

臺北市中山區中正國小 107 學年度【健體】學習領域課程計畫

(一) 五年級學習具體目標 (健體游) 科

第一學期

1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
3. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
4. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。

第二學期

1. 培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係
2. 學習跑、跳、擲等運動技能。
3. 體認環境汙染的問題，並採取具體的環保行動。
4. 學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。

(二) 五年級之各單元內涵分析

編寫者：(李望興)老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期					
週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一. 球類運動和游泳樂樂棒球 二. 捷泳 性別平等教育 海洋教育	1. 學會快速跑壘與踩壘。 2. 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3. 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 捷泳手腳聯合練習 1 捷泳打水聯合動作前進。 2 捷泳雙臂划水聯合動作前進。 3 捷泳換氣動作練習 4 捷泳蹬牆出發的正確動作連	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 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. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表
二	一. 球類運動和游泳樂樂棒球 二. 捷泳 性別平等教育 海洋教育	1. 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2. 了解樂樂棒球的比賽規則 3. 學習辦理樂樂棒球比賽。 4. 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 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. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表

		<p>捷泳手腳聯合練習</p> <p>1 捷泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 捷泳雙臂划水聯合動作前進。</p> <p>3 捷泳換氣動作練習</p> <p>4 捷泳蹬牆出發的正確動作連</p>			
<p>一、球類運動和游泳足下乾坤</p> <p>二. 捷泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>三 海洋教育</p>	<p>1. 了解足球運動的由來。</p> <p>2. 做出足球基本觸球動作。</p> <p>3. 認真參與動作的練習。</p> <p>4. 做出足球基本盤球動作。</p> <p>5. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。</p> <p>捷泳手腳聯合練習</p> <p>1 捷泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 捷泳雙臂划水聯合動作前進。</p> <p>3 捷泳換氣動作練習</p> <p>4 捷泳蹬牆出發的正確動作連</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	3	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p>	
<p>一、球類運動和游泳足下乾坤、穩紮穩打球</p> <p>二. 捷泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p> <p>四</p>	<p>1. 做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。</p> <p>2. 快樂參與遊戲，表現合作態度。</p> <p>3. 熟悉球感，提高控球能力。</p> <p>4. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。</p> <p>5. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。</p> <p>捷泳手腳聯合練習</p> <p>1 捷泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 捷泳雙臂划水聯合動作前進。</p> <p>3 捷泳換氣動作練習</p> <p>4 捷泳蹬牆出發的正確動作連</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	3	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p>	

五	一、球類運動和游泳 泳穩紮穩打、捷泳	1. 熟練傳接球的正確動作與要領。 2. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3. 能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4. 能做出捷泳打水與划手動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3	1. 提問回答 2. 操作學習
六	一、球類運動和游泳 捷泳 性別平等教育 海洋教育	1. 能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2. 能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3. 能運用捷泳動作，在水中前進。 4. 能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	3	1. 提問回答 2. 操作學習
七	二、安全新生活 事故傷害放大鏡 仰泳 性別平等教育 海洋教育	1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。 仰泳手腳聯合練習 1 仰泳打水聯合動作前進。 2 仰泳雙臂划水聯合動作前進。 3 仰泳蹬牆出發的正確動作連結仰泳前進。	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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3	1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作測驗
八	二、安全新生活 平安去郊遊、家庭 休閒活動日 仰泳 性別平等教育 海洋教育	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 認識遊覽車的安全相關措施。 4. 規畫適合全家的休閒活動。 5. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。 仰泳手腳聯合練習 1 仰泳打水聯合動作前進。 2 仰泳雙臂划水聯合動作前進。 3 仰泳蹬牆出發的正確動作連結仰泳前進。	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。	3	1. 操作學習 2. 具體實踐 3. 提問回答

