臺南市公(私)立北區大光國民小學 114 學年度第一學期三 年級 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝材班)

教材版	自編/學習功能嚴重 缺損學生之生態活動 課程教學設計彙編	, ,	施年級 級/組別)	集中式特教班 三年級	教學節數	每週(6)節	5,本學期共	( 126 )節
課程目標	3. 擴展休閒活動      4. 自我照顧	體活動	1與健康生活	的習慣,以促進身心	建全發展,並認識個)	人特質,發展運動	h與保健的潛·	اند ه
領域核心				•				,,,
				課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數		學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第一周至第七周	1. 直排輪(星期五: 兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四,一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四,一節) 4. 刷牙、洗魚(每天) 5. 游泳(星期二,兩節)	42	1-2 拿出 1-3 拿出 1-4 穿穿上 1-5 直走上 2a-1 溜走 2a-2 當 2a-2 當 2b-1 腳	伸展運動。 直排輪袋。 護具與直排輪鞋。 護具。 直排輪鞋。 育的動作。	1a-Ⅱ-2 了居 理樓方 1b-Ⅱ-1 上 日常技能 1d-Ⅱ-1 上 日本表 1d-Ⅱ-1 上 日本表 1d-Ⅱ-1 上 日本表 1d-Ⅱ-1 上 1d-Ⅱ-1 上 1d-Ⅲ-1	Ab-Ⅱ -1 場 Bc-Ⅱ 活目。 Bc-Ⅱ 活目。 Bc-Ⅲ 活目。 Bc-Ⅲ 活目。 Bc-Ⅲ 活目。 Bc-Ⅲ 消費保 Cc-休閒 では、 のののでは、 ののでは、	操作指認	E2 了全 探

2c 溜 S 型。	2c-Ⅱ -3 表現	易遊戲。	,
2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。	共同參與、樂於	Cd-Ⅲ-1 户外	,
2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。	嘗試的學習態	休閒運動基本	,
3. 收器材	度。	技能。	,
3-1 脫下直排輪。	3c-Ⅱ -2 透過		,
3-2 將直排輪放入直排輪袋。	身體活動,探索	Da-Ⅲ -3-2	,
3-3 脫下護具。	運動的興趣。	促進口腔衛生	,
3-4 將護具放入收納袋。	1b-Ⅲ-2 認識日	的保健行	,
二、滑步車	常生活中的健康	動。	,
1. 事前準備	技能和生活技能	Ga-Ⅲ-1-1 跑	,
1-1 拿出護具與滑步車。	的基本步驟。	的基本動作。	,
1-2 暖身伸展運動。	1d-Ⅲ-1 認識運		
1-3 穿上護具。	動技能的基本要	Ga-Ⅲ-1-2 跳	,
2. 溜滑步車	素。	的基本動作。	,
2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	2b-Ⅲ-1 認識健	Gb-Ⅲ-2 手腳	,
在椅墊上。	康生活的規範與	聯合動作、藉	,
2-2 雙腳交替滑步進行直線前	態度。	物游泳前	,
進。	2c-Ⅲ-1 表現基	進 10 公尺。	,
2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。	本運動精神與規	10 4/	,
2-4 需減慢速度時會使用手或腳	範。		,
煞車。	3b-Ⅲ-4 在日常		,
3. 收器材	生活中適當運用		,
3-1 脫下護具。	生活		,
3-2 將護具與滑步車歸位。	技能。		
三、腳踏車	4d-Ⅲ-1 養成個		,
1. 準備器材	人規律運動習		,
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。	慣。		,
1-2 穿上護具。			,
1-3 暖身伸展運動。			
2. 騎腳踏車			
2-1 雙手握著腳踏車握把。			
2-2 將側腳架往上踢。			

	2-3 跨坐在腳踏車椅墊。		
	2-4一腳踩踏在低位踏板,另一腳		
	於高位踏板往前踩踏。		
	2-5 連續踩踏使腳踏車前進。		
	2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞		
	車器,再按壓前輪煞車器。		
	2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏		
	車。		
	3. 收器材		
	3-1 脫下護具。		
	3-2 將護具與腳踏車歸位。		
	四、律動		
	1. 事前準備		
	1-1 準備播放媒材。		
	1-2 分辨身體部位,如頭、		
	手、腳。		
	1-3 播放音樂。		
	2. 進行單一動作		
	2-1 進行簡單大動作,如拍		
	手、點頭。		
	2-2 進行複雜動作,如手掌畫		
	圈、扭腰。		
	3. 進行連續動作		
	3-1 進行兩步驟動作,如拍手		
	後再點頭。		
	3-2 進行連續動作。		
	4. 跟著音樂做律動		
	4-1 跟著音樂做律動。		
	五、刷牙洗手洗臉		
	刷牙		
	1. 拿盥洗用具		
	1-1 找到盥洗用具置物架		
•			

C5-1 (京) (4) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四	
	1-2 拿自己的牙刷、漱口杯
	2. 裝水
	2-1 沖洗牙刷、漱口杯
	2-2 漱口杯裝水
	3. 擠牙膏
	3-1 將牙膏擠在牙刷上
	4. 刷牙
	5. 漱口
	5-1 含水、漱口再吐掉
	5-2 捧水洗嘴巴周圍
	6. 洗盥洗用具
	6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨
	7. 放回置物架
	7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架
	洗手
	1. 打開水龍頭
	1-1 找到洗手台
	1-2 打開水龍頭
	1-3 把手弄溼
	2. 抹肥皂/按壓洗手乳
	3. 把手搓一搓
	4. 沖水
	4-1 打開水龍頭
	4-2 把泡泡沖乾淨
	5. 關水龍頭
	5-1 捧水沖水龍頭
	5-2 關水龍頭
	6. 擦手
	洗臉
	1. 拿毛巾
	1-1 找到毛巾架
	1-2 拿毛巾

