

臺東縣 新園 國民小學 一〇九學年度 第二學期 五年級 健康與體育 課程計畫

教材來源	南一版五下健康與體育	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)

健康與體育五年級下學期

壹、健康防護站

一、消費停看聽

1. 營養標示知多少
2. 食品保鮮有妙方
3. 加工食品審慎選

二、寶貝奶奶的健康

1. 奶奶的健康檢查
2. 正確就醫保健康
3. 善用醫療分級制度
4. 理性消費健康用藥

三、無毒家園

1. 用對藥才有效
2. 遠離菸害
3. 毒害要人命
4. 為愛拒毒

四、飛躍的青春

1. 解開青春的奧祕
2. 青春路上我和你
3. 展現自信做自己
4. 肯定自我、發揮專長

貳、青春組曲

五、家和萬事興

1. 家人有約
2. 溝通停看聽
3. 珍愛家庭

健康與體育五年級下學期

參、樂活跑跳碰

六、班際大隊接力賽

1. 傳接棒練習
2. 起跑與接力區
3. 班際接力賽

七、急行跳遠

1. 找出起跳慣用腳
2. 助跑
3. 落地
4. 空中飛人
5. 跳遠大賽

八、旋轉之美

1. 認識扯鈴
2. 與扯鈴做朋友
3. 起鈴與運鈴
4. 扯鈴高手
5. 躍動的精靈

九、武術高手

1. 簡易拳術
2. 武術遊戲
3. 兵來將擋

十、一起來玩巧圓球

1. 巧圓球的來源
2. 基本傳球與接球
3. 射網練習
4. 接球與防守
5. 單網巧圓球比賽

	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px; writing-mode: vertical-rl;">健康與體育五年級下學期</div> <div style="font-size: 4em; margin-right: 20px;">}</div> <div style="text-align: center;">肆、運動你我他</div> <div style="font-size: 4em; margin-right: 20px;">}</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="margin-bottom: 20px;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div style="text-align: center;">十一、跳箱高手</div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 推撐練習 2. 跳箱練習 </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div style="text-align: center;">十二、大家來跳竹竿舞</div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 竹竿舞的節奏 2. 你敲我跳 </div> <div style="margin-bottom: 20px;"> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div style="text-align: center;">十三、單槓運動我最行</div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 撐上單槓 2. 鉤住單槓 3. 支撐鉤腰後迴環 </div> <div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <div style="text-align: center;">十四、排球高手</div> <div style="font-size: 3em; margin-right: 10px;">}</div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 動作練習 2. 移位練習 3. 托接活動 4. 互不相讓 </div> </div> </div>
<p>年級課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。

7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
8. 能了解糖尿病形成的原因。
9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。
10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。
11. 生病時，能表現出正確的診療行為。
12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。
13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。
14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。
15. 知道如何選購安全合格的藥品。
16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。
17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。
18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。
20. 能認識常見成癮物質的種類。
21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響
22. 能了解預防接觸毒品的的方法。
23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
25. 能面對並處理經痛時的處理方式。
26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
30. 能培養良好性格特質，發揮專長。
31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。
32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。
33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。
34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動
35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。

36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力
39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。
40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。
48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。
51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。
53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。
54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。
55. 說出正確的武術動作名稱。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 熟練武術動作並能加以應用。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道巧固球的由來。
60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。
61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。
63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。

65. 能學會及練習箱上的動作。
66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。
67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。
68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。
69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。
70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。
71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。
72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。
73. 能學會單槓動作。
74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。
75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。
76. 能了解向後迴環的動作要領。
77. 能學會向後迴環的動作技能。
78. 知道排球高手托球的動作要領。
79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。
80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。
81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。
82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。
83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。

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	2/7-2/13					春假期間						
二	2/14 2/20	壹、 健康 防護 站	一、消費停 看聽	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.能明瞭 食品包裝 上的營養 標示內 容。 2.能選擇	1.營養標示：說明該項 食品所包含的熱量及 營養素。 2.學習運用基準量來 計算所攝取的熱量及 營養素的總量。	3	1.情 境圖 (認 識營 養標 示)、	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎家政教 育 1-3-4瞭解 食物在烹 調、貯存及 加工等情	九、主 動探索 與研究	

