

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

本校依照12年國民教育課綱進行各領域課程之設計，分成國語文、數學、英語文、自然科技、社會等等，茲分述如下：

(十)健康與體育領域課程計畫

1. 依據

- (1)教育部民國92年11月14日所公布的九年一貫課程綱要。
- (2)中華民國95年5月24日台國(二)字第0950075748B號令修正第五點(學習領域)、第陸點(實施要點)。
- (3)中華民國97年5月23日台國(二)字第0970082874B號令修正總綱、閩南語以外之各學習領域、重大議題。
- (4)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。
- (5)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (6)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)身心障礙學生之能力指標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)資賦優異類學生之能力指標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)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (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)建構運動與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)本校一至六年級分別由行政及代課教師擔任健體領域的教學，行政及代課教師均具有體育專長對課程比較熟悉，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) 游泳課外聘專任教員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。
（其中游泳課每學期共計4次，8節）
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6次，12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6次，12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。

(4)教材來源：

教材選用均為教育部審定版本：

年級 選用版本	一	二	三	四	五	六
健康與體育	翰林	康軒	南一	南一	翰林	南一

7. 教學資源

本校有活動中心，提供兩天時的教學場地，另外，室內游泳池的設置也提供學生游泳教學使用，亦成為本校校訂課程之特色教學之一。而水溫的適時調整不但讓學生的學習更能投入，也提供游泳隊學生的訓練上不受氣候影響。

8. 成效分析

(1)已有之成效分析：

- A、本校積極推動樂活計畫、師生每天利用晨間樂活時間運動25分鐘，藉以培養運動習慣。
- B、本校為推動學生游泳能力，規劃於二年級起實施游泳教學，以期學生畢業前能達成六十%合格率之目標。
- C、目前本校學生BMI指數未達標準比率為18.2%，達成健康促進體位，仍有努力之空間。
- D、本校成立羽球隊、曲棍球隊及舞蹈隊，提供多元深度的體育訓練。
- E、本校成立各項運動社團，外聘老師指導，培養學生良好運動技能和運動精神。
- F、本校在第一學期辦理全校運動會，展現學生充沛的體能；第二學期辦理年級體育競賽，每個學生均能有不錯的成績。

(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，112學年度一至五年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；六年級依據九年一貫課程綱要實施。

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。

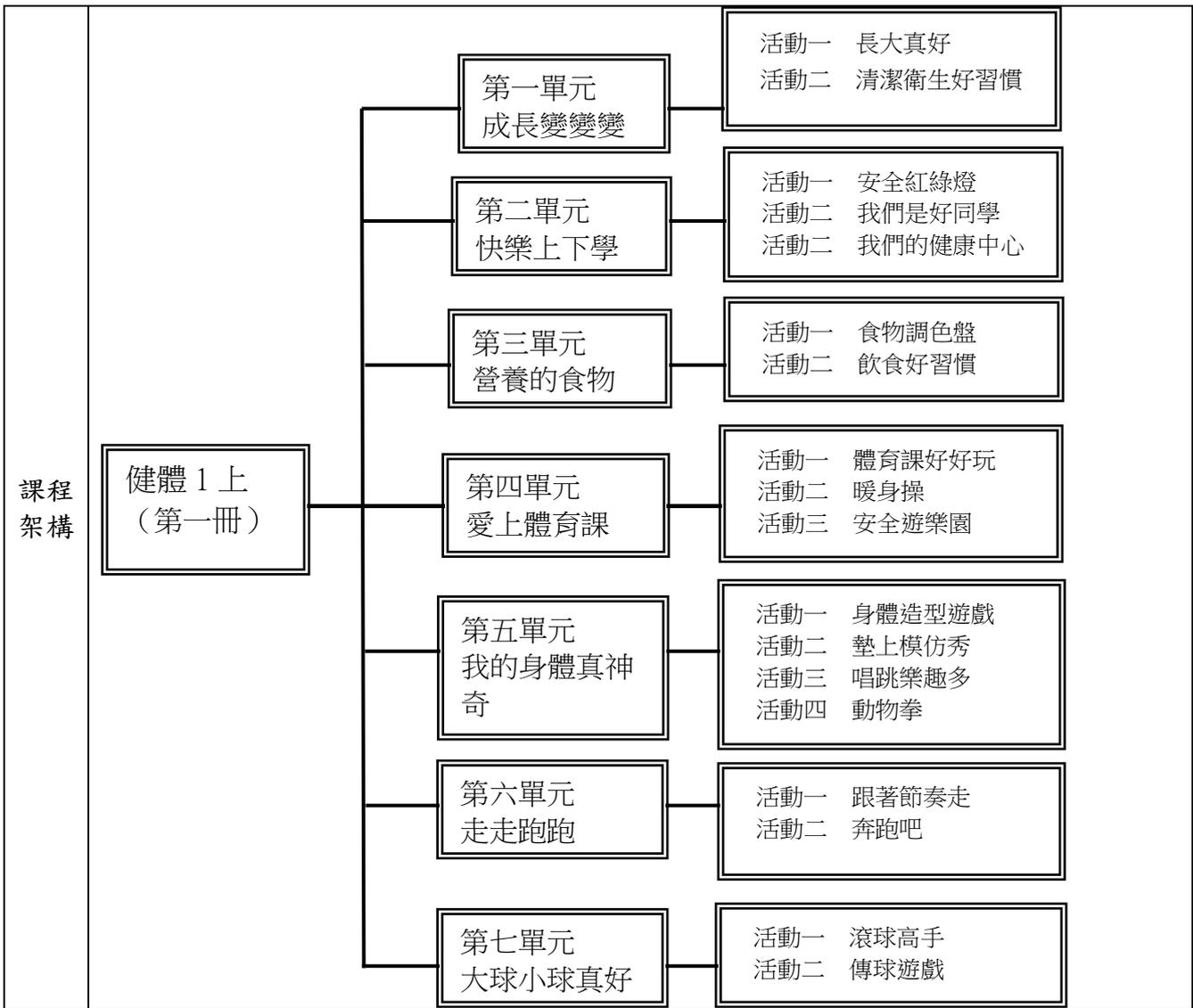
各年級領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 113 學年度【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	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 認識健康的生活習慣。

