受他的痛</p> <p>1. 教師詢問兒童是否看過燒燙傷患者，當時</p>	1	1. 教師準備白手杖（或拐杖）、眼罩、耳罩及彈性繃	

		業調閱	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。	者。	<p>內心有何感受。</p> <p>2. 全班分成 4 組，每組以演戲的方式，表現出燒燙傷患者的不舒服或不方便，以及其他人可以如何幫助他。</p> <p>3. 請扮演燒燙傷患者的兒童發表感受，以及扮演過程中覺得不方便的地方；其他人發表看到燒燙傷患者的感受，並說說自己可以如何幫助他。</p> <p>【活動二】助人最快樂</p> <p>1. 將兒童分成 4 組，每組體驗一種身心障礙者的困難處，並討論如何幫助他們。</p> <p>2. 請扮演身心障礙者的兒童發表感受，以及扮演過程中感到不方便的地方，其他人發表可以如何幫助他。</p> <p>3. 也許我們身旁沒有上述的身心障礙者，教師可請兒童想想看，還有什麼樣的人需要我們伸出援手？請兒童發表助人或被別人幫助的經驗及感受。</p>		帶。 2. 兒童準備水彩用具。	
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)	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</p>	2-1 能說出營養素的名稱及主要營養素(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水)。	<p>二、飲食與運動</p> <p>神奇的營養素</p> <p>【活動一】食物中的小精靈(一)</p> <p>1. 教師說明：如果把人體比喻成舞臺，營養素在這個舞臺上扮演重要角色。</p> <p>2. 請扮演醣類、脂肪、蛋白質精靈的兒童，參照課本內容說出自己的功能及來源，教師適時補充說明。</p> <p>3. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會有什麼後果，例如：缺乏鐵質容易造成貧血；缺乏維生素 C 牙齦容易紅腫或流血，抵抗力會降低。</p> <p>4. 教師補充說明依年齡、性別的不同，對各種營養素的需求也不一樣。</p> <p>你演我猜</p> <p>1. 全班分成數組，各派代表輪流上臺表演。</p> <p>2. 表演者抽 1 張營養素卡，上面說明該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能說出該營養素的名稱。</p>	1	<p>1. 營養素精靈紙偶頭套。</p> <p>2. 教師準備 6 張寫上營養素名稱的卡片。</p>	【家政教育】1-2-1
10	10. 28-11. 01	高年級「語、數」作業調閱	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均	2-1 能說出營養素的名稱及主要營養素	<p>二、飲食與運動</p> <p>神奇的營養素</p>	1	1. 營養素精靈紙偶頭套。	【家政教育】1-2-

			衡的飲食。 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。	(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水)。	【活動一】食物中的小精靈(一) 1. 教師說明：如果把人體比喻成舞臺，營養素在這個舞臺上扮演重要角色。 2. 請扮演醣類、脂肪、蛋白質精靈的兒童，參照課本內容說出自己的功能及來源，教師適時補充說明。 3. 教師舉例說明營養素不足或缺乏時會有什麼後果，例如：缺乏鐵質容易造成貧血；缺乏維生素C 牙齦容易紅腫或流血，抵抗力會降低。 4. 教師補充說明依年齡、性別的不同，對各種營養素的需求也不一樣。 你演我猜 1. 全班分成數組，各派代表輪流上臺表演。 2. 表演者抽 1 張營養素卡，上面說明該營養素的功能。表演者可表演或說出它的功能，但不能說出該營養素的名稱。		2. 教師準備 6 張寫上營養素名稱的卡片。	1
11	11.04-11.08	期中評量	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。	2-1 能說出營養素的名稱及主要營養素(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水)。	二、飲食與運動 神奇的營養素 【活動一】食物中的小精靈(二) 食物與熱量 1. 教師提問，人體哪些活動需要熱量？(生長發育及各種體能活動都需要熱量，就連心跳、呼吸及消化食物也需要熱量。) 2. 教師補充說明熱量的主要供應來源是醣類，但脂肪、蛋白質在人體需要時，也可以提供熱量。 【活動二】尋找營養素 1. 教師說明食物經過消化、分解後，營養素就會被人體吸收和利用。 2. 配合課本，以早餐為例，請兒童思考早餐所吃的食物主要含有哪些營養素。	1	1. 教師準備 6 張寫上營養素名稱的卡片 2. 營養素精靈紙偶頭套。	【家政教育】1-2-1
12	11.11-11.15	校內語文競賽	2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。	2-1 能說出營養素的名稱及主要營養素(醣類、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質和水)。	二、飲食與運動 神奇的營養素 【活動一】食物中的小精靈(二) 食物與熱量 1. 教師提問，人體哪些活動需要熱量？(生長發育及各種體能活動都需要熱量，就連心跳、呼吸及消化食物也需要熱量。)	1	1. 教師準備 6 張寫上營養素名稱的卡片 2. 營養素精靈紙偶頭套。	【家政教育】1-2-1