-	
	2. 打開水龍頭
	2-1 走到洗手台
	2-2 打開水龍頭
	3. 擰乾毛巾
	3-1 弄溼毛巾
	3-2 關水龍頭
	3-3 擰乾毛巾
	4. 擦臉
	4-1 攤開毛巾
	4-2 擦臉
	5. 洗毛巾
	5-1 打開水龍頭
	5-2 搓洗毛巾
	6. 擰乾毛巾
	6-1 打開水龍頭
	6-2 搓洗毛巾
	6-3 擰乾毛巾
	7. 掛好毛巾
	7-1 夾/掛好毛巾
	五、游泳
	1. 準備泳具
	1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳
	帽)。
	1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗
	1 2 平 開 並
	2. 更換泳衣
	2-1 脫掉衣服、褲子、內衣
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	2-2 換上泳衣/泳褲。
	2-3 戴泳帽。
	2-4 戴泳鏡。

		3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水 練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。 直排輪 1. 準備器材	1a-Ⅱ -2 了解 促進健康生活的	Ab-Ⅱ -1 簡 易體適能遊		E2 了解危機 與安全。安
2. 滑步車( 、三、四 3. 腳踏車. 二 、三、四 4. 刷牙、 1	律動(星期一、 42	1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出護具與直排輪裝。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上直排輪。 2-3 穿上直排輪。 2a-1 原在調子, 2a-2 背話遭型動作。 2a-2 常話進型動作。 2b-1 腳升, 2b-2 相對, 2b-2 相對, 2b-2 相對, 2b-2 相對, 2c-1 沿角標本有傾身體溜 S型。 2c-1 沿角標本有傾身體溜 S型。 2c-2 材 3-1 脫直排輪。 3-2 將直排輪。 3-3 脫將直排轉, 3-4 將	基法1b日健技1d動策2c上比則2c共嘗度3c身運1b常本。Ⅱ生技。Ⅱ練。Ⅱ規的Ⅲ多的Ⅲ活的Ⅲ活上生方 1括能 1習 1範簡 3與學 2動與2中記中和 認基 9運規 表樂態 透探。識健識基生 識基 守動 現於 過索 日康	BC-I   BC   I   BC   BC	操作指認	KEA 生意安動本 在探應安探動本 日注。安縣 保健。

二、滑步車	技能和生活技能	動。	
1. 事前準備	的基本步驟。	Ga-Ⅲ-1-1 跑	
1-1 拿出護具與滑步車。	1d-Ⅲ-1 認識運	的基本動作。	
1-2 暖身伸展運動。	動技能的基本要		
1-3 穿上護具。	素。	Ga-Ⅲ-1-2 跳	
2. 溜滑步車	2b-Ⅲ-1 認識健	的基本動作。	
2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	康生活的規範與	Gb-Ⅲ-2 手腳	
在椅墊上。	態度。	聯合動作、藉	
2-2 雙腳交替滑步進行直線前	2c-Ⅲ-1 表現基	物游泳前	
進。	本運動精神與規	進 10 公尺。	
2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。	範。		
2-4 需減慢速度時會使用手或腳	3b-Ⅲ-4 在日常		
煞車。	生活中適當運用		
3. 收器材	生活		
3-1 脫下護具。	技能。		
3-2 將護具與滑步車歸位。	4d-Ⅲ-1 養成個		
三、腳踏車	人規律運動習		
1. 準備器材	慣。		
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。			
1-2 穿上護具。			
1-3 暖身伸展運動。			
2. 騎腳踏車			
2-1 雙手握著腳踏車握把。			
2-2 將側腳架往上踢。			
2-3 跨坐在腳踏車椅墊。			
2-4一腳踩踏在低位踏板,另一腳			
於高位踏板往前踩踏。			
2-5 連續踩踏使腳踏車前進。			
2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞			
車器,再按壓前輪煞車器。			
2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏			
車。			

00 1 积为于日际任(阿亚川 鱼		
	3. 收器材	
	3-1 脫下護具。	ļ
	3-2 將護具與腳踏車歸位。	
	四、律動	
	1. 事前準備	
	1-1 準備播放媒材。	
	1-2 分辨身體部位,如頭、	
	手、腳。	
	1-3 播放音樂。	
	2. 進行單一動作	
	2-1 進行簡單大動作,如拍	
	手、點頭。	
	2-2 進行複雜動作,如手掌畫	ļ
		ļ
	3. 進行連續動作	ļ
	3-1 進行兩步驟動作,如拍手	ļ
	後再點頭。	
	3-2 進行連續動作。	
	4. 跟著音樂做律動	
	4-1 跟著音樂做律動。	
	五、刷牙洗手洗臉	
	刷牙	
	1. 拿盥洗用具	
	1-1 找到盥洗用具置物架	
	1-2 拿自己的牙刷、漱口杯	
	2. 裝水	
	2-1 沖洗牙刷、漱口杯	
	2-2 漱口杯裝水	
	3. 擠牙膏	
	3-1 將牙膏擠在牙刷上	
	4. 刷牙	
	5. 漱口	

5-1 含水、漱口再吐掉
5-2 捧水洗嘴巴周圍
6. 洗盥洗用具
6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨
7. 放回置物架
7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架
洗手
1. 打開水龍頭
1-1 找到洗手台
1-2 打開水龍頭
1-3 把手弄溼
2. 抹肥皂/按壓洗手乳
3. 把手搓一搓
4. 沖水
4-1 打開水龍頭
4-2 把泡泡沖乾淨
5. 關水龍頭
5-1 捧水沖水龍頭
5-2 關水龍頭
6. 擦手
洗臉
1. 拿毛巾
1-1 找到毛巾架
1-2 拿毛巾
2. 打開水龍頭
2-1 走到洗手台
2-2 打開水龍頭
3. 擰乾毛巾
3-1 弄溼毛巾
3-2 關水龍頭
3-3 擰乾毛巾
4. 擦臉

