

課程評鑑					○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	
小組會議	原則上每月一次，視需要臨時增加。																

伍、課程設計：

一、理念：

(一) 教材內容選編注意要項與重點：

1. 要考量多面向統整融合。
2. 以學生生活體驗為核心。
3. 評估教師教學勝任程度。
4. 易改編且不失教學目標。
5. 應符合學生的身心發展。

(二) 教學活動應透過教學群運作，結合班級經營目標，以達本課程分段能力指標。

(三) 觀照各領域間統整、學生適性發展、採多元評量、實施課程評鑑，確保教學品質。

二、實施內容：

(一)、教材：教育部審定版：南一（一、二、五、六年級）、康軒(四年級)、翰林(三年級)

(二)、實施時間與節數：

1. 一個學年度分上下兩學期，計學生學習日數 210 天。【如教育部另有規定，則依教育部之規定】
2. 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 41 週，低、中、高年級每週 3 節為原則。
3. 節數計算：本計畫依課程綱要以 210 天學生學習日數編擬，學生學習日每節上課 40 分鐘，低、中、高年級每週授課 3 節計 120 分鐘，全年授課約 41 週、共計約

123

節。

4. 健康與體育課程節數規劃表：如各年級教學進度表。

(三)、教學：

教學方式：

- (1) 原則採班級教學並依教學群之教學計畫進行。
- (2) 配合家長、社區共同進行。

陸、評量方式：

(一) 依據：本校學生學習評量實施計畫。

(二) 方式：採多元評量方式【問答、學生互評、學生自評、討論、觀察、紙筆測驗、實作評量、技能評量等】。

柒、評鑑：

1. 依本校十二年國教課程評鑑實施計畫執行。
2. 重視自我評鑑、內部評鑑。
3. 評鑑結果作成記錄作為改進參考。

捌、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，112 學年度一至六年級

課程全面依據十二年國民基本教育綱要實施。

玖、本計畫應經課程展委員會審查通過後始得實施，修正時亦同。

【附件】各年級領域學習課程計畫如下

一年級健康與體育

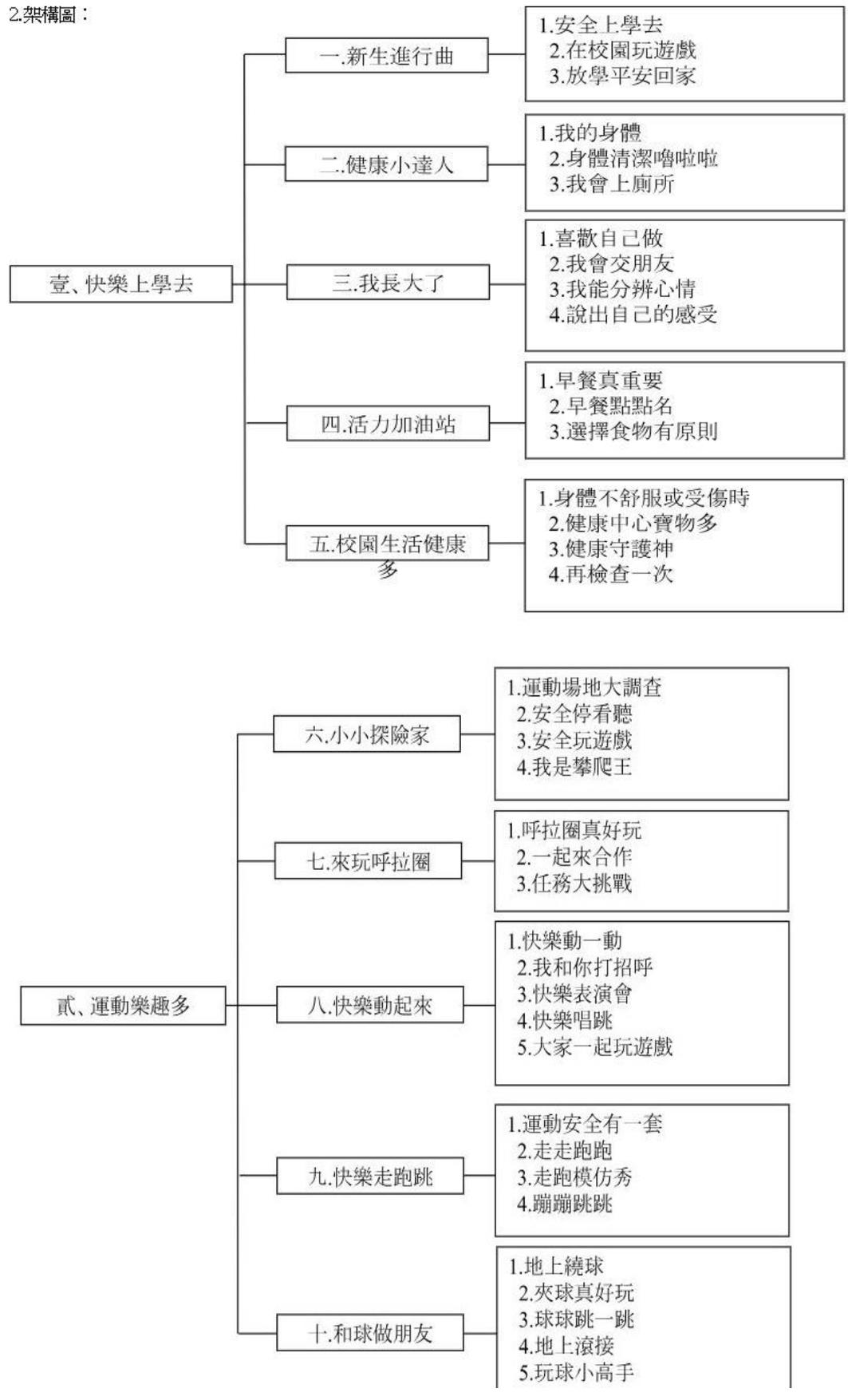
桃園市中壢區山東國民小學 113 學年度一年級【健體領域/科目】課程計畫			
每週節數	3	設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>一上健康與體育課程包含「快樂上學去」和「運動快樂多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「快樂上學去」主題有「新生進行曲」、「健康小達人」、「我長大了」、「活力加油站」及「校園生活健康多」單元；「運動快樂多」主題有「小小探險家」、「來玩呼拉圈」、「快樂動起來」、「快樂走跑跳」及「和球做朋友」單元。一下健康與體育課程包含「守護健康有一套」和「運動歡暢樂趣多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「守護健康有一套」主題有「飲食面面觀」、「歡喜做朋友」、「帶著眼耳鼻去旅行」、「自我保護小勇士」及「抗病小高手」單元；「運動歡暢樂趣多」主題有「童玩真有趣」、「反應高手」、「我有好身手」、「跳躍大進擊」及「手腳並用」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		
學習重點	學習表現	一上 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	

