

## 基隆市深美國小九十六學年度第二學期領域學習課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域
- (二) 實施時間：97/2/12~97/6/27
- (三) 教學年級：四年級
- (四) 教學節數：60 節(健康 20 節、體育 20 節、游泳 20 節)
- (五) 編修者：健康與體育-陳昕、賴文龍（引用南一版健康與體育第八冊）  
改編者：游泳-何陸垣（改編自謝明亮九十四學年度第二學期領域學習課程計畫）
- (六) 學習目標與相對應能力指標

### 健康與體育：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
甲. 能透過反思來重新檢視性別概念與家庭關係，重新看待自己的性別角色與家庭人際互動，發展性別自我瞭解以及個人情緒管理策略，奠下日後成為理性解決情緒問題、面對壓力情境與發展良好家庭人際關係的身心健康公民之基礎。	1-1 了解牙齒保健的重要性及培養良好的衛生習慣。	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。
	1-2 學習重視兒童期的生長發育。	1-2-4 討論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 能比較出性別在社會文化上的差異，並省思之。 1-4 能認同自己的性別角色。	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
	1-5 能說出自己的特點，探索自我，悅納自我。	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。
	1-6 比較正、負向家庭關係、個人情緒管理在個人發展與家庭關係上的不同影響。	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 認識壓力源與處理壓力的策略。 1-8 能在情境中運用壓力免疫進行減壓。	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
	乙. 認識生鮮食品選購辨別方法、辨識加工食品營養標示及了解健康食品標章與意義，養成良好的生活型態與態度。	2-1 認識生鮮食品的選購辨別方法、加工食品的營養標示以及健康食品的標章與意義。
丙. 能知道遇到火災時可能的處理方法，運用已經學會的身體技能於火災現場的逃生自救。		3-1 能明瞭火災發生時的應變措施及逃生方式。
	3-2 能熟練遇到火災時可能的處理方法及其結果。	5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
丁. 能運用肢體進行身體活動，增進身體平衡及協調能力，並促進身體健康。	4-1 能運用自己的肢體做身體活動，並利用過關遊戲，增進身體臨機應變與克服障礙的能力。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。
	4-2 能做出各種平衡動作，以增進身體的平衡及協調能力。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	4-3 能運用同心圓練習傳接球，練習位移控制能力。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。
	4-4 能了解扯鈴的發展由來與構造，並運用扯鈴進行簡單遊戲。	
	4-5 能完成三步跨越跳及垂直彈跳的動作。	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。
	4-6 能學會正確的基本舞步。	
	4-7 能知道體適能是讓身體健康的方法。	4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。
	4-8 能認識保持體適能的活動	6-2-5 了解並培養健全的生活態度。

議題融入指標：

【家庭教育】

家人關係中的個人情緒管理。

【人權教育】

2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。

【性別平等教育】

2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境。

3-2-3 主動探索媒體中的性別角色偏見。

2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。

【資訊教育】

1-2-1 了解資訊科技在人類生活之應用。

游泳：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
透過跳繩運動了解本土文化。	4-2-5-1 透過空迴旋以及多人跳繩等跳繩運動，了解其歷史與文化中的角色。	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。
參與水上活動，提升身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳二十五公尺、仰漂打水十公尺等水中活動中，展現身體的協調性。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。

(七) 教學計劃：

健康：

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 (評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二)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	1-5 能說出自己的特點，探索自我，悅納自我。	一、超級變變變 1.請學生分享：如果可以，你想要變成什麼動物？為什麼？ 2.全班分組進行分享：假如我是...。 3.Run 過一次後再以同樣的方式分享自己如果變成了家具或食物將會是什麼？為什麼？	1		
2	2.18-2.22	量身高體重	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	1-1 了解牙齒保健的重要性及培養良好的衛生習慣。	一、教師準備蛀牙的圖片。 1.檢測自己牙齒的健康情形及對牙齒的認知。 2.討論蛀牙的原因有哪些？請學生舉例說明，有哪些不良的行為或飲食習慣會造成蛀牙？ 3.補充說明正確的潔牙工作。	1		