4-1 攤開毛巾	
4-2 擦臉	
5. 洗毛巾	
0. %5 5 1	
5-1 打開水龍頭	
5-2 搓洗毛巾	
6. 擰乾毛巾	
6-1 打開水龍頭	
6-2 搓洗毛巾	
6-3 擰乾毛巾	
7. 掛好毛巾	
7-1 夾/掛好毛巾	
五、游泳	
1. 準備泳具	
1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳	
帽)。	
1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗	
髮精、浴巾)。	
2. 更換泳衣	
2-1 脫掉衣服、褲子、內衣	
褲,並放置於個人游泳袋。	
2-2 换上泳衣/泳褲。	
2-3 戴泳帽。	
2-4 戴泳鏡。	
3. 暖身	
3-1 暖身伸展運動。	
3-2 拿取浮板坐在泳池邊。	
3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水	
練習。	
4. 練習仰泳	
4-1 扶著扶手進入泳池。	
4-2 進行仰泳。	

第十五周			一. 直排輪	1a-Ⅱ -2 了解	Ab-Ⅱ -1 簡		E2 了解危機
至第二十			· <b>旦 ff ffm</b>   1. 準備器材	1a-11 -2			
王尔一     一周			1. 午開留初   1-1 暖身伸展運動。	基本方	易體適能遊		與安全。安
一问			1-2 拿出直排輪袋。	<u>本</u> 本刀   法。	戲。		E4 探討日常
			1-3 拿出護具與直排輪鞋。	'Z '   1b-Ⅱ -1 認識	Bc-Ⅱ -1 暖		生活應該注
			1-3 手 II 設 共 與 且 排 編 鞋 。   1-4 穿 上 護 具 。	110-11 -1 認識   日常生活中基本	身、活動部位		意的安全。
			1		伸展目的之		
			1-5 穿上直排輪鞋。	健康技能和生活 技能。	認識。		安 E7 探究運
			2. 溜直排輪				動基
			2a 走與滑的動作。	1d-Ⅱ -1 認識	Bc-Ⅱ -2 運		本的保健。
			2a-1 原地踏步。	動作練習的基本	動與身體適能		
			2a-2 往前踏步走。	策略。	簡易保健知		
	1. 直排輪(星期五: 兩節)		2a-3 嘗試進行溜滑動作。	2c-Ⅱ -1 遵守	識。		
	2. 滑步車(星期一、二		2b 溜葫蘆型動作。	上課規範和運動	Cc-Ⅱ -1 水		
	、三、四,一節)		2b-1 腳跟併攏,呈 V字型。	比賽的簡易規			
	3. 腳踏車. 律動(星期一、		2b-2 往前畫圓,腳尖並攏成倒		域休閒運動簡	10.76	
	=	42	V字型。	2c-Ⅱ -3 表現	易遊戲。	操作	
	、三、四,一節)		20 溜 8 型。	共同參與、樂於	Cd-Ⅲ-1 户外	指認	
	4.刷牙、洗手、洗臉(每天		2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。	嘗試的學習態	休閒運動基本		
	<b>一</b> 節 )		2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。	度。	技能。		
	5. 游泳(星期二, 兩節)		3. 收器材	3c-Ⅱ -2 透過	Da-III -3-2		
			3-1 脫下直排輪。	身體活動,探索			
			3-2 將直排輪放入直排輪袋。	運動的興趣。	促進口腔衛生		
			3-3 脫下護具。	1b-Ⅲ-2 認識日	的保健行		
			3-4 將護具放入收納袋。	常生活中的健康	動。		
			二、滑步車	技能和生活技能	Ga-Ⅲ-1-1 跑		
			1. 事前準備	的基本步驟。	的基本動作。		
			1-1 拿出護具與滑步車。	1d-Ⅲ-1 認識運	Ga-Ⅲ-1-2 跳		
			1-2 暖身伸展運動。	動技能的基本要			
			1-3 穿上護具。	素。	的基本動作。		
			2. 溜滑步車	2b-Ⅲ-1 認識健	Gb-Ⅲ-2 手腳		
			2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	康生活的規範與	聯合動作、藉		
			在椅墊上。	態度。			

2-2 雙腳交替滑步進行直線前	2c-Ⅲ-1 表現基	物游泳前	
進。	本運動精神與規	進 10 公尺。	
2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。	範。		
2-4 需減慢速度時會使用手或腳	3b-Ⅲ-4 在日常		
煞車。	生活中適當運用		
3. 收器材	生活		
3-1 脫下護具。	技能。		
3-2 將護具與滑步車歸位。	4d-Ⅲ-1 養成個		
三、腳踏車	人規律運動習		
1. 準備器材	慣。		
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。			
1-2 穿上護具。			
1-3 暖身伸展運動。			
2. 騎腳踏車			
2-1 雙手握著腳踏車握把。			
2-2 將側腳架往上踢。			
2-3 跨坐在腳踏車椅墊。			
2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳			
於高位踏板往前踩踏。			
2-5 連續踩踏使腳踏車前進。			
2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞			
車器,再按壓前輪煞車器。			
2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏			
車。			
3. 收器材			
3-1 脫下護具。			
3-2 將護具與腳踏車歸位。			
四、律動			
1. 事前準備			
1-1 準備播放媒材。			
1-2 分辨身體部位,如頭、			
手、腳。			
 •	ı	ı	

