

115學年度 三 年級 健康與體育 領域教學計畫表

| 第一學期 |                        |                                                                                                 |                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                    |                       |
|------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 教學期程 | 單元/主題名稱                | 學習重點                                                                                            |                                               | 學習目標                                                                                                              | 評量方式                                                                                                                                  | 議題融入                                               | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                        | 學習表現                                                                                            | 學習內容                                          |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                                                    |                       |
| 第一週  | 單元一對抗惡視力<br>活動1眼睛視茫茫   | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。                                                      | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1. 覺察自己眼睛的狀況。<br>2. 認識近視的成因。<br>3. 了解近視的治療方式。<br>4. 遵守眼睛用藥的規範。<br>5. 認識促進保護眼睛的方法。<br>6. 認識近視的治療方式。<br>知道近視對生活的影響。 | 1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。<br>2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。<br>3. 問答：能說出治療近視的方式。<br>4. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。<br>5. 問答：能說出視力檢查結果。<br>6. 問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。 | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。                       |                       |
| 第二週  | 單元一對抗惡視力<br>活動2護眼小專家   | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。<br>2a-II-2 遵守健康的生活規範。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。                     | 1. 覺察到錯誤用眼習慣對視力的影響。<br>2. 覺察近視對生活的影響。<br>3. 認識促進保護眼睛的方法。<br>4. 展現保護視力的方法。                                         | 1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。<br>2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。                                                                                           | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。                       |                       |
| 第三週  | 單元二安全小達人<br>活動1居家安全面面觀 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。<br>4a-II-2 展現促進健康的行為。                                              | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。               | 1. 分辨安全與不安全的居家環境。<br>2. 了解出居家安全的注意事項。<br>3. 與家人共同維護居家安全。                                                          | 問答：能分辨居家環境的安全與不安全。                                                                                                                    | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。<br>安E5 了解日常生活危害安全的事件。 |                       |
| 第四週  | 單元二安全小達人               | 3b-II-3 運用基本的生活技能，                                                                              | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境                            | 1. 分辨安全與不安全的居家環境。                                                                                                 | 1. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。                                                                                                                 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活                               |                       |

|     |                                |                                                                                                                                                      |                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                   |  |
|-----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
|     | 活動2交通安全<br>我最行                 | 因應不同的生活<br>情境。<br>4a-II-2 展現促<br>進健康的行為。                                                                                                             | 潛在危機的警覺<br>與安全須知。                                                                                       | 2. 了解出居家安全的注<br>意事項。<br>3. 察覺道路環境的潛在<br>危險。<br>4. 了解穿越道路的知識<br>與自我保護方法。<br>5. 身體力行穿越道路的<br>自我保護技能。                         | 2. 發表：能提出穿越道路<br>的安全注意事項。<br>3. 發表：能提出避開內輪<br>差的方式。<br>4. 實作：能標示出內輪差<br>及安全區域。<br>5. 實作：能身體力行穿越<br>道路的正确方法。                                                                                                                                            | 應該注意的安全。<br>安E5 了解日常生活<br>危害安全的事件。<br><b>【交通安全】</b>               |  |
| 第五週 | 單元二安全小達人<br>活動3戶外安全<br>有妙招     | 2a-II-2 注意健<br>康問題所帶來的<br>威脅感與嚴重<br>性。                                                                                                               | Ba-II-1 居家、<br>交通及戶外環境<br>潛在危機的警覺<br>與安全須知。                                                             | 1. 辨別戶外環境的危險<br>因 子。<br>2. 了解戶外環境的安全<br>注 意事項。<br>3. 與家人共同維護居家<br>安全。<br>4. 了解穿越道路的知識<br>與自我保護方法。<br>5. 了解戶外環境的安全<br>注意事項。 | 1. 問答：能分辨戶外環境<br>的危險因子。<br>2. 發表：能提出戶外環境<br>的安全注意事項。<br>3. 實作：能模擬演練戶外<br>安全突發狀況的因應方<br>式。<br>4. 自評：能與家人共同維<br>護居家安全。<br>5. 發表：能提出居家安全<br>防護的措施。<br>6. 實作：能檢查自己家中<br>環境的安全。<br>7. 發表：分辨居家環境的<br>安全與不安全、提出戶外<br>環境的安全注意事項。<br>8. 自評：自我檢核穿越道<br>路的安全注意事項。 | <b>【安全教育】</b><br>安E4 探討日常生活<br>應該注意的安全。<br>安E5 了解日常生活<br>危害安全的事件。 |  |
| 第六週 | 單元三急救小尖<br>兵<br>活動1傷口處理<br>DIY | 1b-II-2 辨別生<br>活情境中適用的<br>健康技能和生活<br>技能。<br>3a-II-1 演練基<br>本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生<br>活中獨立操作基<br>本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日<br>常生活中，運用<br>健康資訊、產品<br>與服務。 | Ba-II-2 灼燙<br>傷、出血、扭傷<br>的急救處理。<br>Bb-II-1 藥物對<br>健康的影響、安<br>全用藥原則與社<br>區藥局的認識。<br>Fb-II-3 正確的<br>就醫習慣。 | 1. 學習正確處理傷口的<br>方法。<br>2. 學習有效止血的方<br>法。<br>3. 學習扭傷的處理方<br>法。                                                              | 1. 發表：能分享自己的受<br>傷經驗。<br>2. 演練：能正確操作傷口<br>處理的方法。<br>3. 問答：能正確說出扭傷<br>時的處理方法。<br>4. 演練：能正確演練扭傷<br>的照護方法。                                                                                                                                                | <b>【安全教育】</b><br>安E12 操作簡單的急<br>救項目。<br>安E14 知道通報緊急<br>事件的方式。     |  |

