

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號令修正第伍點（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)游泳課外聘專任教練依教育部規定師生比授課；由體育老師規劃一至六年級的田徑課程，冀望學生無論在陸上或水上皆能培養一項運動的興趣。

5. 學習重點架構

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點架構由學習表現與學習內容所組成：

- (1)學習表現分為4項類別，分別為：A、認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目。
B、情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4個次項目。
C、技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目。
D、行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。
- (2)學習內容分為9項主題，分別為：
A、生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。
B、安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
C、群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
D、個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
E、人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目。
F、身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目。
G、挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
H、競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4個次項目。
I、表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

6. 實施方式

- (1)每年級每週授課時間：

- A、低年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
(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	康軒	翰林	南一	南一	南一	翰林

7. 教學資源

本校有活動中心，提供雨天時的教學場地，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。

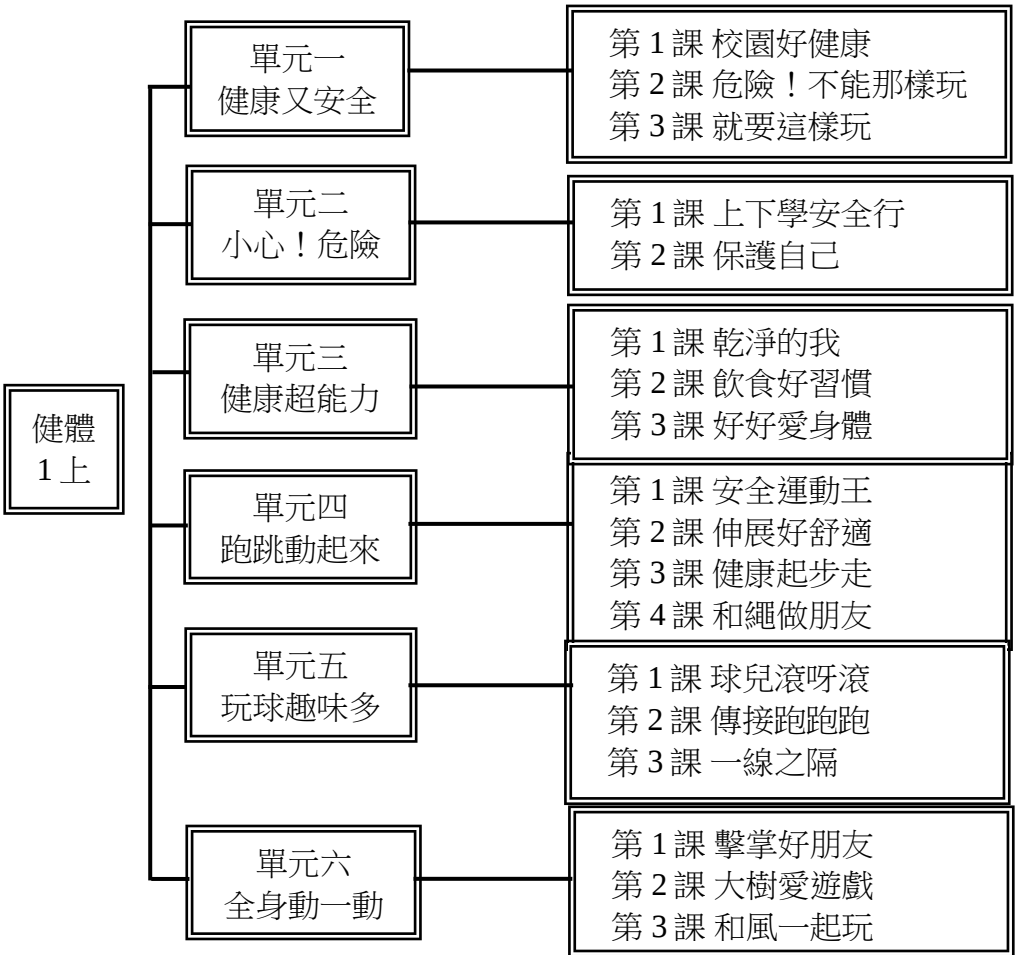
10、本計劃應經課程發展委員會審查通過後始得實施，修正時亦同。

各年級領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊：

桃園市學年蘆竹區大華國民小學 114 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、□ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解		
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。			

2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 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-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。 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。 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。

	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	課程架構表：  <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 跑跳動起來] A --- F[單元五 玩球趣味多] 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] B --- B3[第 3 課 就要這樣玩] C --- C1[第 1 課 上下學安全行] C --- C2[第 2 課 保護自己] 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 安全運動王] E --- E2[第 2 課 伸展好舒適] E --- E3[第 3 課 健康起步走] E --- E4[第 4 課 和繩做朋友] F --- F1[第 1 課 球兒滾呀滾] F --- F2[第 2 課 傳接跑跑跑] F --- F3[第 3 課 一線之隔] 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 第 3 課 健康食物感恩吃 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 第 3 課 健康好心情 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 第 4 課 用報紙玩遊戲 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 第 3 課 走向綠地
--	---

