

(十)健康與體育領域課程計畫

1、依據

- (1)中華民國 107 年 6 月 8 日十二年國民基本教育課程綱要~健康與體育領域。
- (2)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (3)本校課發會會議決議事項。

2、基本理念

健康與體育領域主要在於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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列之重要內涵：

- (1)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (2)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (3)建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。
- (4)身心障礙學生之學習重點參照各階段基本學力指標，採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- (5)資賦優異類學生之學習重點採加深與加廣的方式，再根據調整 過後之指標編選具挑戰性的教材。

3、課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- (1)培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (2)養成規律運動与健康生活的習慣。
- (3)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (4)培養獨立生活的自我照護能力。
- (5)培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (6)建構運動与健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (7)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (8)培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (9)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

4、師資分析

- (1)本校一至六年級均由有體育專長教師擔任健體領域的教學，主要是因為體育專長教師對體育課程比較熟悉，在指導學生健康習慣的養成，遵守體育規則、維護運動安全方面會比較有成效。
- (2)游泳課外聘專任教練依教育部規定師生比授課；由體育老師規劃一至六年級的田徑課程，冀望學生無論在陸上或水上皆能培養一項運動的興趣。

5、學習重點架構

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點架構由學習表現與學習內容所組成：

- (1)學習表現分為 4 項類別，分別為：

- A. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。
- B. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。
- C. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4 個次項

目。

D. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(2) 學習內容分為9項主題，分別為：

A. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。

B. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。

C. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。

D. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。

E. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目。

F. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目。

G. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。

H. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4個次項目。

I. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

6、實施方式

(1) 每年級每週授課時間：

A. 低年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。

B. 中年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。

(其中游泳課每學期共計5次，10節)

C. 高年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。

(其中游泳課每學期共計5次，10節)

(2) 教學方式

A. 採協同教學或主題式合作教學。

B. 充分運用各種教學媒體。

C. 教學活動須活潑、有趣。

D. 把握教學目標。

E. 教學內容多元化、統整化。

F. 掌握適性原則，隨時因應學生需求，調整教學策略。

G. 善用各種能引發其學習潛能之學習策略，設計生動有趣的輔助活動，運用教學媒材，提供充分練習機會。

H. 依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置、動線規劃、學習區及座位安排等環境的調整。

(3) 評量的方法

A. 採取多元評量。

B. 評量應兼顧學童認知、情意、技能及創造性的發展。

C. 評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。

7、教學資源

本校有活動中心，提供雨天時的教學場地。

8、成效分析

(1) 已有之成效分析：

◎游泳方面

A. 本校六年級學生畢業時，悶氣已可達15秒時間、仰漂(徒手、浮具)15秒以上。

B. 能認識水中各種自救之方式。

◎其他體育項目

A. 本校有田徑隊、棒球隊由體育老師利用課餘時間訓練。

B. 本校成立運動社團，培養學生良好運動技能和運動精神。

(2)預期成效分析：

A. 大部分學生能學會兩種或兩種以上游泳之正確方式。

B. 學生大部份具有基本自救能力，例如：水母漂、浮具漂浮、仰漂等。

C. 認識CPR及評估水中危險情境的可能方式及處理結果。

9、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，113 學年度一至六年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