|     |                        |                                                                                                                  |                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                     |                                                           |  |
|-----|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 第七週 | 單元三急救小尖兵<br>活動1傷口處理DIY | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。<br>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。<br>Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1. 學習扭傷的處理方法。<br>2. 學習燙傷的處理方法。<br>3. 正確使用醫療服務。<br>4. 正確選購醫藥材。                       | 1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。<br>2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。<br>3. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。<br>4. 問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？    | <b>【安全教育】</b><br>安E12 操作簡單的急救項目。<br>安E14 知道通報緊急事件的方式。     |  |
| 第八週 | 單元三急救小尖兵<br>活動2英勇救援隊   | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。<br>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。<br>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。<br>Fb-II-3 正確的就醫習慣。                                     | 1. 知道尋求救援的方法。<br>2. 演練各項急救方法。                                                       | 1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。<br>2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。<br>3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。<br>4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。 | <b>【家庭教育】</b><br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。                     |  |
| 第九週 | 單元四戰勝病魔王<br>活動1腸胃拉警報   | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                                                           | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。                                                   | 1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。<br>2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。<br>3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。<br>4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。 | 1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。<br>2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。<br>3. 問答：如何預防感染腸胃炎？                                                        | <b>【家庭教育】</b><br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 第十週 | 單元四戰勝病魔王<br>活動2眼睛生病了   | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。                                                                                           | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。                                                   | 1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。<br>2. 認識急性結膜炎和症狀。<br>3. 知道急性結膜炎的傳                                 | 1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？<br>2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？                                                                | <b>【家庭教育】</b><br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|      |                                 |                                                                                                                                   |                                                                                     |                                                                                                                               |                                                                                                                      |                                                    |  |
|------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|      |                                 |                                                                                                                                   |                                                                                     | 染方式。<br>4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。                                                                                                   | 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。                                                                                               |                                                    |  |
| 第十一週 | 單元四戰勝病魔王<br>活動3流感不要來            | 1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。<br>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。                                              | Da-II-1 良好的衛生習慣。<br>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。                                       | 1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。<br>2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。<br>3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。                                                          | 1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？<br>2. 問答：流感的主要症狀？<br>3. 自評：是否已接種接種疫苗。                                                       | 【家庭教育】<br>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。<br>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 第十二週 | 單元五健康好體能<br>活動1樂跑健康行            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。                                                                              | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。                                             | 1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。<br>2. 討論運動後的保健。                                                                                             | 1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。<br>2. 檢測：能正確的完成60公尺跑。<br>3. 自評：能在運動後進行保健動作。                                                     | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。                             |  |
| 第十三週 | 單元五健康好體能<br>活動2身體真奇妙、活動3安全活動停看聽 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。<br>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。<br>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | 1. 認識瑜伽。<br>2. 練習簡易瑜伽動作。<br>3. 練習親子瑜伽動作。<br>4. 進行緩和結束動作<br><br>1. 學習選擇正確且適合運動的場地。<br>2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。<br>3. 學習如何處理危險場地。 | 活動2<br>1. 實作：能做出簡單的瑜伽動作。<br>2. 問答：能說出活動時身體的感覺。<br>活動3<br>1. 實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。<br>2. 問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。 | 【安全教育】<br>安E7 探究運動基本的保健。                           |  |
| 第十四週 | 單元六躍動活力秀<br>活動1支撐躍動             | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>1d-II-1 認識動                                                                                               | 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。                                                              | 1. 表現靜態和動作的支撐性動作。<br>2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作                                                                                   | 1. 問答：能說出支撐動作的技能概念。<br>2. 實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。                                                                       | 【安全教育】<br>安E6 了解自己的身體。                             |  |