3	2.25-2.29	2.28(四)和平紀念日	1-2-4 討論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 學習重視兒童期的生長發育。	一、健康知多少？ 1.檢視自己的健康狀況是否合格？ 2.分享自己的健康狀況及生長情形。 3.分組討論影響生長發育的因素有哪些？	1		
4	3.3-3.7		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-8 能在情境中運用壓力免疫進行減壓。	一、比手畫腳 請第一位學生看字卡，將動作傳給下一位同學，不可出聲。 二、傳話遊戲 教師將學生分成兩組，分別以口耳相傳的方式傳話，每一位同學只能傳話給下一位同學，十分鐘內傳的人數最多及傳的最正確的小組獲勝。	1	CD	
5	3.10-3.14		6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性	1-6 比較正、負向家庭關係、個人情緒管理在個人發展與家庭關係上的不同影響。	一、我的家 1.拿出一張 A4 紙畫出自己的家與家人，在與同學介紹自己的家與家人。 二、家人與我 1.閱讀課文後，並請學生分享家人中哪一個人最辛苦、最愛自己、最努力或是最忙碌，並說明理由。 2.愛的罐子：對家人表達讚美與感激之意。(別忘了保密原則)	1	小紙卡 罐子一個	
6	3.17-3.21		6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性	1-6 比較正、負向家庭關係、個人情緒管理在個人發展與家庭關係上的不同影響。	一、教師提供新聞簡報給各組同學 1.教師說明良好的家庭關係對於個人發展有著極重大的正向影響。 2.教師透過反例，引導孩子思考反例中的主人翁，有哪些共同的家庭背景。 3.教師透過上述的例子導引出家暴定義。 4.教師說明發生家暴時，學童可以先做哪些應變。 5.教師綜合上述課程內容重點。 6.教師請學童完成健康筆記。	1	簡報	
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性	1-6 比較正、負向家庭關係、個人情緒管理在個人發展與家庭關係上的不同影響。	1.教師請學生回憶上節課的課堂內容，並引導出個人情緒管理良好與否與家暴發生與否間的關聯。 2.教師請學童發表個人情緒如何管理，才不會發生遷怒、找人當出氣筒的事情。 3.教師整理學童們的發表內容。 4.教師請學童紀錄課堂的討論內容。	1		【人權教育】 2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。

8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃墓節	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性	1-6 比較正、負向家庭關係、個人情緒管理在個人發展與家庭關係上的不同影響。	1. 教師介紹情緒管理的策略，並將之與學生討論結果連結。 2. 教師提供情境，請學童依照情緒管理策略，進行小組內的角色扮演練習。 3. 教師請學童進行課堂回饋單。	1		【家庭教育】 家人關係中的個人情緒管理。
9	4.7-4.11		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-7 認識壓力源與處理壓力的策略。	1. 教師提問引導學童分享生活中最令自己感到壓力的人、事、物。 2. 教師統整學生的分享，而後簡要說明各類型的壓力源：自我要求、環境、重要他人等。 3. 教師請學生分享壓力對自己的造成過哪些負面影響。 4. 教師統整學生分享，而後補充說明壓力可能會導致的身心疾病。 5. 教師整理本堂課所上的內容。	1		【家庭教育】 家人關係中的個人情緒管理。
10	4.14-4.18	期中考	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-7 認識壓力源與處理壓力的策略。	1. 教師簡單複習壓力的來源。 2. 教師介紹減壓的方法。 3. 教師提供情境，透過角色扮演，練習各項減壓方法。 4. 教師整理本堂課所呈現的教材。	1		【家庭教育】 家人關係中的個人情緒管理。
11	4.21-4.25		6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	1-7 認識壓力源與處理壓力的策略。	1. 教師提問引導學生回憶上節課所教授的內容。 2. 教師介紹壓力免疫法。 3. 小組合作共同練習壓力免疫法 4. 學生完成課堂回饋單。	1		【家庭教育】 家人關係中的個人情緒管理。
12	4.28-5.2		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。	2-1 認識生鮮食品的選購辨別方法、加工食品的营养標示及健康食品的標章與意義。	1. 教師提問引導學生分享生活經驗中，生鮮食品的種類與來源。 2. 教師提問引導學生思考如何購買衛生的生鮮食品？ 3. 教師介紹選購生鮮食品的方法與注意事項。 4. 教師綜合上課教學內容。	1		
13	5.5-5.9	校慶週	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。	2-1 認識生鮮食品的選購辨別方法、加工食品的营养標示及健康食品的標章與意義。	1. 教師提問簡要複習上一節課所教授的內容 2. 教師請學生分享自己所帶來的加工食品包裝，並協助將其歸類。 3. 教師介紹加工食品包裝上常見的營養標示，以及說明營養成分的辨讀方法。 4. 教師請學童嘗試辨讀自己手上加工食品包裝的營養成分。 5. 教師整理上課所學的內容。	1		
14	5.12-5.16	校慶週	1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響	1-3 能比較出性別在社會文化上的差異，並省思之。	1. 青春期的準備 2. 性侵害防治宣導 3. 培養孩子尊重自己也尊重別人的處事態度	2		【性別平等教育】