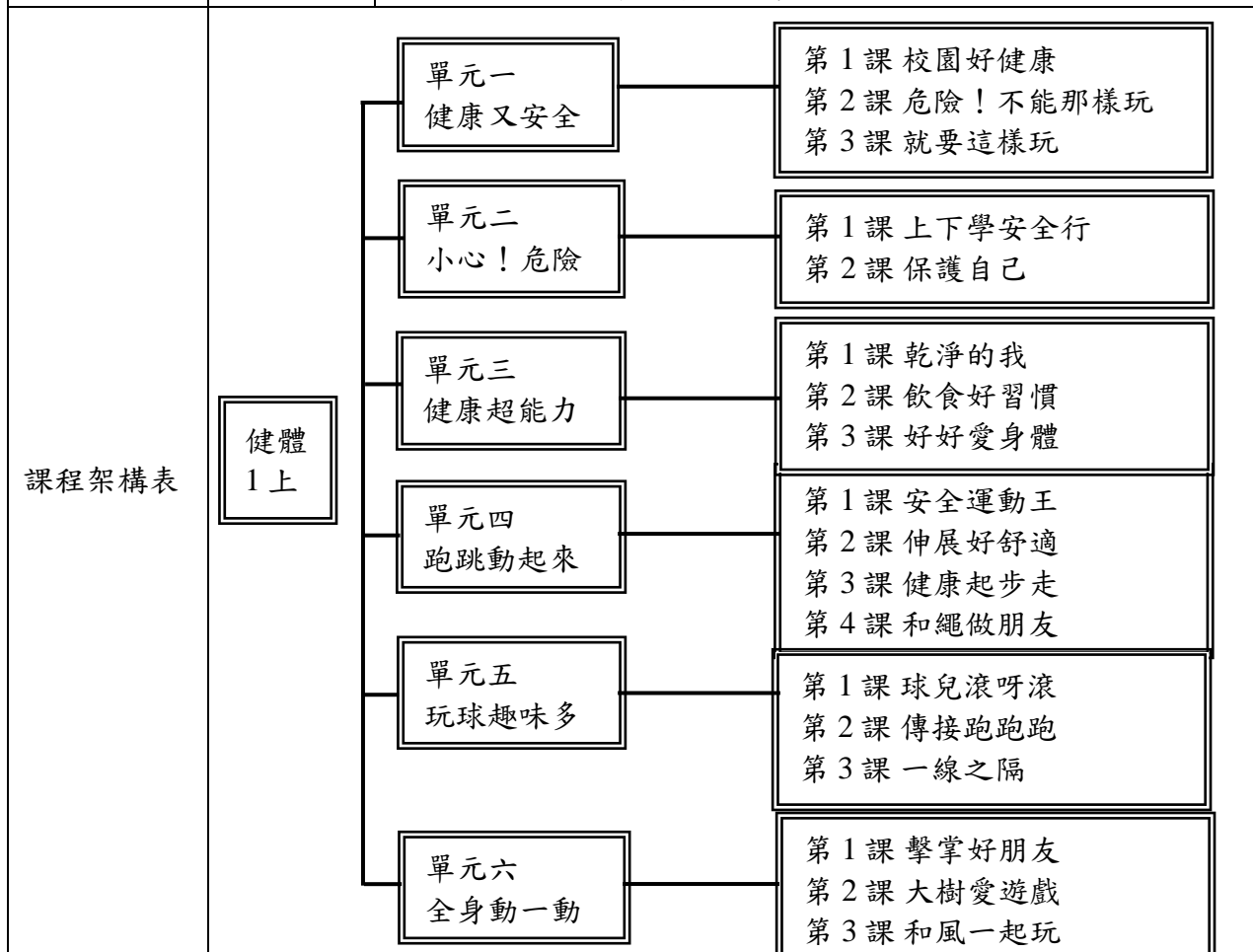
10、本計劃應經課程發展委員會審查通過後始得實施，修正時亦同。

【附件】各年級領域學習課程計畫如下：

一年級

桃園市新屋區大坡國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ 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	□ 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	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 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。 3. 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。 4. 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-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 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造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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 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。 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。	
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	

		<p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</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>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>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</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、力量及準確性控制動作。</p> <p>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。</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>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、力量及準確性控制動作。</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>
--	--	--



	<pre> graph LR A[健體 1 下] --- B[單元一 保護身體好健康] A --- C[單元二 健康飲食聰明吃] A --- D[單元三 健康防護罩] A --- E[單元四 玩球樂] A --- F[單元五 伸展跑跳樂] A --- G[單元六 模仿趣味多] B --- B1[第 1 課 身體好貼心] B --- B2[第 2 課 五個好幫手] C --- C1[第 1 課 飲食紅綠燈] C --- C2[第 2 課 健康飲食我決定] C --- C3[第 3 課 健康食物感恩吃] D --- D1[第 1 課 身體不舒服] D --- D2[第 2 課 遠離疾病有法寶] D --- D3[第 3 課 健康好心情] E --- E1[第 1 課 拍球動一動] E --- E2[第 2 課 拋擲我最行] E --- E3[第 3 課 滾動新樂園] F --- F1[第 1 課 運動安全又健康] F --- F2[第 2 課 毛巾伸展操] F --- F3[第 3 課 一起來跳繩] F --- F4[第 4 課 用報紙玩遊戲] G --- G1[第 1 課 小巨人和紙鏢] G --- G2[第 2 課 模仿滾翻秀] G --- G3[第 3 課 走向綠地] </pre>
<p>融入之議題</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 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>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</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>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p>

	<p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</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>品 EJU7 欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>
學習目標	<p>一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 拋球、接球、傳球準確性控球。 5. 安全做運動。 6. 伸展身體，讓身體更柔軟。 7. 用好玩的方式走和跑。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。 <p>一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。
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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二) 教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以教育部審定版之教材為主：

	年級	出版社	冊數
	一年級	康軒	一、二冊

(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
- 4.觸控螢幕、平板電腦

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。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。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。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。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、運動撲滿。

