

臺東縣 新園 國民小學 一〇九學年度 第一學期 五年級 健康與體育 課程計畫

教材來源	南一版健康與體育	教學節數	60
設計者	健體領域教學團隊	教學者	健體領域教學團隊

課程結構  
(概念圖)

健康與體育五年級上學期

壹、生活智慧王

一、聰明消費樂無窮

1. 促銷停看聽
2. 如何選購運動鞋
3. 買鞋學問大
4. 解決消費糾紛的好幫手

二、飲食放大鏡

1. 聰明外食族
2. 食物料理有技巧
3. 包裝容器停看聽

貳、青春無限

三、青春紀事簿

1. 認識青春期
2. 青春之鑰
3. 青春加油站

四、青春你我他他

1. 情緒和想法
2. 青春壓力鍋
3. 良好的溝通

五、小心危險在身邊

1. 危險大搜查
2. 冒險的行為
3. 運動傷害的預防
4. 運動傷害的處理

健康與體育五年級上學期

參、活力滿分

六、來玩飛盤

1. 認識飛盤
2. 飛盤遊戲

七、我是飛毛腿

1. 跑的方法
2. 蹲踞式起跑
3. 終點衝刺跑
4. 100公尺短跑賽

八、旋轉之王

1. 社區運動地圖
2. 我會玩陀螺
3. 有趣的陀螺遊戲
4. 好玩的陀螺比賽

九、活力有氣

1. 健康伸展
2. 舞出健康

十、投籃高手

1. 雙手投籃
2. 原地投籃練習
3. 傳接投籃
4. 籃球遊戲

	<p>健康與體育五年級上學期</p> <p>肆、矯健身手</p> <p>十一、大顯身手</p> <p>十二、與繩共舞</p> <p>十三、羽球高手</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 砸拉砍拳</li> <li>2. 撐掌提膝</li> <li>1. 跳繩的歷史</li> <li>2. 跳繩樂趣多</li> <li>3. 多人跳繩</li> <li>4. 跳繩比賽</li> <li>1. 正手發球</li> <li>2. 正手高遠球</li> <li>3. 綜合練習</li> </ul>
<p>年級課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</li> <li>2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</li> <li>3. 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。</li> <li>4. 知道選購鞋子的方法。</li> <li>5. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。</li> <li>6. 能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。</li> <li>7. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。</li> <li>8. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。</li> <li>9. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。</li> <li>10. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。</li> <li>11. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。</li> </ol>

12. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。
13. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。
14. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。
15. 認識青春期及其意義。
16. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。
17. 以健康的心態面對青春期的生理變化。
18. 認識月經的形成及其意義。
19. 了解生理期的保健及處理。
20. 認識夢遺的形成及其意義。
21. 了解夢遺的預防與處理。
22. 了解青春期生理及心理的變化。
23. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。
24. 知道情緒和想法的關係。
25. 能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
26. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。
27. 知道自己的壓力來源。
28. 知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。
29. 能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。
30. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
31. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
32. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
33. 能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。
34. 說出注意單車安全對個人及他人的影響。
35. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
36. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
37. 能了解校園中常發生的運動傷害。
38. 能熟悉運動傷害處理的原則。
39. 學童能運用飛盤做出指定動作。

40. 學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。
41. 學童能認真參與活動。
42. 學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
43. 學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。
44. 能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。
45. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
46. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
47. 能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。
48. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
49. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
50. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
51. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
52. 能學會各種陀螺遊戲的技巧。
53. 能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。
54. 能配合音樂的節奏完成伸展動作。
55. 能了解伸展運動的重要。
56. 能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。
57. 能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。
58. 知道雙手投籃的動作要領。
59. 能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。
60. 能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。
61. 能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。
62. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
63. 能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。
64. 能藉由活動培養籃球的技巧。
65. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。
66. 能完成正確的武術連續動作。
67. 能在活動中表現認真參與的態度。

<p>68. 能了解跳繩的由來。</p> <p>69. 能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。</p> <p>70. 能學會多人跳繩的技能。</p> <p>71. 能完成羽球正手發球的動作。</p> <p>72. 能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。</p> <p>73. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>74. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。</p> <p>75. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。</p> <p>76. 能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。</p>												
週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力	備註
一	8/30   9/5	壹、 生活 智慧 王	一、聰明 消費樂無 窮	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 2.面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 3.知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。 4.知道選	1.現今社會商業活動競爭激烈，商家為了招攬生意，創造業績，促銷活動花樣百出，消費者稍不慎就會受其影響，做出喪失理智的消費舉動，也因此消費糾紛事件愈來愈多。本節活動希望透過彥林參加游泳課的事件，做一討論與分析，學習如何拒絕促銷誘惑，表現出理性消費的行為。 2.學校上體育課時，常見學童因穿錯鞋子	3	1.運動休閒活動促銷文宣或海報、圖卡（促銷海報範例）。 2.情境圖（如何選購運動鞋）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎家政教育 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	