			決定。		<p>2. 教師補充說明熱量的主要供應來源是醣類，但脂肪、蛋白質在人體需要時，也可以提供熱量。</p> <p>【活動二】尋找營養素</p> <p>1. 教師說明食物經過消化、分解後，營養素就會被人體吸收和利用。</p> <p>2. 配合課本，以早餐為例，請兒童思考早餐所吃的食物主要含有哪些營養素。</p>			
13	11.18-11.22	校內語文競賽	<p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p>	2-2 了解養成均衡飲食習慣的重要性，正確選擇對健康重要的早餐。	<p>二、飲食與運動</p> <p>適當的選擇</p> <p>【活動一】均衡的飲食</p> <p>1. 教師說明飲食均衡才能攝取到各種營養素，滿足生長需求。每天從六大類食物中選擇多樣化的食物，營養才能充足。</p> <p>2. 分組設計一天的飲食菜單。</p> <p>【活動二】做健康的決定</p> <p>1. 教師說明在生活中常常會面臨需要做決定的情境，此時，可以運用做決定的技巧，幫助自己做出符合健康的好決定。</p> <p>2. 教師帶領兒童針對課本上所設計的情境，演練做決定的技巧。</p> <p>【活動三】不同的早餐型態</p> <p>1. 教師說明早餐是非常重要的一餐，因為它提供了一天所需的能量。各國的傳統早餐不太相同。</p> <p>2. 教師補充說明，各地飲食習慣的形成，會受到當地農產品、文化等影響，早餐也不例外。</p> <p>每天吃早餐</p> <p>1. 教師說明由於文化的融合，在臺灣中式早餐和西式早餐的界線並不明顯，不管吃哪一種類型的早餐，對健康都非常重要。</p> <p>2. 詢問學生吃早餐的情形及早餐的內容。</p>	1	<p>1. 學生分組，各組準備小白板、白板筆或海報、麥克筆。</p> <p>2. 教師準備各式早餐圖卡。</p>	【家政教育】1-2-1
14	11.25-11.29	校內語文競賽二年級國語朗讀觀摩賽	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。	2-3 認識營養不良所造成的健康問題，能了解自己的飲食和運動是否適當。	<p>二、飲食與運動</p> <p>均衡一下</p> <p>【活動一】營養不良與健康</p> <p>1. 每一組派代表報告該組蒐集「營養不良造成的健康問題」的資料。</p> <p>2. 教師補充說明：人體攝取熱量不足，可能</p>	1	<p>1. 教師準備各年齡、性別的身高與體重表（或請兒童帶自己的體適能護照）。</p> <p>2. 測量身</p>	【家政教育】1-2-1

