**臺北市北投區文化國民小學** 109 **學年度** 三 **年級第** 1 **學期 \_健體\_領域教學計畫 編寫者：** 三年級教學團隊

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。  2.協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。  3.透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。  4.透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。  5.引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。  6.引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。  7.從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。  8.教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。  9.引導兒童認識運動210的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。  10.透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。  11.結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。 |
| 學習背景分析  及銜接處理 | 1.善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。  2.利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 |
| 學期學習目標 | 1.引導兒童正確價值觀。  2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  3.養成生活上所必須的習慣和技能。  4.發展各種互動能力。 |
| 教材來源 | 翰林版國小健康與體育3上教材 |

**․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  8/30-9/05 | 活動1 奇妙的生命  單元一 生命的樂章  【人權】 | 3 | 2-2-1認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。 | 1.認識新生命的誕生過程。  2.了解各項身體的特徵是遺傳的結果。  3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感謝。 | 活動一：生命過程的問與答  活動二：討論身體特徵與遺傳的關係  活動三：迎接家庭新成員  活動四：訪問家人 | 自我評量  發表 | 8/28返校日8/31開學日，課後班開始  8/31、9/01新生訓練 |
| 二  9/06-  9/12 | 單元一 生命的樂章  活動2成長的奧妙  活動3關懷銀髮族  【人權】  【生涯規劃】  【性別平等】 | 3 | 1-2-2知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。  3-2-1培養規劃及運用時間的能力。  1-1-1認識不同性別者身心的異同。 | 活動2成長的奧妙  1.知道身體發展會漸漸趨於成熟。  2.知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。  3.了解生長速度有個別差異。  活動3關懷銀髮族  1.願意關懷和照顧家中的老年人。  2.能以健康的態度面對老化。 | 活動2成長的奧妙  活動一：了解每個人都有自己的長處  活動二：觀察並討論成長的差異  活動3關懷銀髮族  活動一：觀察並了解老年期的變化 | 自我評量  發表 | 9/02一年級課後班開始， |
| 三  9/13-9/19 | 單元一 生命的樂章  活動4永恆的回憶  【家庭】 | 3 | 1-1-1知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 | 1.了解死亡的概念及死亡帶給人的感覺。  2.以健康的態度來面對已故的親人或朋友。 | 活動一：討論死亡的概念  活動二：分享對已故親人的思念  活動三：討論情緒抒發的方法 | 自我評量  發表 |  |
| 四  9/20-9/26 | 單元二傳球遊戲樂無窮  活動1傳球樂  【生涯規劃】  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.學會雙手胸前和頭頂傳球。  2.學會將球傳遠的控球技能。  3.學會接球的動作技能。 | 活動一：傳遠體驗  活動二：練習雙手胸前傳球 活動三：練習雙手頭頂傳球 活動四：進行擲遠遊戲 活動五：接球動作練習  活動六：進行傳球接龍遊戲 | 自我評量  發表 | 9/26補上班上課  (補10/2週五) |
| 五  9/27-10/03 | 單元二傳球遊戲樂無窮  活動2拋接自如  【生涯規劃】  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 學會小球的各種拋接動作。 | 活動一：練習拋接球動作  活動二：進行千里傳球遊戲 | 自我評量  發表 | 10/01中秋節  10/02 調整放假 |
| 六  10/04-  10/10 | 單元二傳球遊戲樂無窮 活動3安全運動停看聽  【生涯規劃】 | 3 | 5-1-1分辨日常生活情境的安全性。  5-1-5說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 | 1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。  2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。  3.了解如何處理危險的運動場地或設施。 | 活動一：分辨學校運動場地的差異  活動二：檢核運動場地的安全性  活動三：處理危險場地 | 自我評量  發表 | 10/09 國慶日補假  (10/10國慶日 週日) |
