

伍、領域/科目課程計畫

一、普通班級各年級各領域學習課程之課程計畫

桃園市桃園區龍星國民小學 111 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。 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 -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。 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。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 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。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 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。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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。 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。 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。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。
課程架構表	健體 1 上	<pre> graph LR A[健體 1 上] --- B[單元一 健康又安全] A --- C[單元二 小心！危險] A --- D[單元三 健康超能力] A --- E[單元四 玩球趣味多] A --- F[單元五 跑跳動起來] A --- G[單元六 全身動一動] B --- B1[第1課 校園好健康] B --- B2[第2課 危險！不能那樣玩] C --- C1[第1課 上下學安全行] D --- D1[第1課 乾淨的我] D --- D2[第2課 飲食好習慣] D --- D3[第3課 好好愛身體] E --- E1[第1課 傳接跑跑跑] E --- E2[第2課 一線之隔] F --- F1[第1課 安全運動王] F --- F2[第2課 伸展好舒適] F --- F3[第3課 健康起步走] F --- F4[第4課 和繩做朋友] G --- G1[第1課 擊掌好朋友] G --- G2[第2課 大樹愛遊戲] G --- G3[第3課 和風一起玩] </pre>

	健體 1 下 單元一 保護身體好健康 第 1 課 身體好貼心 第 2 課 五個好幫手 單元二 健康飲食聰明吃 第 1 課 飲食紅綠燈 第 2 課 健康飲食我決定 單元三 健康防護罩 第 1 課 身體不舒服 第 2 課 遠離疾病有法寶 單元四 玩球樂 第 1 課 拍球動一動 第 2 課 拋擲我最行 第 3 課 滾動新樂園 單元五 伸展跑跳樂 第 1 課 運動安全又健康 第 2 課 毛巾伸展操 第 3 課 一起來跳繩 單元六 模仿趣味多 第 1 課 小巨人和紙鏢 第 2 課 模仿滾翻秀
--	---

	2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 一下： 1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
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. 康軒版國小健體 1 上 2. 交通安全入口網——兒童安全通過路口教學指引手冊 https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732 3. 交通安全入口網——兒童專區 https://168.motc.gov.tw/theme/child 4. 健談——洗手五時機 https://www.havemary.com/article.php?id=4989 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>一年級</td><td>康軒</td><td>一、二冊</td></tr></table> (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	年級	出版社	冊數	一年級	康軒	一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	康軒	一、二冊					