		<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>下學期</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
學習內容		<p>上學期</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>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、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>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-I-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>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</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>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>下學期</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>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>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>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>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</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>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>
--	--	---



	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="236 472 363 674" rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;">健體 一下</td> <td data-bbox="400 174 967 248">單元一、心情追追追</td> <td data-bbox="1102 159 1437 255">1.情緒調色盤 2.情緒處理機</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 271 967 344">單元二、男女齊步走</td> <td data-bbox="1102 264 1437 360">1.做身體的主人 2.超級比一比</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 405 967 479">單元三、疾病小百科</td> <td data-bbox="1102 389 1437 508">1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 546 967 620">單元四、跳一跳、動一動</td> <td data-bbox="1102 517 1437 667">1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 680 967 754">單元五、高手來過招</td> <td data-bbox="1102 674 1437 770">1.功夫小子 2.童玩世界</td> </tr> <tr> <td data-bbox="400 860 967 934">單元六、我愛運動</td> <td data-bbox="1102 786 1437 1016">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 data-bbox="400 1061 967 1135">單元七、球類運動樂趣多</td> <td data-bbox="1102 1025 1437 1211">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 data-bbox="400 1218 967 1292">單元八、玩水樂無窮</td> <td data-bbox="1102 1218 1437 1323">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	<p>上學期</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>下學期</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】</p>																	