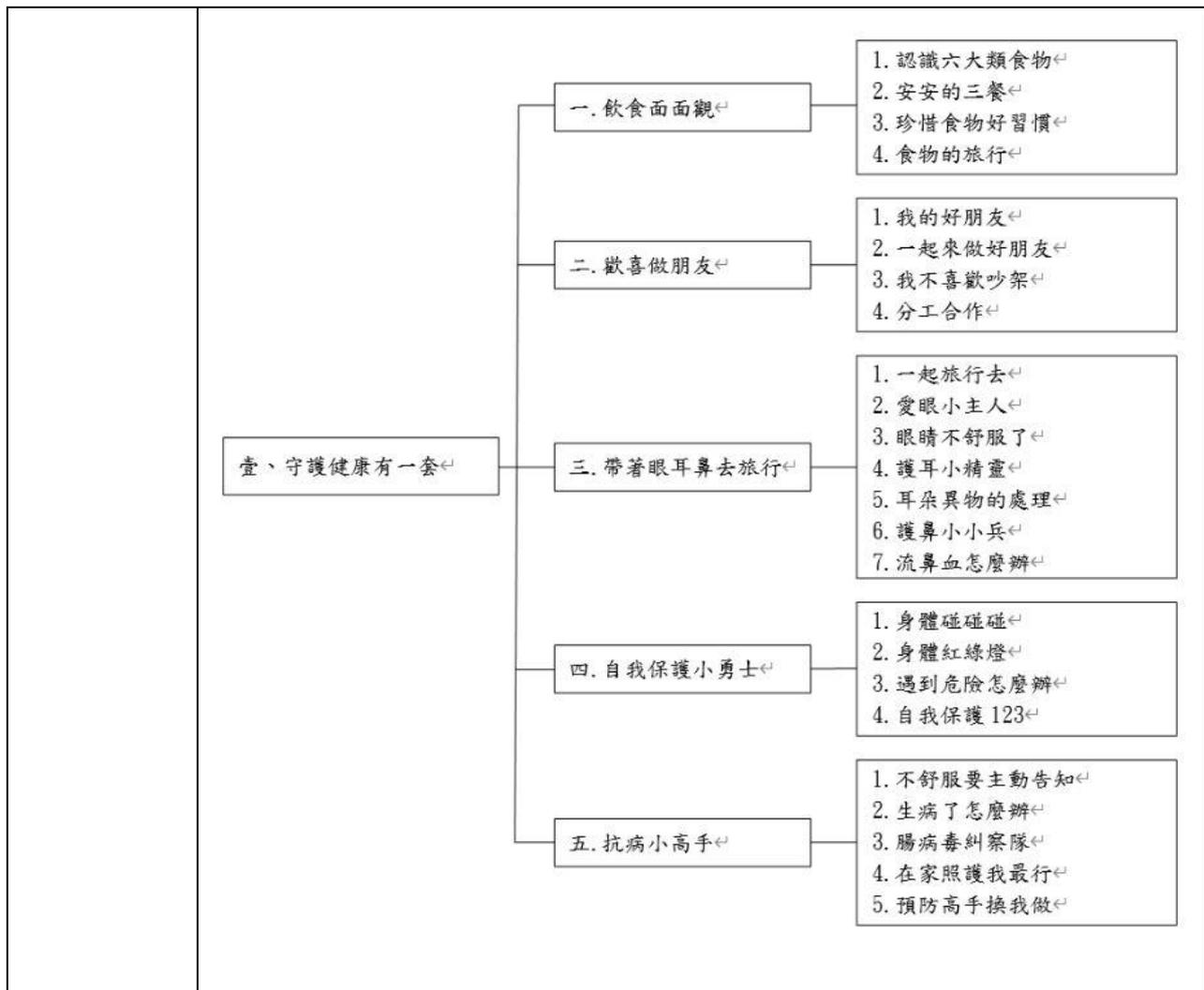
	<p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>一下</p>
--	---

		<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>
	學習內容	一上

		<p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>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。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>一下</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>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。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
	課程架構表：	

2.架構圖：





<p>融入之議題</p>	<p>一上</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
--------------	---

	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀教育】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>一下</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
學習目標	<p>一上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能體會交通安全與遊戲安全的重要性，並願意遵守注意事項。 2. 養成遵守交通與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。