2. 進行單一動作 2.1 進行简单大動作,如拍 手、點頭。 2.2 進行複雜動作,如手字畫 圖、扭腰變動作 3.1 進行兩步隊動作,如拍手 後再點頭。 3.2 進行達續動作。 4. 服著音樂做律動 4.1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛壓 1. 拿盤洗用具 1-1 找到包己的牙刷、漱口杯 2. 環水 2.1 沖洗牙刷、漱口杯 2.2 激以口杯裝水 3. 指牙膏精在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5. 1 含水、漱口再吐掉 5.2 捧水、漱口再吐掉 5.2 排水、漆面圆圆 6. 洗盥洗用具 6. 1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 世界刷、漱口杯放回置物架 洗手	C5-1		
2-1 進行簡單大動作,如拍 手、點頭。 2 2 進行複雜動作,如手掌畫 園、扭腰。 3 1 進行遊動作。 3 1 進行動物。 4 . 取著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1. 拿盥洗用具 1. 1 找到盥洗用具星物架 1. 2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5. 漱口 5. 水口 5. 水口 6. 洗盥洗用具 6. 1 將牙刷、漱口杯內洗乾淨 7. 放口屬物架 7-1 把牙刷、漱口杯內洗乾淨 7. 放口屬物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回量物架 洗手		1-3 播放音樂。	
手、點頭。 2-2 進行複雜動作,如手掌畫 圖、推腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿銀洗用具 1-1 找到臨洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2. 裝水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再出掉 5-2 捧水洗嘴巴剛出 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回量物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架		2. 進行單一動作	
2-2 進行複雜動作,如手掌畫 图、扭腰。 3.進行連動作 3-1 進行兩步擊動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿出洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 装水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴周園 6. 洗盤洗用具 6-1 將牙剛、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2-1 進行簡單大動作,如拍	
图、扭腰。 3. 進行連續動作 3. 進行連續動作,如拍手後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著 佛做律動 4. 跟著 佛做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷壓 1. 拿 盜洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯 裝水 3. 排牙膏 3-1 將牙膏內上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放口置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放口置物架 洗手		手、點頭。	
3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 服子洗除 剛 图 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口标裝水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱田周園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷,漱口杯沖洗乾淨 7. 放凹置物架 7-1 把牙刷、漱口杯效回置物架 次 1-1 把牙刷、漱口杯效回置物架		2-2 進行複雜動作,如手掌畫	
3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙削、漱口杯冲洗乾淨 7. 放回蛋物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 汽手		<b>圖、扭腰。</b>	
後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿 鑑洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯 表示 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾净 7. 放凹置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放凹置物架 洗手		3. 進行連續動作	
3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉  F		3-1 進行兩步驟動作,如拍手	
4. 跟著音樂做律動。 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 胖牙膏膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴問園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放四置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放四置物架 洗手		後再點頭。	
4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圉 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放四置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放四置物架 洗手		3-2 進行連續動作。	
五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口标装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周图 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷,漱口杯沖洗乾淨 7. 放四置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		4. 跟著音樂做律動	
刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 汽-1 把牙刷、漱口杯放回置物架		4-1 跟著音樂做律動。	
1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		五、刷牙洗手洗臉	
1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 装水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		刷牙	
1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 洗手		1. 拿盥洗用具	
2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		1-1 找到盥洗用具置物架	
2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		1-2 拿自己的牙刷、漱口杯	
2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2. 裝水	
3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2-1 沖洗牙刷、漱口杯	
3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2-2 漱口杯裝水	
4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		3. 擠牙膏	
5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		3-1 將牙膏擠在牙刷上	
5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		4. 刷牙	
5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5. 漱口	
6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5-1 含水、漱口再吐掉	
6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5-2 捧水洗嘴巴周圍	
7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		6. 洗盥洗用具	
7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨	
洗手		7. 放回置物架	
		7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架	
1. 打開水龍頭			
_		1. 打開水龍頭	

1-1 找到洗手台
1-2 打開水龍頭
1-3 把手弄溼
2. 抹肥皂/按壓洗手乳
3. 把手搓一搓
4. 沖水
4-1 打開水龍頭
4-2 把泡泡沖乾淨
5. 關水龍頭
5-1 捧水沖水龍頭
5-2 關水龍頭
6. 擦手
洗臉
1. 拿毛巾
1-1 找到毛巾架
1-2 拿毛巾
2. 打開水龍頭
2-1 走到洗手台
2-2 打開水龍頭
3. 擰乾毛巾
3-1 弄溼毛巾
3-2 關水龍頭
3-3 擰乾毛巾
4. 擦臉
4-1 攤開毛巾
4-2 擦臉
5. 洗毛巾
5-1 打開水龍頭
5-2 搓洗毛巾
6. 擰乾毛巾
6-1 打開水龍頭

6-2 搓洗毛巾	
6-3 擰乾毛巾	
7. 掛好毛巾	
7-1 夾/掛好毛巾	
五、游泳	
1. 準備泳具	
1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳	
帽)。	
1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗	
髪精、浴巾)。	
2. 更換泳衣	
2-1 脫掉衣服、褲子、內衣	
褲,並放置於個人游泳袋。	
2-2 换上泳衣/泳褲。	
2-3 戴泳帽。	
2-4 戴泳鏡。	
3. 暖身	
3-1 暖身伸展運動。	
3-2 拿取浮板坐在泳池邊。	
3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水	
練習。	
4. 練習仰泳	
4-1 扶著扶手進入泳池。	
4-2 進行仰泳。	

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點與

需求適時調整規劃。

臺南市公(私)立北區大光國民小學 114 學年度第二學期 三年級 健康與體育領域學習課程(調整)計畫(□普通班/■特教班/□藝材班)

教材版	自編/學習功能嚴重 執損學生之生態活動 課程教學設計彙編	, ,	施年級級/組別)	集中式特教班 三年級	教學節數		5,本學期共 第二周為春節	
課程目	3. 擴展休閒沽動 4. 自我照顧  ·段 健體-E-A1 具備良好身		· · · · · · ·	•		人特質,發展運動	<b>为與保健的潛</b>	能。
領域核心	素養   健體-E-A2 透過體驗與	<b>賞獎</b> ,	<u> </u>	上活中連動與健康的問	<b>題。</b> ————————————————————————————————————			
				課程架構脈終				
教學期程	單元與活動名稱	節數		學習目標	學習表現	重點 學習內容	評量方式 (表現任務)	融入議題實質內涵
第 第 第 第 為 周 周 周 周 周 周 周 周 周 間 間 間 間 間 節	1. 直排輪(星期五: 兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、門野車. 律動(星期一、4. 刷牙、洗手、筋(每天)) 5. 游泳(星期二,兩節)	36	1-2 拿出 1-3 拿出 1-4 穿穿上 1-5 直走 2a-1 溜 起走 2a-2 省 2a-2 省 2b-1 腳	才   伸展運動。   直排輪袋。   護具與直排輪鞋。   護具。   直排輪鞋。	Ta-Ⅱ -2 了 Ta-Ⅱ -2 了 工健基法。Ⅱ -1 一十	Ab-Ⅱ -1 過 易戲。 Bc-Ⅱ 活目。 Bc-Ⅲ 活目。 Bc-Ⅲ 活目。 Bc-Ⅲ 排身保健 II 身保健 II 別 Bc-Ⅲ 排射	操作指認	E2 了解危機 與 E4 探問 要 E4 探應 實 E7 探應 要 E7 探應 要 E7 探應 要 E7 探應 要 E7 探應 要 E7 探 動 体的 保健。