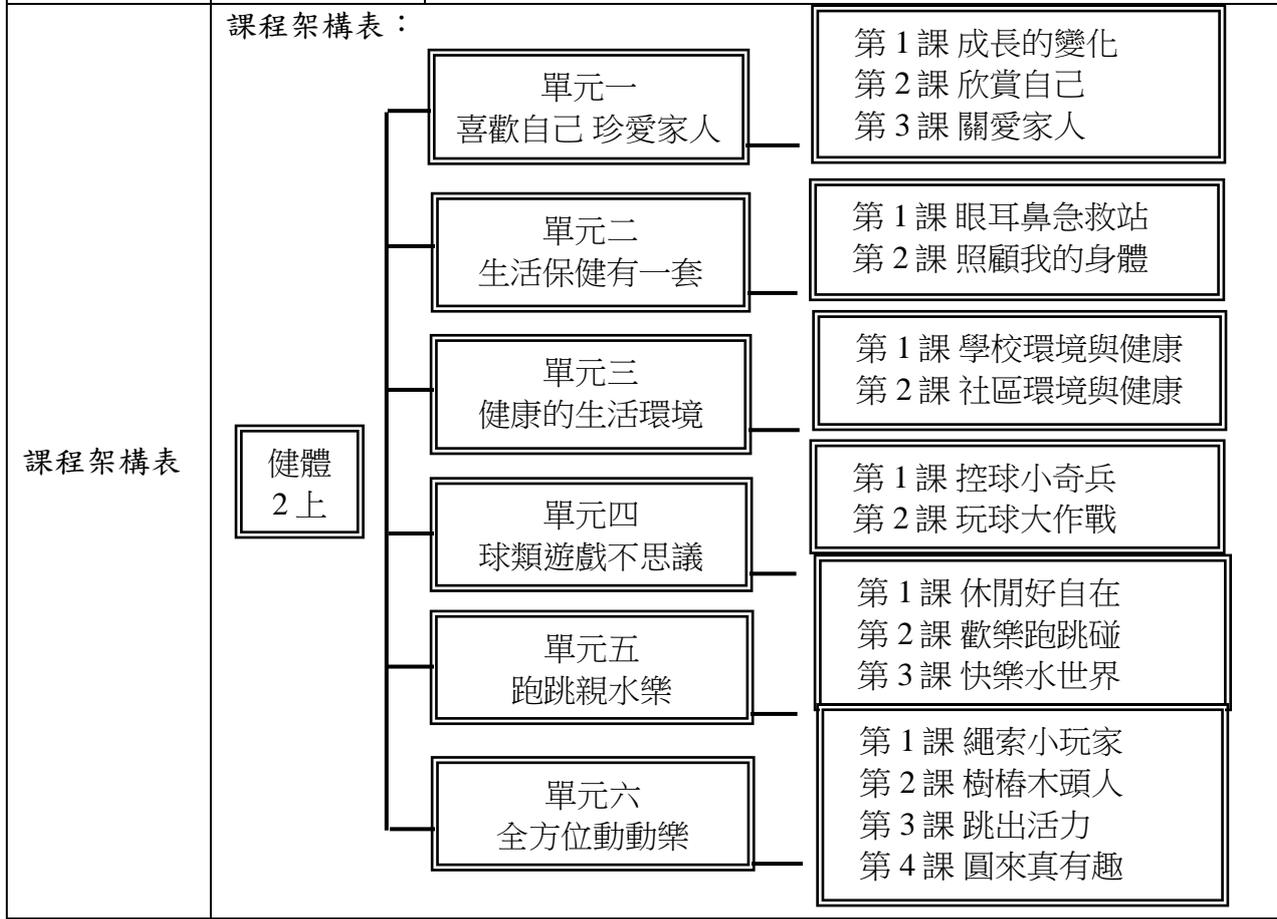
	<p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>
學習目標	<p>上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>下學期</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。

	<p>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。</p> <p>10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。</p> <p>11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。</p> <p>21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。</p>
<p>教學與評量說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>1. 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。</p> <p>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。</p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1. 以教育部審定版之教材為主：</p> <p>一年級：翰林</p> <p>(三) 教學資源</p> <p>1. 教學 CD</p> <p>2. 教用版電子教科書</p> <p>3. 彩色筆、球、圖卡、學習單</p> <p>二、教學方法</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、教學評量</p> <p>1. 自評</p> <p>2. 討論</p> <p>3. 發表</p> <p>4. 紙筆評量</p>

二年級教學團隊：

桃園市 113 學年蘆竹區大華國民小學 113 學年度【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。	

	<p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>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>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</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>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p> <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>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>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>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守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、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
--	---



	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;">健體 2下</div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元一 當我們同在一起</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元二 飲食行動家</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元三 齙齒遠離我</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元四 保健小學堂</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元五 球球大作戰</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">單元六 跑跳戲水趣</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">單元七 跳吧！武吧！跳 舞吧！</div> </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">第1課 將心比心 第2課 真心交朋友</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">第1課 飲食密碼 第2課 健康飲食習慣</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">第1課 為什麼會齙齒 第2課 護齒好習慣</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">第1課 疾病不要來 第2課 去去過敏走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">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</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">第1課 動手又動腳 第2課 跑跳好樂活 第3課 我的水朋友</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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</div> </div> </div>
融入之議題	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【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）。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。</p> <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【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。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。</p>
學習目標	<p>二上：</p> <p>1. 欣賞自己並關心家人。</p>

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. 健康九九網站菸害防制館 <https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>