	<p>6. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。</p> <p>7. 能認識選擇健康食物的原則。</p> <p>8. 能做到良好的用餐行為。</p> <p>9. 知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。</p> <p>10. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</p> <p>11. 能利用學校運動空間，從事身體活動。</p> <p>12. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>13. 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。</p> <p>14. 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。</p> <p>15. 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。</p> <p>一下</p> <p>1. 能認識與分辨六大類食物及其功能。</p> <p>2. 能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。</p> <p>3. 願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。</p> <p>4. 能根據自己的能力擔任工作且能與他人分工合作，並從中得到成就感。</p> <p>5. 能知道並積極實踐保健眼、耳、鼻的方法且能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，養成個人的健康習慣。</p> <p>6. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性與熟悉學校內緊急救護的通報管道，並於師長引導下，操作此類急救處理的技能。</p> <p>7. 能描述身體碰觸帶給自己的感受與保護自己並尊重別人身體的隱私處。</p> <p>8. 能分辨與確認具威脅性的身體碰觸行為，並能知道遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p> <p>9. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點，以及知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。</p> <p>10. 能養成勤洗手與正確戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會與預防生病。</p> <p>11. 能說出各種童玩的起源與了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>12. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲，表現出積極參與童玩的學習態度。</p> <p>13. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。</p> <p>14. 能努力認真的學習、理解教材相關內容與要領，並於活動中和他人合作，展現技巧完成任務。</p> <p>15. 能遵守規則與相關安全注意事項，以及和他人分享學習心得。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <p>1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域(課程)之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。</p> <p>2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。</p>

3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
一年級	南一	第一、二冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

1. 審定教科用書、自編教材等。
2. 教具、數位媒材及網路資源等。
3. 圖書館（室）及圖書設備。
4. 專科教室、體育館。
5. 社區活動場所，例如：醫療機構設施、運動場館設備等。
6. 其他。

二、教學方法

1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間
2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。
3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。
4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。

5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

三、教學評量

評量與教學緊密結合，由教學目標決定評量內容，由評量結果導引教學。採用多元評量方式，以了解學童的學習進展，並運用評量果調整下一步的教學。

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。
4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。

桃園市中壢區山東國民小學 113 學年度二年級【健康與體育領域】課程計畫		
每週節數	3	設計者 二年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>二上健康與體育課程包含「健康有一套」和「運動樂趣多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康有一套」主題有「健康做得到」、「愛護牙齒有一套」、「我愛家人」、「空氣汙染大作戰」及「正確使用藥物」單元；「運動樂趣多」主題有「大家來唱跳」、「跑跳遊戲」、「我們都是平衡高手」、「社區運動會」、「玩球樂趣多」及「功夫小子」單元。二下健康與體育課程包含「健康點點名」和「運動好事多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康有一套」主題有「歡樂成長派」、「流感小尖兵」、「我家拒菸酒」、「愉快的聚會」及「食品安全我最行」單元；「運動好事多」主題有「單槓遊戲真好玩」、「休閒運動快樂行」、「踢球樂」、「我們都是好朋友」、「跑的遊戲」及「浪花朵朵開」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>	
學習重點	學習表現	二上 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。
3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。
3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。
3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。
4a-I-2 養成健康的生活習慣。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。
4d-I-1 願意從事規律身體活動。
4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。

二下

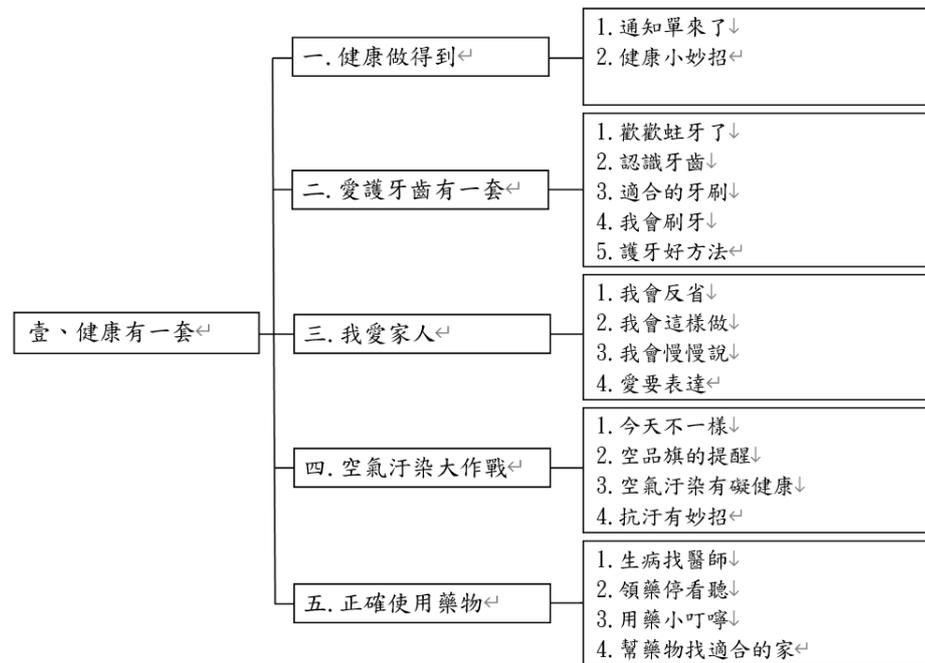
1a-I-1 認識基本的健康常識。
1a-I-1 認識基本的健康常識。
1c-I-1 認識身體活動的基本動作。
1c-I-2 認識基本的運動常識。
1d-I-1 描述動作技能基本常識。
2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。
2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。
2b-I-1 接受健康的生活規範。
2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。
2c-I-2 表現認真參與的學習態度。
2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。
2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。
3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。
3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。
3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。
3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。
3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。
3c-I-2 表現安全的身體活動行為。
3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。
4a-I-2 養成健康的生活習慣。
4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。
4c-I-1 認識與身體活動相關資源。
4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。
4d-I-1 願意從事規律身體活動。
4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。

	<p>3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
學習內容	<p>二上</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p> <p>Hd-I-1 守備/ 跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>二下</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Aa-I-1不同人生階段的成長情形。</p> <p>Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Bc-I-1各項暖身伸展動作。</p>

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。
 Cc-I-1水域休閒運動入門遊戲。
 Cd-I-1戶外休閒運動入門遊戲。
 Ce-I-1其他休閒運動入門遊戲。
 Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。
 Db-I-1日常生活中的性別角色。
 Ea-I-2基本的飲食習慣。
 Eb-I-1健康安全消費的原則。
 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。
 Fb-I-2兒童常見疾病的預防與照顧方法。
 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。
 Gb-I-1游泳池安全與衛生常識。
 Gb-I-2水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。
 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。
 Ia-I-1滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。
 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。