<p>九</p>	<p>三、田徑跑跳接 跑跳變化多</p> <p>仰泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<p>1. 了解各種跑跳活動的動作要領。</p> <p>2. 熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調的運動，加強迅速敏捷的運動能力。</p> <p>3. 從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</p> <p>4. 了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。</p> <p>5. 學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。</p> <p>仰泳手腳聯合練習</p> <p>1 仰泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 仰泳雙臂划水聯合動作前進。</p> <p>3 仰泳蹬牆出發的正確動作連結仰泳前進。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>3</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p>
<p>十</p>	<p>三、田徑跑跳接 接力大贏家</p> <p>仰泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<p>1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。</p> <p>2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。</p> <p>3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p> <p>仰泳手腳聯合練習</p> <p>1 仰泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 仰泳雙臂划水聯合動作前進。</p> <p>3 仰泳蹬牆出發的正確動作連結仰泳前進。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>【期中評量週】</p>	<p>3</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 小組討論</p> <p>4. 學生發表</p>
<p>十一</p>	<p>三、田徑跑跳接 跳高有妙招</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<p>1. 了解跳高的運動方法與技巧。</p> <p>2. 學會跳高的運動技巧。</p> <p>3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。</p> <p>蝶泳腳打水練習</p> <p>1 陸上蝶泳腳打水練習。</p> <p>2 利用助泳器材蝶泳腳打水練習。</p> <p>3 蝶泳出發腳打水前進25公尺。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>3</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>

<p style="text-align: center;">十二</p>	<p>四、做自己 愛自己 獨特的自己</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育 海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解成長階段的生理變化。 2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3. 體會成長的變化及其代表的意義。 4. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 5. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。 <p>蝶泳腳打水練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 陸上蝶泳腳打水練習。 2 利用助泳器材蝶泳腳打水練習。 3 蝶泳出發腳打水前進25公尺。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 	<p style="text-align: center;">3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 具體實踐 4. 操作測驗
<p style="text-align: center;">十三</p>	<p>四、做自己 愛自己 珍愛自己</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育 海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。 <p>蝶泳腳打水練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 陸上蝶泳腳打水練習。 2 利用助泳器材蝶泳腳打水練習。 3 蝶泳出發腳打水前進25公尺。 	<ol style="list-style-type: none"> 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 	<p style="text-align: center;">3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習

<p style="text-align: center;">十四</p>	<p>四、做自己 愛自己 珍愛自己</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育 海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解嚼檳榔的危害。 2. 以具體行動協助家人戒檳。 3. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4. 了解毒品的危害。 5. 運用做決定技巧遠離毒品。 6. 運用拒絕技巧遠離毒品。 7. 學習自我保護的方法。 <p>蝶泳划手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蝶泳池邊划手練習。 2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。 3 蛙泳出發划手前進 	<ol style="list-style-type: none"> 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 	<p style="text-align: center;">3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 操作學習
---------------------------------------	--	---	--	--------------------------------------	---

<p>十五</p>	<p>五、舞蹈和踢毬 熱情啦啦隊</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2. 說出在空間中移動身體的方法。 3. 做出啦啦隊的舞步動作。 4. 做出平衡的動作。 5. 表現出安全且有創意的動作。 6. 在活動中表現出團結的精神。 7. 配合手持道具做出啦啦隊的動作。 <p>蝶泳划手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蝶泳池邊划手練習。 2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。 3 蛙泳出發划手前進 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 學生發表
<p>十六</p>	<p>五、舞蹈和踢毬 舞動線條的精靈</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出自己對線條的感覺和想法。 2. 在空間中探索各種線條的變化。 3. 和同伴合作，快樂的參與活動。 4. 有自信的運用肢體表現自己的創意。 5. 運用彩帶，探索各種線條的變化。 6. 專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。 <p>蝶泳划手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蝶泳池邊划手練習。 2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。 3 蛙泳出發划手前進 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 學生發表
<p>十七</p>	<p>五、舞蹈和踢毬 以色列歡樂舞</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解歡樂舞的舞蹈背景。 2. 做出歡樂舞的基本舞步。 3. 熟練歡樂舞的動作與隊形。 4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 5. 專心欣賞別人的表演。 <p>蝶泳手腳聯合練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蝶泳打水聯合動作前進。 2 蝶泳划水聯合動作前進。 3 蝶泳手腳聯合動作練習。 	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生發表 2. 教師觀察 3. 操作學習