2. 董氏基金會-華文戒菸網 <https://www.e-quit.org/index.aspx>

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
二年級	康軒	三、四冊

(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

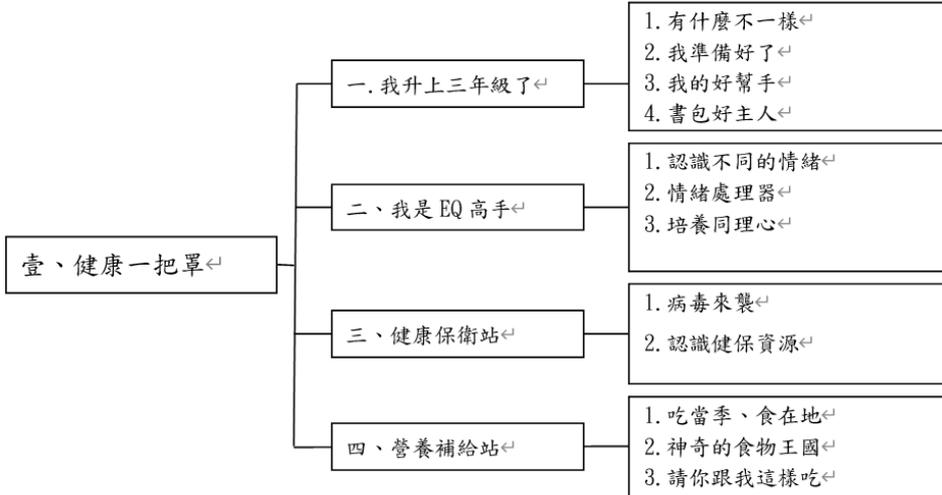
<p>以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。</p> <p>三、教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發表 2. 問答 3. 演練 4. 實作 5. 互評 6. 自評 7. 總結性評量 8. 觀察 9. 操作 10. 運動撲滿
--

三年級教學團隊：

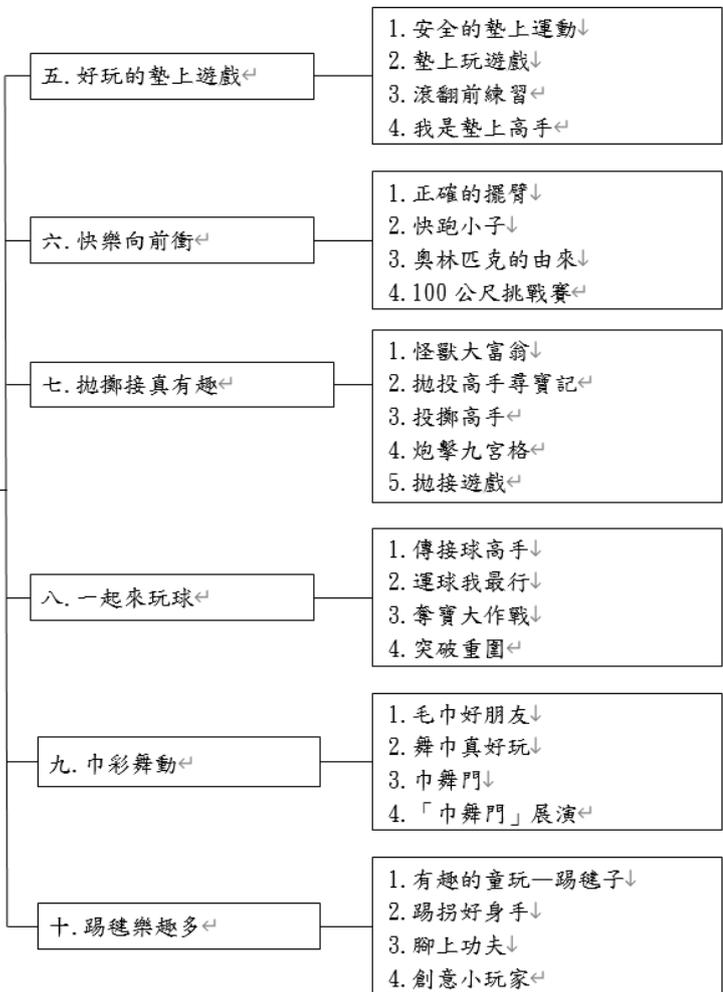
桃園市蘆竹區大華國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> ■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 ■A3 規劃執行與創新應變 	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> ■B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養 	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> ■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解 	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>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「踢毬樂趣多」單元。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」、「乒乓樂無窮」及「我是小小防衛兵」、「齊心協力」及「閃躲高手」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</p>		