15	5.19-5.23			1-4 能認同自己的性別角色。	4.情境小劇---危機處理的能力			2-2-3 認知 當今社會 文化中兩 性角色地 位與處境。
16	5.26-5.30		1-2-5 檢視兩性固有的 印象及其對兩性 發展的影響	1-3 能比較出性 別在社會文化 上的差異，並省 思之。 1-4 能認同自己 的性別角色。	1.請學生討論男生女生在生 理、心理以及行為上的不 同。 2.與學生討論男女生生理發 育的差異，並進而認同自己 的性別，尊重異性：不能再 言語或行為上故意取笑已 有第二性徵出現的同學。 3.請學生蒐集有關交通事 故的資料，下週帶來跟同學 分享。	1		【性別平 等教育】 3-2-3 主動 探索媒體 中的性別 角色偏見。
17	6.2-6.6				1.請學生分享自己所蒐集到 有關交通事 故的資料，並發 表看法。 2.閱讀課文並引導學生思考 直接穿越馬路的狀況，及潛 在危機。	1		【資訊教 育】 1-2-1 了解 資訊科技 在人類生 活之應用。
18	6.9-6.13	6.12, 6.13 六年級畢 業考 6.14 一二 四學生學 習成果展 6.15 三五 學生學習 成果展	5-2-2 判斷影響個人及 他人安群的因素 並能進行改善 5-2-3 評估危險情境的 可能處理方法及 結果	3-1 能明瞭火災 發生時的應變 措施及逃生方 式。 3-2 能熟練遇到 火災時可能的 處理方法及其 結果。	【火海體驗營】 1.與學生討論預防火災發生 的方法。 2.讓學生了解火場潛在危機 的可能性。 3.教師說明：萬一真的遇上火 災，逃生及其應變措施。 4.逃生的動作：跑、跳、爬、 攀 5.滅火器的使用	2	滅火器	【性別平 等教育】 2-2-4 學習 在團體中 兩性共同 合作以解 決問題。
19	6.16-6.20	6.16(一)成 果展補假 6.19, 6.20 期末考						
20	6.23-6.27	6.24 成績 回歸			【健康闖關大挑戰】 教師設計闖關遊戲，題目皆 是本學期上課的內容，學生 分組進行競賽。	1	闖關字卡	【性別平 等教育】 2-2-3 認知 當今社會 文化中兩 性角色地 位與處境。
21	6.30	大掃除 休業式						

**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	主要教學活動 (評量與指導要領)	節數 安排	教學 資源	議題融入
----	----	----------------------	------------	------	---------------------	----------	----------	------