| 七  10/11-10/17 | 單元三健康家庭有妙招 活動1飲食安全小偵探  【家庭】 | 3 | 2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 | 1.能以感官分辨食物、食品的安全性。  2.能選購包裝完整的安全食品。 | 活動一：思考食物安全的重要性  活動二：討論以感官分辨食物的方法  活動三：展示並討論食品包裝 活動四：我是選購高手 | 自我評量  發表 |  |
| 八  10/18-10/24 | 單元三健康家庭有妙招 活動2飲食紅綠燈  【家庭】 | 3 | 2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 | 1.能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。  2.能檢討自己的飲食習慣，並提出改善方法。 | 活動一：介紹紅綠燈飲食概念  活動二：點心圖照分析 | 自我評量  發表 |  |
| 九  10/25-10/31 | 單元三健康家庭有妙招 活動3健康消費知多少  【家庭】 | 3 | 7-1-2描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 | 1.分享保健用品使用經驗。  2.知道如何選購保健用品。  3.能夠指出常見保健用品的產品標示內容。 | 活動一：分享保健用品的使用經驗  活動二：影響選購保健用品的因素 | 自我評量  發表 |  |
| 十  11/01-11/07 | 單元三健康家庭有妙招 活動4健康小高手  【生涯規劃】 | 3 | 5-1-4認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。  7-1-2描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 | 1.能運用資訊選擇及利用醫療服務。  2.認識不同的藥物及使用方法。  3.能說出正確的用藥觀念。 | 活動一：分享就醫經驗  活動二：查詢就醫資訊  活動三：分享用藥的經驗 | 自我評量  發表 | 11/5、11/6期中評量 |
| 十一  11/08-11/14 | 單元四運動健康多 活動1活力家庭愛運動  【家庭】 | 3 | 4-1-3養成規律運動習慣，保持良好體適能。 | 1.認識運動210的概念。  2.了解家人運動參與情形，並願意鼓勵家人一起從事運動。 | 活動一：探討家人的運動參與情形  活動二：進行簡易伸展運動 | 自我評量  發表 |  |
| 十二  11/15-11/21 | 單元四運動健康多 活動2巧拼樂  【家庭】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能利用組合墊，進行促進體適能運動。 | 活動一：介紹組合墊活動  活動二：進行組合墊活動 | 自我評量  發表 |  |
| 十三  11/22-11/28 | 單元四運動健康多  活動3墊上運動安全  活動4墊上遊戲  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  3-1-2表現使用運動設備的能力。  5-1-5說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 | 活動3墊上運動安全  1.了解進行墊上運動的安全注意事項。  2.能將墊子擺放於正確的位置。  3.了解進行滾翻時，避免運動傷害的動作技巧，並能處理突發的身體狀況。  活動4墊上遊戲  學會墊上前滾翻與模仿動作。 | 活動3墊上運動安全  活動一：介紹墊上運動安全注意事項  活動二：練習滾翻動作的正確技巧 | 自我評量  發表 |  |
| 十四  11/29-12/05 | 單元四運動健康多 活動4墊上遊戲  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 學會墊上前滾翻與模仿動作。 | 活動一：從事墊上遊戲  活動二：練習斜坡前滾翻 | 自我評量  發表 |  |
| 十五  12/06-12/12 | 單元四運動健康多 活動4墊上遊戲  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 學會墊上前滾翻與模仿動作。 | 活動一：練習前滾翻  活動二：練習單腳前滾翻 | 自我評量  發表 |  |
| 十六  12/13-12/19 | 單元五休閒運動力與美 活動1飛天旋轉  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.認識飛盤的種類與玩法。  2.從事簡易的飛盤遊戲。 | 活動一：飛盤大考驗  活動二：練習操控飛盤 | 自我評量  發表 |  |
| 十七  12/20-12/26 | 單元五休閒運動力與美 活動2跳出活力  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.學會個人跳繩基本技巧。  2.體驗團體跳繩的樂趣。 | 活動一：西部牛仔甩繩練習  活動二：進行一跳一迴旋練習 | 自我評量  發表 |  |
| 十八  12/27-1/02 | 單元五休閒運動力與美 活動3迎賓舞  【家庭】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 1.認識原住民迎賓舞蹈。  2.學會簡單的迎賓舞蹈。 | 活動一：認識迎賓舞  活動二：練習迎賓舞基本動作 | 自我評量  發表 | 1/01元旦放假 |
| 十九  1/03-1/09 | 單元五休閒運動力與美 活動3迎賓舞  【家庭】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 1.認識原住民迎賓舞蹈。  2.學會簡單的迎賓舞蹈。 | 活動一：認識迎賓舞  活動二：練習迎賓舞基本動作 | 自我評量  發表 |  |
| 二十  1/10-1/16 | 單元五休閒運動力與美 活動4竹竿舞  【家庭】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 1.認識竹竿舞。  2.學會利用竹竿進行遊戲和舞蹈。 | 活動一：認識竹竿舞  活動二：熱身活動 | 自我評量  發表 | 1/13、1/14期末評量  1/15新春揮毫 |
| 二十一  1/17-1/23 | 單元五休閒運動力與美 活動5舞獅  【家庭】 | 3 | 4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 1.認識舞獅。  2.練習操作舞獅的基本動作。 | 活動一：認識舞獅  活動二：操控獅頭練習 | 自我評量  發表 | 1/20休業式  1/21寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學** 109 **學年度** 三 **年級第** 2 **學期 健體領域教學計畫 編寫者：** 三年級教學團隊