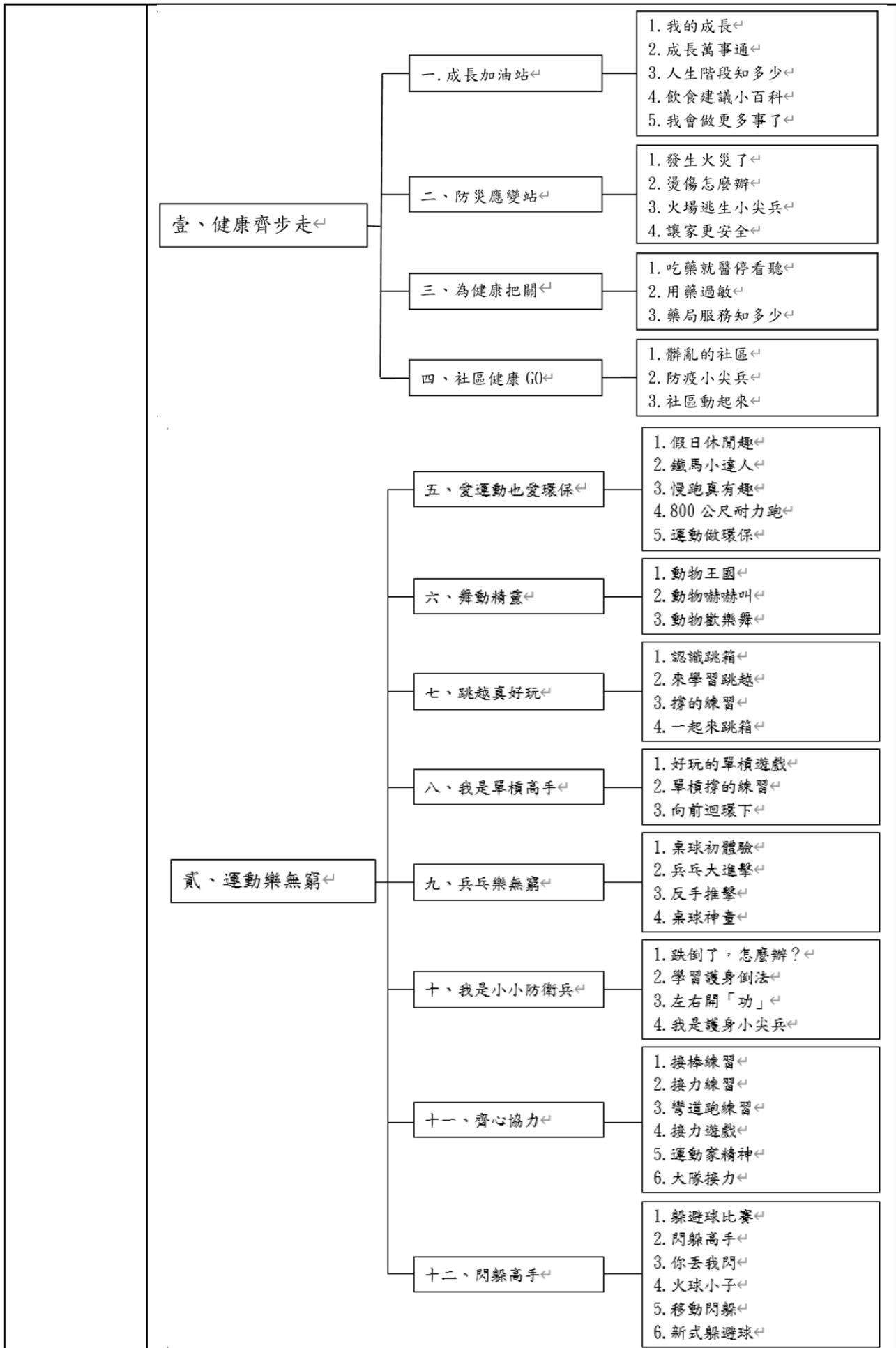
	本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。	
學習重點	學習表現	<p>三上</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 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。 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-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。 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。 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。 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。 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。 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-1 運用動作技能的練習。 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。 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</p>

		<p>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>
	<p>學習內容</p>	<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>	