2c 溜 S 型。	2c-Ⅱ -3 表現	易遊戲。	,
2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。	共同參與、樂於	Cd-Ⅲ-1 户外	,
2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。	嘗試的學習態	休閒運動基本	,
3. 收器材	度。	技能。	,
3-1 脫下直排輪。	3c-Ⅱ -2 透過		,
3-2 將直排輪放入直排輪袋。	身體活動,探索	Da-Ⅲ -3-2	,
3-3 脫下護具。	運動的興趣。	促進口腔衛生	,
3-4 將護具放入收納袋。	1b-Ⅲ-2 認識日	的保健行	,
二、滑步車	常生活中的健康	動。	,
1. 事前準備	技能和生活技能	Ga-Ⅲ-1-1 跑	,
1-1 拿出護具與滑步車。	的基本步驟。	的基本動作。	,
1-2 暖身伸展運動。	1d-Ⅲ-1 認識運		
1-3 穿上護具。	動技能的基本要	Ga-Ⅲ-1-2 跳	,
2. 溜滑步車	素。	的基本動作。	,
2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	2b-Ⅲ-1 認識健	Gb-Ⅲ-2 手腳	,
在椅墊上。	康生活的規範與	聯合動作、藉	,
2-2 雙腳交替滑步進行直線前	態度。	物游泳前	,
進。	2c-Ⅲ-1 表現基	進 10 公尺。	,
2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。	本運動精神與規	10 4/	,
2-4 需減慢速度時會使用手或腳	範。		,
煞車。	3b-Ⅲ-4 在日常		,
3. 收器材	生活中適當運用		,
3-1 脫下護具。	生活		<u>'</u>
3-2 將護具與滑步車歸位。	技能。		
三、腳踏車	4d-Ⅲ-1 養成個		,
1. 準備器材	人規律運動習		,
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。	慣。		,
1-2 穿上護具。			,
1-3 暖身伸展運動。			
2. 騎腳踏車			
2-1 雙手握著腳踏車握把。			
2-2 將側腳架往上踢。			

	2-3 跨坐在腳踏車椅墊。		
	2-4一腳踩踏在低位踏板,另一腳		
	於高位踏板往前踩踏。		
	2-5 連續踩踏使腳踏車前進。		
	2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞		
	車器,再按壓前輪煞車器。		
	2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏		
	車。		
	3. 收器材		
	3-1 脫下護具。		
	3-2 將護具與腳踏車歸位。		
	四、律動		
	1. 事前準備		
	1-1 準備播放媒材。		
	1-2 分辨身體部位,如頭、		
	手、腳。		
	1-3 播放音樂。		
	2. 進行單一動作		
	2-1 進行簡單大動作,如拍		
	手、點頭。		
	2-2 進行複雜動作,如手掌畫		
	圈、扭腰。		
	3. 進行連續動作		
	3-1 進行兩步驟動作,如拍手		
	後再點頭。		
	3-2 進行連續動作。		
	4. 跟著音樂做律動		
	4-1 跟著音樂做律動。		
	五、刷牙洗手洗臉		
	刷牙		
	1. 拿盥洗用具		
	1-1 找到盥洗用具置物架		
•			

C5-1 (京) (4) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四) (四	
	1-2 拿自己的牙刷、漱口杯
	2. 裝水
	2-1 沖洗牙刷、漱口杯
	2-2 漱口杯裝水
	3. 擠牙膏
	3-1 將牙膏擠在牙刷上
	4. 刷牙
	5. 漱口
	5-1 含水、漱口再吐掉
	5-2 捧水洗嘴巴周圍
	6. 洗盥洗用具
	6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨
	7. 放回置物架
	7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架
	洗手
	1. 打開水龍頭
	1-1 找到洗手台
	1-2 打開水龍頭
	1-3 把手弄溼
	2. 抹肥皂/按壓洗手乳
	3. 把手搓一搓
	4. 沖水
	4-1 打開水龍頭
	4-2 把泡泡沖乾淨
	5. 關水龍頭
	5-1 捧水沖水龍頭
	5-2 關水龍頭
	6. 擦手
	洗臉
	1. 拿毛巾
	1-1 找到毛巾架
	1-2 拿毛巾

-	
	2. 打開水龍頭
	2-1 走到洗手台
	2-2 打開水龍頭
	3. 擰乾毛巾
	3-1 弄溼毛巾
	3-2 關水龍頭
	3-3 擰乾毛巾
	4. 擦臉
	4-1 攤開毛巾
	4-2 擦臉
	5. 洗毛巾
	5-1 打開水龍頭
	5-2 搓洗毛巾
	6. 擰乾毛巾
	6-1 打開水龍頭
	6-2 搓洗毛巾
	6-3 擰乾毛巾
	7. 掛好毛巾
	7-1 夾/掛好毛巾
	五、游泳
	1. 準備泳具
	1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳
	帽)。
	1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗
	1 2 平 開 並
	2. 更換泳衣
	2-1 脫掉衣服、褲子、內衣
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	2-2 換上泳衣/泳褲。
	2-3 戴泳帽。
	2-4 戴泳鏡。

