

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

桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度 一年級 【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節		設計者 健體領域團隊
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	上學期 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。 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。 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-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。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	
		下學期 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。 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。	

	3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 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能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 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。 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-1 願意從事規律的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
學習內容	上學期 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 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。 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。 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-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 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。 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。 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。 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。 下學期 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。 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。 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。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 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。 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。

		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。 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	健體 1 上 (第一冊) 第一單元 成長變變變 第二單元 快樂上下學 第三單元 營養的食物 第四單元 愛上體育課 第五單元 我的身體真神 第六單元 走走跑跑 第七單元 大球小球真好 活動一 長大真好 活動二 清潔衛生好習慣 活動一 安全紅綠燈 活動二 我們是好同學 活動二 我們的健康中心 活動一 食物調色盤 活動二 飲食好習慣 活動一 體育課好好玩 活動二 暖身操 活動三 安全遊樂園 活動一 身體造型遊戲 活動二 墊上模仿秀 活動三 唱跳樂趣多 活動四 動物拳 活動一 跟著節奏走 活動二 奔跑吧 活動一 滾球高手 活動二 傳球遊戲	

	<table><tr><td rowspan="8">健體 一下</td><td>單元一、心情追追追</td><td>1.情緒調色盤 2.情緒處理機</td></tr><tr><td>單元二、男女齊步走</td><td>1.做身體的主人 2.超級比一比</td></tr><tr><td>單元三、疾病小百科</td><td>1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少</td></tr><tr><td>單元四、跳一跳、動一動</td><td>1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳</td></tr><tr><td>單元五、高手來過招</td><td>1.功夫小子 2.童玩世界</td></tr><tr><td>單元六、我愛運動</td><td>1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲</td></tr><tr><td>單元七、球類運動樂趣多</td><td>1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂</td></tr><tr><td>單元八、玩水樂無窮</td><td>1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少</td></tr></table>	健體 一下	單元一、心情追追追	1.情緒調色盤 2.情緒處理機	單元二、男女齊步走	1.做身體的主人 2.超級比一比	單元三、疾病小百科	1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少	單元四、跳一跳、動一動	1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳	單元五、高手來過招	1.功夫小子 2.童玩世界	單元六、我愛運動	1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲	單元七、球類運動樂趣多	1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂	單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少
健體 一下	單元一、心情追追追		1.情緒調色盤 2.情緒處理機															
	單元二、男女齊步走		1.做身體的主人 2.超級比一比															
	單元三、疾病小百科		1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少															
	單元四、跳一跳、動一動		1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳															
	單元五、高手來過招		1.功夫小子 2.童玩世界															
	單元六、我愛運動		1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲															
	單元七、球類運動樂趣多		1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂															
	單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少																
融入議題	上學期 【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 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 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。 安 E9 學習相互尊重的精神。 下學期 【性別平等教育】 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。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【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。																	

	人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【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 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【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。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
學習目標	上學期 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 下學期 1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能与他人合作，共同進行創作動作遊戲。

	12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。
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： 一年級：翰林 (三) 教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 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」等設計，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 1. 自評 2. 討論 3. 發表 4. 紙筆評量

桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度二年級【健體領域】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-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 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-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	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 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-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-2 班級體育活動。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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	課程架構表： <pre> graph LR A[健體 2 上] --- B[單元一 喜歡自己 珍愛家人] A --- C[單元二 生活保健有一套] A --- D[單元三 健康的生活環境] A --- E[單元四 球類遊戲不思議] A --- F[單元五 跑跳親水樂] A --- G[單元六 全方位動動樂] B --- B1[第1課 成長的變化] B --- B2[第2課 欣賞自己] B --- B3[第3課 關愛家人] C --- C1[第1課 眼耳鼻急救站] C --- C2[第2課 照顧我的身體] D --- D1[第1課 學校環境與健康] D --- D2[第2課 社區環境與健康] E --- E1[第1課 控球小奇兵] E --- E2[第2課 玩球大作戰] F --- F1[第1課 休閒好自在] F --- F2[第2課 歡樂跑跳碰] F --- F3[第3課 快樂水世界] G --- G1[第1課 繩索小玩家] G --- G2[第2課 樹樁木頭人] G --- G3[第3課 跳出活力] </pre>	