				<p>會造成發育不良、體重過輕、對疾病的抵抗力變差。營養過剩會造成體重過重及肥胖。</p> <p>【活動二】飲食與熱量</p> <p>1. 全班分成 2 組比賽，一組為飲食組，另一組為活動組。</p> <p>2. 飲食組先出招，說出一種高熱量食物的名稱，活動組則必須說出一種消耗熱量多的活動來接招，才算過關。接下來輪到活動組出招，可說出一種消耗熱量少的活動名稱，而飲食組則必須說出一種低熱量食物的名稱來接招，才算過關。</p> <p>查身高、體重表</p> <p>1. 指導兒童查閱體適能護照內所附量表，看看屬於自己年齡、性別的理想身高與體重各是多少。</p> <p>2. 教師請兒童討論：如果身高、體重不理想，該如何改進飲食與運動的習慣？</p>	<p>高、體重的設備。</p> <p>3. 兒童分組蒐集營養不良情況所造成的健康問題。</p>		
15	12. 02-12. 06	校內語文競賽三年級鄉土歌謠觀摩賽	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。	2-3 認識營養不良所造成的健康問題，能了解自己的飲食和運動是否適當。	<p>二、飲食與運動</p> <p>均衡一下</p> <p>【活動一】營養不良與健康</p> <p>1. 每一組派代表報告該組蒐集「營養不良造成的健康問題」的資料。</p> <p>2. 教師補充說明：人體攝取熱量不足，可能會造成發育不良、體重過輕、對疾病的抵抗力變差。營養過剩會造成體重過重及肥胖。</p> <p>【活動二】飲食與熱量</p> <p>1. 全班分成 2 組比賽，一組為飲食組，另一組為活動組。</p> <p>2. 飲食組先出招，說出一種高熱量食物的名稱，活動組則必須說出一種消耗熱量多的活動來接招，才算過關。接下來輪到活動組出招，可說出一種消耗熱量少的活動名稱，而飲食組則必須說出一種低熱量食物的名稱來接招，才算過關。</p> <p>查身高、體重表</p> <p>1. 指導兒童查閱體適能護照內所附量表，看看屬於自己年齡、性別的理想身高與體重各是多少。</p> <p>2. 教師請兒童討論：如果身高、體重不理</p>	<p>1. 教師準備各年齡、性別的身高與體重表（或請兒童帶自己的體適能護照）。</p> <p>2. 測量身高、體重的設備。</p> <p>3. 兒童分組蒐集營養不良情況所造成的健康問題。</p>	【家政教育】1-2-1

					想，該如何改進飲食與運動的習慣？			
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	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	3-1 能辨認乳齒、恆齒不同形狀及作用，且能說出事故傷害導致牙齒斷落的緊急處理方法。	三、口腔保衛戰(課本第四單元) 我的牙齒 【活動一】乳齒與恆齒 1. 教師以課本為例，詢問兒童是否有類似的經驗？當時是如何處理？ 2. 教師說明撞斷牙齒的處理要領。 3. 教師請兒童發表換牙的經驗，並引導兒童思考並發表乳齒和恆齒的不同，教師再補充說明。 【活動二】牙齒面面觀 1. 將兒童分組，每組給食物圖卡或蠟製食物，請兒童討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒，每組派代表示範吃東西的動作。 2. 教師說明三類不同形狀牙齒的名稱、功能及在口腔中的位置。 3. 請兒童以鏡子觀察自己的牙齒，分辨哪些是門齒、犬齒及臼齒，各有幾顆。	1	1. 教師準備牙齒模型、食物圖卡數張或蠟製食物模型數個。 2. 請兒童每人準備鏡子 1 面。	【家政教育】 4-2-4
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	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	3-1 能辨認乳齒、恆齒不同形狀及作用，且能說出事故傷害導致牙齒斷落的緊急處理方法。	三、口腔保衛戰(課本第四單元) 我的牙齒 【活動一】乳齒與恆齒 1. 教師以課本為例，詢問兒童是否有類似的經驗？當時是如何處理？ 2. 教師說明撞斷牙齒的處理要領。 3. 教師請兒童發表換牙的經驗，並引導兒童思考並發表乳齒和恆齒的不同，教師再補充說明。 【活動二】牙齒面面觀 1. 將兒童分組，每組給食物圖卡或蠟製食物，請兒童討論吃這些食物時，會用到哪些位置的牙齒，每組派代表示範吃東西的動作。 2. 教師說明三類不同形狀牙齒的名稱、功能及在口腔中的位置。 3. 請兒童以鏡子觀察自己的牙齒，分辨哪些是門齒、犬齒及臼齒，各有幾顆。	1	1. 教師準備牙齒模型、食物圖卡數張或蠟製食物模型數個。 2. 請兒童每人準備鏡子 1 面。	【家政教育】 4-2-4