	3. 暖身 3-1 暖身伸展運動。 3-2 拿取浮板坐在泳池邊。 3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水 練習。 4. 練習仰泳 4-1 扶著扶手進入泳池。 4-2 進行仰泳。 直排輪 1. 準備器材	1a-Ⅱ -2 了解 Ab-Ⅱ -1 簡 促進健康生活的 易體適能遊		E2 了解危機 與安全。安
1. 直排輪(星期五:兩節) 2. 滑步車(星期一、二、三、四,一節) 3. 腳踏車. 律動(星期一、二、三、四,一節) 4. 刷牙、洗除(每天一) 5. 游泳(星期二,兩節)	1-1 暖身伸展運動。 1-2 拿出護具與直排輪鞋。 1-3 拿出護具與直排輪鞋。 1-4 穿上直排輪車。 2. 溜直排輪鞋。 2. 溜直排輪車。 2a-1 穿上前踏步。 2a-2 嘗試運動作。 2b-1 踏步步灌滑。 2b-1 腳跟併攏,,腳尖並攏成倒 V字型。 2c-1 沿角標右傾身體溜 S型。 2c-2 N角標右傾身體溜 S型。 2c-2 附角標右傾身體溜 S型。 3-4 將護具放入收納袋。	基本。 II -1 部之。 BC-II -1 新的 -2 體	操作認	E4 生意安動本 全探應安探 B B B B B B B B B B B B B B B B B B B

二、滑步車	技能和生活技能	動。	
1. 事前準備	的基本步驟。	Ga-Ⅲ-1-1 跑	
1-1 拿出護具與滑步車。	1d-Ⅲ-1 認識運	的基本動作。	
1-2 暖身伸展運動。	動技能的基本要		
1-3 穿上護具。	素。	Ga-Ⅲ-1-2 跳	
2. 溜滑步車	2b-Ⅲ-1 認識健	的基本動作。	
2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	康生活的規範與	Gb-Ⅲ-2 手腳	
在椅墊上。	態度。	聯合動作、藉	
2-2 雙腳交替滑步進行直線前	2c-Ⅲ-1 表現基	物游泳前	
進。	本運動精神與規	進 10 公尺。	
2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。	範。		
2-4 需減慢速度時會使用手或腳	3b-Ⅲ-4 在日常		
煞車。	生活中適當運用		
3. 收器材	生活		
3-1 脫下護具。	技能。		
3-2 將護具與滑步車歸位。	4d-Ⅲ-1 養成個		
三、腳踏車	人規律運動習		
1. 準備器材	慣。		
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。			
1-2 穿上護具。			
1-3 暖身伸展運動。			
2. 騎腳踏車			
2-1 雙手握著腳踏車握把。			
2-2 將側腳架往上踢。			
2-3 跨坐在腳踏車椅墊。			
2-4一腳踩踏在低位踏板,另一腳			
於高位踏板往前踩踏。			
2-5 連續踩踏使腳踏車前進。			
2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞			
車器,再按壓前輪煞車器。			
2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏			
車。			

00 1 积为于日际任(阿亚川 鱼		
	3. 收器材	
	3-1 脫下護具。	ļ
	3-2 將護具與腳踏車歸位。	
	四、律動	
	1. 事前準備	
	1-1 準備播放媒材。	
	1-2 分辨身體部位,如頭、	
	手、腳。	
	1-3 播放音樂。	
	2. 進行單一動作	
	2-1 進行簡單大動作,如拍	
	手、點頭。	
	2-2 進行複雜動作,如手掌畫	ļ
		ļ
	3. 進行連續動作	ļ
	3-1 進行兩步驟動作,如拍手	ļ
	後再點頭。	
	3-2 進行連續動作。	
	4. 跟著音樂做律動	
	4-1 跟著音樂做律動。	
	五、刷牙洗手洗臉	
	刷牙	
	1. 拿盥洗用具	
	1-1 找到盥洗用具置物架	
	1-2 拿自己的牙刷、漱口杯	
	2. 裝水	
	2-1 沖洗牙刷、漱口杯	
	2-2 漱口杯裝水	
	3. 擠牙膏	
	3-1 將牙膏擠在牙刷上	
	4. 刷牙	
	5. 漱口	

5-1 含水、漱口再吐掉
5-2 捧水洗嘴巴周圍
6. 洗盥洗用具
6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨
7. 放回置物架
7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架
洗手
1. 打開水龍頭
1-1 找到洗手台
1-2 打開水龍頭
1-3 把手弄溼
2. 抹肥皂/按壓洗手乳
3. 把手搓一搓
4. 沖水
4-1 打開水龍頭
4-2 把泡泡沖乾淨
5. 關水龍頭
5-1 捧水沖水龍頭
5-2 關水龍頭
6. 擦手
洗臉
1. 拿毛巾
1-1 找到毛巾架
1-2 拿毛巾
2. 打開水龍頭
2-1 走到洗手台
2-2 打開水龍頭
3. 擰乾毛巾
3-1 弄溼毛巾
3-2 關水龍頭
3-3 擰乾毛巾
4. 擦臉

4-1 攤開毛巾
4-2 擦臉
5. 洗毛巾
5-1 打開水龍頭
5-2 搓洗毛巾
6. 擰乾毛巾
6-1 打開水龍頭
6-2 搓洗毛巾
6-3 擰乾毛巾
7. 掛好毛巾
7-1 夾/掛好毛巾
五、游泳
1. 準備泳具
1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳
帽)。
1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗
髮精、浴巾)。
2. 更換泳衣
2-1 脫掉衣服、褲子、內衣
· 褲,並放置於個人游泳袋。
2-2 换上泳衣/泳褲。
2-3 戴泳帽。
2-4 戴泳鏡。
3. 暖身
3-1 暖身伸展運動。
3-2 拿取浮板坐在泳池邊。
3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水
練習。
4. 練習仰泳
4-1 扶著扶手進入泳池。
4-2 進行仰泳。