貳、運動真快樂





<p>融入之議題</p>	<p>三上</p> <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> <p>三下</p> <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 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
<p>學習目標</p>	<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. 能主動參與踢毬活動，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。

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>11. 能落實平時自我身體活動。</p> <p>12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。</p> <p>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。</p> <p>14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。</p> <p>15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。</p>						
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <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. 教育部審定版之教材： <table border="1" data-bbox="432 1227 1305 1339"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>三年級</td> <td>南一</td> <td>第五、六冊</td> </tr> </tbody> </table> 2. 鄉土(在地化)教材、自編教材、校本特色教材。 <p>(三)教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二、教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	年級	出版社	冊數	三年級	南一	第五、六冊
年級	出版社	冊數					
三年級	南一	第五、六冊					

	<p>避免運動傷害。</p> <p>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。</p> <p>5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。</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> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>
--	---

四年級教學團隊：

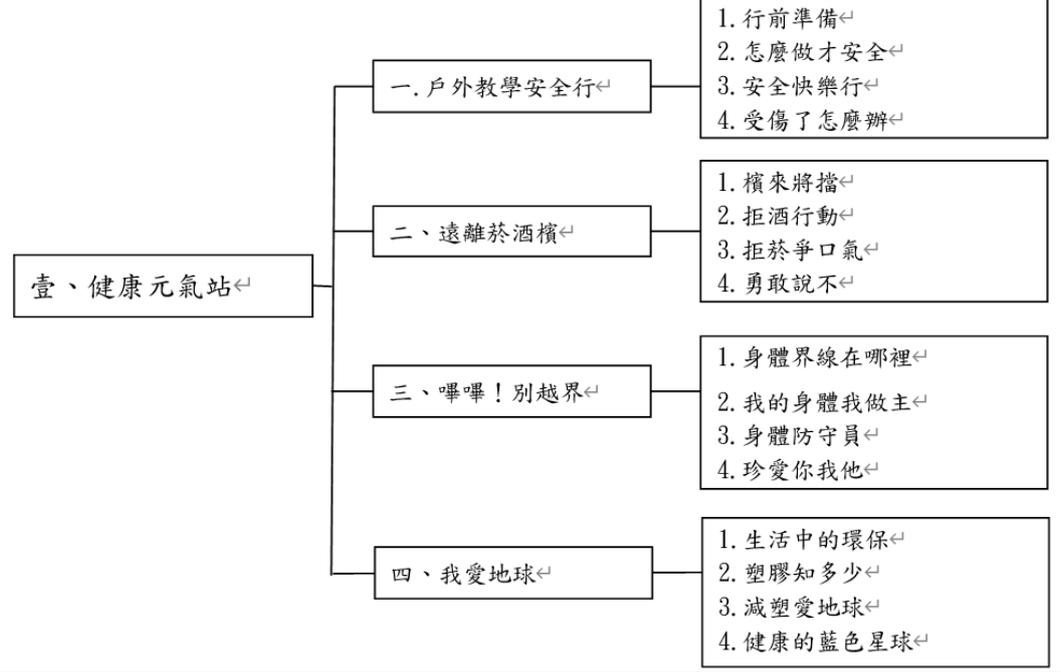
桃園市蘆竹區大華國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>四上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。四下健康與體育課程包含「健康新世界」和「運動我最行」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康新世界」主題有「風搖地動」、「逗陣來長大」、「消費停看聽」及「知己知彼」單元；「運動我最行」主題有「飛盤真好玩」、「歡樂土風舞」、「活力足球」、「跳高小</p>		

	<p>子」、「武術高手」及「羽球同樂」、「功夫小將領」及「水中蛟龍」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>
<p>學習重點</p>	<p>學習表現</p> <p>四上</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。</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>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辦法。</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> <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>
學習內容		<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>
--	--

課程架構表：
四上



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. 梅棒開花
2. 球不漏接
3. 攻防總動員
4. 楊威威廉波特