	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
--	--------

	發表、觀察、紙筆測驗、自評、互評、演練、操作、問答、運動撲滿
--	--------------------------------

桃園市龍潭區龍星國民小學 111 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	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。			
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。 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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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 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。		
		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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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-2 養成健康的生活習慣。 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-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-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 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。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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、 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 平衡、懸垂遊戲。 Ab-I-1 體適能遊戲。 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-2 班級體育活動。 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。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。 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。 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。 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。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。 準確性控球動作。																	
課程 架構	<table><tr><td rowspan="8">健體二上</td><td>單元一、吃出健康和活力</td><td>1.健康飲食 2.飲食追追追 3.飲食安全小秘訣</td></tr><tr><td>單元二、我真的不錯</td><td>1.我喜歡自己 2.我是感官的好主人 3.感官救護站</td></tr><tr><td>單元三、拒絕菸酒</td><td>1.喝酒壞處多 2.遠離菸害</td></tr><tr><td>單元四、運動新視野</td><td>1.與繩同遊 2.伸展繩 3.繩奇活力</td></tr><tr><td>單元五、運動有妙招</td><td>1.學校運動資源 2.穿鞋學問大</td></tr><tr><td>單元六、身體動起來</td><td>1.同心協力 2.搖滾樂 3.我是小拳王 4.圓的世界</td></tr><tr><td>單元七、我是快樂運動員</td><td>1.樂跑人生 2.我是神射手 3.水中尋寶 4.相約戲水去</td></tr><tr><td>單元八、球兒真好玩</td><td>1.飛越地平線 2.擲球樂趣多 3.滾地躲避球 4.控球精靈 5.跑壘遊戲</td></tr></table>	健體二上	單元一、吃出健康和活力	1.健康飲食 2.飲食追追追 3.飲食安全小秘訣	單元二、我真的不錯	1.我喜歡自己 2.我是感官的好主人 3.感官救護站	單元三、拒絕菸酒	1.喝酒壞處多 2.遠離菸害	單元四、運動新視野	1.與繩同遊 2.伸展繩 3.繩奇活力	單元五、運動有妙招	1.學校運動資源 2.穿鞋學問大	單元六、身體動起來	1.同心協力 2.搖滾樂 3.我是小拳王 4.圓的世界	單元七、我是快樂運動員	1.樂跑人生 2.我是神射手 3.水中尋寶 4.相約戲水去	單元八、球兒真好玩	1.飛越地平線 2.擲球樂趣多 3.滾地躲避球 4.控球精靈 5.跑壘遊戲
健體二上	單元一、吃出健康和活力		1.健康飲食 2.飲食追追追 3.飲食安全小秘訣															
	單元二、我真的不錯		1.我喜歡自己 2.我是感官的好主人 3.感官救護站															
	單元三、拒絕菸酒		1.喝酒壞處多 2.遠離菸害															
	單元四、運動新視野		1.與繩同遊 2.伸展繩 3.繩奇活力															
	單元五、運動有妙招		1.學校運動資源 2.穿鞋學問大															
	單元六、身體動起來		1.同心協力 2.搖滾樂 3.我是小拳王 4.圓的世界															
	單元七、我是快樂運動員		1.樂跑人生 2.我是神射手 3.水中尋寶 4.相約戲水去															
	單元八、球兒真好玩	1.飛越地平線 2.擲球樂趣多 3.滾地躲避球 4.控球精靈 5.跑壘遊戲																

	健體 2 下 <table border="1"> <tr> <td>單元一、健康習慣真重要</td><td> 1.潔牙行動家 2.每天習慣的好習慣 </td></tr> <tr> <td>單元二、讓家人更親近</td><td> 1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多 </td></tr> <tr> <td>單元三、健康舒適的社區</td><td> 1.阿德的新社區 2.維護社區環境 </td></tr> <tr> <td>單元四、運動新體驗</td><td> 1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動 </td></tr> <tr> <td>單元五、運動GO！GO！</td><td> 1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力 </td></tr> <tr> <td>單元六、我喜歡玩球</td><td> 1.有趣的隔網遊戲 2.擊中目標 3.我是踢球高手 4.運球前進 </td></tr> <tr> <td>單元七、運動萬花筒</td><td> 1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈 </td></tr> <tr> <td>單元八、玩水樂翻天</td><td> 1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮 </td></tr> </table>	單元一、健康習慣真重要	1.潔牙行動家 2.每天習慣的好習慣	單元二、讓家人更親近	1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多	單元三、健康舒適的社區	1.阿德的新社區 2.維護社區環境	單元四、運動新體驗	1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動	單元五、運動GO！GO！	1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力	單元六、我喜歡玩球	1.有趣的隔網遊戲 2.擊中目標 3.我是踢球高手 4.運球前進	單元七、運動萬花筒	1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈	單元八、玩水樂翻天	1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮
單元一、健康習慣真重要	1.潔牙行動家 2.每天習慣的好習慣																
單元二、讓家人更親近	1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多																
單元三、健康舒適的社區	1.阿德的新社區 2.維護社區環境																
單元四、運動新體驗	1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動																
單元五、運動GO！GO！	1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力																
單元六、我喜歡玩球	1.有趣的隔網遊戲 2.擊中目標 3.我是踢球高手 4.運球前進																
單元七、運動萬花筒	1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈																
單元八、玩水樂翻天	1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮																

	家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【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）。 下學期 【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。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
學習目標	上學期 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。 7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作

能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。

8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。

9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。

10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能与他人合作，共同進行模仿動作遊戲。

11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。

藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。

12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。

13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

下學期

1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。

2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。

3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。

4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。

5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。

6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。

7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。

8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關

	概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。 單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。 9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。						
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. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>二年級</td><td>翰林</td><td>三、四冊</td></tr></table> (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 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，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。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 自我檢核	年級	出版社	冊數	二年級	翰林	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	翰林	三、四冊					