|      |                      |                                                                                    |                                             |                                                                                                       |                                                                                                         |                              |  |
|------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|      |                      | 作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                   |                                             | 能力。<br>3. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。<br>4. 能利用練習策略進行課後自主學習。                                                |                                                                                                         |                              |  |
| 第十五週 | 單元六躍動活力秀<br>活動2你踢我防  | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。         | Bd-II-2 技擊基本動作。                             | 1. 認識跆拳道基本步法和腿法的技能概念。<br>2. 表現跆拳道基本步法和腿法的動作技能。<br>3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。<br>4. 願意在課後進行自己的體能練習。 | 1. 問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。<br>2. 實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。<br>3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。<br>4. 行為：能在課後進行相關體能活動。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十六週 | 單元六躍動活力秀<br>活動3舞動活力  | 1c-II-2 認識身體活動的動作技能。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。                       | 1. 認識律動性的動作概念。<br>2. 描述參與律動性身體活動的感覺。<br>3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。                                          | 1. 問答：能說出律動性的動作概念。<br>2. 實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。                                                          | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十七週 | 單元七運動合作樂<br>活動1拋準動動腦 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。<br>2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。<br>3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。              | 1. 實作：能控制拋球的力道與方向。<br>2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。                                        | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十八週 | 單元七運動合作樂<br>活動2趣味排球  | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增                                           | Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍            | 1. 能做出擊球、拋接球動作。<br>2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互                                                             | 1. 實作：能正確擊球與拋接球。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。                                                                | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |

|       |                              |                                                                                                                      |                                                                   |                                                                                         |                                                                       |                              |  |
|-------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|
|       |                              | 進團隊合作、友善的互動行為。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                                                                              | 擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                                       | 動。<br>3. 能思考策略，並運用於遊戲中。                                                                 | 3. 觀察：能和同學合作進行活動。                                                     |                              |  |
| 第十九週  | 單元八一起來打球<br>活動1傳球達陣          | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。<br>2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。<br>3. 觀察同學的動作並進行反思。 | 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。<br>2. 討論：能與同學討論遊戲策略及方法。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。    | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第二十週  | 單元八一起來打球<br>活動2傳球搬運工         | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。               | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確的做出胸前雙手傳接球動作。<br>2. 能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。                | 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3. 觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第二十一週 | 單元八一起來打球<br>活動3傳球高射砲、活動4打擊高手 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-2 表現增 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。<br>2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。<br>3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。                   | 1. 實作：能控制傳球的力道、方向與位置。<br>2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。    | 【安全教育】<br>安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |

