

113 學年度 一年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1. 問答 2. 發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	1. 問答 2. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	1. 問答 2. 發表 3. 觀察	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【資訊教育】 資 E6 認識與使用資訊科技以表達想法。 【交通安全】	

第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、活動三：我們的健康中心	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1. 問答 2. 發表 3. 觀察	【生命教育】 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他處者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 認識食物的重要性。	1. 問答 2. 發表 3. 觀察	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【多元文化教育】 多E1 了解自己的文化特質。 【食農教育】	
第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 養成每天吃早餐的習慣。 2. 養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	1. 問答 2. 發表	【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 【高齡教育】	
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第九週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 【戶外教育】 戶E2 豐富自身與環境的互動經驗，培養對生活環境的覺知與敏感，體驗與	

						珍惜環境的好。	
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。	
第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【家庭暴力防治】	
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【家庭暴力防治】	
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性侵害防治教育】	
第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【性侵害防治教育】	
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【原住民族教育】 原 E6 了解並尊重不同族群的	

						歷史文化經驗。	
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。 【科技教育】 科 E9 具備與他人團隊合作的能力。	
第二十二週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	
第二學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	混齡模式或備註 (無則免填)
		學習表現	學習內容				
第一	單元一、心情追追	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。	1. 問答 2. 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人	

週	活動一、情緒調色盤			2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	3. 實作	情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第三週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【閱讀素養教育】 閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎的字詞彙。	
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 認識適當的情緒表達方式。 2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【性侵害防治教育】	
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 辨別身體碰觸的感覺。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 尊重自己及他人的身體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生	

						活的關係。 【性剝削防治教育】	
第六週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【家庭暴力防治】	
第七週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	1. 問答 2. 發表	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第八週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【職業試探】	
第九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	1. 問答 2. 發表	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【失智症】	
第十週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作	1. 問答 2. 發表 3. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【媒體素養】	

				技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。			
第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱歌	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1b-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	1. 問答 2. 發表作 3. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【原住民族教育】 原 E6 了解並尊重不同族群的歷史文化經驗。	
第十二週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。	1. 觀察 2. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十三週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	1. 觀察 2. 實作	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。 【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。 【消費者保護】	
第十四週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	1. 問答 2. 觀察 3. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水	

						活動，重視水域安全。 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。	
第十五週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	1. 問答 2. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	
第十六週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1. 問答 2. 實作 3. 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。	
第十七週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1. 問答 2. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。 【法治教育】 法E1 認識公平。	
第十八週	單元七、球類運動 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。	1. 問答 2. 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	

				6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。			
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	1. 實作 2. 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第二十週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。 5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。 6. 演練正確入水的步驟。 7. 認識水中活動後的保健注意事項。	1. 發表 2. 問答 3. 觀察 4. 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【防災教育】 防 E7 認識校園的防災地圖。 【能源教育】 能 E1 認識並了解能源與日常生活的關聯。	
第二十一週	單元八、玩水樂無窮 活動一、夏日戲水停看聽、活動二、泳池安全知多少	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	1. 認識常見的水域活動。 2. 辨識安全的水域活動情境。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 認識水域活動的防範技巧。 5. 能了解泳池的相關安全資源與規定並確實遵守。	1. 發表 2. 問答 3. 觀察 4. 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 【防災教育】 防 E7 認識校園的防災地圖。 【能源教育】 能 E1 認識並了解能源與日常生活的關聯。	

				6. 演練正確入水的步驟。 7. 認識水中活動後的保健注意事項。			
--	--	--	--	-------------------------------------	--	--	--