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

	<p>壹、健康新世界</p>	<p>一、風搖地動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 颱風來襲 2. 整備行動 3. 震撼教育 4. 防震三步驟
		<p>二、逗陣來長大</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 身體會說話 2. 男孩女孩大不同 3. 健康成長 GOGOGO
		<p>三、消費停看聽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
		<p>四、知己知彼</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自己大進擊 2. 不斷進步的我
	<p>貳、運動我最行</p>	<p>五、飛盤真好玩</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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
		<p>六、歡樂土風舞</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 跳跳〈兔子舞〉 2. 踢踏〈木鞋舞〉 3. 歡樂舞動
		<p>七、活力足球</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 足球遊戲 2. 盤球練習 3. 合作傳接 4. 方形足球比賽
		<p>八、跳高小子</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抬腿闖關 2. 跳跨障礙 3. 剪式跳高
		<p>九、武術高手</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 創意變變變 2. 武術操 3. 玩遊戲練武術 4. 我是武術高手
		<p>十、羽球同樂</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體適能訓練 2. 握拍及持球 3. 拍拍精準 4. 正手發高遠球
		<p>十一、功夫小將領</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識柔道運動 2. 步步為營 3. 臺灣柔道選手
		<p>十二、水中蛟龍</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 戲水安全 2. 漂浮真好玩 3. 打水真有趣
<p>融入之議題</p>	<p>四上 【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>【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作。 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。 12. 能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 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。 14. 能認識武術的禮節及基本動作要領。

15. 能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。

四下

1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。
2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。
3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。
4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。
5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。
6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。
7. 能了解自己的特質，並持續發展。
8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。
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。
10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。
11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。
12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。
13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。
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。
15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。

教學與評量
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，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
四年級	南一	第七、八冊

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。

	<p>二、教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <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。
--	--

五年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 113 學年度【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	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。 		
學習重點	學習表現	<p>上學期</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-III-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-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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>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-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>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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>下學期</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-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>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>2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>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>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 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</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>上學期</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-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</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-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>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>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>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>下學期</p> <p>Aa-III-2 人生各階段成長、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>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 拒絕成癮物質的行動策略。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</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-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>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>Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>

	<p>Gb-III-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</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>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>
<p>課程 架構</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;"> 健體 5 上 </div> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第一單元 伸出友誼的手 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第二單元 飲食上線 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第三單元 安全停看聽 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第四單元 動健康、健康動 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第五單元 團結和作樂無窮 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 第六單元 超越自我 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 第七單元 球類大挑戰 </div> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 進入新班級 活動二 五年級的 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 營養 QR code 活動二 兒食主張 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 規則，讓校園更安全 活動二 休閒，讓生活更有趣 活動三 急救，讓危 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 運動計畫知多少 活動二 力量的泉源 活動三 力拔山河 活動四 全心力挺 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 運動家精神 活動二 跑在最前線 活動三 樂趣手球 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 活動一 敏捷大進擊 活動二 合力達標 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 活動一 球進破網 活動二 籃球大進擊 活動三 大家來鬥牛 活動四 樂樂棒球大挑戰 活動五 悠遊桌球 </div> </div> </div>

	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">健體 5 下</div> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第一單元 健康智慧行動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 使用 3C 好智慧 活動二 健康行動 <small>不上題</small> </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第二單元 親愛的家人</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 我的家庭 活動二 同個屋簷下 </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第三單元 拒絕毒害的人生</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 「隱」藏的魔鬼 活動二 媒體訊息背後的真相 <small>活動三 拒絕成癮小小</small> </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第四單元 挑戰自我健康美</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 戰勝體脂肪 活動二 繩奇寶典 活動三 繩采飛揚 </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第五單元 有趣的休閒活動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 飛盤遊戲 活動二 團體休閒遊戲 </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第六單元 樂活運動趣</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 武術雙人對練 活動二 健跑體能好 活動三 跳躍高手 </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第七單元 足下羽上真功夫</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 盤球大進擊 活動二 攻防大作戰 活動三 飛天白梭 </div> </div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">第八單元 大家來玩水</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> 活動一 趴浪玩水去，安全要注意 活動二 換氣大考驗 </div> </div>
<p style="text-align: center;">融入 議題</p>	<p>上學期</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>品 E6 同理分享。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

	<p>【法治教育】 法 E3 利用規則來避免衝突。</p> <p>【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。</p> <p>【家庭教育】 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> <p>【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。 涯 E8 對工作/教育環境的好奇心。</p> <p>下學期</p> <p>【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【品德教育】 品 EJU1 尊重生命。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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> <p>【資訊教育】 資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 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。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 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）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 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。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。</p>
學習目標	<p>上學期 健康教育 升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期，生長發育快速發展，每日必須注</p>