桃園市新屋區大坡國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	二年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■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	■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	■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>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	<div>二上</div> <div>1a-I-1 認識基本的健康常識。</div> <div>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</div> <div>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</div> <div>1c-I-2 認識基本的運動常識。</div> <div>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</div> <div>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</div> <div>2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。</div> <div>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</div> <div>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</div> <div>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</div> <div>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</div> <div>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</div> <div>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</div> <div>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</div> <div>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</div> <div>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</div> <div>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</div> <div>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</div> <div>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</div>		

		<p>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。</p> <p>二下</p> <p>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>
	學習內容	<p>二上</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 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。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及</p>

		<p>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> <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>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</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。</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>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p> <p>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。</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>
	課程架構表：	
	二上	

壹、健康有一套↵	一. 健康做得到↵	1. 通知單來了↓ 2. 健康小妙招↵
	二. 愛護牙齒有一套↵	1. 歡歡蛀牙了↓ 2. 認識牙齒↓ 3. 適合的牙刷↓ 4. 我會刷牙↓ 5. 護牙好方法↵
	三. 我愛家人↵	1. 我會反省↓ 2. 我會這樣做↓ 3. 我會慢慢說↓ 4. 愛要表達↵
	四. 空氣汙染大作戰↵	1. 今天不一樣↓ 2. 空品旗的提醒↓ 3. 空氣汙染有礙健康↓ 4. 抗汙有妙招↵
	五. 正確使用藥物↵	1. 生病找醫師↓ 2. 領藥停看聽↓ 3. 用藥小叮嚀↓ 4. 幫藥物找適合的家↵
	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↵
貳、運動樂趣多↵		

二下

	<div data-bbox="379 495 681 560">壹、健康點點名</div> <div data-bbox="740 185 1019 237">一. 歡樂成長派</div> <div data-bbox="1070 159 1417 268"> 1. 歡歡的成長紀錄 2. 我是這樣長大的 3. 為夢想加油 </div> <div data-bbox="740 344 1019 396">二. 流感小尖兵</div> <div data-bbox="1070 295 1417 441"> 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 </div> <div data-bbox="740 504 1019 555">三. 我家拒菸酒</div> <div data-bbox="1070 477 1417 584"> 1. 飲酒危害知多少 2. 菸害不要來 3. 我愛無菸環境 </div> <div data-bbox="740 647 1019 698">四. 愉快的聚會</div> <div data-bbox="1070 620 1417 728"> 1. 我的好朋友 2. 做個好主人 3. 來做客真快樂 </div> <div data-bbox="740 790 1019 842">五. 食品安全我最行</div> <div data-bbox="1070 763 1417 871"> 1. 仔細看，聰明選 2. 多留意，安全吃 </div> <div data-bbox="379 1391 681 1456">貳、運動好事多</div> <div data-bbox="740 925 1019 976">六. 單槓遊戲真好玩</div> <div data-bbox="1070 875 1417 1021"> 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 </div> <div data-bbox="740 1084 1019 1135">七. 休閒運動快樂行</div> <div data-bbox="1070 1034 1417 1180"> 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 </div> <div data-bbox="740 1290 1019 1341">八. 踢球樂</div> <div data-bbox="1070 1205 1417 1417"> 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 </div> <div data-bbox="740 1473 1019 1525">九. 我們都是好朋友</div> <div data-bbox="1070 1447 1417 1554"> 1. 拍子你我他 2. 我的朋友在哪裡 3. 快樂捕魚去 </div> <div data-bbox="740 1657 1019 1709">十. 跑的遊戲</div> <div data-bbox="1070 1572 1417 1785"> 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 </div> <div data-bbox="740 1863 1019 1915">十一. 浪花朵朵開</div> <div data-bbox="1070 1814 1417 1960"> 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 </div>
融入之議題	二上 【人權教育】

	<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>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</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>【環境教育】</p> <p>環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> <p>二下</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</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>品 E7 知行合一。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</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 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
學習目標	<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。

	<p>7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。</p> <p>8. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。</p> <p>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。</p> <p>10. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。</p> <p>11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</p> <p>12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。</p> <p>13. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。</p> <p>14. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。</p> <p>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。</p> <p>二下</p> <p>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，</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
教學與評量	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

說明

(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
二年級	康軒	第三、四冊

2. 新屋區在地化教材、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。
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

	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
--	--

三年級

桃園市新屋區大坡國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■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	■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	■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	1. 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。 2. 三上健康與體育課程包含「健康一把罩」和「運動真快樂」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康一把罩」主題有「我升上三年級了」、「我是 EQ 高手」、「健康保衛戰」及「營養補給站」單元；「運動真快樂」主題有「好玩的墊上遊戲」、「快樂向前衝」、「拋擲接真有趣」、「一起來玩球」、「巾彩舞動」及「踢毽樂趣多」單元。 3. 三下健康與體育課程包含「健康齊步走」和「運動樂無窮」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康齊步走」主題有「成長加油站」、「防災應變站」、「為健康把關」及「社區健康 GO」單元；「運動樂無窮」主題有「愛運動也愛環保」、「舞動精靈」、「跳越真好玩」、「我是單槓高手」、「兵兵樂無窮」及「我是小小防衛兵」、「齊心協力」及「閃躲高手」單元。 4. 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。			
學習重點	學習表現	三上		