|      |                               | 進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                   |                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                       |
|------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 第二學期 |                               |                                                        |                         |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                       |
| 教學期程 | 單元/主題名稱                       | 學習重點                                                   |                         | 學習目標                                                                                                                                                                        | 評量方式                                                                                                                                                                                               | 議題融入                                            | 混齡模式<br>或備註<br>(無則免填) |
|      |                               | 學習表現                                                   | 學習內容                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                 |                       |
| 第一週  | 單元一成長時光機<br>活動1我從哪裡來、活動2成長的奧妙 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>2b-II-1 遵守健康的生活規範。           | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 | 1. 能認識新生命的誕生過程。<br>2. 能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。<br>3. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。<br>4. 能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。<br>5. 能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。<br>6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。 | 1. 問答：能說出自己的生命來自父母。<br>2. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。<br>3. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。<br>4. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。<br>5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。<br>6. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。<br>7. 自評：能關心自己生長發育的情形。 | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。                      |                       |
| 第二週  | 單元一成長時光機<br>活動3一生的變化          | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。<br>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 | Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。  | 1. 能關懷和照顧家中的老年人。<br>2. 能以健康的態度面對老化。<br>3. 能了解人的一生各階段的變化。<br>4. 能了解人的一生各階段的變化。<br>5. 能關懷和照顧家中的老年人。<br>6. 能以健康的態度面對老化。                                                        | 1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。<br>2. 問答：能說出人生各階段的變化。<br>3. 問答：能說出人生各階段的變化。<br>4. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。<br>5. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。<br>6. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。                                                      | 【生命教育】<br>生E2 理解人的身體與心理面向。<br>【高齡教育】<br>【失智症議題】 |                       |

|     |                           |                                                    |                                                  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |  |
|-----|---------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 第三週 | 單元二健康滿點<br>活動1腸胃舒服<br>沒煩惱 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。<br>Fb-II-3 正確就醫習慣。 | 1. 促進消化道健康。<br>2. 知道在肚子痛時正確就醫。<br>3. 知道生活習慣與疾病的關係。<br>4. 培養促進消化道健康的習慣。 | 1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。<br>2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。<br>3. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。<br>4. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。<br>5. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。<br>6. 觀察：觀察自己糞便的狀態。<br>7. 自評：有良好的飲食習慣。<br>8. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。<br>9. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。<br>問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。<br>10. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。 | <b>【家庭教育】</b><br>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  |  |
| 第四週 | 單元二健康滿點<br>活動2健康好厝<br>邊   | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。                      | Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。                    | 1. 認識用藥五問的原則。<br>2. 認識「用藥五不五要」原則。<br>3. 認識社區藥局。                        | 1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。<br>2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。<br>3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。<br>4. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。<br>5. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。                                                                                                                                                              | <b>【資訊教育】</b><br>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 |  |
| 第五週 | 單元三驚險一瞬間<br>活動1火災真可       | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。                               | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本                        | 1. 認識火災發生。<br>2. 培養對火災的警覺性。                                            | 1. 問答：知道造成火災的可能原因。<br>2. 問答：能說出火場逃生                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>【防災教育】</b><br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。   |  |

|     |                                 |                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                             |
|-----|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 怕                               | 3a-II-1 演練基本的健康技能。                                                                               | 技巧。                                             | 3. 演練火場逃生技巧。<br>4. 演練報案技巧。                                                                                                                     | 須知。<br>3. 實作：操作火場逃生動作。<br>4. 實作：能說出報案的三點訊息。                                                                                                                                                                 |                                                                                             |
| 第六週 | 單元三驚險一瞬間<br>活動2防火大作戰            | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。                        | Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。                    | 1. 認識居家防火安全措施。<br>2. 願意改善家中不安全的防火項目。<br>3. 認識滅火器的使用方法。<br>4. 能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。                                                                | 1. 問答：能說居家防火措施狀況。<br>2. 問答：能說出家中電器的使用狀況。<br>3. 問答：能說明滅火器的使用方法。                                                                                                                                              | 【防災教育】<br>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。<br>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。                                   |
| 第七週 | 單元四垃圾變少了<br>活動1垃圾大麻煩、活動2垃圾分類小達人 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。<br>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。<br>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>3a-II-1 演練基本的健康技能。 | Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。<br>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 | 1. 分析日常垃圾的來源。<br>2. 了解垃圾對環境的汙染。<br>3. 覺察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。<br>4. 分析是否有使用一次性餐具和包裝的習慣。<br>5. 了解使用一次性餐具和包裝方便性背後的危機。<br>6. 觀察一個活動（野餐）思考如何減少垃圾的產生。 | 1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？<br>2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？<br>3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？<br>4. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？<br>5. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？<br>6. 問答：減少產生垃圾的方法。<br>7. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。 | 【環境教育】<br>環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。<br>環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。<br>環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 |
| 第八週 | 單元四垃圾變少了<br>活動2垃圾分類小達人          | 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。<br>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立                                                | Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。                        | 1. 知道要做垃圾分類的原因。<br>2. 了解垃圾分類的方式。<br>3. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。                                                                                         | 1. 問答：減少產生垃圾的方法。<br>2. 發表：分享倒垃圾的經驗。<br>3. 觀察：生活用品是否有回收標誌？                                                                                                                                                   | 【環境教育】<br>環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。                                                        |