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。  2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。  3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。  4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。  5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。  6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。  7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。  8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。  9.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。  10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。 |
| 學習背景分析  及銜接處理 | 1.1曾經參與過學校運動會。  1.2知道互助合作的重要性。  1.3曾有參與團體活動，達成目標的愉悅感受。  1.4知道資源回收和垃圾減量的重要性。  2.1曾有原地踢球的經驗。  2.2曾經從事跑步運動。  3.1明白身體健康是快樂生活的基本要素。  3.2明白生活習慣將是影響身體健康的重要因素。  3.3知道早餐對身體健康的重要性。  3.4了解不同的地方有不同的飲食習慣和文化。  4.1看過其他人從事瑜伽運動。  4.2能在平衡木前進、後退和轉身。  4.3具有搖呼拉圈的經驗。  4.4看過他人扯鈴。  5.1、5.2曾有戲水的經驗。  5.3已學會水中移動的方法。  5.4能在水中移動及閉氣。 |
| 學期學習目標 | 1.引導兒童正確價值觀。  2.重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。  3.養成生活上所必須的習慣和技能。  4.發展各種互動能力。 |
| 教材來源 | 翰林版國小健康與體育3下教材 |

**․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  2/14-  2/20 | 單元一 同分享共歡樂 活動1 迎接運動會  【人權】 | 3 | 6-1-5了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 | 願意參與團體活動。 | 活動一：了解每個人都有自己的長處  活動二：學習與人合作 | 自我評量  發表 | 2/17開學日  課輔(才藝)班開始上課 |
| 二  2/21-  2/27 | 單元一 同分享共歡樂 活動2團結力量大  【人權】 | 3 | 6-1-5了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 | 1.了解如何遵守團體規範。  2.在團體活動中培養互助合作的精神。 | 活動一：探討團隊合作的重要性  活動二：討論生活中需要合作的事 | 自我評量  發表 |  |
| 三  2/28-  3/6 | 單元一 同分享共歡樂 活動3大家一起來  【生涯規劃】 | 3 | 6-1-3展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 | 1.展示建立友誼的方法，以促進人際關係。  2.樂於參各項團體活動。  3.能在遊戲或活動中與他人互相合作。 | 活動一：討論增進人際關係的方法  活動二：凝聚社區意識 | 自我評量  發表 | 2/28和平紀念日放假一日、3/1補假一日 |
| 四  3/7-  3/13 | 單元一 同分享共歡樂 活動4攜手做環保  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 7-1-5體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 | 1.了解人人應具備垃圾減量的觀念。  2.明白垃圾分類及資源回收的重要。 | 活動一：討論減少垃圾量的重要性  活動二：建立減少垃圾量的觀念 | 自我評量  發表 |  |
| 五  3/14-  3/20 | 單元二足下風雲 活動1大腳高手  【生涯規劃】  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能學會助跑踢球的動作技能。  2.能與同學合作進行團體遊戲。 | 活動一：熱身活動  活動二：練習對牆助跑踢球 | 自我評量  發表 |  |
| 六  3/21-  3/27 | 單元二足下風雲 活動2跑步遊戲  【性別平等】  【家庭】 | 3 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。  3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能了解正確的跑步動作、要訣。  2.能運用跑步要訣加快跑步速度。  3.能培養正確的運動衛生習慣。 | 活動一：進行增加敏捷度練習  活動二：練習正確的跑步動作 | 自我評量  發表 |  |
| 七  3/28-  4/3 | 單元二足下風雲 活動2跑步遊戲  【性別平等】  【家庭】 | 3 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。  3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能了解正確的跑步動作、要訣。  2.能運用跑步要訣加快跑步速度。  3.能培養正確的運動衛生習慣。 | 活動一：進行變速跑  活動二：進行捕魚樂趣多 | 自我評量  發表 |  |