<p>十八</p>	<p>五、舞蹈和踢毽踢毽樂趣多</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<p>1. 了解毽子的演變。</p> <p>2. 學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。</p> <p>3. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</p> <p>蝶泳手腳聯合練習</p> <p>1 蝶泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 蝶泳划水聯合動作前進。</p> <p>3 蝶泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>3</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p>
<p>十九</p>	<p>六、健康防護罩當心傳染病</p> <p>蝶泳</p> <p>性別平等教育</p> <p>海洋教育</p>	<p>1. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。</p> <p>2. 知道發生傳染病的三大必要條件。</p> <p>3. 認識肺結核的傳染途徑和預防方法。</p> <p>4. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。</p> <p>5. 了解狂犬病的傳染方式和預防方法。</p> <p>6. 了解愛滋病的傳染途徑。</p> <p>7. 培養接納愛滋病患的態度。</p> <p>8. 了解預防傳染病的方法。</p> <p>9. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。</p> <p>蝶泳手腳聯合練習</p> <p>1 蝶泳打水聯合動作前進。</p> <p>2 蝶泳划水聯合動作前進。</p> <p>3 蝶泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>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。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p>	<p>3</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 提問回答</p> <p>4. 自我評量</p> <p>5. 操作測驗</p>
<p>二十</p>	<p>六、健康防護罩醫療服務觀測站</p> <p>水上自救</p>	<p>1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。</p> <p>2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。</p> <p>3. 了解全民健保的好處。</p> <p>4. 認同全民健保互助、照顧弱勢的精神。</p> <p>5. 培養珍惜健保資源的態度。</p> <p>水上自救活動練習</p> <p>1 水上自救講說</p> <p>2 水上自救實際操作</p>	<p>7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>【期末評量週】</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>3</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 操作測驗</p>

二十一	△1/18 (五)休業式				
-----	--------------	--	--	--	--

107 學年度第二學期					
週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一. 球類快樂玩 排球你我他 捷泳 人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育	1. 了解排球運動的起源與特性。 2. 透過觸球遊戲熟悉球感。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4. 說出排球低手傳接球的動作要領。 5. 做出排球低手傳接球的動作。 6. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 捷泳手腳聯合練習 1 捷泳打水動作練習。 2 捷泳雙臂划水聯合動作練習。 3 捷泳換氣動作練習 4 捷泳手腳聯合動作練習。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 【休業式】	3	1. 操作學習
二	一、球類快樂玩 排球你我他 捷泳 人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育	1. 熟悉遊戲的方法與規則。 2. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3. 學會低手發球的動作要領。 4. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 捷泳手腳聯合練習 1 捷泳打水動作練習。 2 捷泳雙臂划水聯合動作練習。 3 捷泳換氣動作練習 4 捷泳手腳聯合動作	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3	1. 教師觀察 2. 操作學習

		練習。		
三	<p>一、球類快樂玩 卯足全力</p> <p>捷泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 做出足球盤球前進的動作。</p> <p>2. 熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>3. 認真學習並注意安全。</p> <p>4. 說出行進間傳接球的動作要領。</p> <p>5. 做出行進間傳接球的動作。</p> <p>6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>捷泳手腳聯合練習</p> <p>1 捷泳打水動作練習。</p> <p>2 捷泳雙臂划水聯合動作練習。</p> <p>3 捷泳換氣動作練習</p> <p>4 捷泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>1. 操作學習 2. 提問回答</p>
四	<p>一、球類快樂玩 卯足全力</p> <p>仰泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 說出足背前踢的動作要領。</p> <p>2. 做出足背踢球射門的動作。</p> <p>3. 做出不同方向的射門動作。</p> <p>4. 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。</p> <p>5. 認識「樂樂足球比賽」及其規則。</p> <p>6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>7. 認真學習並注意安全。</p> <p>仰泳手腳聯合練習</p> <p>1 仰泳打水動作練習。</p> <p>2 仰泳雙臂划水聯合動作練習。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p>	<p>3</p> <p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察</p>