	自評 問答 發表 實作 操作 觀察
--	----------------------------------

桃園市龍潭區龍星國民小學 111 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-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。 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。 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。 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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		
	學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。		

	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 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。 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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
	課程架構表： <pre> graph LR A[健體 3 上] --- B[單元一 飲食聰明選] A --- C[單元二 生命的樂章] A --- D[單元三 快樂的社區] A --- E[單元四 與繩球同行] A --- F[單元五 跑接樂悠游] A --- G[單元六 滾翻躍動舞歡樂] B --- H[第1課 吃出健康 第2課 飲食學問大] C --- I[第1課 生長圓舞曲 第2課 人生進行曲] D --- J[第1課 社區新體驗 第2課 社區環保 第3課 社區藥師好朋友] E --- K[第1課 隔繩對戰 第2課 玩球完勝 第3課 跳繩妙變化] F --- L[第1課 飛盤擲接樂 第2課 伸展跑步趣 第3課 跑步接力傳寶 第4課 安全漂浮游] G --- M[第1課 拳腳見功夫 第2課 搖滾翻轉樂 第3課 歡欣土風舞] </pre>

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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【家庭教育】 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。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
學習目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。
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. 依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。 2. 將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展健康與體育領域核心素養。 3. 具時代性與前瞻性，考量學生生活經驗及社會脈動，結合相關議題並兼

顧多元觀點，回應不同族群與文化的特性，避免刻板印象、偏見、歧視與威權內容，不落入單一族群或性別的觀點。

4. 能反映當今學界的重要研究成果，避免過多艱澀的定義，或類型化、表淺化、零碎化與教條化的學習素材。

（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
三年級	康軒	五、六冊

（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

發表、問答、實作、演練、實踐、總結性評量、觀察、自評、操作、運動撲滿

桃園市龍潭區龍星國民小學 111 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-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。 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-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-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。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	

		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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
	學習內容	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bd-II-1 武術基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 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。 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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。

課程架構表	健體 4 上	單元一 食在有營養 第 1 課 營養要均衡 第 2 課 認識營養素 第 3 課 聰明選食物 單元二 拒菸拒酒拒檳榔 第 1 課 菸與煙的真相 第 2 課 酒與檳榔 第 3 課 向菸、酒、檳榔說不 單元三 熱與火的危機 第 1 課 小心灼燙傷 第 2 課 防火安全檢查 第 3 課 火場應變 單元四 球類遊戲王 第 1 課 足球玩家 第 2 課 壘上攻防 單元五 跑跳過招大進擊 第 1 課 跑動活力躍 第 2 課 健康體適能 第 3 課 友善對練 單元六 嬉游樂舞鈴 第 1 課 舞動一身 第 2 課 打水遊戲 第 3 課 轉動扯鈴
	健體 4 下	單元一 迎向青春期 第 1 課 相處萬花筒 第 2 課 青春你我他 第 3 課 尊重與保護自我 單元二 天然災害知多少 第 1 課 天搖地動 第 2 課 小小救護員 第 3 課 颱風來襲 單元三 健康方程式 第 1 課 呼吸系統 第 2 課 肺炎防疫通 第 3 課 就醫好習慣 單元四 球來球往 第 1 課 桌球擊球趣 第 2 課 籃球輕鬆玩 第 3 課 球球來襲 第 4 課 攻閃交手 單元五 投擊奔極限 第 1 課 傳接投擲趣 第 2 課 耐力小鐵人 第 3 課 友善攻防術 單元六 箱木跳跳隨花舞 第 1 課 跳箱平衡木 第 2 課 線條愛跳舞 第 3 課 花之舞
融入之議題	【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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
學習目標	四上： 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 四下： 1.具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2.於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3.於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4.提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5.規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6.具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7.藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8.發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。
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 康軒版國小健體 4 上 1.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 2.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