| 八  4/4-  4/10 | 單元三健康百分百 活動1健康真好  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 7-1-1了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 | 1.了解健康的意義與重要性。  2.能說出維護健康的方法。 | 活動一：健康排行榜  活動二：討論健康的意義 | 自我評量  發表 | 4/4 兒童節、清明節  4/5-4/6 補假二日 |
| 九  4/11  4/17 | 單元三健康百分百 活動2改進生活習慣  【生涯規劃】  【家庭】 | 3 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 1.能說出生活習慣對健康的影響。  2.檢討並改進自己不良的生活習慣。 | 活動一：檢討自己的生活習慣  活動二：擬訂改進計畫 | 自我評量  發表 |  |
| 十  4/18-  4/24 | 單元三健康百分百  活動3天天吃早餐  活動4早餐面面觀  【家庭】  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 2-1-2了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。  2-1-3培養良好的飲食習慣。 | 活動3天天吃早餐  1.了解吃早餐的重要性。  2.能以健康的原則選擇營養的早餐。  3.培養每天吃早餐的習慣。  活動4早餐面面觀  1.知道不同地區有不同的飲食特色。  2.了解家庭和地理環境因素對早餐內容的影響。 | 活動3天天吃早餐  活動一：討論早餐的重要性  活動二：討論如何養成吃早餐的習慣  活動4早餐面面觀  活動一：討論影響早餐內容的因素  活動二：分組調查飲食特色 | 自我評量  發表 | 4/22、4/23期中評量 |
| 十一  4/25-  5/1 | 單元四運動萬花筒  活動1身體的神奇體驗  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。 | 活動一：認識瑜伽  活動二：練習簡易瑜伽動作 | 自我評量  發表 |  |
| 十二  5/2-  5/8 | 單元四運動萬花筒 活動2動靜之間  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  3-1-2表現使用運動設備的能力。 | 能在平衡木上表現靜態和動態的組合動作。 | 活動一：認識平衡對身體活動的重要性  活動二：進行靜態平衡動作 | 自我評量  發表 |  |
| 十三  5/9-  5/15 | 單元四運動萬花筒 活動2動靜之間  【性別平等】 | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  3-1-2表現使用運動設備的能力。 | 能在平衡木上表現靜態和動態的組合動作。 | 活動一：進行動態平衡動作  活動二：進行組合平衡動作 | 自我評量  發表 |  |
| 十四  5/16-  5/22 | 單元四運動萬花筒  活動3呼拉圈遊戲  【生涯規劃】  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 能學會操控呼拉圈的方法，並藉此提升體適能。 | 活動一：練習單人操控呼拉圈  活動二：穿越呼拉圈 | 自我評量  發表 |  |
| 十五  5/23-  5/29 | 單元四運動萬花筒 活動4棍上精靈  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。  4-1-2認識休閒運動並樂於參與。 | 1.能學會扯鈴基本技巧。  2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 | 活動一：熟悉扯鈴  活動二：繞繩練習 | 自我評量  發表 | 5/29 遊藝會 |
| 十六  5/30-  6/5 | 單元四運動萬花筒 活動4棍上精靈  【性別平等】 | 3 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。  4-1-2認識休閒運動並樂於參與。 | 1.能學會扯鈴基本技巧。  2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。 | 活動一：練習基本運鈴動作  活動二：交叉繩—開繩 | 自我評量  發表 | 5/31遊藝會補假一日  6/3-4六年級畢業考 |
| 十七  6/6-  6/12 | 單元五水中悠游 活動1水中安全  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 5-1-2說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。  7-1-3描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 | 1.能選擇適合自己的游泳裝備。  2.能遵守泳池的安全規定。  3.能了解入水的步驟。  4.能了解入水游泳時，身體不適的處理方式，以及游泳後的保健事項。 | 活動一：討論如何挑選合適的游泳裝備  活動二：了解泳池的安全規定  活動三：介紹入水步驟 | 發表  課堂問答  觀察評量 |  |
| 十八  6/13-  6/19 | 單元五水中悠游 活動2水中漫步  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。  4-1-1藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 | 1.能了解在水中移動的方法。  2.能說出在水中移動和陸地上有何不同。 | 活動一：練習水中移動  活動二：支援前線遊戲 | 發表  課堂問答  觀察評量 | 6/14端午節放假一日 |
| 十九  6/20-  6/26 | 單元五水中悠游 活動3水中探險  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能學會在水中閉氣的方法。  2.能在水中閉氣並進行遊戲。 | 活動一：進行水上吹球  活動二：練習閉氣 | 實作評量 | 6/22-23期末評量 |
| 二十  6/27-  7/3 | 單元五水中悠游 活動4漂浮及移動  **【環境及海洋教育-保護海洋】** | 3 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能學會在水中漂浮的方法。  2.能在水中漂浮前進。 | 活動一：練習扶壁漂浮  活動二：練習水母漂 | 實作評量 | 6/29課輔班、課後社團結束  6/30休業式  7/1暑假開始 |