課程架構表：

二上



貳、運動樂趣多

六. 大家來唱跳

1. 快樂動一動
2. 請你跟我走
3. 身體魔術師

七. 跑跳遊戲

1. 快樂紅綠燈
2. 折返跑
3. 彈力精靈

八. 我們都是平衡高手

1. 練習平衡
2. 認識平衡木

九. 社區運動樂

1. 社區活動
2. 練習趣味競賽
3. 活動開鑼
4. 親子同樂
5. 大家一起來運動

十. 玩球樂趣多

1. 你傳我接
2. 拍球樂
3. 傳球一級棒
4. 彈接高手
5. 攻占城堡

十一. 功夫小子

1. 動物大觀園
2. 動物拳模仿秀
3. 動物拳遊戲
4. 拳打腳踢我最行

二下

壹、健康點點名

一. 歡樂成長派

1. 歡歡的成長紀錄
2. 我是這樣長大的
3. 為夢想加油

二. 流感小尖兵

1. 平平生病了
2. 原來流感是這樣傳染的
3. 預防流感好行為
4. 流感居家保健

三. 我家拒菸酒

1. 飲酒危害知多少
2. 菸害不要來
3. 我愛無菸環境

四. 愉快的聚會

1. 我的好朋友
2. 做個好主人
3. 來做客真快樂

五. 食品安全我最行

1. 仔細看，聰明選
2. 多留意，安全吃

	<div style="text-align: center;"> <p>貳、運動好事多</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 六. 單槓遊戲真好玩 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識學校活動空間 2. 來做暖身運動 3. 體驗單槓活動 4. 單槓遊戲 七. 休閒運動快樂行 <ul style="list-style-type: none"> 1. 我的休閒生活 2. 運動場地大調查 3. 健康齊步走 4. 校園健走地圖 八. 踢球樂 <ul style="list-style-type: none"> 1. 與球共舞 2. 和球做朋友 3. 運動安全行 4. 踢球樂趣多 5. 踢球傳接 6. 足球遊戲 九. 我們都是好朋友 <ul style="list-style-type: none"> 1. 拍子你我他 2. 我的朋友在哪裡 3. 快樂捕魚去 十. 跑的遊戲 <ul style="list-style-type: none"> 1. 風速小子 2. 迎風快跑 3. 快跑前衝 4. 繞物快跑 5. 跑壘練習 6. 跑壘追逐 十一. 浪花朵朵開 <ul style="list-style-type: none"> 1. 水域休閒運動 2. 泳池觀察員 3. 游泳安全及衛生守則 4. 水中體驗
<p>融入之議題</p>	<p>人權教育、生命教育、安全教育、防災教育、性別平等教育、品德教育、家庭教育、生涯規劃教育、環境教育、海洋教育、桃園市國小在地化課程等。</p>
<p>學習目標</p>	<p>二上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。 3. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 4. 能養成保健牙齒的生活習慣。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 8. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。 9. 能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。 10. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。

13. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。
 14. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。
 15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣
- 二下

1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望。
2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。
3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。
7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。
9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。
11. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。
12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。

14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。
15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。

教學與評量
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。
2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
二年級	南一	第三、四冊

2. 以桃園市中壢區在地化課程為輔。

(三) 教學資源

1. 審定教科用書、自編教材等。
2. 教具、數位媒材及網路資源等。
3. 操場及各種體育用品設備。

二、教學方法

1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間。
2. 為使學生能適性學習，依據學生多方面的差異，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式。
3. 因應學校健康促進活動及校內體育活動，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶

外活動體驗或服務學習的經驗。

4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

三、教學評量

- 1、評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成情形，在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
- 2、運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
- 3、健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。
- 4、體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

桃園市中壢區山東國民小學 113 學年度三年級【健體領域/科目】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	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。		
學習重點	學習表現	<p>上學期</p> 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 <p>下學期</p> 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	

	<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。</p> <p>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。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的具體活動。</p>
學習內容	<p>上學期</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。</p> <p>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。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、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。</p>

		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>下學期</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、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。</p> <p>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。</p> <p>Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
	課程架構表：	

	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">健體3上</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; gap: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第一單元 對抗惡視力</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 眼睛視茫茫 活動二 護眼小專家</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第二單元 安全小達人</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 居家安全面面觀 活動二 交通安全我最行 活動三 戶外安全有妙招</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第三單元 急救小尖兵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 傷口處理DIY 活動二 英勇救援隊</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第四單元 戰勝病毒王</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 腸胃拉警報 活動二 眼睛生病了 活動三 流感不要來</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第五單元 健康好體能</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 支撐躍動 活動二 你踢我防 活動三 舞動活力</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第六單元 躍動秀活力</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 樂跑健康行 活動二 身體真奇妙 活動三 安全活動停看聽</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第七單元 運動合作樂</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 拋準動動腦 活動二 趣味排球</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第八單元 一起來打球</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 傳球達陣 活動二 傳球搬運工 活動三 傳球高射砲 活動四 打擊高手</div> </div> </div> </div>
	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第一單元 成長時光機</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 我從哪裡來 活動二 成長的奧妙 活動三 一生的變化</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第二單元 健康滿點</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 腸胃舒服沒煩惱 活動二 健康好厝邊</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; gap: 10px; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第三單元 驚險一瞬間</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">活動一 火災真可怕 活動二 防火大作戰</div> </div> </div>
<p>融入之議題</p>	<p>上學期 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>下學期</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E3 利用規則來避免衝突。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。</p>
學習目標	<p>上學期</p> <p>健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。</p> <p>體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。</p> <p>下學期</p> <p>健康教育</p>

了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。

體育

教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活動，更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式，只要會游泳，再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。

教學與評量 說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

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。

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

三年級：翰林

(三) 教學資源

課本、教用版電子教科書

角錐、九宮格圖畫紙、豆襪球、樂樂棒球、躲避球、呼拉圈、瑜伽墊、足球、躲避球

二、教學方法

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、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、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