	健體 2下 單元一 當我們同在一起 第1課 將心比心 第2課 真心交朋友 單元二 飲食行動家 第1課 飲食密碼 第2課 健康飲食習慣 單元三 齙齒遠離我 第1課 為什麼會齙齒 第2課 護齒好習慣 單元四 保健小學堂 第1課 疾病不要來 第2課 去去過敏走 單元五 球球大作戰 第1課 班級體育活動樂 第2課 你丟我接一起跑 第3課 隔繩樂悠遊 單元六 跑跳戲水趣 第1課 動手又動腳 第2課 跑跳好樂活 第3課 我的水朋友 單元七 跳吧！武吧！跳 舞吧！ 第1課 劈開英雄路 第2課 平衡好身手 第3課 跳繩同樂 第4課 水滴的旅行
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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【環境教育】 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。
學習目標	二上： 1. 欣賞自己並關心家人。 2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3. 愛護環境，學會運用健康資源。 4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3. 繞物跑步和跳躍力練習。 4. 在水裡玩遊戲。

	5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6. 單腳、雙腳練跳繩。 7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。 二下： 1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2. 認識六大類食物。 3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5. 認識班級體育活動。 6. 認識跑壘與傳接球的規則。 7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12. 合作齊跳繩。 13. 創作水滴造型。 14. 用彩帶舞出波浪。						
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 2 上 康軒版國小健體 2 下 1. 吉竹伸介（民 102）。《做一個機器人，假裝是我》。許婷婷譯。臺北市：三采。 2. 辰巳渚（民 105）。《來幫忙囉！家事小幫手》。詹慕如譯。臺北市：親子天下。 3. 健康九九網站菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/4 4. 董氏基金會-華文戒菸網 https://www.e-quit.org/index.aspx 5. 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx 6. 財團法人全民健康基金會 http://www.twhealth.org.tw 7. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home 8. 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw 9. 體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw (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>康軒</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 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	年級	出版社	冊數	二年級	康軒	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	康軒	三、四冊					

	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. 問答 3. 演練 4. 實作 5. 互評 6. 自評 7. 總結性評量 8. 觀察 9. 操作
--	--

桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度三年級【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	健體領域團隊
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. 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	上學期 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。		
		下學期 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。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 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。 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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。 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	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 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。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。 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。 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。 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。 下學期 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。 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 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。 Cb-II-2 學校性運動賽會。 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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-3 正確就醫習慣。

	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。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 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。 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。 Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。 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	健體 3 上 - 第一單元 對抗惡視力 - 活動一 眼睛視茫茫 - 活動二 護眼小專家 - 第二單元 安全小達人 - 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 - 第三單元 急救小尖 - 活動一 傷口處理 DIY - 活動二 英勇救援隊 - 第四單元 戰勝病毒王 - 活動一 腸胃拉警報 - 活動二 眼睛生病了 - 活動三 流感不要來 - 第五單元 健康好體能 - 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 - 第六單元 躍動秀活 - 活動一 支撐躍動 - 活動二 你踢我防 - 活動三 舞動活力 - 第七單元 運動合作 - 活動一 拋準動動腦 - 活動二 趣味排球 - 第八單元 一起來打球 - 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

