

## 南投縣營盤國民小學 109 學年度部定課程計畫

### 【第一學期】

領域 /科目	健體領域	年級/班級	一年級
教師	健體教學領域團隊	上課週節數	每週 3 節，22 週

#### 設計理念：

十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。

#### 核心素養：

1. 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
2. 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
3. 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
4. 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

#### 課程目標：

1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。
2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。
3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。
4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。
5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。
6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。
7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。
8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。
9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。						
11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	單元名稱	核心素養			
一	8月28日 至 8月29日	第一冊第一 單元：成長 變變變	健體-E-A1	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. 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。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
二	8月30日 至 9月5日	第一冊第一 單元：成長 變變變	健體-E-A1	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。 3. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4. 在生活中實踐清潔習慣。	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。 3. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 4. 在生活中實踐清潔習慣。	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

三	9月6日至 9月12日	第一冊第一單元：成長變變變	健體-E-A1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺清潔習慣的重要性。</li> <li>2.嘗試練習各種不同的清潔技能。</li> <li>3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</li> <li>4.在生活中實踐清潔習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺清潔習慣的重要性。</li> <li>2.嘗試練習各種不同的清潔技能。</li> <li>3.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</li> <li>4.在生活中實踐清潔習慣。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
四	9月13日至 9月19日	第一冊第二單元：營養的食物	健體-E-A1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識食物的重要性。</li> <li>2.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。</li> <li>3.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識食物的重要性。</li> <li>2.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。</li> <li>3.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
五	9月20日至 9月26日	第一冊第二單元：營養的食物	健體-E-A1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.養成每天吃早餐的習慣。</li> <li>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。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.養成每天吃早餐的習慣。</li> <li>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。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
六	9月27日至 10月03日	第一冊第三單元：快樂上下學	健體-E-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺影響上下學安全的態度與行為。</li> <li>2.認識行走安全。</li> <li>3.發覺影響上下學安全的態度與行為。</li> <li>4.認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。</li> <li>5.了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.發覺影響上下學安全的態度與行為。</li> <li>2.認識行走安全。</li> <li>3.發覺影響上下學安全的態度與行為。</li> <li>4.認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。</li> <li>5.了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。</li> </ol>	<b>【安全教育】</b> 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

七	10月04日至10月10日	第一冊第三單元：快樂上下學	健體-E-C2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解與同學和諧相處的方式。</li> <li>2.遵守團體規範。</li> <li>3.了解與同學和諧相處的方式。</li> <li>4.遵守團體規範。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解與同學和諧相處的方式。</li> <li>2.遵守團體規範。</li> <li>3.了解與同學和諧相處的方式。</li> <li>4.遵守團體規範。</li> </ol>	<b>【生命教育】</b> 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
八	10月11日至10月17日	第一冊第四單元：愛上體育課	健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。</li> <li>2.學會整隊的基本動作。</li> <li>3.養成正確的上課準備習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。</li> <li>2.學會整隊的基本動作。</li> <li>3.養成正確的上課準備習慣。</li> </ol>	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
九	10月18日至10月24日	第一冊第四單元：愛上體育課	健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道暖身操的重要性。</li> <li>2.能正確進行暖身操活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道暖身操的重要性。</li> <li>2.能正確進行暖身操活動。</li> </ol>	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
十	10月25日至10月31日	第一冊第四單元：愛上體育課	健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道校園遊樂設備使用規定。</li> <li>2.能遵守遊樂設備使用規定。</li> <li>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道校園遊樂設備使用規定。</li> <li>2.能遵守遊樂設備使用規定。</li> <li>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</li> </ol>	<b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。
十一	11月01日至11月07日	第一冊第四單元：愛上體育課	健體-E-A1 健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道校園遊樂設備使用規定。</li> <li>2.能遵守遊樂設備使用規定。</li> <li>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知道校園遊樂設備使用規定。</li> <li>2.能遵守遊樂設備使用規定。</li> <li>3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。</li> </ol>	<b>【安全教育】</b> 安 E3 知道常見事故傷害。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十二	11 月 08 日 至 11 月 14 日	第一冊第五 單元：我的 身體真神奇	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
十三	11 月 15 日 至 11 月 21 日	第一冊第五 單元：我的 身體真神奇	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
十四	11 月 22 日 至 11 月 28 日	第一冊第五 單元：我的 身體真神奇	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
十五	11 月 29 日 至 12 月 05 日	第一冊第五 單元：我的 身體真神奇	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3	1.學會利用身體表現各種動物拳。 2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。	1.學會利用身體表現各種動物拳。 2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
十六	12 月 06 日 至 12 月 12 日	第一冊第六 單元：走走 跑跑	健體-E-A1	1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十七	12月13日 至 12月19日	第一冊第六 單元：走走 跑跑	健體-E-A1	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E7 探究運動基本的保健。
十八	12月20日 至 12月26日	第一冊第七 單元：大球 小球真好玩	健體-E-C2	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。
十九	12月27日 至 1月2日	第一冊第七 單元：大球 小球真好玩	健體-E-C2	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十	1月3日 至 1月9日	第一冊第七 單元：大球 小球真好玩	健體-E-C2	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十一	1月10日 至 1月16日	第一冊第七 單元：大球 小球真好玩	健體-E-C2	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。
二十二	1月17日 至 1月23日	第一冊第七 單元：大球 小球真好玩	健體-E-C2	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.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。	<b>【安全教育】</b> 安 E9 學習相互尊重的精神。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