				<p>符合個人營養需求的食物。</p> <p>3.能明瞭食品正確的保存方式。</p> <p>4.能選購保存方式正確的食物。</p>	<p>3.在購買食品時，應檢視包裝上的營養標示，以了解自己購買的食品所含的營養成分。</p> <p>4.認識食物的正確保存方式。</p> <p>5.學習檢視賣場、超商的食品保存方式是否正確。</p> <p>6.明瞭購買食品時，應檢視食品保存方式，以了解自己購買的食品是否安全。</p>	<p>蒐集含有營養標示的食品包裝盒。</p> <p>2.蒐集食品保存方式不當的圖片或資料、各種賣場或超商的冷凍櫃、冷藏櫃及熟食區的圖片。</p>	<p>況下的變化。</p> <p>1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>		
--	--	--	--	---	--	--	---	--	--

三	2/21 2/27	壹、 健康 防護 站	一、消費停 看聽	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.能認識 並說出食 物的加工 方式。 2.能說明 食物加工 方式的重 要性。 3.能選購 正確保存 方式的食 品。	1.認識並說出客家人 食物保存方式。 2.認識並說出食品加 工的方式。	3	蒐集 食物 保存 方式 的圖 片、報 導等 相關 資 訊、蒐 集加 工食 品。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎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 1-3-1表達 個人的基 本權利，並 瞭解人權 與社會責 任的關 係。	九、主 動探索 與研究	
四	2/28 3/6	壹、 健康 防護 站	二、寶貝奶 奶的健康	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。 7-2-2討論社會文化因素對健 康與運動的服務及產品選擇 之影響。	1.能了解 健康檢查 的意義，以 維護個人 健康。 2.能了解	1.健康是幸福生活的 基石，生活幸福快樂就 能建立健康家庭。本活 動希望透過參與健康 檢查的觀念，協助學童 了解健康檢查的意	3	1.情 境圖 (消 化系 統)。 2.不	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎家政教 育 4-3-1瞭解 家人角色 意義及其 責任。	三、生 涯規劃 與終身 學習 六、文 化學習	

				<p>7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>糖尿病形成的原因。</p> <p>3.能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</p> <p>4.知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</p> <p>5.生病時，能表現出正確的診療行為。</p> <p>6.了解健保醫療實施分級制度的意義。</p> <p>7.能建立正確的診療觀念與態度，善用</p>	<p>義，培養遵從醫師專業建議，並在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。</p> <p>2.任何一種疾病要痊癒，都有一定的療程，需要患者與醫師充分溝通，聽從醫師說明指示、配合用藥、按時回診等，才能穩定病情，改善病症。本節活動希望學童藉由小月奶奶的例子，了解錯誤的看診行為，不但增加自己的醫療費用，浪費醫療資源，還無法有效改善身體狀況。</p> <p>3.「醫院的醫師素質較高」、「醫院的醫療設備較優」、「生病要到醫院診療比較好」這些傳統就醫觀念，導致早期醫院人滿為患，不管大小病都要到醫院，不但增加醫師看診的負擔，也間接影響問診的品質。本活動希望學童透過對全民健保醫療分</p>	<p>同藥局藥袋數個。</p> <p>3.圖卡(全民健保門診基本部分負擔一覽表)。</p> <p>4.蒐集藥品包裝盒、罐、圖卡(藥盒外包裝標示)。</p>	<p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>	<p>與國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	---

					<p>及珍惜醫療資源。</p> <p>8.培養判斷與辨識的能力,在消費時表現出合宜的消費行為。</p> <p>9.知道如何選購安全合格的藥品。</p>	<p>級制度的了解,善用健保醫療資源,並在日常生活中,表現出正確的醫療行為。</p> <p>4.跟團出遊中經常出現遊覽車上的兜售活動,舉凡吃喝玩樂各類食品器具、內服外敷的各類化妝品藥品等,五花八門什麼都有。</p> <p>5.在促銷人員強力的推荐下,很少有人不為之心動而行動。但這些物品真的像促銷人員說的那樣優嗎?這個問題實在值得探討與省思。</p> <p>6.本節活動希望學童透過對小月奶奶旅遊購物的經驗及家人給奶奶的建議,學會如何表現適宜的消費行為,保障自己的安全與健康。</p>						
五	3/7 3/13	壹、 健康 防護 站	三、無毒家 園	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。	1.能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分	1.透過課本圖文內容的討論,能夠了解有病看醫師,用藥問藥師,也能區別成藥、指示藥	3	1.蒐集成藥、指示藥	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由	三、生涯規劃與終身學習	