3.中華民國兒童燙傷基金會——燙傷百寶箱

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

(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

2. 以桃園市桃園區在地化課程為輔。

(三)教學資源

5、教科用書及自編教材

6、數位媒材及網路資源

7、圖書館(室)及圖書教室

8、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.總結性評量

4.演練

5.自評

6.操作

7.觀察

8.運動撲滿

桃園市龍潭區龍星國民小學 111 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	「健康與體育」的目標在培養學生擁有良好適能，生活在健康的環境中，同時 擁有支持的法規與人群。鼓勵學生藉著健康行為的養成、運動行為的培養與鍛鍊改 善自己的健康，同時在與別人互動中影響他人、社區與環境，以達到全人健康的目 的。			
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 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的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 4a-III-3 主動的表現促進健康的行動。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。		
	學習內容	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 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。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。		
	課程架構表：			

健康與體育
五年級上學期

壹、生活智慧王

一、聰明消費樂無窮

1. 促銷停看聽
2. 如何選購運動鞋
3. 買鞋學問大
4. 解決消費糾紛的好幫手

二、飲食放大鏡

1. 聰明外食族
2. 食物料理有技巧
3. 包裝容器停看聽

貳、青春無限

三、青春紀事簿

1. 認識青春期
2. 青春之鑰
3. 青春加油站

四、青春你我他

1. 情緒和想法
2. 青春壓力鍋
3. 良好的溝通

五、小心危險在身邊

1. 危險大搜查
2. 冒險的行為
3. 運動傷害的預防
4. 運動傷害的處理

	健康與體育 五年級下學期 { 壹、健康防護站 貳、青春組曲 { 一、消費停看聽 二、寶貝奶奶的健康 三、無毒家園 四、飛躍的青春 五、家和萬事興 { 1. 營養標示知多少 2. 食品保鮮有妙方 3. 加工食品審慎選 1. 奶奶的健康檢查 2. 正確就醫保健康 3. 善用醫療分級制度 4. 理性消費健康用藥 1. 用對藥才有效 2. 遠離菸害 3. 毒害要人命 4. 為愛拒毒 1. 解開青春的奧秘 2. 青春路上我和你 3. 展現自信做自己 4. 肯定自我、發揮專長 1. 家人有約 2. 溝通停看聽 3. 珍愛家庭
融入之議題	◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 ◎性別平等教育 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色 ◎資訊教育 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 ◎環境教育 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。
學習目標	五上： - 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 - 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 - 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。

4. 知道選購鞋子的方法。
5. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。
6. 能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。
7. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。
8. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。
9. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。
10. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。
11. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。
12. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。
13. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。
14. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。
15. 認識青春期及其意義。
16. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。
17. 以健康的心態面對青春期的生理變化。
18. 認識月經的形成及其意義。
19. 了解生理期的保健及處理。
20. 認識夢遺的形成及其意義。
21. 了解夢遺的預防與處理。
22. 了解青春期生理及心理的變化。
23. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。
24. 知道情緒和想法的關係。
25. 能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
26. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。
27. 知道自己的壓力來源。
28. 知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。
29. 能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。
30. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
31. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
32. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
33. 能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。
34. 說出注意單車安全對個人及他人的影響。
35. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
36. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
37. 能了解校園中常發生的運動傷害。
38. 能熟悉運動傷害處理的原則。
39. 學童能運用飛盤做出指定動作。
40. 學童能了解如何利用反手握投擲飛盤。
41. 學童能認真參與活動。
42. 學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
43. 學童能依據遊戲規則完成遊戲動作。
44. 能遵守遊戲規則，並和同學作完成遊戲。
45. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。

46. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
 47. 能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。
 48. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
 49. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
 50. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
 51. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
 52. 能學會各種陀螺遊戲的技巧。
 53. 能藉由陀螺運動的介紹與體驗，了解本土的文化。
 54. 能配合音樂的節奏完成伸展動作。
 55. 能了解伸展運動的重要。
 56. 能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。
 57. 能和同學一起愉快的跳有氧舞蹈。
 58. 知道雙手投籃的動作要領。
 59. 能藉由活動練習培養雙手投籃的技巧。
 60. 能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃。
 61. 能知道擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。
 62. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
 63. 能藉由活動培養空手接球投籃的技巧。
 64. 能藉由活動培養籃球的技巧。
 65. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。
 66. 能完成正確的武術連續動作。
 67. 能在活動中表現認真參與的態度。
 68. 能了解跳繩的由來。
 69. 能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。
 70. 能學會多人跳繩的技能。
 71. 能完成羽球正手發球的動作。
 72. 能藉由活動練習培養羽球正手發球的技巧。
 73. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。
 74. 能藉由活動練習，培養羽球正手高遠球拍擊的技巧。
 75. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。
 76. 能藉由活動練習培養羽球拍擊的技巧。
- 五下：
1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。
 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。
 3. 能明瞭食品正確的保存方式。
 4. 能選購保存方式正確的食物。
 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。
 6. 能舉例說明食物的保存方式。
 7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
 8. 能了解糖尿病形成的原因。
 9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。