|     |                      |                                                 |                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                    |                                 |  |
|-----|----------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
|     |                      | 場。                                              |                                          | 4. 學會回收垃圾的處理和分類。<br>5. 了解回收垃圾可作為資源再利用。<br>6. 了解垃圾中的成分對健康造成的影響。<br>7. 了解垃圾分類的方式。<br>8. 認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。<br>9. 學會回收垃圾的處理和分類。<br>10. 了解回收垃圾可作為資源再利用。 | 4. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。                                                                                         |                                 |  |
| 第九週 | 單元五運動補給站<br>活動1我是飛毛腿 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3d-II-1 運動技能的練習策略。      | Ab-II-1 體適能活動。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  | 1. 學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。<br>2. 進行加速度遊戲、點將短賽跑。                                                                                                 | 1. 問答：能說出站立式起跑的要領。<br>2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。<br>3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。<br>4. 問答：能說出站立式起跑的要領。<br>5. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。<br>6. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十週 | 單元五運動補給站<br>活動2同心協力  | 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Cb-II-2 學校運動賽會。<br>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。<br>2. 明瞭運動精神的意義。                                                                                                       | 1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。<br>2. 觀察：能與他人合作接力。<br>3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。<br>4. 實作：能正確做出傳接棒技巧。<br>5. 觀察：能與他人合作接力。<br>6. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。         | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |

|      |                               |                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                                      |                                                                                                                                                          |                                   |  |
|------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 第十一週 | 單元五運動補給站<br>活動3繩的力量、活動4社區運動資源 | 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。<br>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。<br>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。<br>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 | 1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。<br>2. 學會團體跳繩基本技巧。<br>3. 能和同學共同合作學習。<br>4. 認識並能評估社區的運動環境。<br>5. 了解正確的運動消費概念。 | 1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續8下以上。<br>2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。<br>3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。<br>4. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。<br>5. 問答：能說明運動消費的相關概念。<br>6. 自評：能實踐正確運動消費的概念。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。   |  |
| 第十二週 | 單元六歡樂運動會<br>活動1迎接運動會          | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。                                                                  | Cb-II-2 學校性運動賽會。                             | 1. 認識運動會的儀式與相關活動。<br>2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。<br>3. 認識運動會相關比賽規則。<br>4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。          | 1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。<br>2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。<br>3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。<br>4. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。                                                      | <b>【法治教育】</b><br>法E3 利用規則來避免衝突。   |  |
| 第十三週 | 單元六歡樂運動會<br>活動2前滾翻            | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。                                                                    | Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。                        | 1. 認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。<br>2. 認識前滾翻的技能概念。<br>3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。<br>4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。     | 1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。<br>2. 觀察：能遵守上課的安全規範。<br>3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。<br>4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。<br>5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。                                | <b>【品德教育】</b><br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十四週 | 單元六歡樂運動會                      | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。                                                                                                                              | Ib-II-2 土風舞遊戲。                               | 1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基                                                                               | 1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。                                                                                                                                 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本       |  |