三、教學評量

問答

發表

實作

討論

觀察

自評

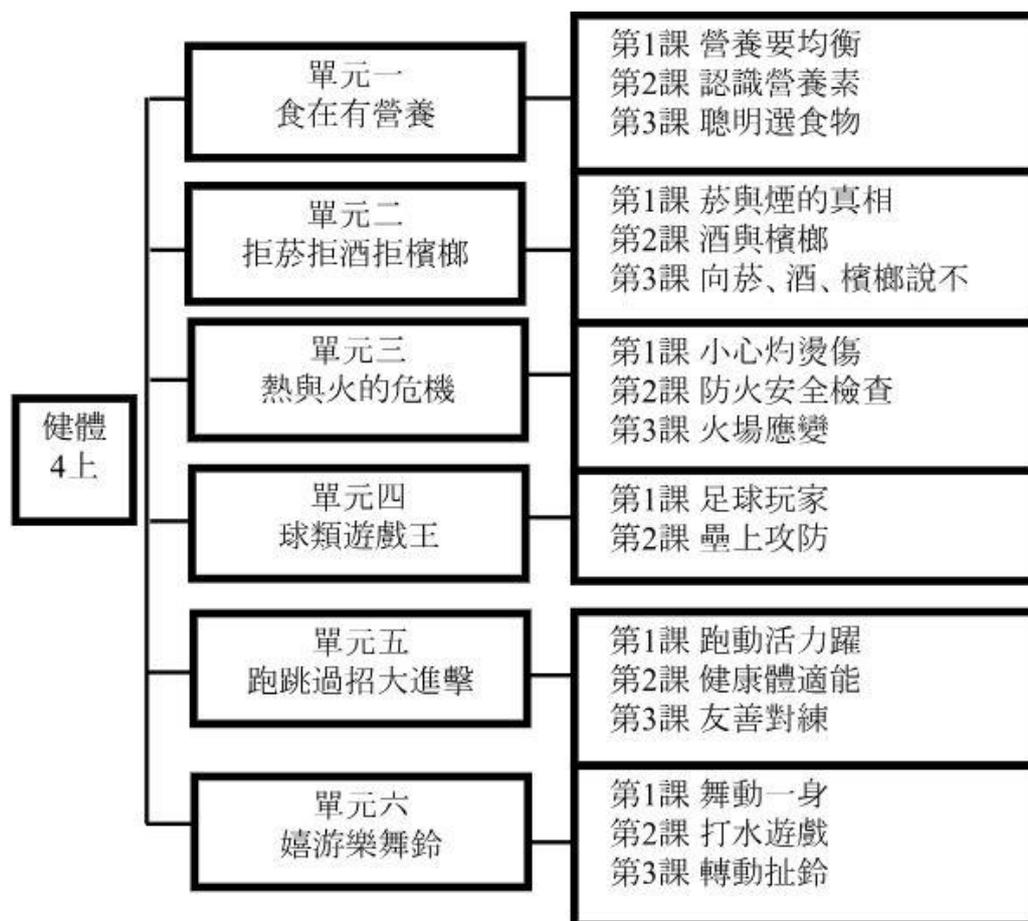
學習單

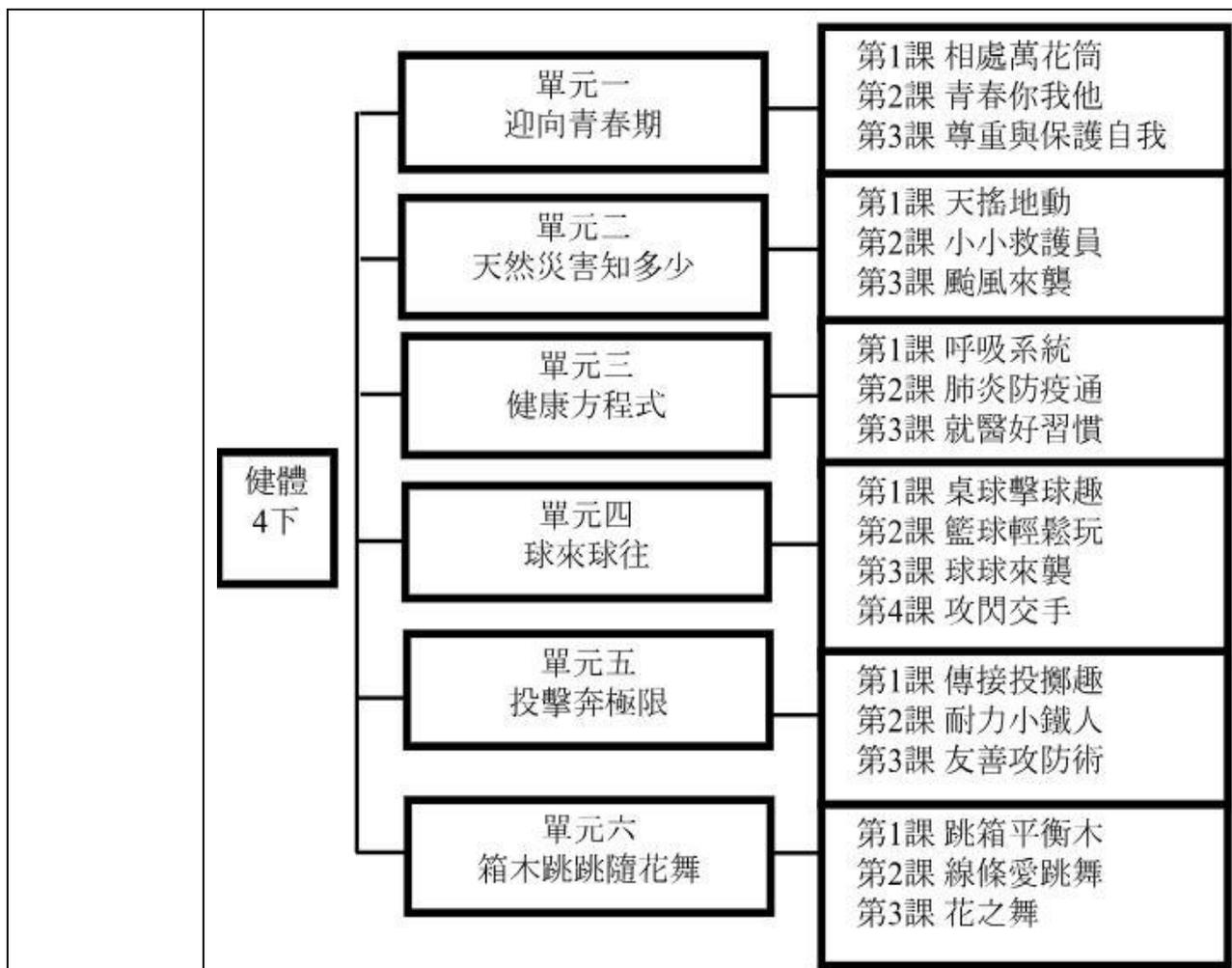
桃園市中壢區山東國民小學 113 學年度四年級【健體領域/科目】課程計畫		
每週節數	3 節	設計者 姚奕萱 四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 藝術涵養與美感素養
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解
課程理念	健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。	
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。