					購鞋子的方法。	而無法順利進行活動或造成運動傷害的情況發生。本節活動希望學童藉由為彥林購買運動鞋的情境，教導學童如何為自己選一雙適合的運動鞋，並了解從事什麼活動要穿什麼樣的鞋，以避免因穿錯鞋或選錯鞋，讓自己的健康受到損害。						
二	9/6   9/12	壹、生活智慧王	一、聰明消費樂無窮	7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。	1.知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 2.能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 3.知道消費行為中	1.不同活動需求應該選擇不同的鞋子，為避免因穿錯鞋型而造成運動傷害，本節活動將透過老師的舉例說明，指導學童在經濟許可下，為自己選擇一雙適合的鞋子。 2.隨著時代的進步，消費者的消費方式多樣化，從實體店面的販售模式到雲端的虛擬店面；從固定的營業時間到二十四小時全天候的服務，為消費者的消費活動提供	3	1.圖卡（慢跑鞋、籃球鞋、棒球鞋、登山鞋）。 2.消費爭議救濟程序海報、郵購買賣注意事項海報、網	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量	◎家政教育 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	



					消費者應盡的義務與可享的權利。 4.知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	了十足的便利性，壯大了消費經濟，同時也產生了不少消費糾紛。本節活動設計希望學童透過教材內容的討論與分享，能更了解消費者的權利與義務，做一個快樂的消費者。		路購物小撇步海報。				
三	9/13   9/19	壹、生活智慧王	二、飲食放大鏡	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。 2-2-5 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.能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 2.能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。 3.了解食物選購的方式與食物安全的關係。 4.了解食物清洗、	1.能運用食物與營養標示來選擇外食，進而檢核自己是否選擇正確，並提出改善的方法。 2.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。	3	1.蒐集各種食品及營養標示。 2.情境圖(食物選購原則及注意事項、當季水果、當季蔬菜、正確洗滌安心吃)、蒐集及	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量	◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化	九、主動探索與研究	

					解凍的方式與營養素流失的關係。			布置與食物選購、清洗、解凍與烹煮有關的圖片、資料。		和國家，能尊重欣賞其差異。		
四	9/20   9/26	壹、生活智慧王	二、飲食放大鏡	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.了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 2.了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。 3.能認識食物包裝與貯存容器的適當性。	1.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。 2.裝食品的容器、器具及包裝材料種類繁多，有金屬製品、陶瓷器、玻璃、橡膠及塑膠、紙類等。使用時應注意其適合的使用時機，才不會引起衛生安全的問題。	3	1.情境圖（解凍方式有一套）、蒐集及布置與解凍與烹煮有關的圖片、資料。 2.情境圖（各種容器的使用時機與限制、塑膠容	觀察檢核行為檢核口語評量態度評量	◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化	九、主動探索與研究	

								器材質 編號與 分類、 塑膠類 食品器 具容器 及包裝 正確使 用方 式)、 蒐集與 飲食容 器有關 的圖片 或資 料。		和國家， 能尊重欣 賞其差 異。		
五	9/27   10/3	貳、 青春 無限	三、青春 紀事簿	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。	1.認識青春 期及其 意義。 2.認識青 春期的 「第二 性 徵」及清 潔保健 方法。 3.以健康 的心態 面對青 春期	1.認識青春 期的到 來及男 、女第 二性徵 的異 同，同 時以正 向的態 度，看 待青春 期身體 的變化。 2.認識月 經與夢 遺所代 表的意 義。 3.知道正 確處理 月經及 夢遺， 並以健 康的態 度面對 青春 期的生 理變化。 4.了解 青春 期保健 的	3	1.情境 圖（男 生的第 二性 徵、女 生的第 二性 徵、正 確穿內 衣的方 法、內 衣洗滌	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	◎性別平 等教育 1-3-4 理解 性別特質 的多元面 貌。 2-3-2 學習 在性別互 動中，展 現自我的 特色。 ◎家政教	一、了 解自我 與發展 潛能 三、生 涯規畫 與終身 學習 七、規 畫、組 織與實 踐	