10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。
11. 生病時，能表現出正確的診療行為。
12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。
13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。
14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。
15. 知道如何選購安全合格的藥品。
16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。
17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。
18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。
20. 能認識常見成癮物質的種類。
21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響
22. 能了解預防接觸毒品的的方法。
23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
25. 能面對並處理經痛時的處理方式。
26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
30. 能培養良好性格特質，發揮專長。
31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。
32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。
33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。
34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動
35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力
39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。
40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。
48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。

	51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。 53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。 54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。 55. 說出正確的武術動作名稱。 56. 能完成正確的武術連續動作。 57. 熟練武術動作並能加以應用。 58. 能在活動中表現認真參與的態度。 59. 知道巧固球的由來。 60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。 61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。 62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。 64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 65. 能學會及練習箱上的動作。 66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。 67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。 68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。 69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。 70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。 71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。 72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 73. 能學會單槓動作。 74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。 75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。 76. 能了解向後迴環的動作要領。 77. 能學會向後迴環的動作技能。 78. 知道排球高手托球的動作要領。 79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。 80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。 81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。 82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。 83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。
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. 依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。 2. 將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展健體領域核心素養。 3. 具時代性與前瞻性，考量學生生活經驗及社會脈動，結合相關議題並兼顧多元觀點，回應不同族群與文化的特性，避免刻板印象、偏見、歧視與威權內容，不落入單一族群或性別的觀點。

4. 能反映當今學界的重要研究成果，避免過多艱澀的定義，或類型化、表淺化、零碎化與教條化的學習素材。

（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	南一	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、教室（觸控白板、即時回饋系統）

二、教學方法

1. 「健康與體育」教學以培養學生具備良好的健康行為及體適能為首要目標，教學 - 34 - 方法及過程應生動靈活，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述等方法，並注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生獲得成就感享受學習樂趣。
2. 教學時應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，以提高教學效果。
3. 依學生之個別差異及不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，採用多元化的教學原則，奠定參與運動之基礎。
4. 體育教學活動宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

三、教學評量

觀察檢核、行為檢核、口語評量、態度評量、操作評量、團體合作。

桃園市龍潭區龍星國民小學 111 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3		設計者	六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1 身心素養與自我精進 ☒ A2 系統思考與問題解決 ☐ A3 規畫執行與創新應變		
	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) 了解體育目標：(1) 提高運動知能，增進 身心發展 (2) 啟發運動樂趣，充實康樂生活 (3) 培養運動道德，發展社會行為 (4) 增進保健知能，實踐健康行為。 (2) 達成「有效教學」：一節課時間分配約為：(1) 管理時間：10%，(2) 等待時間：5%以下，(3) 說明、示範時間：約 15%，(4) 操作時間：70%以上。唯有讓學生有充裕的時間操作練習，才能使學習更有效。 (3) 選用教學方法：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，教師可靈活運用。 (4) 避免運動傷害：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。 (5) 體育教學評量：將評量列於教科書各單元中，重視「個別化」、「形成性」評量，尤其重視「情意評量」，期望學童有「高技術」也有「高品德」。			
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 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的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。		

	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的技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 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。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動的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。 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。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動的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。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 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。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 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。 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。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 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。 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。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。
--	--	---

		3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
	學習內容	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。 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。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 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。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 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。 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。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hb-III-1 陣地攻守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。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。

