**臺北市北投區文化國民小學** 110**學年度** 五 **年級第** 1 **學期 健體領域教學計畫 編寫者：歐仕傑**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.透過各類型運動的介紹與參與，協助學生培養運動習慣與尋找終身運動項目。2.藉由課程活動進而提升學生體適能，以趣味化學習課程的過程中，培養出熱愛運動、擁有健康體能的兒童。3.建立學生運動的習慣，重視健康防護概念知識與處理，落實終身運動、強健體魄。4.藉由運動及競賽的過程，學習團隊合作的重要性。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 學生已具備基本運動技能。 |
| 學期學習目標 | 1.排球、籃球、樂樂棒球、躲避球等各項球類之介紹、技巧教學、實作、團隊合作默契練習。2.田徑、拔河、體操等非球類之介紹、教學與實作。3.培養終身運動及核心運動、長跑之習慣，增進良好體適能。4.運動安全事項與運動傷害預防。5.和諧的兩性關係。6.藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。並透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。 |
| 教材來源 | 翰林版五上 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱融入議題 | 節數 | 對應能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 備註 |
|
| 一8/29-9/04 | 單元一、大顯身手活動1籃球天地活動2移動傳球變化多活動3我是神射手活動4與球共舞【人權教育】1-2-11-3-4【性別平等教育6】2-2-12-3-23-3-2 | 15 | 3-2-23-2-33-2-44-2-56-2-5 | 1.傳球及投籃的動作技巧，並體會團隊合作精神的重要2.欣賞運動競賽3.移動傳球技巧4.雙手投籃技巧5.投擦板球與空心球的技巧。6.能正確做出傳、接、閃躲動作。7.能進行躲避球練習和比賽。8.能尊重異性，遵守遊戲規範並展現運動精神。 | 活動1籃球天地1.認識林書豪教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。2.觀賞籃球比賽並分享心得(1)透過欣賞NBA籃球賽。(2)分組討論：何謂傳球助攻？團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？活動2移動傳球變化多兩人移動、三角移動傳接…等活動鼓勵學生發揮團隊合作精神。活動3我是神射手學生分組進行雙手定點投籃、投擦板球及空心球活動練習籃下、兩人等活動練習活動4與球共舞1.教師講解擲準要領、接球時機、學生進行擲準練習。2.移動接球、擊牆擲準：教師講解活動方式及規則，學生分組進行練習與遊戲。3.閃躲練習複習傳接：討論、修訂合宜的遊戲規則 | 實作評量觀察評量發表 | 8/27返校日8/30開學日，課後班開始8/30、8/31新生訓練9/01一年級課後班開始9/04學校日 |
|  二9/05-9/11 | 9/11補9/20(一)上班上課 |
| 三9/12-9/18 |  |
| 四9/19-9/25 |  9/20調整放假9/21中秋節 |
| 五9/26-10/02 |  |
| 六10/03-10/09 | 單元二、揪團來運動活動1攻防之間活動2 球傳千里活動3一觸即發活動4我愛運動【生涯發展教育】1-2-13-2-2 | 12 | 3-2-33-2-44-2-1 | 1.移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。2.打擊技巧。3.了解樂樂棒規則， 並參與比賽。4.能利用探索活動建構自己的發球方法。5.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。6.能熟練低手傳球技巧。7.能進行簡易排球遊戲。8.能了解影響運動參與的因素。9.能說出影響自己參與運動的原因。10.能解決阻礙運動參與的問題。 | 活動1攻防之間1.移位接球2.隨心所欲3.指定打擊4.全力衝刺5.全面出擊6.樂樂棒球賽活動2球傳千里1.低手傳球2.對空傳球3.控球練習4.兩人傳球5.多人傳球6.球傳千里活動3一觸即發1.低手發球2.發球遊戲3.控制自如4.命中目標5.發球比賽活動4我愛運動 | 實作評量課堂問答觀察評量發表 |  |