				<p>的生理變化。</p> <p>4.認識月經的形成及其意義。</p> <p>5.了解生理期的保健及處理。</p> <p>6.以健康的心態面對青春期的生理變化。</p> <p>7.認識夢遺的形成及其意義。</p> <p>8.了解夢遺的預防與處理。</p> <p>9.了解青春期生理及心理的變化。</p> <p>10.了解青春期可能</p>	<p>重要。</p> <p>5.了解青春期除了第二性徵的出現，在生理和心理都會有顯著的變化。</p> <p>6.了解青春期可能面對的心理或生理問題；遇到問題要尋求協助，才能愉快的迎接青春期。</p>		<p>收藏法)。</p> <p>2.情境圖(女生的第二性徵、生理期的注意事項)、圖卡(衛生棉怎麼使用、衛生棉小常識、月經期間的飲食注意事項)、教學輔助DVD(男生女生不一樣)。</p>	<p>育</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>		
--	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--

					面對的問題並尋求解決的方法。			3.情境圖（男生的第二性徵、青春期男孩的注意事項）。 4.情境圖（兒童與青少年BMI標準表）。				
六	10/4   10/10	貳、青春無限	四、青春你我他	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.知道情緒和想法的關係。 2.能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。 3.了解情	1.同一件事如果採取不同的想法，也會造成不同的情緒反應。 2.如何使用轉念的方式，來轉換不安的情緒反應。 3.知道壓力來源和能理性的解決問題，解除壓力警報。 4.知道每個人的想法不同，想要讓他人較能貼切知道自己的想法。	3	情境圖（積極轉念三步驟）。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量	◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 ◎人權教育 1-3-1 表達	三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享	

					緒、壓力和身體健康之間的關係。 4.知道自己的壓力來源。 5.知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。 6.能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。	法時，要掌握溝通技巧，並注意適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，可以讓溝通更順利。				個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
七	10/11   10/17	貳、青春無限	五、小心危險在身邊	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	1.能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。 2.能繪製校園安全地圖，並能判斷可	1.透過校園事故資料的討論，能夠了解在校園內不當行為可能造成的危險；透過校園安全地圖的繪製，了解平日的防備措施，能夠避免事故發生。 2.能具備從事單車活動的安全常識，活動	3	1.蒐集有關校園事故的資料或圖片、校園安全宣導教學輔助影片、	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	◎資訊教育 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 ◎環境教育 5-3-1 具有參與規劃	三、生涯規畫與終身學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊	

				<p>能造成的危險性。</p> <p>3.能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。</p> <p>4.能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。</p> <p>5.說出注意單車安全對個人及他人的影響。</p> <p>6.能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。</p>	<p>時能夠遵守交通安全規則，並培養適當反應能力，能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。</p> <p>3.了解造成運動傷害的原因，並知道預防的方法，同時能確實遵守，降低運動傷害發生的機會。</p> <p>4.透過討論與實作，讓學童了解運動傷害的種類與處理程序，進而學會校園中常見運動傷害緊急處理的步驟。</p>	<p>校園平面圖。</p> <p>2.蒐集有關危險事故的資料及單車安全行為宣導教學輔助影片。</p> <p>3.蒐集與布置運動傷害相關資料、教學輔助DVD、情境圖（運動傷害處理五原則）。</p>	<p>校園環境調查活動的經驗。</p>	<p>與科技</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	
--	--	--	--	--	--	---	---------------------	--	--

					<p>7.能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。</p> <p>8.能了解校園中常發生的運動傷害。</p> <p>9.能熟悉運動傷害處理的原則。</p>							
八	10/18   10/24	參、 活力 滿分	六、來玩 飛盤	<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>	<p>1.學童能運用飛盤做出指定動作。</p> <p>2.學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。</p> <p>3.學童能認真參與活動。</p> <p>4.學童能了解如何</p>	<p>1.認識飛盤。</p> <p>2.熟悉飛盤大小，運用反手握投擲飛盤。</p> <p>3.進行飛盤遊戲。</p> <p>4.能運用正、反手握的方式投擲飛盤及飛盤擲準。</p>	3	<p>1.安全飛盤、哨子、畫線器、紙箱數個。</p> <p>2.躲避飛盤、呼拉圈6個、空的寶特瓶數個、圖</p>	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>	



					利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。 5.學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。			卡（躲避飛盤小常識）。					
九	10/25   10/31	參、 活力 滿分	七、我是 飛毛腿	3-2-3 了解運動規則，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運動或技術。	1.能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。 2.能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。 3.能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。 4.能做出起跑後擺臂與腿部	1.能了解並做出跑步時身體各部位的正確動作。 2.能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。	3	哨子、 畫線 器。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量	◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新		