			一. 直排輪	1a-Ⅱ -2 了解	Ab-Ⅱ -1 簡		E2 了解危機
			1. 準備器材	促進健康生活的	易體適能遊		與安全。安
			1-1 暖身伸展運動。	基本方	戲。		E4 探討日常
			1-2 拿出直排輪袋。	法。	Bc-Ⅱ -1 暖		
			1-3 拿出護具與直排輪鞋。	1b-Ⅱ -1 認識			生活應該注
			1-4 穿上護具。	日常生活中基本	身、活動部位		意的安全。
			1-5 穿上直排輪鞋。	健康技能和生活	伸展目的之		安 E7 探究運
			2. 溜直排輪	技能。	認識。		動基
			2a 走與滑的動作。	1d-Ⅱ -1 認識	Bc-Ⅱ -2 運		本的保健。
			2a-1 原地踏步。	動作練習的基本	動與身體適能		<b>本的</b>
			2a-2 往前踏步走。	策略。	簡易保健知		
			2a-3 嘗試進行溜滑動作。	2c-Ⅱ -1 遵守	識。		
	1. 直排輪(星期五:兩節)		2b 溜葫蘆型動作。	上課規範和運動	-		
	2. 滑步車(星期一、二		2b-1 腳跟併攏,呈 V 字型。	比賽的簡易規	Cc-Ⅱ -1 水		
第十五周	、三、四,一節)		2b-2 往前畫圓,腳尖並攏成倒		域休閒運動簡	1- 11	
至第二十	3. 腳踏車. 律動(星期一、	42	V字型。	2c-Ⅱ -3 表現	易遊戲。	操作	
一周	二、三、四,一節)		2c溜S型。	共同參與、樂於	Cd-Ⅲ-1 户外	指認	
	4. 刷牙、洗手、洗臉(每天		2c-1 沿角標左傾身體溜 S 型。	嘗試的學習態	休閒運動基本		
	一節)		2c-2 沿角標右傾身體溜 S 型。	度。	技能。		
	5. 游泳(星期二, 兩節)		3. 收器材	3c-Ⅱ -2 透過	Da-III -3-2		
			3-1 脫下直排輪。 3-2 將直排輪放入直排輪袋。	身體活動,探索	促進口腔衛生		
			3-3 脫下護具。	運動的興趣。 1b-Ⅲ-2 認識日	·		
			3-3 脫下暖兵。   3-4 將護具放入收納袋。		的保健行		
			二、滑步車	市生冶牛的健康     技能和生活技能	動。		
			一、 角少平   1. 事前準備	投	Ga-Ⅲ-1-1 跑		
			1. 尹刖午佣   1-1 拿出護具與滑步車。	的 <i>墨本少縣。</i>   1d-Ⅲ-1 認識運	的基本動作。		
			1 - 2 暖身伸展運動。	動技能的基本要	Ga-Ⅲ-1-2 跳		
			1 - 3 穿上護具。	勤权肥的举本安   素。	的基本動作。		
			2. 溜滑步車	<sup>☆ °</sup>   2b-Ⅲ-1 認識健			
			2-1 雙手握著滑步車握把並跨坐	康生活的規範與	Gb-Ⅲ-2 手腳		
			在椅墊上。	 	聯合動作、藉		
			P112-	心久			

進。 2-3 雙腳交替滑步進行轉彎。 2-4 寓滅慢速度時會使用手或腳 熱車。 3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅垫。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。 2-5 連續踩踏後腳踏車前進。	Į.
2-4 需減慢速度時會使用手或腳 無車。 3. 收器材 3-1 脱下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
無車。 3. 收器材 3-1 脱下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳於高位踏板往前踩踏。	ļ
3. 收器材 3-1 脫下護具。 3-2 將護具與滑步車歸位。	ļ
3-1 脱下護具。   技能。   4d-III-1 養成個	ļ
3-2 將護具與滑步車歸位。 三、腳踏車 1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
三、腳踏車       人規律運動習慣。         1.準備器材       (1-1 拿出護具與牽出腳踏車。         1-2 穿上護具。       (1-3 暖身伸展運動。         2. 騎腳踏車       (2-1 雙手握著腳踏車握把。         2-2 將側腳架往上踢。       (2-2 將側腳架往上踢。         2-3 跨坐在腳踏車椅墊。       (2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳於高位踏板往前踩踏。	ļ
1. 準備器材 1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
1-1 拿出護具與牽出腳踏車。 1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	
1-2 穿上護具。 1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
1-3 暖身伸展運動。 2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
2. 騎腳踏車 2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
2-1 雙手握著腳踏車握把。 2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
2-2 將側腳架往上踢。 2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
2-3 跨坐在腳踏車椅墊。 2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
2-4 一腳踩踏在低位踏板,另一腳 於高位踏板往前踩踏。	ļ
於高位踏板往前踩踏。	ļ
	ļ
9-5 連續踩踏使腳踏車前進。	ļ
2-6 需減速煞車時,先按壓後輪煞	
車器,再按壓前輪煞車器。	
2-7煞車停止後兩腳著地,下腳踏	
3. 收器材	
3-1 脫下護具。	
3-2 將護具與腳踏車歸位。	
四、律動	ļ
1. 事前準備	
1-1 準備播放媒材。	
1-2 分辨身體部位,如頭、	
手、腳。	