18	12. 23-12. 27	高年級 寫作調閱	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。 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。	3-2 能說出常見口腔疾病的形成原因及預防方法。 3-3 能說出吸菸、嚼食檳榔與癌症的關係。	三、口腔保衛戰(課本第四單元) 口腔疾病知多少 【活動一】齲齒與牙結石 1. 請兒童拿出鏡子觀察自己的牙齒表面，可見到黃白色黏稠狀的物質，此即牙菌斑。 2. 教師說明牙菌斑與齲齒的關係，以及齲齒的症狀。 3. 教師說明牙結石的影響，以及牙周病形成的原因及症狀。 【活動二】香菸、檳榔與口腔 1. 教師詢問兒童是否看過他人吸菸或嚼食檳榔，並發表個人的感受。 2. 教師說明吸菸會造成肺癌；而嚼食檳榔會造成口腔癌，即使治癒了，顏面也無法恢復原貌。	1	1. 教師準備牙菌斑顯示劑及全班口腔檢查的紀錄表。 2. 請兒童每人準備鏡子一面。
19	12. 30-1. 03	1. 01 元旦放假	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。 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。	3-2 能說出常見口腔疾病的形成原因及預防方法。 3-3 能說出吸菸、嚼食檳榔與癌症的關係。	三、口腔保衛戰(課本第四單元) 口腔疾病知多少 【活動一】齲齒與牙結石 1. 請兒童拿出鏡子觀察自己的牙齒表面，可見到黃白色黏稠狀的物質，此即牙菌斑。 2. 教師說明牙菌斑與齲齒的關係，以及齲齒的症狀。 3. 教師說明牙結石的影響，以及牙周病形成的原因及症狀。 【活動二】香菸、檳榔與口腔 1. 教師詢問兒童是否看過他人吸菸或嚼食檳榔，並發表個人的感受。 2. 教師說明吸菸會造成肺癌；而嚼食檳榔會造成口腔癌，即使治癒了，顏面也無法恢復原貌。	1	1. 教師準備牙菌斑顯示劑及全班口腔檢查的紀錄表。 2. 請兒童每人準備鏡子一面。
20	1. 06-1. 10	期末評量 寒假作業上傳	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。	3-4 能指出牙線是清潔牙齒鄰接面的有效工具，會使用牙線清潔牙縫。	四、口腔保衛戰 潔牙小幫手 【活動一】用牙線潔牙 1. 請兒童發表食物殘渣塞在牙縫的感受，以及如何處理。 2. 教師說明牙籤、牙線棒及牙間刷等工具的使用時機和缺點。 3. 教師按照課本的步驟，一步一步示範牙線的正确使用方法。	1	1. 教師準備牙齒模型 1 個、牙線 1 盒、牙線棒 1 枝及牙籤 1 枝。 2. 請兒童準備 1 盒牙線。

					4. 兒童練習，教師巡視指導。			
21	1.13-1.17	1.17 期末大掃除	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。	3-4 能指出牙線是清潔牙齒鄰接面的有效工具，會使用牙線清潔牙縫。	四、口腔保衛戰 潔牙小幫手 【活動一】用牙線潔牙 1. 請兒童發表食物殘渣塞在牙縫的感受，以及如何處理。 2. 教師說明牙籤、牙線棒及牙間刷等工具的使用時機和缺點。 3. 教師按照課本的步驟，一步一步示範牙線的正確使用方法。 4. 兒童練習，教師巡視指導。	1	1. 教師準備牙齒模型 1 個、牙線 1 盒、牙線棒 1 枝及牙籤 1 枝。 2. 請兒童準備 1 盒牙線。	
22	1.20	休業式	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。	3-4 能指出牙線是清潔牙齒鄰接面的有效工具，會使用牙線清潔牙縫。	四、口腔保衛戰 潔牙小幫手 【活動一】用牙線潔牙 1. 請兒童發表食物殘渣塞在牙縫的感受，以及如何處理。 2. 教師說明牙籤、牙線棒及牙間刷等工具的使用時機和缺點。 3. 教師按照課本的步驟，一步一步示範牙線的正確使用方法。 4. 兒童練習，教師巡視指導。	1	1. 教師準備牙齒模型 1 個、牙線 1 盒、牙線棒 1 枝及牙籤 1 枝。 2. 請兒童準備 1 盒牙線。	

體育：

週次	日期	學校（或學年級）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。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	【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障礙突破、躲避球、樂樂棒球和桌球四項運動項目。 【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事項	1	各項器材	
2	9.02-9.06		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作。	【活動一】穿越跳箱 1. 全班分成 2 組競賽，各組成員跑步	1	跳箱軟墊	