意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。

由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。

不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8字型包紮法，以及受傷後的護理方式。

體育

了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。

運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。

運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。

下學期

健康教育

高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。

家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！

認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

體育

認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。

兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。

引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

	<p>運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。</p> <p>臥式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。</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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 以教育部審定版之教材為主： 五年級：翰林 <p>(三)教學資源</p> <p>課本、教用版電子教科書</p> <p>二、教學方法</p> <p>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。</p> <p>三、教學評量</p> <p>紙筆 演練 學習單 小組討論 觀察 實作</p>

六年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 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 ■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		

	<p>需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。</p> <p>六上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「環境體檢大行動」、「人生製造公司」、「勇闖飲食島」及「守護青春」單元；「體育」主題有「海陸任遨遊」、「飛越極限」、「力拔山河」、「腿上乾坤」、「勇闖籃球殿堂」、「平衡木上的不倒翁」及「好球強強滾」單元。</p> <p>六下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「天生我才必有用」、「解癮密碼」、「健康新攻略」及「迎向未來」單元；「體育」主題有「身體書法家」、「鈴上雲霄」、「排球高手」、「桌球精靈」、「角力主角我來當」及「百發百中」、及「水中樂逍遙」單元。</p> <p>以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。</p>
學習重點	<p>六上</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <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>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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 獨立演練大部分的自我調適技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>

	<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>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 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> <p>六下</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <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-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-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>
--	---

		<p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
學習內容		<p>六上</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>六下</p> <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次 以上）與簡易性游泳比賽。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>
	課程架構表：	

壹、健康

一、環境體檢大行動

- 1. 環境汙染停看聽
- 2. 汙染改善家
- 3. 綠色行動家

二、人生製造公司

- 1. 成長的軌跡
- 2. 生命的頌歌

三、勇闖飲食島

- 1. 飲食的迷途
- 2. 飲食指南針
- 3. 飲食聯合國

四、守護青春

- 1. 危險在身邊
- 2. 網路停看聽
- 3. 愛滋面面觀

貳、體育

五、海陸任遨遊

- 1. 三項全能是什麼
- 2. 千里之行始於足下
- 3. 完賽即勝利

六、飛越極限

- 1. 笑傲飛鷹
- 2. 飛越極限
- 3. 面對傷害

七、力拔山河

- 1. 拔河介紹及事前準備
- 2. 我要變強壯
- 3. 拔河動作
- 4. 互拔山河

八、腿上乾坤

- 1. 控制高手
- 2. 乾坤大挪移
- 3. 王牌爭奪賽

九、勇闖籃球殿堂

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

十、平衡木上的不倒翁

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

十一、好球強強滾

- 1. 有氣有健康
- 2. 滾出樂趣
- 3. 法式滾球賽事通
- 4. 滾球大賽

六下

壹、健康

一、天生我才必有用

- 1. 悅納的前奏
- 2. 自我悅納進行曲
- 3. 潛能發揮交響曲

二、解癮密碼

- 1. 視聽選擇題
- 2. 危險「癮」誘

三、健康新攻略

- 1. 傳染病 OUT
- 2. 慢性病 BYE
- 3. 健康照護行動 GO

四、迎向未來

- 1. 友情無價
- 2. 天下無不散的筵席

貳、體育

五、身體書法家

- 1. 舞文弄墨
- 2. 字裡行間
- 3. 舞墨見真章

六、鈴上雲霄

- 1. 鈴舞翩翩
- 2. 棍飛漫天
- 3. SHOW TIME

七、排球高手

- 1. 認識夏季奧運會室內排球
- 2. 重返比賽
- 3. 高手的到來
- 4. 每輪每換
- 5. 各就各位

八、桌球精靈

- 1. 隨心所去
- 2. 精準打擊
- 3. 我是打擊王

九、角力主角我來當

- 1. 認識角力運動
- 2. 認識角力三式
- 3. 角力練功房
- 4. 來場趣味自由式角力賽吧！

十、百發百中

- 1. 乾坤一擲
- 2. 迷你保齡球
- 3. 擊球逐洞向前走

十一、水中樂逍遙

- 1. 自由式換氣
- 2. 水球運動 Water polo

融入之議題

六上

【環境教育】

環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。

	<p>【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【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。</p> <p>【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。</p> <p>六下</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【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 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
學習目標	<p>六上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 <p>六下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。 5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。 6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。 7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。 8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。 11. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。

12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。
13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。
14. 表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。
15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。

教學與評量
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

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

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
六年級	南一	第十一、十二冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

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

二、教學方法

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

的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。
5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

三、教學評量

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

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