	健體 3 下 第一單元 成長時光 機 活動一 我從哪裡來 活動二 成長的奧妙 活動三 一生的變化 第二單元 健康滿點 活動一 腸胃舒服沒煩惱 活動二 健康好厝邊 第三單元 驚險一瞬 間 活動一 火災真可怕 活動二 防火大作戰 第四單元 垃圾變少 了 活動一 垃圾大麻煩 活動二 垃圾分類小達人 第五單元 運動補給站 活動一 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 第六單元 歡樂運動 會 活動一 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 第七單元 一起來 PLAY 活動一 海中浮潛真有趣 活動二 泳池安全擺第一 活動三 雙腳打水我最行 第八單元 水中優游 活動一 海中浮潛真有趣 活動二 泳池安全擺第一 活動三 雙腳打水我最行 活動一 我是飛毛腿 活動二 同心協力 活動三 繩的力量 活動四 社區運動資源 活動一 足下傳球真功夫 活動二 射門大進擊 活動三 桌球乒乓碰 活動四 你丟我閃
融入議題	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。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【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。 下學期 【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 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。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【閱讀素養教育】 閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。
學習目標	上學期 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。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。 下學期 健康教育 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

桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度四年級【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-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。 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-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 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。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。 Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 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。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 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。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 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。 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。 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。 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。 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。 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	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
		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
		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
		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	【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。 【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 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. 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. 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. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13. 練習扯鈴的運鈴技巧。 四下： 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	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 康軒版國小健體 4 下 1. 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 2. 中央氣象局數位科普網：兒童區 https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids 3. 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： <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>七、八冊</td></tr></table> (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. 演練	年級	出版社	冊數	四年級	康軒	七、八冊
年級	出版社	冊數					
四年級	康軒	七、八冊					

	4. 自評 5. 總結性評量 6. 觀察 7. 操作
--	-------------------------------------

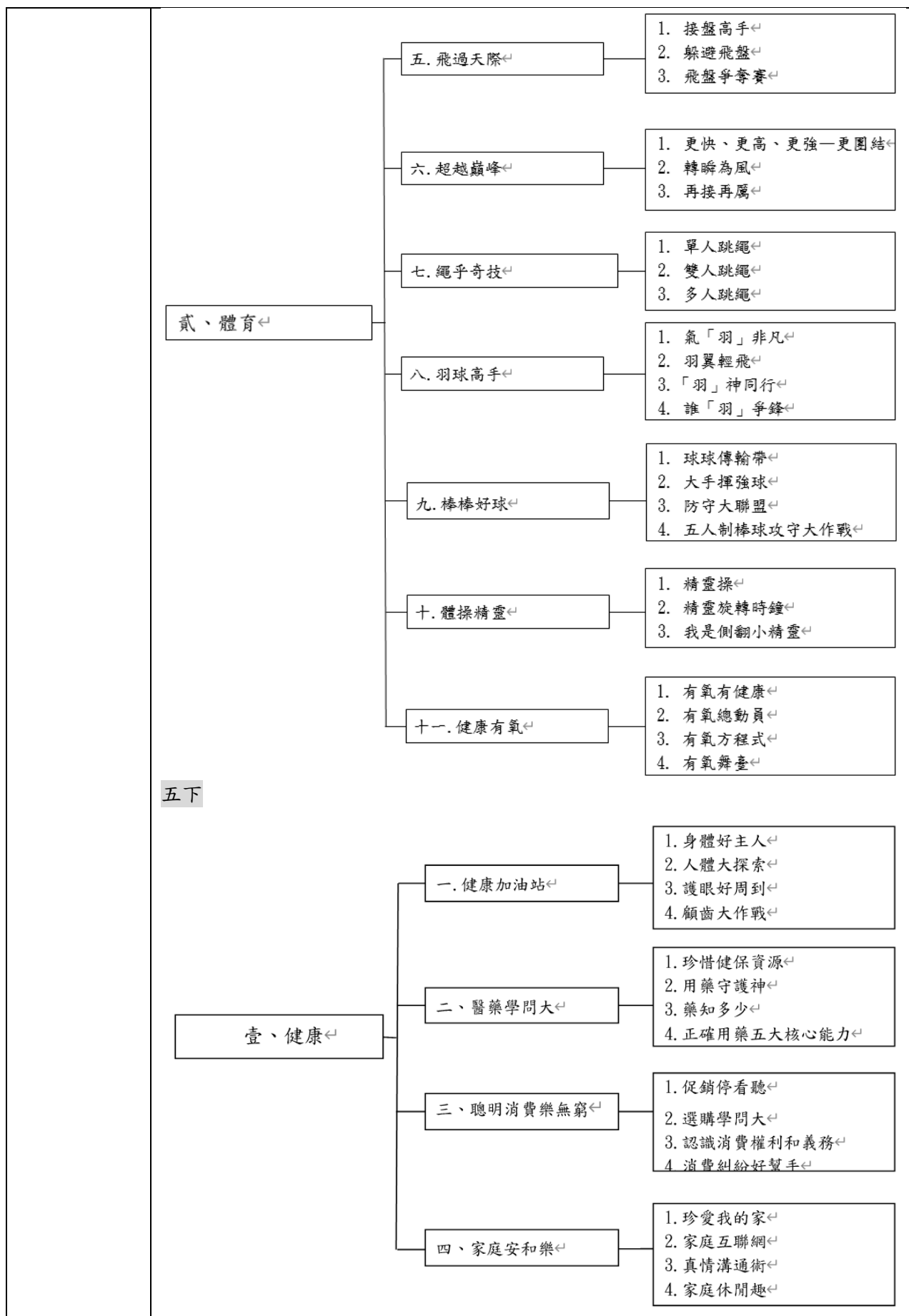
桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度五年級【健體領域】課程計畫