1	2/12   2/15	2.12 始業式	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	4-1 能運用自己的肢體做身體活動，並利用過關遊戲，增進身體臨機應變與克服障礙的能力。	主題：挑戰自我 活動：利用肢體從事過障礙活動。 實作	1	橡皮筋繩 墊子 籃球 籃子	
2	2/18   2/22	量身高體重	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	4-1 能運用自己的肢體做身體活動，並利用過關遊戲，增進身體臨機應變與克服障礙的能力。	主題：挑戰自我 活動：運用技巧完成挑戰自我的活動。 實作	1	橡皮筋繩 墊子 籃球 籃子	
3	2/25   2/29	2.28 和平紀念日	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-3 能運用同心圓練習傳接球，練習位移控制能力。	主題：你來我往 活動：運用移位的空間與時間差做傳接球。 實作	1	哨子 籃球	
4	3/03   3/07		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-3 能運用同心圓練習傳接球，練習位移控制能力。	主題：你來我往 活動：運用移位的空間與時間差做傳接球。 實作	1	哨子 籃球	
5	3/10   3/14		4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	4-7 能知道體適能是讓身體健康的方法。 4-8 能認識保持體適能的活動	主題：體適能活動 活動：讓學童了解體適能的要素，能參與各項活動，保持體適能維持身體健康。 實作	1	跳繩	
6	3/17   3/21		4-2-1 瞭解體適能促進的活動並積極參與。	4-7 能知道體適能是讓身體健康的方法。	主題：增進體適能 活動：實際進行增進體適能活動 實作	1	跳繩 躲避球	
7	3/24   3/28	3.28 自治市長投票	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	4-2 能做出各種平衡動作，以增進身體的平衡及協調能力。	主題：平衡高手 活動：運用自己的身體，做出伸展、走、蹲、跑、跳等動作，並能練習身體的平衡能力及協調能力。 實作	1	CD 墊子 童軍繩 哨子	
8	3/31   4/04	4.4 民族掃墓節	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	4-2 能做出各種平衡動作，以增進身體的平衡及協調能力。	主題：平衡高手 活動：由遊戲中學習身體的平衡能力及協調能力。 實作	1	CD 墊子 童軍繩 哨子	
9	4/07   4/11		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。	4-6 能學會正確的基本舞步。	主題：快樂舞蹈家 活動：魔力土風舞 介紹「西部三人舞」的由來及特色。 實作	1	鈴鼓 VCD CD 哨子	【性別平等教育】 2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。
10	4/14   4/18	期中考	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。	4-6 能學會正確的基本舞步。	主題：快樂舞蹈家 活動：基本舞步練習 學習基本舞步及與異性和諧的相處方法，並將基本舞步做綜合練習。 實作	1	鈴鼓 VCD CD 哨子	【性別平等教育】 2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。
11	4/21   4/25		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。	4-6 能學會正確的基本舞步。	主題：快樂舞蹈家 活動：西部三人舞 讓學童體會舞蹈之美與樂趣，並能在活動過程中增進同學間的情誼。 實作	1	鈴鼓 VCD CD 哨子	【性別平等教育】 2-2-4 學習在團體中兩性共同合作以解決問題。

12	4/28   5/02		1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	4-1 能運用自己的肢體做身體活動，並利用過關遊戲，增進身體臨機應變與克服障礙的能力。	主題：滾巨輪 活動：滾巨輪競賽 配合校慶活動，講解滾巨輪競賽規則，全班練習滾巨輪活動。 實作	1	哨子 巨輪道具	
13	5/05   5/09	校慶週	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。	4-1 能運用自己的肢體做身體活動，並利用過關遊戲，增進身體臨機應變與克服障礙的能力。	主題：滾巨輪 活動：滾巨輪競賽 配合校慶活動，複習滾巨輪競賽規則，全班練習滾巨輪活動。 實作	1	哨子 巨輪道具	
14	5/12   5/16	校慶週	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-4 能了解扯鈴的發展由來與構造，並運用扯鈴進行簡單遊戲。	主題：旋轉精靈 活動：棍上的精靈 了解扯鈴的起源及操作方式，培養保存民俗體育文化之正確概念。 實作	1	扯鈴 教學輔助 VCD	
15	5/19   5/23		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-4 能了解扯鈴的發展由來與構造，並運用扯鈴進行簡單遊戲。	主題：旋轉精靈 活動：我的精靈轉起來 了解扯鈴的運鈴方法，並能加速扯鈴運轉的速度，發出聲響。 實作	1	扯鈴 教學輔助 VCD	
16	5/26   5/30		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-4 能了解扯鈴的發展由來與構造，並運用扯鈴進行簡單遊戲。	主題：旋轉精靈 活動：我的精靈轉起來 了解扯鈴的運鈴方法，並能加速扯鈴運轉的速度，發出聲響。 實作	1	扯鈴 教學輔助 VCD	
17	6/02   6/06		6-2-5 了解並培養健全的生活態度。	4-8 能認識保持體適能的活動	主題：旋轉精靈 活動：高手雲集 了解運動精神是勝不驕敗不餒，並能協助他人、鼓勵及稱讚他人。 實作	1	扯鈴 教學輔助 VCD	
18	6/09   6/13	6.12, 6.13 六年級畢業考 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-5 能完成三步跨越跳及垂直彈跳的動作。	主題：健康好手 活動：活力彈跳 能正確將彈跳動作完成，並說明動作之要領，透過活動練習各種彈跳的動作。 實作	1	椅子 呼拉圈 跳箱 橡皮筋 繩	
19	6/16   6/20	6.16 成果展 補假期末考 (6.19, 6.20)	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-5 能完成三步跨越跳及垂直彈跳的動作。	主題：健康好手 活動：跳起轉身 能正確做出原地及跨步跳轉 90 度及 180 度之動作，並說明動作要領。 實作	1	呼拉圈	
20	6/23   6/27	6.24 成績回歸	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	4-5 能完成三步跨越跳及垂直彈跳的動作。	主題：健康好手 活動：轉身翻滾 能正確作出原地跳轉，轉入跳高墊，並用測滾翻離開跳高墊的動作，並說明動作要領。 實作	1	跳高墊 橡皮筋 繩	
21	6/30	大掃除 修業式						