| 七10/10-10/16 | 10/11 國慶日補假 |
| 八10/17-10/23 |  |
| 九10/24-10/30 |  |
| 十11/01-11/07 | 單元三、大力水手活動1力量的泉源活動2挺立支撐活動3力拔山河【生涯發展教育】1-2-13-2-2【性別平等教育】3-3-2 | 6 | 3-2-14-2-34-2-44-2-5 | 1.認識肌肉適能的功能和意義。2.能分辨肌肉適能和運動的關係。3.了解促進肌肉適能的注意事項。4.能強化手臂肌力，學會蛙立動作。5.了解拔河運動的由來與發展。6.透過簡易拔河遊戲，學習身體力量的控制。7.學習拔河的基本動作技能。8.能了解拔河的簡易規則和安全注意事項。 | 活動1力量的泉源活動一：認識肌肉適能的定義活動二：說明肌肉適能的應用活動三：進行肌肉體適能活動活動2挺立支撐活動一：認識肌肉適能提升的原則活動二：進行漸進式支撐體適能活動活動三：蛙立活動3力拔山河活動一：認識拔河運動活動二：拔河熱身運動活動三：通力合作活動四：雙手互推、持繩互拉活動五：愚公移山活動活動六：拔河基本動作活動七：拔河練習 | 課堂問答實作評量自我評量發表觀察評量 | 11/4、11/5期中評量 |
| 十一11/07-11/13 |  |
| 十二11/14-11/20 | 單元四、躍動精靈活動1彈跳遊戲活動2跳躍高手活動3剪式跳高【生涯發展教育】1-2-1 | 9 | 1-2-23-2-13-2-2 | 1.能表現跳躍的技能及節奏。2.能在活動中體會時間與空間的掌控能力。3.能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。4.了解剪式跳高的動作要領。 | 活動1彈跳遊戲活動一：單腳踢物活動二：跨越障礙活動三：越跳越遠活動2跳躍高手活動一：空中飛人活動二：原地交叉跳活動3剪式跳高活動一：起跳練習活動二：原地過竿練習活動三：起跳步伐活動四：剪式跳高動作 | 實作評量觀察評量 |  |
| 十三11/21-11/27 |  |
| 十四11/28-12/04 |  |
| 十五12/05-12/11 | 單元五、伸出友誼的手活動1融入新團體活動2無限精采活動3天生我才必有用活動4將心比心【生涯發展教育】1-1-11-2-1【人權教育】1-2-11-2-21-2-5【家庭3】 | 6 | 6-2-56-2-16-2-3 | 1.能學習融入新團體的方法。2.與人相處時，能避免偏見的形成。3.知道增進友誼的方法。4.了解培養正向生活態度的方法。5.能檢視並改進自己的生活態度。6.能肯定自己的優點和特長。7.能建立個人價值感。8.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。9.願意關懷和協助身心障礙者。 | 活動1融入新團體活動一：進行團康遊戲認識新成員1.教師請學生輪流回答問題 2.教師講解柯南解謎活動規則。3.請學生進行柯南解謎活動。4.教師說明：透過活動認識彼此，分享並了解其他成員的喜好和特質，可以幫助自己儘快認識團體成員，增進對新團體的適應。活動二：討論融入新團體的方法1.教師說明融入新團體的技巧。2.請學生思考自己做到多少？3.請學生發表對新團體的看法與期待。4.教師鼓勵學生敞開心胸，以主動、真誠的態度結交更多新朋友，並且讓自己在新的團體中有歸屬感。活動三：探討偏見形成的原因1.教師引導學生討論與人相處時，容易產生哪些錯誤印象或偏見。2.教師舉例說明偏見形成的原因，包括：★刻板印象— 就是一種先入為主的成見，例如：四川人喜歡吃辣、客家人都很節儉、捲頭髮的人脾氣倔強等。★以偏概全—根據對方的一項特質，就推斷他整體的情況。例如：某位同學數學很好，就認定他其他科目的成績也一定很好。3.請學生發表自己是否曾經只憑一己之見或道聽塗說，而對別人有錯誤印象。4.教師統整學生所發表的內容，並說明與人相處時應根據客觀的事實來認識對方，才能避免主觀偏見的形成。活動四：練習問題解決技能1.教師說明與人交往時，可以利用「問題解決」技能來避免自己受到主觀偏見的影響。