

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) 四 年級學習具體目標 (健體) 科

第一學期

1. 能學習球類運動的基本動作及技術，進而能從事多元球類運動。
2. 能遵守比賽規定，發展運動概念與運動技能，提升體適能並具備團隊合作的運動家精神。
3. 認識食物中的營養素，並了解食物、營養、運動與能量的關係。
4. 認識牙齒的種類和功能，及口腔常見的疾病，並熟悉口腔衛生保健的方法。

第二學期

1. 能學習球類運動的基本動作及技術，進而能從事多元球類運動。
2. 能遵守比賽規定，發展運動概念與運動技能，提升體適能並具備團隊合作的運動家精神。
3. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
4. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

(二) 四 年級之各單元內涵分析

編寫者：(張子龍)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、逗陣來玩球-輕鬆上手(性平)	1.了解籃球運動的起源。 2.利用不同持球、撥球與繞球的動作，熟悉基本球感。 3.表現在運動前認真做好暖身活動的態度。 4.熟練傳接球的技巧。 5.認真參與傳接球遊戲。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	2	實作評量 觀察評量 發表
二	一、逗陣來玩球-輕鬆上手	1.說出以不同方式進行運球的感覺及要領。 2.做出以不同方式運球的動作。 3.做出直線運球、曲線運球的動作。 4.快樂參與運球遊戲，表現合作的態度	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	2	實作評量 觀察評量 自我評量

三	一、逗陣來玩球-來玩躲避球、桌球好手	<ol style="list-style-type: none"> 1.熟練投擲的動作。 2.做出單手傳球的動作。 3.做出閃躲的動作。 4.主動積極參與各項團體遊戲。 5.遵守遊戲中應注意的安全事項。 6.透過討論，共同訂定簡單的遊戲規則。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>	2	實作評量 觀察評量
四	一、逗陣來玩球-桌球好手(性平)	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習丟接彈桌球。 2.了解桌球拍的種類和握法。 3.與同伴合作，和諧的完成動作。 4.認真學習並注意安全。 5.做出持拍向上擊球的動作。 6.做出對空拍球再接反彈球的動作。 7.做出正確的擊球動作。 8.回擊落地一次的反彈球。 9.做出對牆連續擊球的動作。 10.學習擊球過網的技巧。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>	2	實作評量 觀察評量
五	一、逗陣來玩球-桌球好手	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習丟接彈桌球。 2.了解桌球拍的種類和握法。 3.與同伴合作，和諧的完成動作。 4.認真學習並注意安全。 5.做出持拍向上擊球的動作。 6.做出對空拍球再接反彈球的動作。 7.做出正確的擊球動作。 8.回擊落地一次的反彈球。 9.做出對牆連續擊球的動作。 10.學習擊球過網的技巧。 	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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>	2	實作評量 觀察評量
六	二、危機總動員-危險就在身邊(家庭)	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2.說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3.說出實驗室的安全注意事項。 4.能正確使用家電用品。 	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	2	實作評量 觀察評量
七	二、危機總動員-危險就在身邊、可怕的火災	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2.說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3.說出實驗室的安全注意事項。 4.能正確使用家電用品。 	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>	2	實作評量 觀察評量

八	二、危機總動員-可怕的火災(生涯發展)	<ol style="list-style-type: none"> 隨時察覺環境的安全性，保持對火災的警覺心。 說出公共場所應具備的防火設施。 列舉居家防火措施。 說出火場逃生及避難的基本原則。 學習規畫家庭安全逃生計畫。 表達對燒燙傷患者的關懷。 演練火場逃生的技巧。 	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	2	發表 實作評量
九	二、危機總動員-救護小先鋒	<ol style="list-style-type: none"> 說出灼燙傷、外傷及扭傷的處理方法。 演練基本的急救技巧。 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 遇到緊急情況時會撥打119叫救護車。 	<p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	2	實作評量 觀察評量
十	三、跑跑跳跳樂-跑步充電站	<ol style="list-style-type: none"> 做出正確的擺臂動作。 熟練擺臂與步伐間的相互配合。 掌握不同的跑步節奏。 找到屬於自己的跑步節奏。 做出正確的彎道跑姿勢。 學會「彎道跑後接直道跑」的動作與技巧。 快樂的參與各項遊戲或運動。 	<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>【期中評量週】</p>	2	發表 實作評量
十一	三、跑跑跳跳樂-跳躍樂無窮	<ol style="list-style-type: none"> 學會各種跳遠遊戲及跳躍的方法。 快樂的參與各項遊戲或運動。 	<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>	2	課堂問答 實作評量
十二	三、跑跑跳跳樂-跳躍樂無窮、認識體適能	<ol style="list-style-type: none"> 做出「過關練習」中所運用的動作。 表現互相觀摩與鼓勵的學習態度。 認識體適能，並了解擁有良好體適能的益處。 對於能夠提升體適能的活動，抱持積極的態度。 參與分享與討論，建立正確的健康行為。 	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</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>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p>	2	實作評量 觀察評量
十三	四、飲食與運動-神奇的營養素(家政)	<ol style="list-style-type: none"> 了解食物中含有營養素。 說出營養素的名稱。 說出營養素的主要功能和來源食物。 了解身體活動和生長需要熱量。 說出影響營養素需求量的 	<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	課堂問答 實作評量