游泳：

主題一：陸上小勇士

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	2.12-2.15	2.12(二) 始業式	4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	4-2-5-1 透過空迴旋以及等跳繩運動，了解其歷史與文化中的角色。	一、暖身活動： (一) 全體共同做操(同時點名)。 二、跳繩的介紹： (一) 跳繩的歷史與來由 (二) 跳繩的發展 (三) 單人跳繩的變化 三、跳繩技巧的介紹與示範： (一) 空迴旋的介紹 甲、單手側迴旋 乙、單手頭上迴旋 丙、單手跳躍側迴旋 丁、單手過腳迴旋 戊、單手兩側迴旋 (二) 學生各自進行單項練習 四、迴旋之舞 學生以上述的單人迴旋為基本動作，進行編舞，五人一組，將上述的基本動作串聯成一個五個八拍的舞蹈。 五、綜合活動 1. 學生發表 2. 教師整理今日的課程內容。	4	單人制跳繩 70 條	
3	2.25-2.29	2.28(四) 和平紀念日						
5	3.10-3.14				一、暖身活動： (一) 全體共同做操(同時點名)。 二、跳繩的介紹： 多人跳繩的變化 三、跳繩技巧的介紹與示範： (一) 團體跳繩的遊戲介紹 1. 搖籃跳 2. 巨浪跳 3. 拉手跳 (二) 學生六人一組，各自進行練習 四、闖關遊戲 以上述的跳繩遊戲，組成三個關卡，請學生分組闖關。 五、綜合活動 1. 學生發表 教師整理今日的課程內容。	4	四人制跳繩 四條、橡皮筋若干條。	
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票						
節數小計：8 節								

主題二：水中小泳士

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
9	4.7-4.11		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3-2-2-1 能在捷泳二十五公尺、仰漂打水十公尺等水中活動中，展現身體的協調性。	<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、陸上練習： (一)捷泳聯合划手搭配側泳換氣(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(划左手延伸，頭轉向右側，耳朵貼大臂)→換氣與打水(類似側泳)→回復(頭先回再恢復手)。</p> <p>(二)仰漂打水動作練習：預備(雙手高舉過頭)→蹲下(模擬肩膀入水)→後仰挺腹，呈一字型→雙腿打水前進。</p> <p><b>以能搭配口訣做出捷泳聯合划手搭配側泳換氣、仰漂打水的陸上動作，作為評量參照。</b></p> <p>三、分組水中熱身： A組已會捷泳者，捷泳練習(三趟)。</p> <p>B組練習持浮板踢水(三趟)、持浮板側泳兩趟。</p> <p>未帶泳衣者：暖身操重複兩次。</p> <p>四、仰漂練習 A組仰漂打水練習六趟；B組捷泳聯合划手搭配側泳換氣六趟。</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<b>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。</b></p> <p>五、綜合活動 教師整理今日的課程內容。</p>	8	浮板四十個	
11	4.21-4.25							
13	5.5-5.9	校慶週						
15	5.19-5.23							
17	6.2-6.6				<p>一、暖身活動： (一)全體共同做操(同時點名)。</p> <p>二、競賽規則講解：每人至少參加兩項 (一)持浮板接力 每班一組，一組二十人(男女各十人)，進行持浮板捷泳打水接力(名單不可與捷泳接力者重複)。</p> <p>(二)捷泳接力</p>	4	浮板四個、浮球、沉球與彈珠若干個、碼表兩個	
19	6.16-6.20	6.16(一)成果展補假 6.19, 6.20 期末考						

					<p>每班一組，一組四人（男女各兩人），進行捷泳接力。</p> <p>（三）仰漂抱浮板打水接力        每班一組，一組十六人（男女各八人），進行仰漂抱浮板打水接力。</p> <p>（四）仰漂打水接力        每班一組，一組八人（男女各四人），進行仰漂打水接力。</p> <p>（五）水中尋寶：        全班一同下水尋寶，採限時均分制。</p> <p>三、競賽開始</p> <p>四、成績公佈</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<b>以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)</b>，表現身體的協調性。</p> <p>五、綜合活動        教師整理今日的課程內容。</p>		
節數小計：12 節							