2.教師講解問題解決步驟如下：★步驟一：思考遇到的問題。★步驟二：分辨形成問題的原因。★步驟三：列出解決問題的方法。★步驟四：分析不同方法的可能結果。★步驟五： 選擇適當的方法並試著做做看。3.請學生分組配合課本內容練習「問題解決」策略。活動2無限精采活動一：討論對生活態度的看法活動二：培養正向思考的態度活動三：正向思考賓果遊戲活動四：檢視自己的生活態度★主動關心家人。★完成份內的工作★維持良好的生活習慣。★上課專心聽講並參與討論。★做事認真負責。★會尊重和體諒他人。★奉公守法。★有公德心，會替他人著想。2.請學生自由發表：有哪些項目做得很好？有哪些項目還需要努力？可以做什麼改變？3.教師讚美表現良好的學生，鼓勵大家培養健全的生活態度，遵守規範並與他人維持和諧的關係。活動3天生我才必有用活動一：肯定自己的優點和特長活動二：閱讀及發表感想活動4將心比心活動一：同理身障者的困難與感受活動二：認識無障礙設施活動三：體驗活動活動四：討論如何與身心障礙者相處 | 課堂問答自我評量發表觀察評量 |  |
| 十六12/12-12/18 |  |
| 十七12/19-12/25 | 單元六、成長的喜悅活動1男女大不同活動2我長大了活動3青春補給站活動4珍愛自己活動5男生女生做朋友【性別平等教育6】1-3-11-3-22-3-22-3-4【家政教育】1-2-1 | 9 | 1-2-41-2-11-2-52-2-26-2-3 | 1.認識青春期的生理變化。2.能用健康的態度面對青春期。3.認識夢遺現象。4.知道男性生殖器官的保健方法。5.認識月經。6.知道經期應注意的事項。7.了解飲食對生長發育的影響。8.知道青春期的飲食原則。9.認識青春期的變化。10.知道穿耳洞或刺青可能導致的結果。11.能以合宜的態度與異性相處。12.尊重異性，避免性騷擾行為。13.知道面臨性騷擾情境的因應方法。 | 活動1男女大不同活動一：發表青春期的生理變化活動二：討論面對青春期的態度活動2我長大了活動一：認識青春期的生理變化活動二：討論男性生殖器官的保健方法活動三：認識月經週期活動四：了解經期保健活動3青春補給站活動一：討論影響生長發育的因素活動二：說明青春期的飲食原則活動4珍愛自己活動一：發表青春期的變化活動二：青春期的心情活動三：帥哥酷妹停看聽活動四：討論肯定自我的做法 | 課堂問答觀察評量實作評量自我評量同儕互評 |  |
| 十八12/26-1/01 | 12/31補假1 日 |
| 十九1/02-1/08 |  |
| 二十1/09-1/15 | 單元七、安全行、平安動活動1行的安全活動2乘車安全活動3安全救援系統【人權教育】1-3-21-3-5【生涯發展教育】3-2-2**【交通安全教育4】** | 3 | 5-2-15-2-2 | 1.了解交通事故傷害的原因與預防方法。2.知道行走的安全注意事項。3.能遵守交通規則。4.學會安全乘坐機車的方法。5.養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。6.了解遇到交通事故時正確的處理方法。7.認識安全救援系統的功能及運用方法。 | 活動1 行的安全活動一：探討交通事故的原因與預防方法1.教師說明交通事故是學生事故傷害首要的死亡原因，往往只是因為一時搶快或疏忽，就造成嚴重的傷害。2.各組輪流上臺報告交通事故發生的原因、結果與預防方法。3.師生共同討論課本上的情境圖，了解如何為自己的生命安全做出正確的決定。4.教師提醒學生重視行的安全，並確實遵守的交通規則。活動二：發表行人易違反的交通規則1.教師說明遵守交通規則是維持交通秩序、減少事故傷害的不二法門，大家若能擁有「交通安全由我做起」的觀念，就能維護一個順暢安全的交通環境。2.教師詢問學生根據平時上、下學的觀察，行人容易違反哪些交通規則？有什麼改進的方法呢？3.請學生進行分組討論，並將問題行為與解決辦法演練出來。4.教師統整：每個人都應該遵守交通規則，對維護自己和他人的安全負責。活動三：討論行走安全注意事項1.教師說明：在雨天行走時，由於視線較模糊，路況不容易判斷，有許多安全事項需要特別注意。2.請學生發表，雨天行走時要穿著何種顏色的衣物、應穿戴何種雨具。3.教師引導學生思考並發表，除了上述事項外，還有哪些需要注意的？4.教師統整：雨天時宜穿著顏色鮮明且長度、大小適中的雨衣。