	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</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>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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>三下</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <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>3d-II-1 運用動作技能的練習。</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>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身體活動。</p>
	學習內容	<p>三上</p> <p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Ab-Ⅱ-1 體適能活動。</p> <p>Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。</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>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>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>Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。</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>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>Ia-Ⅱ-1 翻滾、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>Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>三下</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-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-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Bd-Ⅱ-2技擊基本動作。</p> <p>Ca-Ⅱ-1健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Cb-Ⅱ-1運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cd-Ⅱ-1戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Ea-Ⅱ-1食物與營養的種類和需求。</p> <p>Fb-Ⅱ-2常見傳染病預防原則與自我照護方式。</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>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</p>

		<p>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 -1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p>
	<p>課程架構表：</p> <p>三上</p>	<pre> graph LR A[壹、健康一把罩] --- B[一、我升上三年級了] A --- C[二、我是EQ高手] A --- D[三、健康保衛站] A --- E[四、營養補給站] B --- B1[1. 有什麼不一樣] B --- B2[2. 我準備好了] B --- B3[3. 我的好幫手] B --- B4[4. 書包好主人] C --- C1[1. 認識不同的情緒] C --- C2[2. 情緒處理器] C --- C3[3. 培養同理心] D --- D1[1. 病毒來襲] D --- D2[2. 認識健保資源] E --- E1[1. 吃當季、食在地] E --- E2[2. 神奇的食物王國] E --- E3[3. 請你跟我這樣吃] F[貳、運動真快樂] --- G[五、好玩的墊上遊戲] F --- H[六、快樂向前衝] F --- I[七、拋擲接真有趣] F --- J[八、一起來玩球] F --- K[九、巾彩舞動] F --- L[十、踢毽樂趣多] G --- G1[1. 安全的墊上運動] G --- G2[2. 墊上玩遊戲] G --- G3[3. 滾翻前練習] G --- G4[4. 我是墊上高手] H --- H1[1. 正確的擺臂] H --- H2[2. 快跑小子] H --- H3[3. 奧林匹克的由來] H --- H4[4. 100公尺挑戰賽] I --- I1[1. 怪獸大富翁] I --- I2[2. 拋投高手尋寶記] I --- I3[3. 投擲高手] I --- I4[4. 炮擊九宮格] I --- I5[5. 拋接遊戲] J --- J1[1. 傳接球高手] J --- J2[2. 運球我最行] J --- J3[3. 奪寶大作戰] J --- J4[4. 突破重圍] K --- K1[1. 毛巾好朋友] K --- K2[2. 舞巾真好玩] K --- K3[3. 巾舞門] K --- K4[4. 「巾舞門」展演] L --- L1[1. 有趣的童玩—踢毽子] L --- L2[2. 踢拐好身手] L --- L3[3. 腳上功夫] L --- L4[4. 創意小玩家] </pre>