		原因。			
--	--	-----	--	--	--

十四	四、飲食與運動--飲食運動要注意(資訊)	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解造成營養不良的原因。 2.說出營養不良所造成的健康問題。 3.了解飲食和運動會影響體重。 4.了解運動與飲食的關係。 5.說出運動與飲食的原則。 6.選擇正確的運動飲食。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 	2	課堂問答 實作評量 自我評量
十五	五、滾跳好體能-前翻接後滾	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解連續前滾翻的動作要領。 2.了解後滾翻的動作要領。 3.了解「前滾翻接後滾翻」的動作要領。 4.學習與前滾翻、後滾翻有關的活動，並做出完整動作。 5.和同伴快樂參與學習活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	實作評量 觀察評量
十六	五、滾跳好體能-箱上小精靈、繩索體操	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解移動設備的器材名稱及使用方法。 2.做出原地撐箱跳的動作。 3.做出撐箱轉體跳的連續動作。 4.做出跨越跳箱的連續動作。 5.做出踏越過箱、空中姿勢、安全落地等動作。 6.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	課堂問答 實作評量 自我評量
十七	五、滾跳好體能-輕快來跳繩	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解跳繩的特性及其動作要領。 2.學會並熟悉跳繩的動作技術。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	實作評量 觀察評量
十八	六、口腔保衛戰-認識牙齒、口腔疾病知多少	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出乳齒與恆齒的差異。 2.辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3.體會牙齒的重要性。 4.說出牙齒的功能。 5.學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。 6.說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 	2	實作評量 觀察評量
十九	六、口腔保衛戰-口腔疾病知多少、護齒大作戰	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出嚼檳榔的危害。 2.運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 3.體會口腔健康的重要性。 4.學會牙線的使用技巧。 5.說出口腔保健的方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 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 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。 	2	課堂問答 發表 自我評量

		6.願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	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。		
二十	六、口腔保衛戰-口腔疾病知多少、護齒大作戰	1.說出嚼檳榔的危害。 2.運用做決定的技巧拒絕嚼檳榔。 3.體會口腔健康的重要性。 4.學會牙線的使用技巧。 5.說出口腔保健的方法。 6.願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	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 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。 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。	2	課堂問答 發表 自我評量
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、我們是球友-傳接與投籃(生涯發展)	1.做出正確的投籃動作。 2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。 3.做出傳接球後投籃的連貫動作。 4.表現出認真參與活動的態度。 5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。 6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。 7.表現認真參與活動的態度。	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。 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。	2	發表 實作評量
二	一、我們是球友-傳接與投籃、小組對抗賽	1.做出正確的投籃動作。 2.了解向前跨步接球與原地接球的不同感覺及要領。 3.做出傳接球後投籃的連貫動作。 4.表現出認真參與活動的態度。 5.了解運球、傳球與投球等綜合遊戲的動作要領。 6.做出運球、傳球與投球等綜合動作。	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。 3-2-3 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。	2	課堂問答 實作評量

三	一、我們是球友-傳接躲避球、桌球小天地	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解傳接躲避球的動作要領。 2.做出投擲、傳接與閃躲的躲避球基本動作。 3.了解在校園或社區裡打球應該注意的安全事項。 4.在閃躲遊戲中做出投擲與傳接的動作。 5.在閃躲遊戲中體會時間與空間的掌控能力。 6.在遊戲中熟練擊球過網動作。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3-2-3 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。 	2	<p>課堂問答 發表 實踐 自我評量</p>
四	一、我們是球友-桌球小天地(性平)	<ol style="list-style-type: none"> 1.在遊戲中熟練擊球過網動作。 2.學習接球擊過網的技巧。 3.學會發球的規則及方法。 4.在發球遊戲中學習與同學互動及彼此協助的技巧。 5.認識桌球比賽的規則。 6.學會桌球運動的動作要領與比賽規則。 7.培養認真參與學習及喜愛桌球運動的習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	<p>實際演練 觀察評量 發表</p>
五	二、迎向青春期-成長路快慢行	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道生長發育的速度有個別差異。 2.了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。 3.了解影響生長發育的重要因素。 4.學習有益成長的生活習慣並施行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 	2	<p>課堂問答 發表 實踐 自我評量</p>
六	二、迎向青春期-青春你我他	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解青春期的成長與變化。 2.認識男女性的第二性徵。 3.學習以正面積極的態度面對青春期。 4.了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。 5.學習以正面積極的態度面對青春期。 6.知道如何做好月經期間的保健工作。 7.知道如何保護男性的生殖器官。 	<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。 	2	<p>實際演練 課堂問答 觀察評量</p>
七	二、迎向青春期-關心與尊重	<ol style="list-style-type: none"> 1.澄清觀念，破除性別刻板印象。 2.建立正確的性別意識。 3.懂得分析自己與他人的差異。 4.學習接納自己，肯定自我的價值。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 	2	<p>實際演練 觀察評量 發表</p>