同時，行走時應放慢速度、避開積水低漥處，才能行的安全。活動四：認識交通安全設施及號誌1.師生共同討論在上下學途中，看過哪些交通安全設施與號誌？它們各有什麼用途？2.教師說明豎立、懸掛在馬路旁，各種形狀的牌子，目的都是在提醒開車的人或行人了解路況、方向及各種規定。3.教師配合圖卡或簡報介紹標誌的種類和功能，4.教師請學生說出校園周圍常見交通標誌的意義及設置地點。5.請學生分組繪置道路平面圖，發揮想像力在適當的地方設置交通標誌，並和全班分享設罝的用意。活動2乘車安全活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重要性1.教師詢問學生乘坐機車是否會戴安全帽，以及配戴的原因。2.教師強調「流汗總比流血好」，為了生命安全，騎、乘機車時均應戴安全帽。3.教師取出安全帽示範、說明選購及配戴安全帽的方法。4.請學生演練正確戴安全帽的方法。5.教師提醒學生，為了生命安全，應養成騎機車戴安全帽的習慣。乘坐機車時應採跨坐方式，雙手抱牢前座的駕駛者。活動二：討論乘坐汽車的注意事項1.師生共同討論乘坐汽車時應注意的安全事項。2.教師說明：政府最近推動後座繫安全帶，是因為發現後座未繫安全帶的死傷率較前座乘客高出五倍，發生意外時還會對前座產生猛烈碰撞力，增加前座乘客死亡率。3.教師提醒學生乘坐汽車時，無論是前後座乘客均應繫好安全帶，否則駕駛人會被處以罰鍰。4.教師講解正確繫安全帶的方法。5.請學生課後觀察家人或親友的乘車行為並記錄下來，一週後分享觀察結果及感想。活動3安全救援系統活動一：發表交通事故經驗1.請學生分享曾經看過或聽過的交通事故，以及當時的處理狀況。2.教師選擇其中的一些例子，討論處理方式及步驟是否正確。3.教師說明：發生交通事故時可以善用安全救援系統，例如：警政、消防和醫療等資源。活動二：討論交通事故處理原則1.教師引導學生討論發現交通事故時的處理步驟。2.教師補充說明：發生車禍等事故時要聯絡警察或救護單位，說清楚肇事的人、事、時、地、物，便於救援單位順利到達並做好救援準備。3.教師模擬車禍情境，請學生演練處理步驟。活動三：認識校外安全救援系統1.教師說明：為了維護與保障人民安全，政府機關也成立了安全救援系統，提供快速的救援與協助。熟記各項救援系統的功能和專線電話，才能在最快速的時間內得到協助。2.教師說明消防隊、警察局、婦幼保護專線的功能及電話號碼。3.教師宜提醒學生平時不可隨便撥打專線，以免造成不必要的困擾或影響其他救援行動。活動四：演練校內救援系統的使用1.教師說明校內安全救援系統，以及它們所提供的服務。2.請學生即興演出下列情境，再共同討論如何運用校內安全救援系統尋求協助。3.教師統整：善用日常生活中的安全救援系統，以預防或降低意外傷害。 | 發表觀察評量自我評量課堂問答實作評量 | 1/12、1/13期末評量1/14新春揮毫 |
| 二十一1/16-1/22 | 複習 | 3 |  | 複習本學期各項運動 | 以遊戲方式練習 | 複習 | 1/20休業式1/21寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學** 110 **學年度** 五 **年級第** 2 **學期 健體領域教學計畫 編寫者：歐仕傑**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1 .透過各類型運動的介紹與參與，協助學生培養運動習慣與尋找終身運動項目。2 .藉由課程活動進而提升學生體適能，以趣味化學習課程的過程中，培養出熱愛運動、擁有健康體能的兒童。3 .建立學生運動的習慣，重視健康防護概念知識與處理，落實終身運動、強健體魄。4 .了解急性運動傷害的處理原則及如何降低運動傷害發生的機率。 |
| 學習背景分析及銜接處理 | 學生已具備基本運動技能。 |