壹、健康齊步走

一、成長加油站

1. 我的成長
2. 成長萬事通
3. 人生階段知多少
4. 飲食建議小百科
5. 我會做更多事了

二、防災應變站

1. 發生火災了
2. 燙傷怎麼辦
3. 火場逃生小尖兵
4. 讓家更安全

三、為健康把關

1. 吃藥就醫停看聽
2. 用藥過敏
3. 藥局服務知多少

四、社區健康 GO

1. 髒亂的社區
2. 防疫小尖兵
3. 社區動起來

	<div data-bbox="395 779 689 846">貳、運動樂無窮</div> <div data-bbox="705 161 1417 1485"> <div data-bbox="746 228 1018 273">五、愛運動也愛環保</div> <div data-bbox="1072 161 1417 340"> 1. 假日休閒趣 2. 鐵馬小達人 3. 慢跑真有趣 4. 800 公尺耐力跑 5. 運動做環保 </div> <div data-bbox="746 385 1018 430">六、舞動精靈</div> <div data-bbox="1072 351 1417 463"> 1. 動物王國 2. 動物嚇嚇叫 3. 動物歡樂舞 </div> <div data-bbox="746 519 1018 564">七、跳越真好玩</div> <div data-bbox="1072 474 1417 609"> 1. 認識跳箱 2. 來學習跳越 3. 撐的練習 4. 一起來跳箱 </div> <div data-bbox="746 654 1018 698">八、我是單槓高手</div> <div data-bbox="1072 620 1417 732"> 1. 好玩的單槓遊戲 2. 單槓撐的練習 3. 向前迴環下 </div> <div data-bbox="746 788 1018 833">九、兵兵樂無窮</div> <div data-bbox="1072 743 1417 878"> 1. 桌球初體驗 2. 兵兵大進擊 3. 反手推擊 4. 桌球神童 </div> <div data-bbox="746 945 1018 990">十、我是小小防衛兵</div> <div data-bbox="1072 900 1417 1034"> 1. 跌倒了，怎麼辦？ 2. 學習護身倒法 3. 左右開「功」 4. 我是護身小尖兵 </div> <div data-bbox="746 1124 1018 1169">十一、齊心協力</div> <div data-bbox="1072 1057 1417 1258"> 1. 接棒練習 2. 接力練習 3. 彎道跑練習 4. 接力遊戲 5. 運動家精神 6. 大隊接力 </div> <div data-bbox="746 1348 1018 1393">十二、閃躲高手</div> <div data-bbox="1072 1281 1417 1482"> 1. 躲避球比賽 2. 閃躲高手 3. 你丟我閃 4. 火球小子 5. 移動閃躲 6. 新式躲避球 </div> </div>
融入之議題	<div data-bbox="375 1496 438 1529">三上</div> <div data-bbox="375 1529 1125 1944"> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</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。</p> </div> <div data-bbox="375 1955 438 1989">三下</div> <div data-bbox="375 1989 798 2056"> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> </div>

	<p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</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>【防災教育】</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
學習目標	<p>三上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 7. 能知道不同營養素的功能。 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 9. 能做出墊上滾翻的動作。 10. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 11. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 12. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 13. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 14. 將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 15. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 <p>三下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7. 能清潔並維持居家環境的衛生。 8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 11. 能落實平時自我身體活動。 12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
教學與評量	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

說明

(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
三年級	康軒	第五、六冊

2. 新屋區在地化教材、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。
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

	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
--	--

四年級

桃園市新屋區大坡國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ 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	■ 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	■ 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	1. 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。 2. 健康與體育課程包含「健康元氣站」和「揪團來運動」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康元氣站」主題有「戶外教學安全行」、「遠離菸酒檳」、「嗶嗶！別越界」及「我愛地球」單元；「揪團來運動」主題有「跳躍精靈」、「健康體適能」、「舞力四射」、「我是小勇士」、「排球小子」、「歡樂棒球」、「功夫小子養成班」及「旋轉之美」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。 3. 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。			
學習重點	學習表現	四上 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。		

	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>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-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>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>四下</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</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>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</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>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>
--	---

學習內容	<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>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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>
	<p>四上</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <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>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>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</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>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</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>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>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>四下</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</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>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</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>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</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>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</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>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>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</p>

		<p>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>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>
課程架構	<p>課程架構表：</p> <p>四上</p>	<pre> graph LR A[壹、健康元氣站] --- B[一、戶外教學安全行] A --- C[二、遠離菸酒檳] A --- D[三、囉囉！別越界] A --- E[四、我愛地球] B --- B1[1. 行前準備] B --- B2[2. 怎麼做才安全] B --- B3[3. 安全快樂行] B --- B4[4. 受傷了怎麼辦] C --- C1[1. 檳來將擋] C --- C2[2. 拒酒行動] C --- C3[3. 拒菸爭口氣] C --- C4[4. 勇敢說不] D --- D1[1. 身體界線在哪裡] D --- D2[2. 我的身體我做主] D --- D3[3. 身體防守員] D --- D4[4. 珍愛你我他] E --- E1[1. 生活中的環保] E --- E2[2. 塑膠知多少] E --- E3[3. 減塑愛地球] E --- E4[4. 健康的藍色星球] </pre>