課程架構表：

	健康與體育六年級上學期 壹、成長與蛻變 一、青春好樣 1. 認識酒的危害 2. 青春歲月不飲酒 3. 檳榔危害知多少 4. 拒權我最行 二、飲食萬花筒 1. 異國美食街 2. 飲食大不同 3. 原住民的飲食 4. 飲食學問大 三、人我之間 1. 將心比心 2. 掃除偏見 3. 尊重自己也尊重他人 4. 誠心接納 四、青春進行曲 1. 我喜歡你 2. 愛的表達 3. 知「性」時間 4. 網路交友停看聽 五、健康生活深呼吸 1. 認識空氣污染 2. 社區的空氣污染問題 3. 空氣污染面面觀 4. 健康生活新主張 健康與體育六年級上學期 參、運動競技場 十、現代輕功 1. 找出起跳慣用腳與前導腳 2. 剪式側跨跳 3. 助跑+側跨跳 4. 著墊動作 5. 空中動作 6. 挑戰地心引力 十一、力拔山河 1. 八人制拔河器材及裝備 2. 拔河運動的準備活動 3. 拔河運動的肌力訓練 4. 拔河的基本動作 5. 君子之爭 6. 欣賞運動賽事 十二、樂趣手球 1. 手球的傳接 2. 運球練習 3. 肩上手球 4. 跑步傳球快攻 5. 簡易手球比賽 健康與體育六年級上學期 貳、身體力與美 六、青春奔跑 1. 慢跑的動作 2. 定時跑走 3. 團體練跑 4. 班級環島路跑賽 5. 自我挑戰 七、健康有氣 1. 拳擊有氣 2. 拳擊有氣一起來 3. 階梯有氣 八、足球小子(一) 1. 盤球高手 2. 護球高手 3. 突破高手 4. 三對三傳球比賽 九、體操精靈 1. 墊上體適能活動 2. 倒立高手 3. 小魚擺擺翻 4. 側手翻 5. 翻滾高手來過關
融入之議題	◎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。 ◎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。

	安 E9 學習相互尊重的精神。 ◎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。 ◎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。 安 E9 學習相互尊重的精神。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 ◎環境教育 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E14 覺知人類生存與發展需要利用能源及資源，學習在生活中直接利用自然能源或自然形式的物質。 ◎性別平等教育 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。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎法治教育 法 E2 認識偏見。 ◎性別平等教育 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。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 ◎法治教育 法 E2 認識偏見。 ◎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 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 ◎人權教育 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 ◎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 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 ◎環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 ◎能源教育 能 E1 認識並了解能源與日常生活的關連。 能 E2 了解節約能源的重要。 能 E7 蒐集相關資料、與他人討論、分析、分享能源議題。 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 ◎戶外教育 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。 ◎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 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 ◎環境教育 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 ◎能源教育 能 E1 認識並了解能源與日常生活的關連。 能 E2 了解節約能源的重要。 能 E7 蒐集相關資料、與他人討論、分析、分享能源議題。 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 ◎戶外教育 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。 ◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
--	---

	◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎人權教育 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎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。 ◎人權教育 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 ◎品德教育 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 ◎安全教育 安 E7 探究運動基本的保健。
學習目標	六上： (1) 能在生活中表現拒絕飲酒與嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 (2) 能說出飲食與生活的關係。 (3) 能做到彼此尊重，允許自己與對方的差異。 (4) 能善用網路，謹慎交友。 (5) 能從生活中推廣環保活動，並由自己做起，確實做到減少空氣汙染。 (6) 體驗長距離慢跑時的身心感受。 (7) 能在活動中快樂的進行活動。 (8) 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。 (9) 提高參與過程的體驗，激發對拔河運動的興趣。 六下： (1) 能了解設計合乎均衡菜單的原則。

	(2)能和家人共同關心，並提醒日常生活與安全相關的事項。 (3)能知道危機處理之道。 (4)讓學童重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。 (5)願意身體力行減少垃圾量的方法，共同寶貝地球。 (6)能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。 (7)認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 (8)能了解戲水活動的安全常識，以保障自身及他人的安全。
教學與評量說明	一、教材與相關資源(教材書版本、相關資源) 南一版健康與體育、南一版電子書 二、教學方法或策略 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。 3. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。 三、教學評量 口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量