| 學期學習目標 | 1.引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。2.透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。3.在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。4.本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。5.一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。6.透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。7.飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。8.本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。9.配合本學期健康路跑活動，持續慢跑的規律習慣，增進身體適能、心肺適能，培養忍耐力及意志力。 |
| 教材來源 | 翰林版國小五下健康與體育與自編 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-保護海洋】**、

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次日期 | 單元/主題名稱融入議題 | 節數 | 對應能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量方式 | 備註 |
|
| 一2/6-2/12 | 準備週 | 3 |  | 1.本學期的學習課程與學習目標。2.體適能前測、基本體能及反應遊戲。 | 1.了解本學期的學習課程與學習目標。2.上課安全規定、體適能、基本體能測驗。 |  |  2/11開學日課輔(才藝)班開始上課 |
| 二2/13-2/19 | 一、持拍大進擊【生涯發展教育】1-2-1【人權教育】1-3-2  | 9 | 3-2-46-2-36-2-5 | 學會桌球正手發平擊球和反手推擋。1.運用桌球正手發球和反手推擋進行小組練習。2.能與他人互助合作，進行遊戲。1.學會羽球正、反手握拍及持球方式。2.能熟悉正、反手向上擊球動作。3.能正確做出正手發球動作。運動規則知多少1.了解運動規則的意義及重要性。2.能設計簡單的運動規則。 | 1.正手發平擊球2.發球落點與練習3.反手推擋步驟4.對牆連續推擋5.推擋落點1.正、反手握拍2.持球方式3.球感練習4.正手反手向上擊球5.正反手交替向上擊球運動規則知多少1.認識運動規則的意義和重要性2.設計運動規則 | 實作評量觀察評量課堂問答 | 2/19學校日 |
| 三2/20-2/26 |   |
| 四2/27-3/5 | 2/28和平紀念日放假一日 |
| 五3/6-3/12 | 二、矯健好身手【生涯發展教育】2-1-1 | 6 | 1-2-23-2-23-2-3 | 能學會正確的後滾翻動作。 | 1.後滾翻暖身活動2.說明後滾翻錯誤動作3.斜坡後滾翻4.後滾翻 | 實作評量課堂問答觀察評量 |  |
| 六3/13-3/19 |  |
| 七3/20-3/26 | 三、水中健將【家政教育】3-3-43-3-5**【環境及海洋教育-保護海洋6】**1-3-34-3-5防災教育-aed使用 | 15 | 3-2-23-2-46-2-33-2-13-2-34-2-25-2-55-2-37-2-1 | 1.了解游泳運動的由來。2.注意並做到游泳衛生與安全的基本常識。3.熟悉游泳池場地與購買泳具、保養泳具的常識。4.了解自己的手眼協調能力及身體協調能力、水中能力。5.認識漂浮與浮力關係。6.能說出悶氣、韻律呼吸、水母漂水平漂及水中站立的動作要領。7.能做出水中站立、水母漂、水平漂、蹬牆漂浮、打水自救、悶氣打水動作。8.認識打水與捷泳推進力的關係。9.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。10.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。11.捷式手、腳聯合動作練習。12.捷式換氣動作。13.捷式綜合動作。14.水中自救常識與操作。 | 1.認識游泳運動。2.認識游泳衛生與安全的基本常識。3.認識游泳池與購買泳具、保養泳具的常識。4.認識漂浮與浮力關係。5.適應水性等遊戲。6.基本水中呼吸法。7.漂浮及水中站立的動作要領。8.認識打水與捷泳推進力的關係。9.學會捷式划手動作、手腳聯合動作。10.打水自救、悶氣打水動作。11.能了解水上安全、解溺水自救原則。12.蹬牆漂浮出發腳打水。13.捷式手腳聯合動作操作。14.捷式綜合動作(含換氣)操作。15.各式漂浮、仰漂等水中自救操作。16.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。17.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。 | 發表課堂問答實作評量 |  |