貳、揪團來運動

五. 跳躍精靈

1. 歡樂蹦蹦跳↓
2. 立定跳遠↓
3. 跑跳小飛俠
4. 跳躍闖關王
5. 跳遠練習

六. 健康體適能

1. 為什麼要有體適能↓
2. 體適能測驗項目↓
3. 訂定訓練計畫

七. 舞力四射

1. 看我七十二變↓
2. 魔法比一比

八. 我是小勇士

1. 學習保護自己↓
2. 翻山「躍」嶺

九. 排球小子

1. 靈活雙手↓
2. 低手練習↓
3. 低手不落接↓
4. 排球遊戲

十. 歡樂梅球

1. 梅梅開花↓
2. 球不漏接↓
3. 攻防總動員↓
4. 揚威威廉波特

十一. 功夫小子養成班

1. 功夫學校↓
2. 基本功我最行↓
3. 武術遊戲真好玩↓
4. 功夫小子大考驗

十二. 旋轉之美

1. 認識扯鈴↓
2. 和扯鈴做朋友↓
3. 花招百出↓
4. 扯鈴 SHOW TIME

四下

	<div data-bbox="347 421 587 465">壹、健康新世界</div> <div data-bbox="715 219 874 264">一、風搖地動</div> <div data-bbox="1042 163 1377 297"> 1. 颱風來襲 2. 整備行動 3. 震撼教育 4. 防震三步驟 </div> <div data-bbox="715 387 906 432">二、逗陣來長大</div> <div data-bbox="1042 353 1377 454"> 1. 身體會說話 2. 男孩女孩大不同 3. 健康成長 GOGOGO </div> <div data-bbox="715 521 914 566">三、消費停看聽</div> <div data-bbox="1042 488 1377 600"> 1. 認識正確的消費 2. 健康購物停看聽 3. 撥開消費陷阱的面紗 </div> <div data-bbox="715 656 882 701">四、知己知彼</div> <div data-bbox="1042 633 1377 712"> 1. 認識自己大進擊 2. 不斷進步的我 </div> <div data-bbox="347 1361 587 1406">貳、運動我最行</div> <div data-bbox="715 813 906 857">五、飛盤真好玩</div> <div data-bbox="1042 745 1377 913"> 1. 來玩飛盤 2. 飛盤擲遠遊戲 3. 飛盤擲準遊戲 4. 飛盤接力賽 5. 來去社區玩飛盤 </div> <div data-bbox="715 969 906 1014">六、歡樂土風舞</div> <div data-bbox="1042 936 1377 1037"> 1. 跳跳〈兔子舞〉 2. 踢踏〈木鞋舞〉 3. 歡樂舞動 </div> <div data-bbox="715 1104 882 1149">七、活力足球</div> <div data-bbox="1042 1048 1377 1193"> 1. 足球遊戲 2. 盤球練習 3. 合作傳接 4. 方形足球比賽 </div> <div data-bbox="715 1238 882 1283">八、跳高小子</div> <div data-bbox="1042 1205 1377 1317"> 1. 抬腿闖關 2. 跳跨障礙 3. 剪式跳高 </div> <div data-bbox="715 1373 882 1417">九、武術高手</div> <div data-bbox="1042 1328 1377 1462"> 1. 創意變變變 2. 武術操 3. 玩遊戲練武術 4. 我是武術高手 </div> <div data-bbox="715 1552 882 1597">十、羽球同樂</div> <div data-bbox="1042 1496 1377 1630"> 1. 體適能訓練 2. 握拍及持球 3. 拍拍精準 4. 正手發高遠球 </div> <div data-bbox="715 1709 930 1753">十一、功夫小將領</div> <div data-bbox="1042 1675 1377 1787"> 1. 認識柔道運動 2. 步步為營 3. 臺灣柔道選手 </div> <div data-bbox="715 1865 906 1910">十二、水中蛟龍</div> <div data-bbox="1042 1832 1377 1944"> 1. 戲水安全 2. 漂浮真好玩 3. 打水真有趣 </div>
融入之議題	<div data-bbox="347 1955 403 1989">四上</div> <div data-bbox="347 1989 507 2022">【安全教育】</div> <div data-bbox="347 2022 651 2056">安 E2 了解危機與安全。</div>

	<p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</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>【品德教育】</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>【人權教育】</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>【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>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>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。</p> <p>四下</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E1 了解安全教育。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</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>【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 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</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 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</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>
學習目標	<p>四上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2. 能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3. 能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4. 能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 5. 能知道受到侵犯時的求助方法。 6. 能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7. 能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8. 能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9. 了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 10. 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創

	<p>作。</p> <p>11. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。</p> <p>13. 能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。</p> <p>14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。</p> <p>15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。</p> <p>四下</p> <p>1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。</p> <p>2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。</p> <p>3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。</p> <p>5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。</p> <p>6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。</p> <p>7. 能了解自己的特質，並持續發展。</p> <p>8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。</p> <p>9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。</p> <p>10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。</p> <p>11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。</p> <p>12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。</p> <p>13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。</p> <p>14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。</p> <p>15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。</p>						
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>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> <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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>(二)教材來源</p> <p>1. 教育部審定版之教材：</p> <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>康軒</td><td>第七、八冊</td></tr></table> <p>(三)教學資源</p> <p>1. 審定教科用書、自編教材等。</p>	年級	出版社	冊數	四年級	康軒	第七、八冊
年級	出版社	冊數					
四年級	康軒	第七、八冊					

	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。

五年級

桃園市新屋區大坡國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■ 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	■ 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	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 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。			