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 ■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	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。 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。 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。 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	<u>五上</u> 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 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。 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。 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。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。 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。 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。 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。 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。
--	--

學習內容	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。 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。
	五上 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。 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。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 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。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 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。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/ 跑分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。 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。 五下 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。

		Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 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。 Ib-III-2 各國土風舞。
	課程架構表： 五上	<pre> graph LR A[壹、健康] --- B[一、青春大小事] A --- C[二、事故傷害知多少] A --- D[三、關鍵時刻] A --- E[四、飲食放大鏡] B --- B1[1. 人際你我他] B --- B2[2. 情緒好自在] B --- B3[3. 遇上青春期] B --- B4[4. 性別無差別] C --- C1[1. 校園安全地圖探索] C --- C2[2. 危險大偵蒐] C --- C3[3. 危機四伏的行為] C --- C4[4. 促進安全大行動] D --- D1[1. 密室危機] D --- D2[2. 異物梗塞] D --- D3[3. 千鈞一髮] D --- D4[4. 藥命效應] E --- E1[1. 消費資訊停看聽] E --- E2[2. 加工食品聰明選] E --- E3[3. 食品保鮮有妙方] E --- E4[4. 健康飲食一把罩] </pre>



	貳、體育 五、投其所好 1. 「擲」向天際 2. 「推」而遠之 3. 「拋」磚引玉 六、飛騰青春 1. 橫上搖擺 2. 哇哇跳 3. 飛躍馬背 4. 分腿騰躍 七、摩拳擦掌 1. 進攻的劍 2. 防守的盾 3. 誰與爭鋒 八、球不落地 1. 認識排球運動 2. 傳接我最行 3. 最強的伙伴 4. 球無虛發 5. 我是守護神 九、手球英雄 1. 認識手球運動 2. 手到球來 3. 傳遞好手 4. 得分好手 十、花舞翩翩 1. 塞爾維亞花之舞 2. 慢板翩翩起舞 3. 快板躍動之姿 4. 花舞試鏡會 十一、悠遊戲水樂 1. 親水樂趣多 2. 水上悠游去 3. 救己一命 4. 自由快樂游
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。 【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 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。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 五下 【品德教育】

	品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【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。 【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
學習目標	五上 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。
--	---