| 八3/27-4/2 |  |
| 九4/3-4/9 | 4/4 兒童節4/5清明節 |
| 十4/10-4/16 | 4/12、4/13期中評量 |
| 十一4/17-4/23 |  |
| 十二4/24-4/30 | 四、超越自我【性別平等教育】3-3-2【生涯發展教育】1-2-1【資訊教育】4-3-54-3-6 | 6 | 3-2-13-2-2 | 1.跑在最前線運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升速度。2.障礙跑能學會跨越障礙，提高身體動作的協調能力。3.蹲踞式起跑學會正確的蹲踞起跑動作4.全力衝刺1.了解速度控制的方式。2.在快速移動中保持身體平衡 | 跑在最前線1.反應跑2.跑步訓練3.障礙跑4.蹲踞式起跑 | 課堂問答實作評量 |  |
| 十三5/1-5/7 |  |
| 十四5/8-5/14 | 五、足下風雲【生涯發展教育】1-2-1 | 9節 | 3-2-13-2-23-2-33-2-47-2-42-2-6 | 1.足球基本介紹。2.球感練習與培養。3.運球動作的練習。4.傳接球技巧練習。5.射門練習。6.基本的足球規則介紹。7.運動傷害預防與處理。 | 1.學會足內側停滾地球技巧。2.學會利用身體各部位停、彈、跳球技巧。3.學會移動傳球的技巧。 | 口頭評量實作評量課堂表演上課態度 |  |
| 十五5/15-5/21 |  |
| 十六5/22-5/28 | 5/28遊藝會 |
| 十七5/29-6/4 | 六、飲食面面觀【人權教育】1-3-4【家政教育】1-3-31-3-41-3-51-3-73-3-5【環境教育3】3-3-14-2-4【家庭3】 | 3節 | 2-2-32-2-12-2-42-2-57-2-3 | 1.飲食與生活息息相關。2.世界飲食大不同：接納並尊重不同的飲食文化。3.認識食品標章：買得用心吃得安心。4.正確使用運動飲料：運動飲料知多少。5.飲食安全自己把關：知道消費者在食品消費上的權利與保障。 | 1.說出飲食與生活的關係。2.接納並尊重不同的飲食文化。3.認識食品標章。4.認識運動飲料的功能及正確飲用原則。5.舉例說出食物的處理與保存方法。6.知道消費者在食品消費上的權利與保障。 | 口頭評量實作評量課堂表演上課態度 | 6/02遊藝會補假一日6/3端午節放假一日 |
| 十八6/5-6/11 | 七、檳榔物語【生涯發展教育】3-2-2【環境教育3】3-3-24-3-45-3-3 | 3節 | 1-2-35-2-47-2-17-2-57-2-6 | 1.了解檳榔對健康的危害及所引發 社會及環保問題。2.落實定期口腔檢查，預防口腔癌。 | 1.紅脣故事。2.檳榔防制總動員。 | 口頭評量實作評量課堂表演上課態度 | 6/7-8六年級畢業考 |
| 十九6/12-6/18 | 八、樂在其中【性別平等教育】2-3-3 【家政教育】4-3-14-3-24-3-4【生涯發展教育】3-2-2 | 3節 | 1-2-66-2-26-2-45-2-25-2-35-2-5 | 1.能察覺並預防週遭環境的潛在危機。2.能了解出遊的事先準備與安全原則。3.能了解急救箱的使用原則。 | 1.親親家人：家庭成員放大鏡。 2.與家人相聚，增進情感。3.出遊計畫與準備。 | 口頭評量實作評量課堂表演上課態度 |   |
| 二十6/19-6/25 | 評量週 | 3節 |  |  | 1.球類運動測驗。2.非球類運動測驗。3.運動健康與防護測驗與實作。 | 技能實作知識測驗 |  6/22-23期末評量 |
| 二十一6/26-6/30 | 評量週 | 3節 |  |  | 1.球類運動測驗。2.非球類運動測驗。3.運動健康與防護測驗與實作。 |  | 6/29課輔班、課後社團結束6/30休業式7/1暑假開始 |