	<p>3. 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。</p> <p>4. 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。</p> <p>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。</p>	
學習重點	學習表現	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</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>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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-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-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>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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>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技能的運動計畫。</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>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</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>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</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>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</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>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</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-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</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-1 自我悅納與潛能探索的方法。</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-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>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>Ib-III-2 各國土風舞。</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>
課程架構表	課程架構表：	

	<div>健體 5 上</div> <div> <ul style="list-style-type: none"> 單元一 健康樂活我當家 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查站 單元二 做自己愛自己 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我 單元三 安全新生活 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平安 單元四 擊球特攻隊 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣多 單元五 跑跳武動秀 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學 單元六 自在動起來 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣 </div>	
	<div>健體 5 下</div> <div> <ul style="list-style-type: none"> 單元一 健康幸福一家人 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行 單元二 健康安全飲食 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理 單元三 保護地球動起來 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀 單元四 球技對決 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防 單元五 奔騰泳休閒 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動 單元六 我的運動舞臺 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀 </div>	
融入之議題	【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。	

	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</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>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 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</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 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 E6 同理分享。</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>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <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息活動的知識與技能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國 E5 體認國際文化的多樣性。</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>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</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>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p>
學習目標	<p>五上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4. 認識自己，並能自我悅納。 5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。

	<p>8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。</p> <p>9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。</p> <p>10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。</p> <p>11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。</p> <p>12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。</p> <p>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。</p> <p>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。</p> <p>五下：</p> <p>1. 學習關愛家人、與家人溝通。</p> <p>2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。</p> <p>3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。</p> <p>4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。</p> <p>5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。</p> <p>6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。</p> <p>7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。</p> <p>8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。</p> <p>9. 掌握短跑、跳高的訣竅。</p> <p>10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。</p> <p>11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。</p> <p>12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。</p> <p>13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。</p>
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>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> <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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>康軒版國小健體 5 上</p> <p>✧衛生福利部疾病管制署——傳染病介紹 https://www.cdc.gov.tw/Category/List/Y08ijNELGNv7z-E1M3oBtQ</p> <p>✧衛生福利部疾病管制署——結核病 https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxnbAvQ</p> <p>✧衛生福利部疾病管制署——人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）感染 https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rklg</p> <p>✧衛生福利部國民健康署之健康九九網站——菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/4</p>

- ✧法務部反毒霸本營（民眾版）——預防毒品六招
<https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html>
- 康軒版國小健體 5 下
- ✧衛生福利部國民健康署—認識失智症
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&pid=4875>
- ✧衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>
- ✧衛生福利部國民健康署—每日飲食指南手冊
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>
- ✧衛生福利部國民健康署—中高年級（3-6 年級）學童期營養手冊
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8345>