				作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	至跳箱前，攀爬上跳箱，穿越呼拉圈後跳下跳箱，再跑回隊伍。 【活動二】撐箱繞圈 1. 全班分2組進行。 2. 兒童沿著跳箱以手掌撐箱，橫向跨跳步繞跳箱一圈，結束後跑回隊伍。 【活動三】撐箱轉體過跳箱 1. 全班分2組進行，兒童先助跑，然後雙足踩跳板，雙手撐箱，同時轉體90度，雙腳躍跳由側邊過箱。			
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)	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	【活動四】爬行大考驗 1. 全班分2組，一組兒童持橡皮筋；另一組兒童爬行穿越橡皮筋下方。	1	橡皮筋 軟墊	
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	【活動五】一發命中 1. 全班分若干組，兒童懸垂後將球夾起，並擺動身體，以腳將球拋入目標區。 【活動六】懸垂耐力賽 1. 每組各派一位兒童懸垂於單槓下，以腳夾住球進行比賽，兩人中誰的球落地或雙腳先落地即算失敗。	1	單槓 躲避球 籃子 軟墊	
5	9.23-9.27	書展	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出攀爬、跳箱遊戲中所運用的動作，並能操作身體進行懸垂遊戲。	【活動七】衝破難關 1. 全班分2組，一組並排於地上，另一組兒童投出滾地球。 2. 視球滾動的方向做不同的閃避動作。 【活動九】矯健身手 1. 全班每2人分成一組，兒童站立於固定範圍內，另一個兒童拿紙球向牆面拋擲。被攻擊的兒童以跳躍或閃躲等方式閃避紙球。	1	紙團球 軟墊	
6	9.30-10.04	祖孫週活動	3-2-4 了解運動規則，參與	2-1 在遊戲活動中，能做出	【活動一】傳接球活動	1	哨子、 躲避球	

			比賽，表現運動技能。	閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。	1. 教師示範單手過頂傳接球及單手肩上傳球。 2. 進行 2 人一球傳接球或 3 人一球傳接球。			
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-1 在遊戲活動中，能做出閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。	【活動二】對牆擲準 1. 全班分為 3~5 組，站在距離目標 3~5 公尺處，利用躲避球(或小軟球)輪流做擲準練習。	1	哨子、躲避球	
8	10.14-10.18	10.18-11.17 米勒展游於藝 低年級「語、數」作業調閱	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	2-1 在遊戲活動中，能做出閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。 2-2 能主動積極參與各項團體遊戲，並遵守規則。	【活動三】方陣躲避球遊戲 1. 全班分為 2 組，一組在場外攻擊，一組在場內閃躲。 2. 教師說明遊戲規則。 3. 教師提問，在進行團體遊戲時，如何避免運動傷害的發生？	1	哨子、躲避球	
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)	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	2-1 在遊戲活動中，能做出閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。	【活動四】訂定規則 1. 教師說明新式躲避球比賽規則。 2. 因考量各班級人數不一，教師可視情況修改規則，以符合實際教學需求，使活動順利進行。	1	哨子、躲避球	
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	2-1 在遊戲活動中，能做出閃躲及移位等動作並能遵守遊戲中應注意的安全事項。 2-2 能主動積極參與各項團體遊戲，並遵守規則。	【活動五】躲避球比賽 1. 全班分為 3 組，每組 12 人，進行新式躲避球比賽。 2. 教師向兒童強調新式躲避球規則，例如：可以抱球，可以走步，有傳球次數限制，不可踢球，不可攻擊頭部等。 3. 每局 3 回合，每回合約 5 分鐘。每回合結束時，內外場攻守互換或場地互換。	1	哨子、躲避球	
11	11.04-11.08	期中評量	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	3-1 認識棒球的背景與風俗民情。	【活動一】介紹棒球文化 1. 棒球的起源 維基百科(棒球) https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%92%E7%90%83 。 2. 台灣棒球	1	1. 樂樂棒球 4~6 組。	