## 【第二學期】

領域 /科目	健體領域	年級/班級	一年級
教師	健體教學領域團隊	上課週節數	每週 3 節，20 週

### 設計理念：

十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。

### 核心素養：

1. 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。
2. 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
3. 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。
4. 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。

### 課程目標：

1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。
2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。
3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。
4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。
5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。
6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。



7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。
8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。
11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。
12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。
13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。
14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。
15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。
16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。
17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。
18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。
19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。
20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。
21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。

教學進度				教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域 (選填)
週次	日期	單元名稱	核心素養			
一	2月17日 至 2月20日	單元一、心情 追追追	健體-E-A2	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。	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
二	2月21日 至	單元一、心情 追追追	健體-E-A2	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。	自評 操作 問答	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

	2月27日				觀察	
三	2月28日 至 3月6日	單元一、心情 追追追	健體-E-A2	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。	自評 操作 問答 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
四	3月7日 至 3月13日	單元一、心情 追追追	健體-E-A2	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。	問答 演練	<b>【人權教育】</b> 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。
五	3月14日 至 3月20日	單元二、男女 齊步走	健體-E-A2	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。	發表 問答 觀察 實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
六	3月21日 至 3月27日	單元二、男女 齊步走	健體-E-A2	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。	發表 問答	<b>【性別平等教育】</b> 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。
七	3月28日 至 4月3日	單元三、疾病 小百科	健體-E-A1	1.發表生病的經驗。 2.認識生病時的處理方法。	問答 發表 演練	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
八	4月4日 至 4月10日	單元三、疾病 小百科	健體-E-A1	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。	問答 發表 演練	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

九	4月11日至 4月17日	單元三、疾病 小百科	健體-E-A1	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。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活 作息。
十	4月18日至 4月24日	單元四、跳一 跳、動一動	健體-E-A1	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技巧。 6.能做出單、雙腳跳聯合性動作。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
十一	4月25日至 5月1日	單元四、跳一 跳、動一動	健體-E-B3	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十二	5月2日至 5月8日	單元五、高手 來過招	健體-E-B3	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十三	5月9日至 5月15日	單元五、高手 來過招	健體-E-C3	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。	實作 觀察	【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。
十四	5月16日至 5月22日	單元六、我愛 運動	健體-E-A1 健體-E-A2	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。	問答 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。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

十五	5月23日 至 5月29日	單元六、高手 來過招	健體-E-A2	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十六	5月30日 至 6月5日	單元六、我愛 運動	健體-E-A2	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。	問答 實作 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。
十七	6月6日 至 6月12日	單元六、我愛 運動	健體-E-A1	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十八	6月13日 至 6月19日	單元七、球類 運動樂趣多	健體-E-A1 健體-E-C1	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。 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。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十九	6月20日 至 6月26日	單元七、球類 運動樂趣多	健體-E-C2	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。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

附件 3-3 (一、二/七、八年級適用)

二十	6月27日 至 7月3日	單元八、玩水 樂無窮	健體-E-A2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解水域活動的各種場地。</li> <li>2.了解水域活動的各種項目。</li> <li>3.討論如何挑選合適的游泳裝備。</li> <li>4.能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。</li> <li>5.介紹入水的步驟。</li> <li>6.能合作進行中團體遊戲。</li> <li>7.能了解水中活動後的保健注意事項。</li> </ol>	發表 問答	<b>【安全教育】</b> 安 E2 了解危機與安全。
----	--------------------	---------------	---------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------	--------------------------------