				<p>級。</p> <p>2.能正確使用成藥、指示藥及處方藥。</p> <p>3.能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。</p> <p>4.能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。</p>	<p>及處方藥。</p> <p>2.指導學童知道菸對人的危害,同時了解二手菸的影響,並能拒絕菸害。</p>	<p>及處方藥的實物或圖片、藥物分級宣導影片(藥品三劍客)、圖卡(成藥、指示藥、處方藥)。</p> <p>2.情境圖(吸菸對人體各部位的影</p>		<p>權並具有自我保護的知能。</p>	<p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	
--	--	--	--	---	---	---	--	---------------------	---	--

							響)、 圖卡 (禁 菸標 誌)、 菸害 防制 教學 輔助 影片。				
六	3/14 3/20	壹、 健康 防護 站	三、無毒家 園	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。	1.能認識 常見成癮 物質的種 類。 2.能了解 使用毒品 對個人、家 庭及社會 的影響。 3.能了解 預防接觸 毒品的方 法。 4.能具備 拒絕毒品 的概念，並 影響周遭	1.認識常見成癮物 質，並知道使用毒品對 個人、家庭及社會的影 響及其危害。 2.透過討論與實作，讓 學童了解預防接觸毒 品及拒絕毒品的方法。	3 1.反 毒相 關宣 導影 片、情 境圖 (常 見毒 品)。 2.反 毒文 宣品 如海 報、手 冊、影 片 等、繪	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎人權教 育 2-3-1瞭解 人身自由 權並具有 自我保護 的知能。	三、生 涯規劃 與終身 學習 七、規 劃、組 織與實 踐 九、主 動探索 與研究 十、獨 立思考 與解決 問題	

					的人。		製海報的彩繪用具、情境圖（為愛拒毒，六招說不）。				
七	3/21 3/27	貳、青春組曲	四、飛躍的青春	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。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	1.能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 2.能面對並處理經痛時的處理方式。 3.能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 4.能掌握	1.由課文主角的煩惱引導學童思考個人的問題，學習如何面對問題或尋求協助等做正向調適，並指導學童了解隨著青春期的到來，第二性徵也快速發育，引導認識男女生的第二性徵及面對並處理青春期的生理問題。 2.能明白與異性相處時應有的態度。 3.能掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性自然和諧的人際關係。 4.指導學童同儕之間	3 1.情境圖（舒緩經痛的柔軟操）。 2.「男女之間、畫說性、我長大了」等書籍。 3.情	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	◎性別平等教育 1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐	

					<p>與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。</p> <p>5.能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。</p> <p>6.能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。</p> <p>7.能培養良好性格特質，發揮專長。</p> <p>8.能多方面學習，以肯定自己的價值。</p>	<p>適時的互相協助與幫忙。</p> <p>5.由小君的困擾，引導學童思考外觀改變對身體健康的影響。</p> <p>6.能了解每個人都有自己的性格特質，要懂得肯定自我。</p> <p>7.能多方面學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。</p>		<p>境圖（正確染髮5撇步）。</p> <p>4.教學輔助DVD（無價之寶）。</p>		<p>際溝通的關係。</p> <p>2-3-3表現合宜的穿著。</p> <p>◎人權教育</p> <p>1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>		
八	3/28 	貳、青春	五、家和萬事興	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.增進學童對家庭	1.增進學童對家庭休閒活動的認識。	3	1.情境圖	觀察檢核 行為檢核	◎性別平等教育	二、欣賞、表	