					<p>維基百科(台灣棒球史) https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8F%B0%E7%81%A3%E6%A3%92%E7%90%83%E5%8F%B2。</p>			
12	11.11-11.15	校內語文競賽	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2 能做出正確的防守位置。	<p>【活動一】滾地攔截</p> <p>1. 教師說明揮棒動作：以左打者為例。</p> <p>2. 每兩組為單位共同練習，分為擊球組與接球組。擊球組：揮擊時，將擊球點設定於球體中央下方位置，並於擊球後將球棒往肩側上方送出。以擊出滾地球為目標。接球組：雙手接球。</p> <p>【活動二】彈跳攔截</p> <p>1. 延續前一個活動的分組。</p> <p>2. 擊球組：揮擊時，將擊球點設定於球體中央偏上方位置，並於擊球後將球棒水平偏下送出。以擊出彈跳球為目標。接球組：雙手接球。</p>	1	1. 樂樂棒球 4~6 組。	
13	11.18-11.22	校內語文競賽	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2 能做出正確的防守位置。	<p>【活動三】全面防衛</p> <p>1. 利用棒球場圖，說明正確的站位技巧。</p> <p>2. 守備者要一打擊者所站的位置調整守備位置。</p>	1	球場圖 樂樂棒球組	
14	11.25-11.29	校內語文競賽 二年級國語朗讀觀摩賽	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2 能做出正確的防守位置。	<p>【活動四】天旋地轉</p> <p>1. 由雙方組長猜拳決定攻守順序。攻方第一個打擊者將球擊出後，球棒置於呼拉圈內，帶領同組其他組員繞 2 個安全錐跑。守方接到球，傳到一壘，完成此動作後，計算攻方所繞之圈數，即為此位打擊者所得的分數。</p>	1	1. 樂樂棒球 4~6 組。 2. 水桶若干個。 3. 安全錐 4~8 個、呼拉圈 16 個。	
15	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠觀摩賽	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	3-2 能做出正確的防守位置。	<p>【活動五】投打一級棒（棒球）</p> <p>1. 教師配合課本講解慢速壘球的場地與守備位置。</p> <p>2. 教師說明，棒、壘球比賽強調團隊的合作，大家需各盡職責。</p> <p>3. 教師徵求學生自由發表參與棒、壘球運動時，應該注意哪些事項？並歸納整理說明。</p>	1	1. 樂樂棒球 4~6 組。 2. 水桶若干個。 3. 安全錐 4~8 個、呼拉圈 16 個。	

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。	3-2 能做出正確的防守位置。	【活動六】熱鬧滿場 1. 教師說明，運用學過的傳接球技巧，搭配不同的守備位置，進行綜合練習活動。 2. 在場地中規畫出4壘的場地，將全班分成3組練習，每組約9~12人。 3. 每組練習約6分鐘後，相互對調調整其守備位置與練習方式。	1	1. 樂樂棒球4~6組。	
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	3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動一】空中接球 1. 教師示範與指導「空手停球」與「持拍停球」動作。 2. 教師提醒注意球拍的水平角度以及桌球反彈至最高點的時間。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚紙板、桌球。	
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。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動二】擊球持久賽 1. 「正拍擊球」：請兒童以正拍嘗試不讓球落地連續拍球，球拍保持在自己胸口附近的高度。 2. 「正反拍擊球」請兒童以正拍一次加上反拍一次連續擊球，嘗試不讓球落地連續拍球。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚紙板、桌球。	
19	12.30-1.03	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。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動三】雙人對打 1. 請兒童將彈地一次的球，回擊至同伴的前方。依此規則練習。 2. 請兒童嘗試不讓球落地，直接拍球給同伴。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚紙板、桌球。	
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。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動四】對牆擊球 教師指導兒童站在離牆壁約3公尺處，將擊出後彈地一次的球擊回牆壁上。擊打時，強調身體扭轉、使用全身的力量與重心的轉移等重點。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚紙板、桌球。	
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。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動五】地上乒乓 1. 教師分配A、B、C3組的集合區域和活動場地。 2. 採11分制，須互換場地，每隊輪流發2顆球，時間終了以得分論輸贏。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚紙板、桌球。	
22	1.20	休業式	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。	4-1 能做出持拍端球、停球與擊球的動作。	【活動六】簡易桌上乒乓 1. 教師規則說明，帶領兒童進行活動。	1	1. 室內或室外平坦的地面。 2. 每人1支桌球拍或厚	

					2. 延續先前分組，並分配使用桌次。教師於桌次間觀察並同時對兒童表現給予鼓勵與回饋。		紙板、桌球。	
--	--	--	--	--	--------------------------------------------	--	--------	--