1-3 播放音樂。 2. 連行單一動作 2-1 進行簡單大動作,如拍 子、點頭。 2-2 進行複雜動作,如手掌畫 圖、扭腰頭 3-1 進行地噴動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行達噴動作 4. 顯著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動 1. 李盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 李 放用具 1-1 找到盥洗用具置物架 2-2 欺心环裂 2-1 沖洗牙刷、漱口环 2-2 欺心环裂 3. 排牙膏精存牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再止掉 5-2 基本洗嘴巴周围 6. 洗盥洗用具 6-1 排牙刷,漱口环冲洗乾净 7. 放凹覆物架 7-1 把牙刷、漱口环冲洗乾净 7. 放凹置物架 7-1 把牙刷、漱口环冲洗乾净 7. 放凹置物架	C3-1 积以字音床性(神雀/ii) 畫		
2-1 進行問單大動作,如拍 手、點頭。 2 2 進行複雜動作,如手掌查 圖、扭腰。 3 1 進行雨步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿數洗用具 1-1 找到數洗用具置物架 1 2 拿自己的牙刷 2. 聚水 2-1 沖洗牙刷,漱口杯 2-2 漱口杯喪水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5. 漱口 5. 水口 6. 洗鹽洗用具 6. 1 將牙刷、漱口杯來的 7-1 把牙刷、漱口杯來的 7-1 把牙刷、漱口杯來的 7-1 把牙刷、漱口杯來的 3. 被子屬 6. 1 將牙刷、漱口杯來的 6. 1 將牙刷、漱口杯來的 7-1 把牙刷、漱口杯來回臺物架 洗手		1-3 播放音樂。	
手、點頭。 2-2 進行複雜動作,如手掌畫 圖、推腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行雨步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿盥洗用具 1 1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷,漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 捕牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5 1 含水、漱口再吐掉 5 2 棒水洗嘴巴剛園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回量物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2. 進行單一動作	
2-2 连行複雜動作,如手掌畫 图、扭腰。 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動 4-1 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動 - 五、刷牙洗手洗臉 - 刷 - 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2. 1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 指牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴剛園 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 洗手		2-1 進行簡單大動作,如拍	
图、社腰等 3. 進行連續動作 3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗驗 刷壓 1. 拿盥洗用具 1-1 找到氫洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2. 数 水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2. 数 水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2棒水洗嘴巴周固 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放四豐物架 7-1 把牙刷、漱口杯放口置物架 洗手		手、點頭。	
3. 進行連續動作 3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、剛賢  1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 蒙水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口膏 3. 指牙膏膏		2-2 進行複雜動作,如手掌畫	
3-1 進行兩步驟動作,如拍手 後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著會樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口紅裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回蛋物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架		圈、扭腰。	
後再點頭。 3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿幽洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱 口标装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾净 7. 放回置物架 洗手		3. 進行連續動作	
3-2 進行連續動作。 4. 跟著音樂做律動。 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛丁 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴周閏 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放凹置物架 次-1 把牙刷、漱口杯放凹置物架		3-1 進行兩步驟動作,如拍手	
4. 跟著音樂做律動。 4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周图 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 汽手		後再點頭。	
4-1 跟著音樂做律動。 五、刷牙洗手洗臉 剛牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放四置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		3-2 進行連續動作。	
五、刷牙洗手洗臉 刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 棒水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放四置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		4. 跟著音樂做律動	
刷牙 1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架		4-1 跟著音樂做律動。	
1. 拿盥洗用具 1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 装水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		五、刷牙洗手洗臉	
1-1 找到盥洗用具置物架 1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 装水 2-1 冲洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯装水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		刷牙	
1-2 拿自己的牙刷、漱口杯 2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		1. 拿盥洗用具	
2. 裝水 2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		1-1 找到盥洗用具置物架	
2-1 沖洗牙刷、漱口杯 2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯冲洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		1-2 拿自己的牙刷、漱口杯	
2-2 漱口杯裝水 3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2. 裝水	
3. 擠牙膏 3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2-1 沖洗牙刷、漱口杯	
3-1 將牙膏擠在牙刷上 4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		2-2 漱口杯裝水	
4. 刷牙 5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		3. 擠牙膏	
5. 漱口 5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		3-1 將牙膏擠在牙刷上	
5-1 含水、漱口再吐掉 5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		4. 刷牙	
5-2 捧水洗嘴巴周圍 6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5. 漱口	
6. 洗盥洗用具 6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5-1 含水、漱口再吐掉	
6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨 7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		5-2 捧水洗嘴巴周圍	
7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		6. 洗盥洗用具	
7. 放回置物架 7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手		6-1 將牙刷、漱口杯沖洗乾淨	
7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架 洗手			
洗手		7-1 把牙刷、漱口杯放回置物架	
1. 打開水龍頭			
		1. 打開水龍頭	

1-1 找到洗手台
1-2 打開水龍頭
1-3 把手弄溼
2. 抹肥皂/按壓洗手乳
3. 把手搓一搓
4. 沖水
4-1 打開水龍頭
4-2 把泡泡沖乾淨
5. 關水龍頭
5-1 捧水沖水龍頭
5-2 關水龍頭
6. 擦手
洗臉
1. 拿毛巾
1-1 找到毛巾架
1-2 拿毛巾
2. 打開水龍頭
2-1 走到洗手台
2-2 打開水龍頭
3. 擰乾毛巾
3-1 弄溼毛巾
3-2 關水龍頭
3-3 擰乾毛巾
4. 擦臉
4-1 攤開毛巾
4-2 擦臉
5. 洗毛巾
5-1 打開水龍頭
5-2 搓洗毛巾
6. 擰乾毛巾
6-1 打開水龍頭

6-2 搓洗毛巾	
6-3 擰乾毛巾	
7. 掛好毛巾	
7-1 夾/掛好毛巾	
五、游泳	
1. 準備泳具	
1-1 準備泳具(泳衣、泳鏡、泳	
帽)。	
1-2 準備盥洗用具(沐浴乳、洗	
髪精、浴巾)。	
2. 更换泳衣	
2-1 脫掉衣服、褲子、內衣	
· 褲,並放置於個人游泳袋。	
2-2 换上泳衣/泳褲。	
2-3 戴泳帽。	
2-4 戴泳鏡。	
3. 暖身	
3-1 暖身伸展運動。	
3-2 拿取浮板坐在泳池邊。	
3-3 坐到泳池邊抱著浮板踢水	
練習。	
4. 練習仰泳	
4-1 扶著扶手進入泳池。	
4-2 進行仰泳。	

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施,如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎若實施課中差異化教學之班級,其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同,本表僅是呈現進度規劃,各校可視學生學習起點

與需求適時調整規劃。