					的動作配合。							
十	11/1   11/7	評量週 參、活力滿分	七、我是飛毛腿	3-2-3 了解運動規則，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運動或技術。	能學習終點衝刺跑與完成100公尺短跑賽。	1.能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2.能以正確的跑步動作完成100公尺短跑賽。	3	哨子、樂樂棒、球壘包。	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量	◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
十一	11/8   11/14	參、活力滿分	八、旋轉之王	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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	1.能評估社區休閒運動環境並選擇參與。 2.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。 3.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 4.能學會各種陀螺	1.選擇合適的社區休閒運動環境，並積極參與社區所舉辦的各類體育競賽或相關活動。 2.了解民俗童玩，進而能戮力保存民俗文化。 3.與家人一起調查社區中可利用的動資源，作為日後從事運動時的選擇與參考。 4.了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。 5.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。	3	1.調查社區中運動資源。 2.一個陀螺、棉繩一條、錄放音機、蒐集陀螺運動的圖片及資料及各種樣式的陀螺、飛盤。	觀察檢核行為檢核團體合作態度評量口頭評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組	

					遊戲的技巧。						織與實踐 九、主動探索與研究
十二	11/15   11/21	參、 活力 滿分	八、旋轉 之王	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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。 2.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 3.能學會各種陀螺遊戲的技巧。 4.能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。	1.了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。 2.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。	3	一個陀螺、棉繩一條、錄放音機、圓錐、呼拉圈、畫線器。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究	

十三	11/22   11/28	參、 活力 滿分	九、活力 有氧	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。	1.能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2.能了解伸展運動的重要。 3.能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。 4.能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。	1.能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2.能熟練有氧舞蹈基本動作的跳法。 3.能配合快節奏音樂，舞出動感的有氧舞蹈。	3	1.教學輔助DVD（有氧舞蹈）、CD、哨子、魔力球。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	
十四	11/29   12/5	參、 活力 滿分	十、投籃 高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	1.知道雙手投籃的動作要領。 2.能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。 3.能於距離籃框不	1.能完成教師示範動作，並培養雙手投籃的基本動作。 2.能從活動中學習在籃框不同的角度、位置的地點完成投籃動作。	3	哨子、籃球。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	

					同角度、位置的地點完成投籃。 4.能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。 5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。						
十五	12/6   12/12	參、活力滿分	十、投籃高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	1.能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。 2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 3.能藉由活動培養籃球的技	1.能於活動中做出傳接投籃的動作。 2.能和同學合作完成支援投籃及突破難關等籃球遊戲。	3	哨子、籃球。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

					巧。							
十六	12/13   12/19	肆、 矯健身手	十一、大 顯身手	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。	1.能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2.能完成正確的武術連續動作。 3.能在活動中表現認真參與的態度。	1.以遊戲的方式，練習並熟練「砸拉砍拳」武術招式。 2.能以遊戲的方式，練習「撐掌提膝」武術招式。	3	哨子、棍子、網子、軟球、繩子。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞表現與創新	
十七	12/20   12/26	肆、 矯健身手	十二、與 繩共舞	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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	1.能了解跳繩的由來。 2.能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的	1.指導學童搜尋跳繩的歷史及金氏世界紀錄。 2.能充分利用資訊工具，了解跳繩各項的紀錄。 3.透過跳繩活動自我挑戰，30 秒最多可以跳幾下。	3	1.草繩、橡皮繩或橡皮筋繩、塑膠繩各一條、跳繩一條。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表	

					技能。	4.指導學童正確的 基本跳繩動作。 5.透過不斷的練習跳 繩，促進體適能的肌 力、瞬發力、心肺適 能及協調性。					達、溝 通與分 享 五、尊 重、關 懷與團 隊合作 六、文 化學習 與國際 了解 十、獨 立思考 與解決 問題
十八	12/27   1/2	肆、 矯健身 手	十二、與 繩共舞	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。	能學會多 人跳繩的 技能。	1.指導學童正確的雙 人跳繩動作。 2.透過跳繩活動，促 進體適能的肌力、瞬 發力、心肺適能及協 調性。 3.指導學童正確的基 本跳繩動作。 4.透過跳繩活動，促 進體適能的肌力、瞬 發力、心肺適能及協 調性。	3	跳繩一 條、長 繩四條 (長約 10公 尺)、 圖卡 (跳繩 小常 識)。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	一、了 解自我 與發展 潛能 二、欣 賞、表 現與創 新 四、表 達、溝 通與分 享 五、尊	

											重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題	
十九	1/3   1/9	肆、矯健身手	十三、羽球高手	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	1.能完成羽球正手發球的動作。 2.能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。 3.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。 4.能藉由活動練習，培養	1.能學會羽球正手發球的基礎能力。 2.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。	3	1.羽球、羽球拍。 2.哨子。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	





	1/20												
--	------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※若規畫進行「協同」或「跨域統整」教學者，請於當週之備註欄中註記，如：第一週 +聯絡 國 1 節 / +協同 2 節