	4/3	組曲		<p>休閒活動的認識。</p> <p>2.分享適合家人共同參與的休閒活動。</p> <p>3.介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。</p> <p>4.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。</p> <p>5.透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。</p> <p>6.藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。</p>	<p>2.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。</p> <p>3.和同學討論家庭休閒活動的四個面向，也可以使用在和家人討論參與休閒活動時的重點。</p> <p>4.利用肢體語言展現家庭溝通時的衝突，並分析及討論角色與關係，知道有效的溝通的注意事項。</p> <p>5.知道有效的溝通可增進家庭和諧。</p> <p>6.讓學童知道面臨家庭變異，自己可能產生四個情緒階段。</p> <p>7.藉由文章或故事知道轉念接受事實，才是珍愛家庭的好方法。</p> <p>8.練習積極轉念來體諒父母。</p> <p>9.知道健全人格發展所需要的家庭重要條件。</p> <p>10.能說出自己對家庭的期許與作為。</p>	<p>(各種休閒活動)、海報紙、彩色筆。</p> <p>2.情境圖(溝通、看、聽)。</p> <p>3.紙張、筆、學習單。</p>	<p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>	<p>現與創新</p> <p>四、表達、溝通與分享</p>	
--	-----	----	--	--	---	---	-------------------------	---	-------------------------------	--

					<p>7.以對白和省思,培養思考及解決問題的能力。</p> <p>8.利用溝通停看聽,思考在溝通時的語句與語氣。</p> <p>9.知道在家庭產生變異時,自己會歷經四個情緒階段。</p> <p>10.知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母,能較早恢復正常活動和人際關係。</p> <p>11.知道健全人格發</p>								
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--

					展需要的家庭重要條件。 12.能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。							
九	4/4 4/10	參、 樂活 跑碰 跳	六、班際大隊接力賽	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.能學習並做出換手接棒動作。 2.能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。 3.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。	1.能了解與做出的換手傳接棒動作。 2.能以了解傳接棒的行進路線。 3.能設定好與夥伴傳接棒時的起跑時機。 4.能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。 5.能與隊友順利完成大隊接力競賽。 6.能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。	3	哨子、接力棒。	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	4/11 	參、 樂活	七、急行跳遠	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。	1.能找出起跳慣用	1.能利用跨跳來找出起跳慣用腳。	3	1.哨子。	觀察檢核行為檢核		一、了解自我	

	4/17	跑碰跳		<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3了解運動規則，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運動或技術。</p>	<p>腳。</p> <p>2.能測量出跳遠助跑距離與步伐。</p> <p>3.學習正確的跳遠落地與空中動作。</p> <p>4.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。</p>	<p>2.能測量出跳遠助跑距離與步伐並做出助跑踏板動作。</p> <p>3.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。</p> <p>4.能在練習活動中做出正確的起跳動作。</p> <p>5.能做出急行跳遠的助跑、起跳、空中及落地的組合動作。</p> <p>6.能了解正確跳遠規則並完成跳遠比賽。</p>		<p>2.跳箱、軟墊、畫線器。</p> <p>3.踏板。</p>	<p>態度評量</p> <p>操作評量</p>		<p>與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>
十一	4/18 4/24	評量週 參、樂活跑碰跳	八、旋轉之美	<p>3-2-2在活動中表現身體的協調性。</p> <p>4-2-5透過運動了解本土與世界文化。</p>	<p>1.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。</p> <p>2.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。</p>	<p>1.了解扯鈴運動的發展、由來與構造、種類。</p> <p>2.了解民俗體育，進而能戮力保存民俗文化。</p> <p>3.能選擇適合自己的器材，並注意安全事項。</p> <p>4.能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲。</p>	3	<p>哨子、扯鈴、繩棍、錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習</p>

											與國際了解	
十二	4/25 5/1	參、 樂活 跑碰 跳	八、旋轉之美	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.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。 2.能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。	1.能運用扯鈴進行花式動作練習。 2.能了解成功絕非偶然及勝不驕、敗不餒的運動精神。 3.能相互幫忙、鼓勵及稱讚他人。	3	哨子、扯鈴、繩棍、錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。	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	
十三	5/2 5/8	參、 樂活 跑碰 跳	九、武術高手	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.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。 2.說出正確的武術動作名稱。 3.能完成	1.練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。 2.能以遊戲的方式，練習「簡易拳術」武術招式。 3.練習並熟練「簡易拳術」武術招式。	3	1.哨子、教學輔助DVD（簡易拳術）。 2.畫線	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	