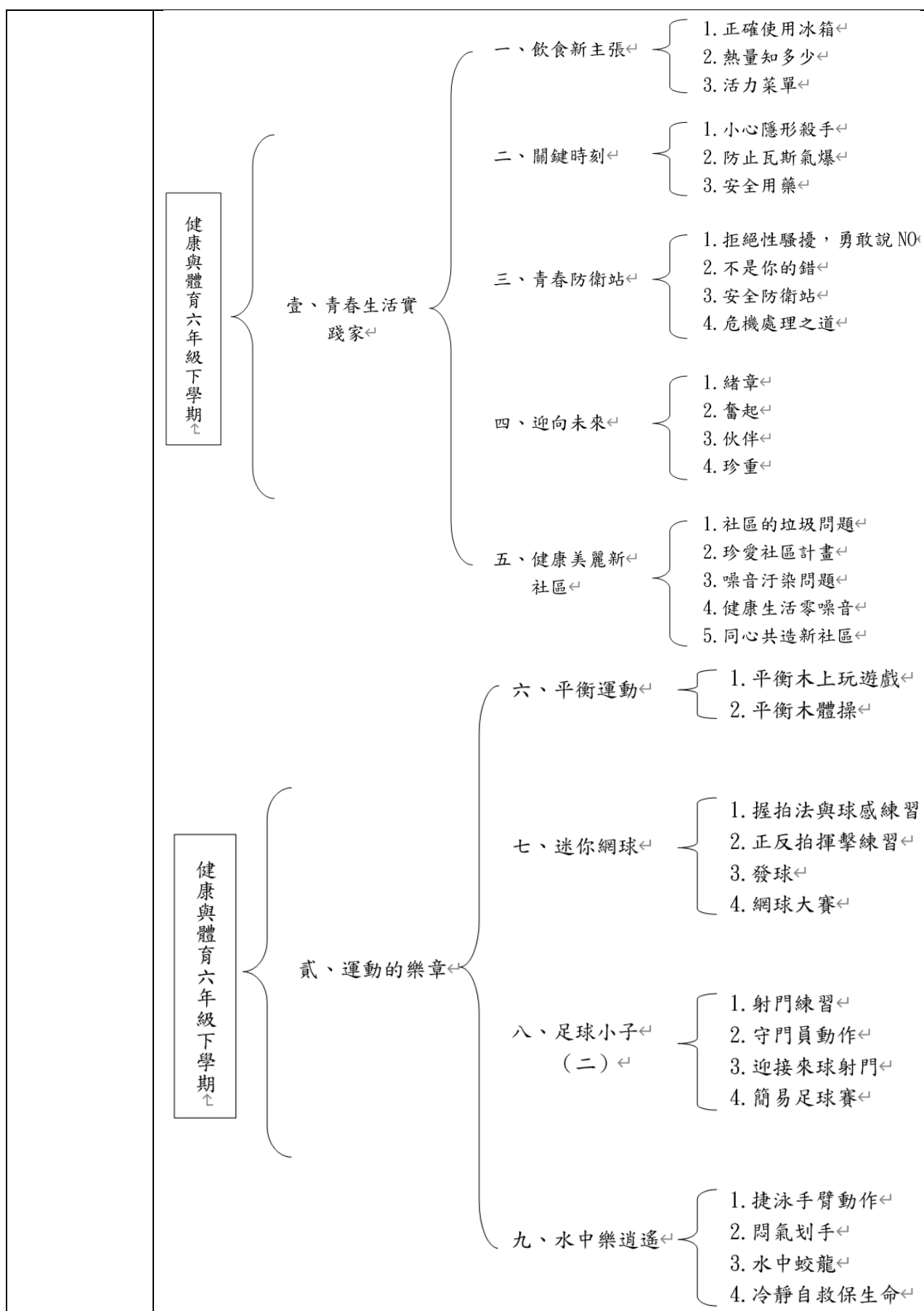
桃園市龍潭區龍星國民小學 112 學年度 六年級 【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 ■A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解	
課程理念	健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，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。 六上健康與體育課程包含「成長與蛻變」、「身體力與美」和「運動競技場」三大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「成長與蛻變」主題有「青春好樣」、「飲食萬花筒」、「人我之間」、「青春進行曲」及「健康生活深呼吸」單元；「身體力與美」主題有「青春奔跑」、「健康有氧」、「足球小子（一）」及「體操精靈」單元；「運動競技場」主題有「現代輕功」、「力拔山河」及「樂趣手球」單元。 六下健康與體育課程包含「青春生活實踐家」、「運動的樂章」和「歡樂嘉年華」三大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「青春生活實踐家」主題有「飲食新主張」、「關鍵時刻」、「青春防衛站」、「迎向未來」及「健康美麗新社區」單元；「運動的樂章」主題有「平衡運動」、「迷你網球」、「足球小子（二）」及「水中樂逍遙」單元；「歡樂嘉年華」主題有「功夫小子」、「籃球高手」、及「勇冠三軍」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。		
學習重點	學習表現	六上 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。 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-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。 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 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-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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-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-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。 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。 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-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 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。 3a-III-1 流暢的操作基礎健康技能。 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-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-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。
--	--