		<p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>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。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。</p>
學習內容		<p>Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>

	<p>Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>Ha- II -1 網／牆性球類運動相關的拋接球、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。</p> <p>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。</p> <p>Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd- II -1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib- II -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib- II -2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。</p>
--	--

課程架構表：





融入之議題

【人權教育】

人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

【戶外教育】

戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。

【安全教育】

安 E11 了解急救的重要性。

安 E12 操作簡單的急救項目。

安 E2 了解危機與安全。

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

安 E7 探究運動基本的保健。

【防災教育】

防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

【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。

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

【法治教育】

法 E8 認識兒少保護。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

品 E6 同理分享。

	<p>【海洋教育】</p> <p>海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>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。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
學習目標	<p>四上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識營養素及其食物來源和功能。 2. 了解如何選購健康又安全的食物。 3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4. 認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6. 學習足球、足壘球的攻防概念。 7. 認識田徑選手，分享運動員的故事。 8. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 10. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 11. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 12. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 13. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 14. 練習扯鈴的運鈴技巧。 <p>四下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2. 認識青春期的自己，做好自我調適。 3. 知道如何尊重他人、保護自己。 4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6. 認識並保護呼吸系統。 7. 認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9. 學習籃球的運球和傳球技能。 10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11. 掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12. 練習壘球擲遠動作。 13. 配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14. 和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15. 用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <p>康軒版國小健體4上</p>

衛生福利部食品藥物管理署「食品藥物消費者專區」食品營養成分資料庫
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&rand=1763056506>

衛生福利部國民健康署健康九九網站——菸害防制館

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

中華民國兒童燙傷基金會——燙傷百寶箱

https://www.cbf.org.tw/ugC_Know01.asp

康軒版國小健體4下

內政部消防署全球資訊網：地震防災

<https://www.nfa.gov.tw/kid/index.php?code=list&ids=275>

中央氣象局數位科普網：兒童區

<https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids>

衛生福利部食品藥物管理局——用藥安全手冊

<https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9522>

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
四年級	康軒	七、八冊

(三) 教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

三、教學評量

1. 發表
2. 實作
3. 演練
4. 自評

- | | |
|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">5. 總結性評量6. 觀察7. 操作8. 運動撲滿 |
|--|--|

桃園市中壢區山東國民小學 113 學年度五年級【健體領域/科目】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input checked="" type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input checked="" type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>五上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「青春大小事」、「事故傷害知多少」、「關鍵時刻」及「飲食放大鏡」單元；「體育」主題有「飛過天際」、「超越巔峰」、「繩乎奇技」、「羽球高手」、「棒棒好球」、「體操精靈」、及「健康有氧」單元。</p> <p>五下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「健康加油站」、「醫藥學問大」、「聰明消費樂無窮」及「家庭安和樂」單元；「體育」主題有「投其所好」、「飛騰青春」、「摩拳擦掌」、「球不落地」、「手球英雄」及「花舞翩翩」、及「悠遊戲水樂」單元。</p> <p>以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		
學習重點	學習表現	<p>五上</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p>	