		3 仰泳手腳聯合動作練習。			
五	<p>一、球類快樂玩 籃球高手</p> <p>仰泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 學會定點投籃的動作要領。</p> <p>2. 學會跑動投籃的動作要領。</p> <p>3. 學會跑跨跳的上籃步伐。</p> <p>4. 說出上籃的動作要領。</p> <p>5. 正確做出跨兩步上籃的動作。</p> <p>6. 正確做出帶球上籃的動作。</p> <p>7. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>仰泳手腳聯合練習</p> <p>1 仰泳打水動作練習。</p> <p>2 仰泳雙臂划水聯合動作練習。</p> <p>3 仰泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p>	3	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 教師觀察</p>
六	<p>二、寶貝我的家 溝通的藝術、家庭 危機</p> <p>仰泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。</p> <p>2. 了解單親、家庭暴力等家庭問題。</p> <p>3. 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。</p> <p>4. 學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。</p> <p>5. 面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。</p> <p>6. 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。</p> <p>7. 了解促進家庭關係</p>	<p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	3	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 實際演練</p> <p>4. 學生發表</p>

		<p>的方法。</p> <p>8. 了解化解爭執狀況的方法。</p> <p>仰泳手腳聯合練習</p> <p>1 仰泳打水動作練習。</p> <p>2 仰泳雙臂划水聯合動作練習。</p> <p>3 仰泳手腳聯合動作練習。</p>			
七	<p>三、跑跳擲樂無窮 跑走好體能</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 學會長距離跑走的方法。</p> <p>2. 了解長距離跑走應注意的事項。</p> <p>3. 完成 800 公尺跑走檢測。</p> <p>4. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p> <p>蝶泳腳打水練習</p> <p>1 蝶泳打水練習。</p> <p>2 利用助泳器材蝶泳腳打水練習。</p> <p>3 蝶泳出發腳打水前進 25 公尺。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	3	<p>1. 教師觀察</p> <p>2. 操作學習</p>
八	<p>三、跑跳擲樂無窮 跳遠小飛俠</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 了解立定跳遠的方法及動作要領。</p> <p>2. 學會並熟悉跳遠的空中動作。</p> <p>3. 快樂的參與學習活動。</p> <p>蝶泳腳打水練習</p> <p>1 蝶泳打水練習。</p> <p>2 利用助泳器材蝶泳腳打水練習。</p> <p>3 蝶泳出發腳打水前進 25 公尺。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	3	<p>1. 操作學習</p>
九	<p>三、跑跳擲樂無窮 跳遠小飛俠</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 找出自己的慣用起跳腳。</p> <p>2. 學會丈量急行跳遠的助跑步點。</p> <p>3. 熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。</p> <p>4. 熟練急行跳遠的動作技巧。</p> <p>5. 學會判定試跳是否</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	3	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>

		<p>成功。</p> <p>6. 學會丈量跳遠距離的方法。</p> <p>7. 快樂的參與學習活動。</p> <p>蝶泳划手練習</p> <p>1 蝶泳池邊划手練習。</p> <p>2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。</p>			
+	<p>三、跑跳擲樂無窮 壘球投擲王</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 學會投擲的動作要領。</p> <p>2. 增進投擲的運動技巧。</p> <p>3. 學會助跑肩上投擲的動作要領。</p> <p>4. 快樂的參與學習活動。</p> <p>蝶泳划手練習</p> <p>1 蝶泳池邊划手練習。</p> <p>2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。</p>	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>【期中評量週】</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p>	3	1. 操作學習
+	<p>三、跑跳擲樂無窮 跳出變化</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<p>1. 了解各種個人變化跳動作。</p> <p>2. 學會並熟悉個人跳繩的動作要領。</p> <p>3. 了解雙人跳繩的特性及動作要領。</p> <p>4. 學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。</p> <p>5. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p> <p>蝶泳手腳聯合練習</p> <p>1 蝶泳打水動作練習。</p> <p>2 蝶泳划水動作練習。</p> <p>3 蝶泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	3	1. 操作學習
+	<p>四、美麗人生 生長你我他</p> <p>蝶泳</p> <p>人權教育</p>	<p>1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。</p> <p>2. 列舉影響生長發育的因素。</p>	<p>1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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。</p>	3	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 學生自評</p> <p>4. 操作學習</p>