（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
五年級	康軒	九、十冊

（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
- 4.觸控螢幕、平板電腦

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

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。

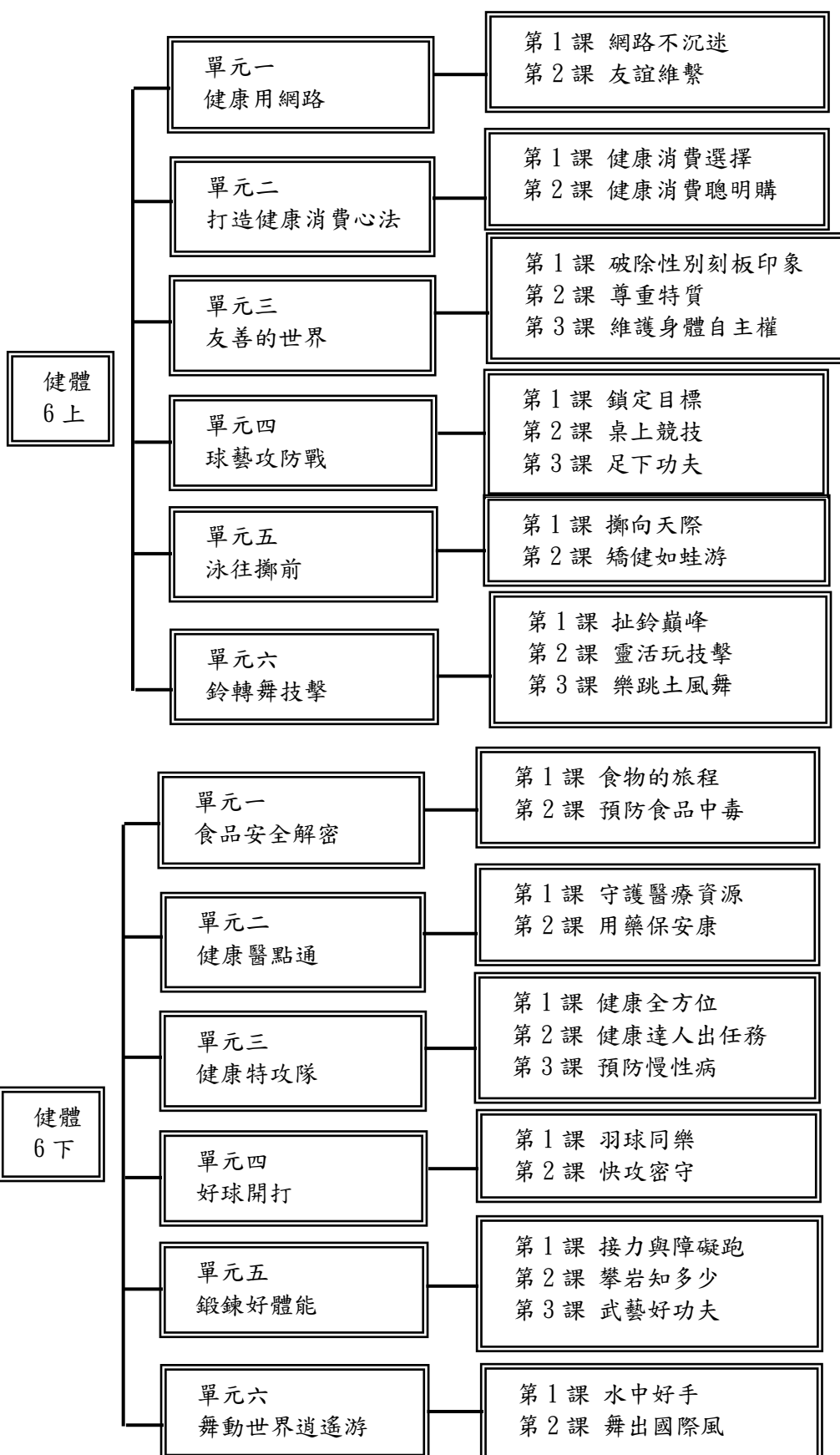
1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。
4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量、發

表、運動撲滿、總結性評量、自評、演練。

六年級

桃園市新屋區大坡國民小學 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	■ 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	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■ 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	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 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。 3. 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。 4. 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-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-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。 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。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 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與責任。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。		

		<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-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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>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>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>Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</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>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>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>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</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>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</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>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</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>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</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>
課程架構	課程架構表：	



融入之議題	<p>【人權教育】</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>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>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。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</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>品 E6 同理分享。</p> <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息活動的知識與技能。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 E5 體認國際文化的多樣性。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。</p> <p>資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</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>
學習目標	<p>六上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 3. 獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 4. 公開提倡綠色消費的信念和行動。 5. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 6. 運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 7. 理解並演練遭遇性騷擾、性侵害的因應方式。 8. 理解預防網路兒少性剝削的方法。 9. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 10. 了解並演練桌球、足球比賽的進攻和防守策略。 11. 在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 12. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。

			<div>13. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。</div> <div>14. 表現技擊進攻和防守動作。</div> <div>15. 表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。</div> <div>六下：</div> <div>1. 認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。</div> <div>2. 運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。</div> <div>3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。</div> <div>4. 學習正確用藥行為，避免藥物中毒。</div> <div>5. 覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。</div> <div>6. 認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。</div> <div>7. 學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。</div> <div>8. 演練籃球防守基本動作和攻防策略。</div> <div>9. 挑戰 4x100 公尺接力、異程接力和障礙跑。</div> <div>10. 體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。</div> <div>11. 演練技擊攻防動作。</div> <div>12. 掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。</div> <div>13. 學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。</div>						
教學與評量說明	教學與評量說明		<div>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</div> <div>(一) 教材編選</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>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。</div> <div>康軒版國小健體 6 上</div> <div>康軒版國小健體 6 下</div> <div>1. 淨零綠生活 https://greenlife.epa.gov.tw</div> <div>2. 教育部性別平等教育全球資訊網</div> <div>https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home</div> <div>(二) 教材來源</div> <div>1. 以教育部審定版之教材為主：</div> <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>六年級</td><td>康軒</td><td>十一、十二冊</td></tr></table> <div>(三) 教學資源</div> <div>1. 教科用書及自編教材</div>	年級	出版社	冊數	六年級	康軒	十一、十二冊
年級	出版社	冊數							
六年級	康軒	十一、十二冊							

		<p>2.數位媒材及網路資源</p> <p>3.圖書館</p> <p>4.觸控螢幕、平板電腦</p> <p>二、教學方法</p> <p>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。</p> <p>三、教學評量</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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、發表、問答、演練、實作、總結性評量、運動撲滿。 	
--	--	--	--