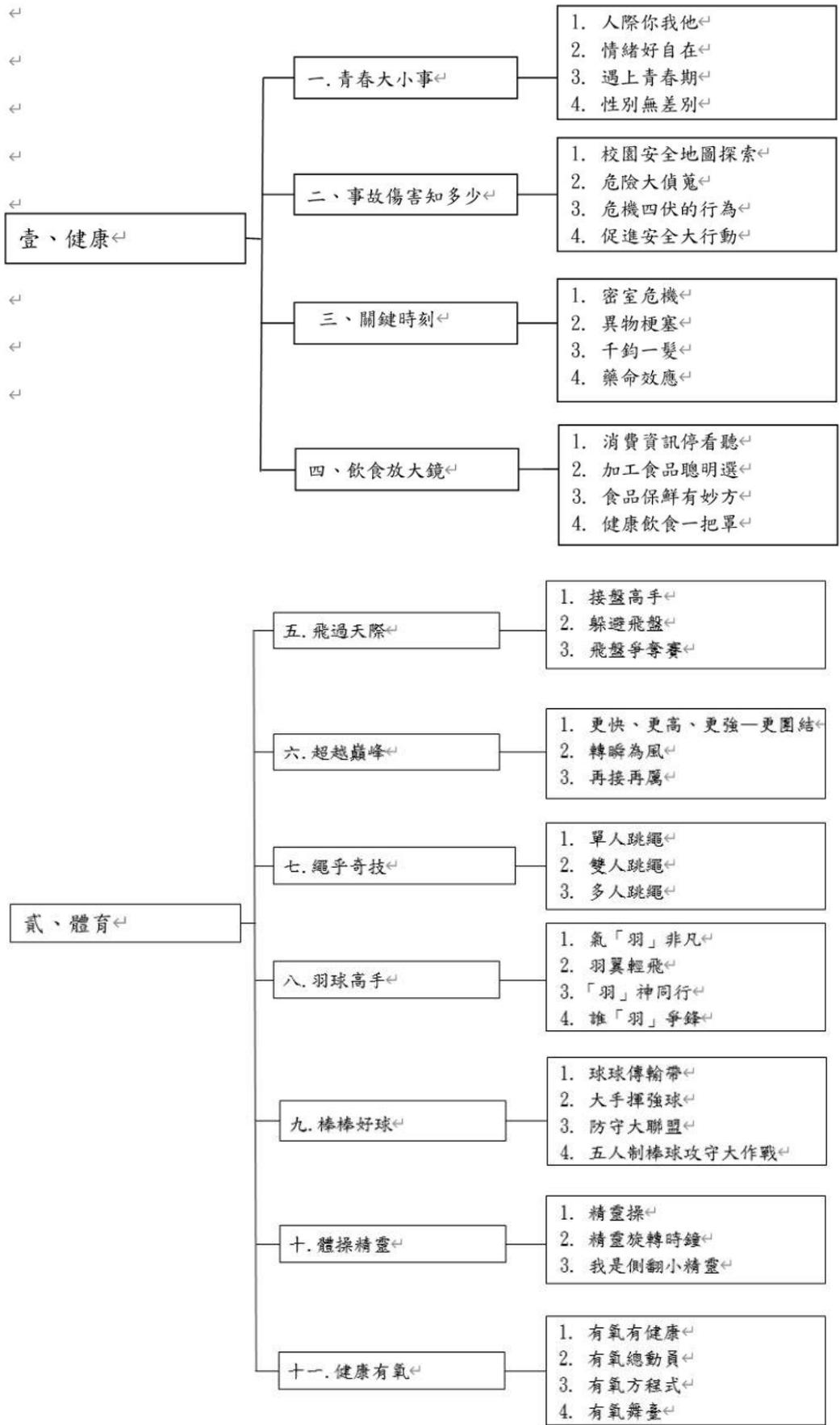
- 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
- 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
- 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
- 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
- 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
- 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
- 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。
- 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。
- 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
- 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。
- 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
- 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
- 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
- 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
- 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
- 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
- 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
- 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。
- 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
- 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
- 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
- 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
- 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
- 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
- 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。

五下

- 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
- 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
- 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
- 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
- 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
- 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
- 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
- 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
- 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。
- 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。

		<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
	學習內容	<p>五上</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>

		<p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>五下</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>
	課程架構表：	



融入之議題

五上

【性別平等教育】

性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。

性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>五下</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【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。</p> <p>【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
學習目標	<p>五上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。

7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。
8. 能覺察加工食品對健康的影響。
9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。
10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。
11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。
12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。
13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。
14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。
15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。

五下

1. 能認識身體主要器官的構造與功能。
2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。
3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。
4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。
5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。
6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。
7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。
8. 能主動展現促進家人感情的行動。
9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。
10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。
11. 能利用基本武術動作創造出連續技。
12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。
13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。
14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。
15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。

教學與評量 說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域（課程）之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。
2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。

5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
五年級	南一	第九、十冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

1. 審定教科用書、自編教材等。
2. 教具、數位媒材及網路資源等。
3. 圖書館（室）及圖書設備。
4. 專科教室、體育館。
5. 社區活動場所，例如：醫療機構設施、運動場館設備等。
6. 其他。

二、教學方法

1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間
2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。
3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。
4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

三、教學評量

評量與教學緊密結合，由教學目標決定評量內容，由評量結果導引教學。採用多元評量方式，以了解學童的學習進展，並運用評量果調整下一步的教學。

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。

	4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。
--	-----------------------------------

六年級健康與體育

桃園市中壢區 山東 國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 ■A3 規劃執行與創新應變 	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養 	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解 	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>六上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「環境體檢大行動」、「人生製造公司」、「勇闖飲食島」及「守護青春」單元；「體育」主題有「海陸任遨遊」、「飛越極限」、「力拔山河」、「腿上乾坤」、「勇闖籃球殿堂」、「平衡木上的不倒翁」及「好球強強滾」單元。</p> <p>六下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「天生我才必有用」、「解癮密碼」、「健康新攻略」及「迎向未來」單元；「體育」主題有「身體書法家」、「鈴上雲霄」、「排球高手」、「桌球精靈」、「角力主角我來當」及「百發百中」、及「水中樂逍遙」單元。</p> <p>以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>		
學習重點	學習表現	<p>六上</p> <ul style="list-style-type: none"> 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 	

1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。

1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。

1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。

1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。

2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。

2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。

2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。

2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。

2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。

2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。

2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。

3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。

3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。

3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。

3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。

3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。

3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。

3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。

3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。

3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。

3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。

3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。

4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。

4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。

4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。

4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。

4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。

4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。

4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。

4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。

4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。

4d-III-2 養成規律運動習慣，維持動態生活。

4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。

六下

1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。

1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。

1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。

1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。

		<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
	學習內容	<p>六上</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p>

Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。
 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。
 Ab-III-2 體適能自我評估原則。
 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。
 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。
 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。
 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。
 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。
 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。
 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。
 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。
 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。
 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。
 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。
 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。
 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。
 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。
 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。
 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。
 六下
 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。
 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。
 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。
 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。
 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。
 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。
 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。
 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。
 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。
 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。
 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。
 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次
 以上）與簡易性游泳比賽。
 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。
 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。
 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。

Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。

Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。

課程架構表：

六上

壹、健康

一、環境體檢大行動

1. 環境汙染停看聽
2. 汙染改善家
3. 綠色行動家

二、人生製造公司

1. 成長的軌跡
2. 生命的頌歌

三、勇闖飲食島

1. 飲食的迷途
2. 飲食指南針
3. 飲食聯合國

四、守護青春

1. 危險在身邊
2. 網路停看聽
3. 愛滋面面觀

貳、體育

五、海陸任遨遊

1. 三項全能是什麼
2. 千里之行始於足下
3. 完賽即勝利

六、飛越極限

1. 笑傲飛鷹
2. 飛越極限
3. 面對傷害

七、力拔山河

1. 拔河介紹及事前準備
2. 我要變強壯
3. 拔河動作
4. 互拔山河

八、腿上乾坤

1. 控制高手
2. 乾坤大挪移
3. 王牌爭奪賽

九、勇闖籃球殿堂

1. 一起鬥牛趣
2. 運球無阻
3. 合作無間
4. 籃上功夫
5. 比賽開始

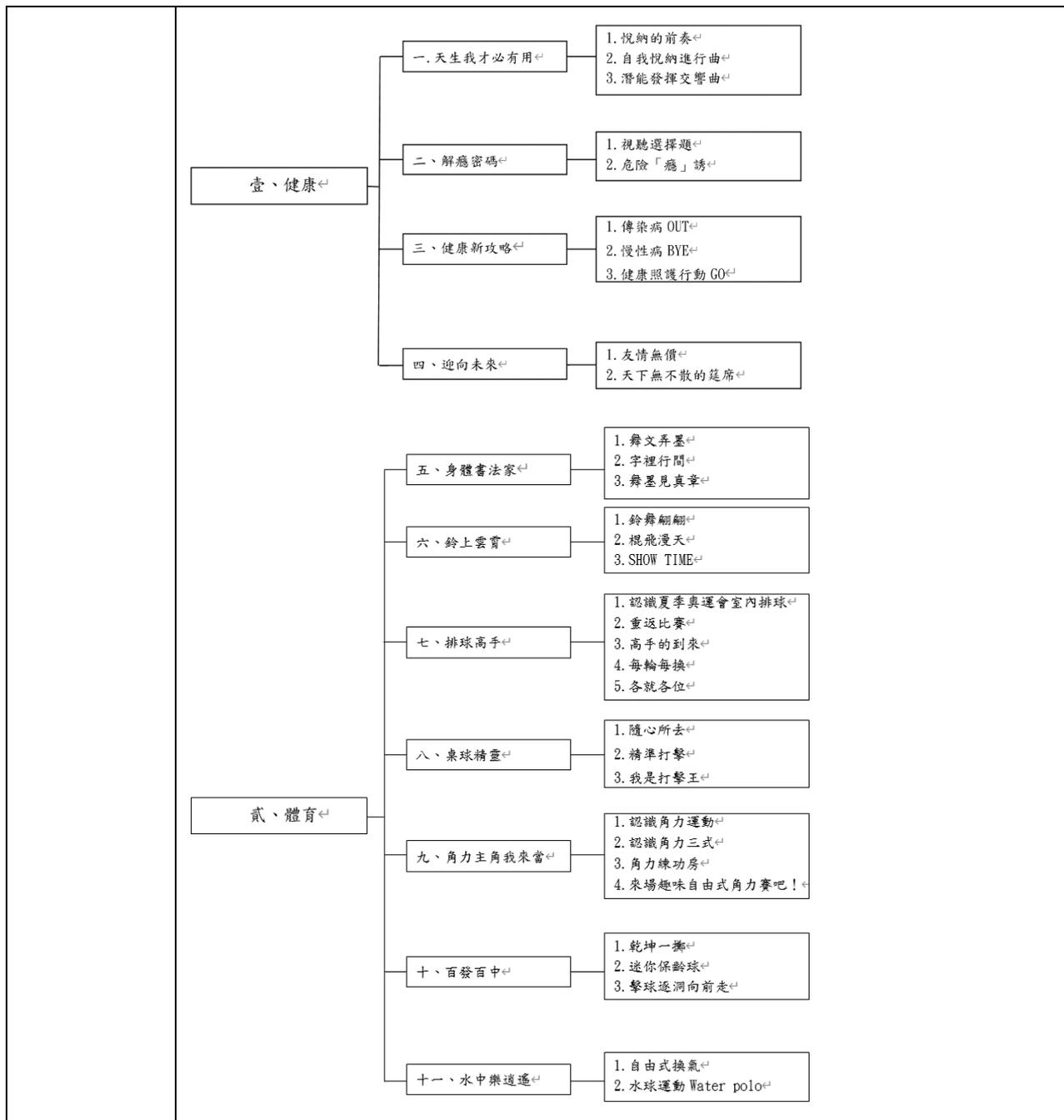
十、平衡木上的不倒翁

1. 一二三木頭人
2. 動態平衡不平衡
3. 平衡木上的躍動
4. 平衡特攻隊

十一、好球強強滾

1. 有氣有健康
2. 滾出樂趣
3. 法式滾球賽事通
4. 滾球大賽

六下



融入之議題

六上

【環境教育】

環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

【生命教育】

生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

生 E2 理解人的身體與心理面向。

生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

【多元文化教育】

多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

【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。

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

【人權教育】

人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。

	<p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>六下</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E5 探索自己的價值觀。</p> <p>涯 E6 覺察個人的優勢能力。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>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。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
學習目標	<p>六上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 <p>六下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。 6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。 7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。

10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。
11. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。
12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。
13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。
14. 表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。
15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。

教學與評量
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域(課程)之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。
2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
六年級	南一	第十一、十二冊

2. 鄉土(在地化)教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

1. 審定教科用書、自編教材等。
2. 教具、數位媒材及網路資源等。
3. 圖書館(室)及圖書設備。
4. 專科教室、體育館。
5. 社區活動場所，例如：醫療機構設施、運動場館設備等。
6. 其他。

二、教學方法

1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間

2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。
3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。
4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

三、教學評量

評量與教學緊密結合，由教學目標決定評量內容，由評量結果導引教學。採用多元評量方式，以了解學童的學習進展，並運用評量果調整下一步的教學。

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。
4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。