游泳：

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要教學活動 (評量與指導要領)	節數	教學資源	議題融入
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。	1-1 瞭解各種場地與器材的使用方法與使用規則。	「水域安全宣導」課程，網址： http://www.sports.url.tw/	1 節		
2	9.02-9.06		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	一、暖身活動： (一) 全體共同做操(同時點名)。 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	2 節	浮板四十個	
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)						

				<p>手)→換氣→回復。</p> <p>以能搭配口訣做出上述換氣的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p> <p>A 組已會持浮板踢水者，持浮板踢水練習（大循環三趟）。</p> <p>B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>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（大循環三趟）。</p> <p>B 組練習扶岸踢水。</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>五、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>		
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>1-2 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。</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>捷泳划手換氣(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(划左手)→回復→划手(划右手)→換氣→回復。</p> <p>以能搭配口訣做出捷泳的陸上動作，作為評量參照。</p> <p>三、分組水中熱身：</p>	4 節	浮板四十個
5	9.23-9.27	書展				
6	9.30-10.04	祖孫週活動				
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假				

					<p>A 組已會持浮板捷泳單邊划手換氣者，練習單邊划手換氣（大循環三趟）。</p> <p>B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、分組練習</p> <p>A 組練習扶岸捷泳聯合划手換氣練習，水中行走換氣（大循環三趟）、持浮板聯合划手換氣練習（大循環三趟）。</p> <p>B 組練習扶岸踢水。</p> <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。</p> <p>五、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>		
8	10.14-10.18	<p>10.18~11.17 米勒展游於藝</p> <p>低年級「語、數」作業調閱</p>	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-2 能在捷泳十五公尺、仰飄五秒等水中活動中，展現身體的協調性。	<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>	4 節	浮板四十個
9	10.21-10.25	<p>中年級「語、數」作業調閱</p> <p>環保知識擂台賽（本校辦理全市性比賽）</p>					

10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱			<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 組持浮板捷泳聯合划手換氣練習（大循環三趟）。</p> <p>B 組不會持浮板踢水者，吐泡泡練習（韻律呼吸）。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、仰漂練習</p> <p>兩兩一組，相互輪流扶腰練習仰漂（大字漂）</p> <p>五、分組練習</p> <p>A 組練習捷泳聯合划手換氣。</p> <p>B 組練習持浮板踢水。</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習捷泳動作，仰漂陸上動作，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、綜合活動</p> <p>教師整理今日的課程內容。</p>			
11	11.04-11.08	期中評量						
12	11.11-11.15	校內語文競賽	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>1-3 能流暢的結合手腳的動作及基本運動技巧。</p>	<p>健康操</p> <p>一、暖身操</p> <p>二、示範動作</p> <p>1. rap</p> <p>2. 暖身運動</p> <p>3. 主要運動</p> <p>4. 緩和運動</p> <p>三、分解動作練習</p> <p>四、聯合動作練習</p> <p>五、綜合活動</p>	4 節	健康操 DVD	CD 音響	
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	4-2-1 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-2 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	1-4 能認識體適能施測項目、注意事項並全程參加課堂活動。	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。 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。	4 節	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。	
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						
18	12. 23-12. 27	高年級寫作作業調閱						
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	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	1-3 能流暢的結合手腳的動作及基本運動技巧。	<p>躲避高手之傳與接</p> <p>(一)暖身活動全班一同進行熱身(同時進行點名)。</p> <p>(二)躲避球傳接練習</p> <p>1.反彈傳接：橫向側跑，計時折返。</p> <p>2.橫傳競速：低手而後高手。</p> <p>3.三角傳接：由慢而快，由近而遠。</p> <p>(三)綜合活動</p> <p>1.護衛球瓶：五人攻擊、五人防守;攻擊組可以使用一至二顆球;防守者可以手擋球;限時一分鐘。</p> <p>2.師生共同討論利於攻守的策略，教師並整理：</p> <p>(1)進攻的策略：兩顆球從不同的角度，同時攻擊。</p> <p>(2)防守的策略：防守範圍盡量向球瓶所在的內圈限縮。</p> <p>3.教師請學生再玩一次，落實策略。</p> <p>4.教師整理本堂課學習內容，整理傳接球。</p>	3 節		
21	1.13-1.17	1.17 期末大掃除						
22	1.20	休業式						