					<p>正確的武術連續動作。</p> <p>4.熟練武術動作並能加以應用。</p> <p>5.能在活動中表現認真參與的態度。</p>						
十四	5/9 5/15	參、 樂活 跑碰 跳	十、一起來 玩巧固球	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</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.知道巧固球的由來。</p> <p>2.知道巧固球的傳接球的動作要領。</p> <p>3.能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。</p> <p>4.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。</p>	<p>1.教師和學童說明巧固球的來源及我國巧固球的發展。</p> <p>2.能完成教師示範動作，並於活動中展現傳接球的動作。</p> <p>3.能完成射網的練習動作。</p>	3	巧固球、巧固球網、哨子。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量		<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>

					5.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。							
十五	5/16 5/22	參、 樂活 跑碰 跳	十、一起來 玩巧固球	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.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 2.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1.能完成接球與防守的練習動作。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	巧固球、巧固球網、哨子。	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	
十六	5/23 5/29	肆、 運動 你我 他	十一、跳箱 高手	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。	1.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 2.能學會及練習箱上的動作。	能利用跳箱，練習分腿騰越的動作。	3	跳箱、墊子、哨子、橡皮筋繩。	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	5/30 6/5	肆、 運動 你我 他	十一、跳箱 高手	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。	1.能學會及練習在跳箱上推撐的動	1.認識跳箱，並了解跳箱運動的作用。 2.說出進行跳箱運動時要注意的事項。	3	跳箱、踏板、墊子、哨	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	

					<p>作。</p> <p>2.能學會及練習箱上的動作。</p> <p>3.能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。</p>	<p>3.了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。</p>		子。			<p>二、欣賞、表現與創新</p>
十八	6/6 6/12	肆、運動你我他	十二、大家來跳竹竿舞	<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>1.能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。</p> <p>2.能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。</p> <p>3.透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。</p> <p>4.能配合節奏，手腳協調練習</p>	<p>1.能以簡單的動作練習竹竿舞敲擊的口訣。</p> <p>2.能敲擊出竹竿舞的節奏。</p> <p>3.教師能說明竹竿舞的特色，竹竿經由敲擊時本身就能形成一種聲音的節奏。</p> <p>4.能熟練竹竿舞的跳法。</p> <p>5.能啟發想像力，鼓勵學童設計同的創意的跳法。</p>	3	<p>長繩六條、長竹竿（每組二根）、竹片（每組二片）、輕快音樂CD、哨子。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p>	

					竹竿舞的基本跳法。 5.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。							
十九	6/13 6/19	肆、 運動 你我 他	十三、單槓 運動我最 行	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。	1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 2.能學會單槓動作。 3.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。 4.能明瞭並說出單槓的動作要領。 5.能了解向後迴環的動作要	1.了解及學會撐上單槓。 2.確認活動的安全，並和同學輪流操作。 3.了解及學會撐上單槓，單腳鉤住單槓做動作。 4.了解及學會鉤腰後迴環的動作。 5.了解及學會「向後迴環」的動作。	3	1.單槓、墊子、哨子。 2.一層跳箱。	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	

					領。 6.能學會 向後迴環 的動作技 能。							
二十	6/20 6/26	肆、 運動 你我 他	十四、排球 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.知道排 球高手托 球的動作 要領。 2.能藉由 活動練習 培養排球 高手托球 的技巧。 3.能藉由 活動培養 移位接擊 的基本步 伐。	1.能完成學習排球高 手托球的基本動作。 2.能完成移位練習的 動作。	3	軟式 排 球、哨 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	
二十一	6/27 6/30	評量 週 肆、 運動 你我 他	十四、排球 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.能利用 排球高手 托球的動 作完成傳 接活動。 2.能藉由 活動練 習，培養排 球高手托	1.能完成托接球的練 習動作。 2.能完成互不相讓的 比賽。	3	軟式 排 球、哨 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	

					球的傳接技巧。 3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※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