|      |                                   |                                                                                                  |                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                |                                   |  |
|------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|      | 活動3海洋之舞                           | 能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                   | Cb-II-2 學校性運動賽會。                                                    | 本舞步動作組合。<br>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。                                                                                                                                           | 2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。                                                                                                                                         | 的保健。                              |  |
| 第十五週 | 單元六歡樂運動會<br>活動3海洋之舞               | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。<br>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。<br>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-2 土風舞遊戲。<br>Cb-II-2 學校性運動賽會。                                  | 1. 認識海洋之歌原住民族舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。<br>2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。<br>3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。<br>4. 欣賞原住民族舞蹈的美感特色。<br>5. 能利用練習策略進行海洋之歌動作的練習。<br>6. 認識運動會時應表現的團體規範。                          | 1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。<br>2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。<br>3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。<br>4. 實作：能說出原住民族舞蹈的特色。<br>5. 學習單：能完成運動會準備練習活動單。<br>6. 行為：能完成運動會中與運動會後班級任務與遵守團體規範。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。   |  |
| 第十六週 | 單元七一起來PLAY<br>活動1足下傳球真功夫、活動2射門大進擊 | 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。<br>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。                          | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。<br>2. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。<br>3. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。<br>4. 能運用腳足內側及足背進行射門動作。<br>5. 在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。<br>6. 能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 | 1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。<br>2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。<br>3. 觀察：能和同學合作進行活動。<br>4. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。<br>5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。<br>6. 觀察：能和同學合作進行活動。                     | <b>【品德教育】</b><br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。 |  |
| 第十七週 | 單元七一起來PLAY                        | 1d-II-1 認識動作技能概念與動                                                                               | Ha-II-1 網／牆性球類運動相關                                                  | 1. 熟練向上拍擊動作。<br>2. 能遵守比賽規則與規                                                                                                                                             | 1. 實作：桌球向上拍擊能連續8下以上。                                                                                                                                           | <b>【品德教育】</b><br>品E3 溝通合作與和       |  |

|      |                                  |                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                        |  |
|------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|      | 活動3桌球乒乓球                         | 作練習的策略。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。<br>3c-II-1 表現聯合性動作技能。                           | 的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。                           | 範。<br>3. 能運用拍擊動作，進行簡易比賽。                                                                                                  | 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。<br>3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。<br>4. 實作：桌球向上拍擊能連續8下以上。<br>5. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。<br>6. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。                                                             | 諧人際關係。                                                                 |  |
| 第十八週 | 單元七一起來PLAY<br>活動4你丟我閃            | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。<br>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。<br>2. 能與同學合作練習及遊戲。<br>3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。                                                           | 1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。<br>2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。<br>3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。<br>4. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。<br>5. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。<br>6. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。 | 【品德教育】<br>品E3 溝通合作與和諧人際關係。                                             |  |
| 第十九週 | 單元八水中悠游<br>活動1海中浮潛真有趣、活動2泳池安全擺第一 | 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。<br>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。<br>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。         | Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。<br>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。                     | 1. 能學習從事浮潛活動安全注意事項。<br>2. 了解各項浮潛的用具使用方法。<br>3. 能利用課餘時間，自行從事浮潛活動，並與同學分享。<br>4. 學習游泳池安全規範並確實遵守。<br>5. 說明不遵守規範所造成的危害，並請學生反思。 | 1. 實作：能藉由浮潛三寶的圖片或實物讓學生認識。<br>2. 討論：浮潛三寶的重要性及浮潛的安全注意事項。<br>3. 觀察：能觀賞浮潛的圖片或影片。<br>4. 實作：能確實遵守泳池的安全規範。<br>5. 討論：能和同學討論並思考不遵守規範的後果。<br>6. 觀察：觀察同學實際上課狀況，並作記錄。                  | 【海洋教育】<br>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。<br>海E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。 |  |

|       |                           |                                                                                                                    |                                                   |                                                                    |                                                                                                                                                |                                 |  |
|-------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--|
| 第二十週  | 單元八水中悠游<br>活動3雙腳打水<br>我最行 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。<br>2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。<br>3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。<br>2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。<br>3.觀察：能和同學合作進行。<br>4.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。<br>5.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。<br>6.觀察：能和同學合作進行。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第二十一週 | 單元八水中悠游<br>活動3雙腳打水<br>我最行 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。<br>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。<br>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。<br>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 | Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。<br>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 | 1.學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。<br>2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。<br>3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | 1.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。<br>2.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。<br>3.觀察：能和同學合作進行。<br>4.實作：能正確的作出雙腳打水的動作。<br>5.討論：能和同學討論打水技巧的改進方法並運用在遊戲中。<br>6.觀察：能和同學合作進行。 | <b>【安全教育】</b><br>安E7 探究運動基本的保健。 |  |