八	三、槓鈴平衡樂-單槓變化多	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解單槓設備器材，以及可從事的動作要領與練習方法。 2.學習與單槓有關的身體活動，並做出操作單槓的動作或遊戲。 3.願意和同伴快樂參與學習活動。 	<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>	2	<p>課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練</p>
九	三、槓鈴平衡樂-木上平衡行	<ol style="list-style-type: none"> 1.樂意合作布置可移動的運動設備器材。 2.學習與跳箱、平衡木有關的身體活動，做出操作跳箱與平衡木的肢體動作。 3.在參與的活動中遵守團體規範，並肯定自己及他人的表現。 	<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>	2	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>
十	三、槓鈴平衡樂-一起鈴來瘋(性平)	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識扯鈴的典故和種類，並了解本土民俗文化。 2.熟悉操作扯鈴前的相關準備工作。 3.了解運鈴的基本動作內容與招式。 4.學會扯鈴的基本動作以及各種招式的技巧。 5.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。 	<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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	2	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>
十一	四、天然災害知多少-天搖地動(環境)	<ol style="list-style-type: none"> 1.分辨可能產生的地震災害。 2.知道遇到地震時的緊急應變方法。 3.知道如何做好居家防震措施。 4.認識居家安全角落，並能指出安全角落的位置。 5.學習準備緊急避難物品。 	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>	2	<p>課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練</p>
十二	四、天然災害知多少-颱風來襲(環境)	<ol style="list-style-type: none"> 1.學會評估颱風來臨時可能發生的危險。 2.知道如何做好防颱工作。 3.認識選購食物時應注意的事項。 4.認識食品的正确保存方式。 5.了解遭遇颱風時的緊急應變措施。 6.隨時隨地察覺環境的變化，以保持對颱風災害的警覺心。 7.分析颱風過後所造成的環境及健康問題。 8.願意參與社區環保及衛生活動。 	<p>2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>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。</p>	2	<p>課堂問答 實際演練 自我評量</p>

十三	五、舞蹈小精靈-線條之舞	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出各式符號或物品的線條特徵。 2.學習運用肢體展現直線與曲線的造型。 3.運用肢體配合不同水平和方向，展現直線與曲線的造型。 4.結合移位動作，運用肢體展現直線與曲線的變化造型。 5.樂於和他人合作，共同完成創作。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 	2	實際演練 觀察評量 發表
十四	五、舞蹈小精靈-快樂的跳舞	<ol style="list-style-type: none"> 1.運用想像練習身體各部位的繞圓動作。 2.學會移位動作的基本步伐與組合變化。 3.透過遊戲體驗重心轉換的原理，並培養同儕合作間的信任感。 4.認識七步舞與基本舞步。 5.學習七步舞的基本舞步，並將動作組合與連貫。 6.學習七步舞的基本舞步，並將動作配合隊形與舞序。 7.培養對土風舞的興趣，專心欣賞他人的演出。 	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 	2	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量
十五	六、健康耳鼻喉-耳鼻喉健康診所	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解耳、鼻、喉的功能。 2.知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。 3.了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。 4.學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	實作評量 觀察評量
十六	六、健康耳鼻喉-耳鼻喉守護者	<ol style="list-style-type: none"> 1.說出耳、鼻、喉的保健方法。 2.體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 	2	實作評量 觀察評量

十七	七、跑跳水中游-棒棒相接	<ol style="list-style-type: none"> 1.體驗接力跑的基本觀念。 2.學會正確的傳接棒動作。 3.了解接力跑的過程。 4.熟練正確的傳接棒動作。 5.體驗並學會接力跑的傳接過程與技巧。 6.了解接力跑的基本觀念。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 	2	課堂問答 自我評量
十八	七、跑跳水中游-耐力小鐵人	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解馬拉松的由來。 2.學會跑走循環的技巧，作為耐力跑訓練的基礎。 3.體驗迷你馬拉松的跑步感受。 4.培養正確的耐力跑技巧與呼吸節奏。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世 	2	課堂問答 自我評量

			界文化。		
十九	七、跑跳水中游-沙坑小飛人	<ul style="list-style-type: none"> 1.學會丈量自己的最佳步點。 2.找出自己的最佳步點。 3.流暢的做出助跑踩踏板跳遠的連貫動作。 4.培養參與跳遠的興趣，樂於和同伴一起練習。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 	2	實作評量 觀察評量
二十	△6/28 (五)休業式				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)