學習內容		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。 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。 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。
		六上 Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 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-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。 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。 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。 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。 Hd-Ⅲ-1 守備/跑分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。 Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。 六下 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。 Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。 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。 Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。 Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-Ⅲ-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。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 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。
	課程架構表： 六上	<pre> graph LR Root[健康與體育六年級上學期] --- B1[壹、成長與蛻變] B1 --- B2[一、青春好樣] B1 --- B3[二、飲食萬花筒] B1 --- B4[三、人我之間] B1 --- B5[四、青春進行曲] B1 --- B6[五、健康生活深呼吸] B2 --- L1[1. 認識酒的危害] B2 --- L2[2. 青春歲月不飲酒] B2 --- L3[3. 檳榔危害知多少] B2 --- L4[4. 拒檳我最行] B3 --- L5[1. 異國美食街] B3 --- L6[2. 飲食大不同] B3 --- L7[3. 原住民的飲食] B3 --- L8[4. 飲食學問大] B4 --- L9[1. 將心比心] B4 --- L10[2. 掃除偏見] B4 --- L11[3. 尊重自己也尊重他人] B4 --- L12[4. 誠心接納] B5 --- L13[1. 我喜歡你] B5 --- L14[2. 愛的表達] B5 --- L15[3. 知「性」時間] B5 --- L16[4. 網路交友停看聽] B6 --- L17[1. 認識空氣汙染] B6 --- L18[2. 社區的空氣汙染問題] B6 --- L19[3. 空氣汙染面面觀] B6 --- L20[4. 健康生活新主張] </pre>

	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、健康有氧 1. 拳擊有氧 2. 拳擊有氧一起來 3. 階梯有氧 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. 小魚躍滾翻 4. 側手翻 5. 翻滾高手來過關 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. 肩上射球 4. 跑步傳球快攻 5. 簡易手球比賽
六下	



	健康與體育六年級下學期 參、歡樂嘉年華 十、功夫小子 1. 簡易拳術 2. 對練拳術 3. 對練連續動作 十一、籃球高手 1. 運球小子 2. 運球投籃 十二、勇冠三軍 1. 身體活動金字塔 2. 另類的畢業證書 3. 小試身手 4. 挑戰自我
融入之議題	六上 【人權教育】 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。 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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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。 【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 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【性別平等教育】 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。 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 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 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 【法治教育】 法 E2 認識偏見。 【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。 【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。 【環境教育】 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。 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。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 六下 【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。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【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 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 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 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 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 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。 【生涯規畫教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【環境教育】 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 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。
學習目標	六上 1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 10. 認識其他國家的飲食特色。 11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 13. 能認識原住民族群的飲食特色。 14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 六下 1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。

	3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 13. 能充實促進安全用藥的態度。 14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 15. 學習與人相處必須互相尊重。						
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： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>六年級</td><td>南一</td><td>第十一、十二冊</td></tr></table> 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	年級	出版社	冊數	六年級	南一	第十一、十二冊
年級	出版社	冊數					
六年級	南一	第十一、十二冊					

	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。
--	--