	性別平等教育 環境教育 海洋教育	3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。 蝶泳手腳聯合練習 1 蝶泳打水動作練習。 2 蝶泳划水動作練習。 3 蝶泳手腳聯合動作練習。	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。		
十三	四、美麗人生 飲食小專家 蛙泳 人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育	1. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。 3. 學會正確選擇食物的方法。 蛙泳腳打水練習 1 岸邊蛙泳打水練習。 2 利用助泳器材蛙泳腳打水練習。 3 蛙泳出發腳打水前進 25 公尺。	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答
十四	四、美麗人生 飲食小專家 蛙泳 人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育	1. 了解處理食物的方法。 2. 列舉食物的健康烹調方式。 3. 認識不同族群或國家的飲食特色。 4. 表現正確且合宜的用餐禮儀。 蛙泳腳打水練習 1 岸邊蛙泳打水練習。 2 利用助泳器材蛙泳腳打水練習。 3 蛙泳出發腳打水前進 25 公尺。	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3	1. 學生發表 2. 學生自評 3. 操作學習 4. 提問回答

<p>十五</p>	<p>五、有氣舞活力 拳擊有氣</p> <p>蛙泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解有氣運動的益處。 2. 學會移位動作的基本步伐。 3. 學會移位動作的進階步伐。 4. 熟練將單一動作組合與連貫。 5. 認真學習並注意安全。 6. 學會拳法與踢腿的正確動作。 7. 配合不同的節奏做出動作。 8. 專心欣賞他人的表演。 <p>蛙泳腳打水練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 岸邊蛙泳打水練習。 2 利用助泳器材蛙泳腳打水練習。 3 蛙泳出發腳打水前進 25 公尺。 	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察 2. 操作學習 3. 學生發表
<p>十六</p>	<p>五、有氣舞活力 荷里皮波舞</p> <p>蛙泳</p> <p>人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2. 做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3. 熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4. 和同伴合作，快樂的參與活動。 5. 專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。 <p>蛙泳划手練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 蛙泳池邊划手練習。 2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。 	<p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>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。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表

<p>十七</p>	<p>六、搶救地球 生病的地球、環境 汙染面面觀</p> <p>蛙泳</p> <p>人權教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察社區中的環境汙染問題。 2. 了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3. 了解環境汙染對大 	<p>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。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師觀察 2. 學生發表 3. 實際演練
-----------	--	--	---	----------	---

	性別平等教育 環境教育 海洋教育	自然所造成的傷害。 4. 運用資訊解決環境污染的問題。 5. 察覺並了解水污染的問題。 6. 分析水污染對環境與健康的影響。 7. 學習規畫解決水污染的行動。 8. 舉例改善水污染的方法。 9. 實行節省水資源的行動。 蛙泳划手練習 1 蛙泳池邊划手練習。 2 利用助泳器材蝶泳划手出發前進。	7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。		
十八	六、搶救地球 環境污染面面觀 蛙泳 人權教育 性別平等教育 環境教育 海洋教育	1. 察覺並了解噪音污染的問題。 2. 分析噪音污染對人體生理及心理上的影響。 3. 舉例改善噪音污染的方法。 4. 察覺並了解空氣污染的問題。 5. 分析空氣污染對健康與環境的影響。 6. 舉例改善空氣污染的方法。 7. 運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 8. 願意參與社區的環保活動。 蛙泳手腳聯合練習 1 蛙泳打水動作練習。 2 蛙泳划水動作練習。 3 蛙泳手腳聯合動作練習。	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。 7-2-5 調查、分析生活周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，並分享其獲致的成果。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	3	1. 學生鑑賞 2. 提問回答 3. 學生發表 4. 操作學習 5. 實際演練

<p>十九</p>	<p>七、老化與健康關懷老年人</p> <p>蛙泳</p> <p>人權教育</p> <p>性別平等教育</p> <p>環境教育</p> <p>洋教育</p>	<p>1. 了解老年期的飲食保健方法。</p> <p>2. 運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。</p> <p>3. 以具體行動表達對老年人的關愛。</p> <p>4. 學習照顧年邁的長輩。</p> <p>5. 正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。</p> <p>蛙泳手腳聯合練習</p> <p>1 蛙泳打水動作練習。</p> <p>2 蛙泳划水動作練習。</p> <p>3 蛙泳手腳聯合動作練習。</p>	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>【期末評量週】</p>	<p>3</p>	<p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 操作學習</p>
<p>二十</p>	<p>△6/28 (五)休業式</p>				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)