學習目標	一上： 1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 拋球、接球、傳球準確性控球。 5. 安全做運動。 6. 伸展身體，讓身體更柔軟。 7. 用好玩的方式走和跑。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。 一下： 1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。						
教學與評量說明	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 1 上 1. 交通安全入口網 https://168.motc.gov.tw 2. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw 康軒版國小健體 1 下 1. 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx 2. 財團法人全民健康基金會 http://www.twhealth.org.tw 3. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home 4. 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw 5. 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>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	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					

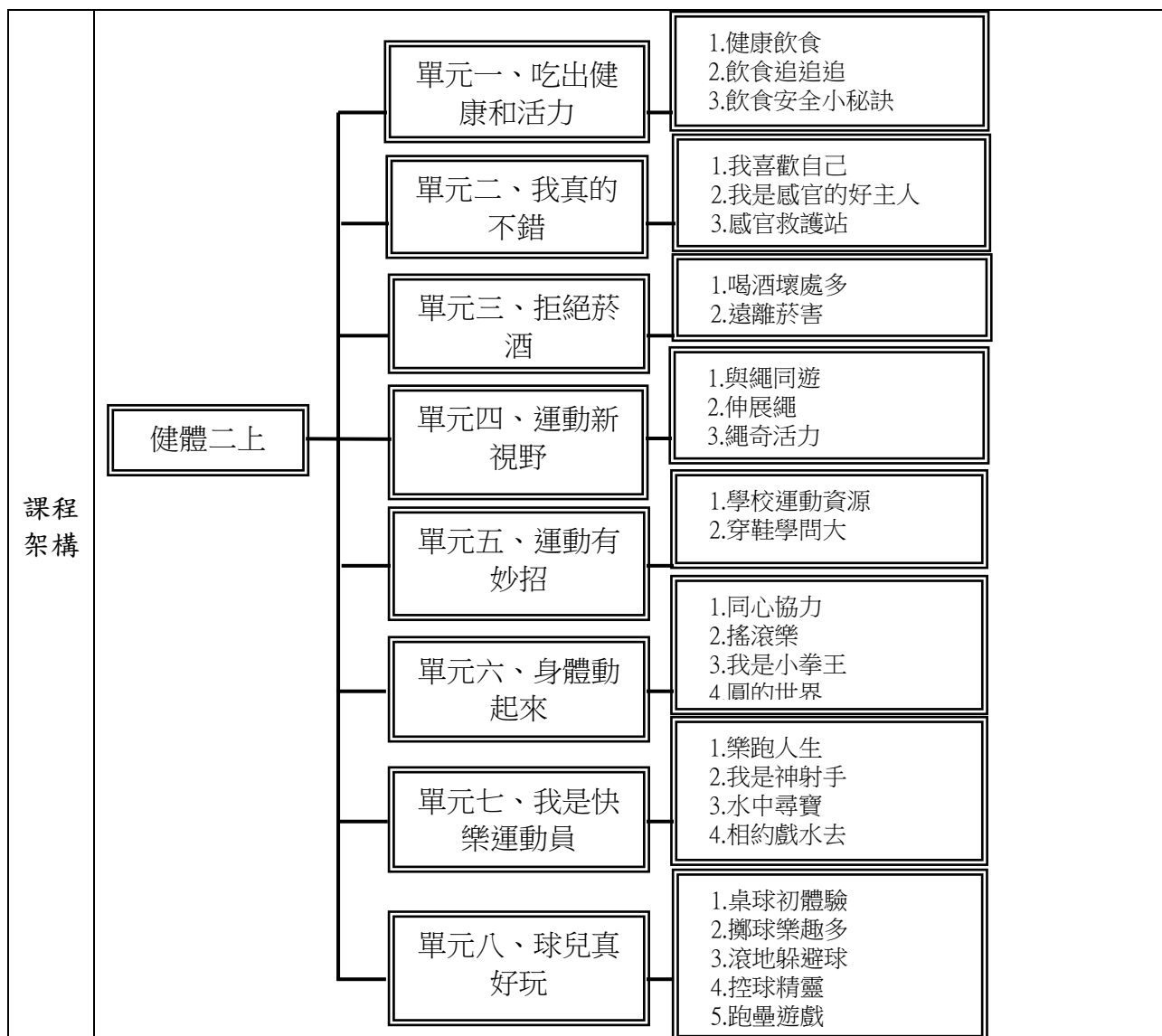
	演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。 三、教學評量 1. 發表 2. 問答 3. 演練 4. 實作 5. 互評 6. 自評 7. 總結性評量 8. 觀察 9. 操作 10. 運動撲滿
--	--

二年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 114 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-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。 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-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。 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	上學期 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-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、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 下學期 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。 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。 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。
--	---



	健體 2 下 單元一、健康習慣真重要 1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣 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.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 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
融入議題	上學期 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【品德教育】 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。 【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

	家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 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 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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，並能和其他人合作，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： 二 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，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 自評 問答 發表 實作 調查 操作 觀察

三年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 114 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	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。 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，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。	
學習重點	學習表現	三上 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。 三下

		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	三上 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 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。 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。 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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。 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。 Ia-II-1 翻滾、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。

	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 三下 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-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-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 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。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。 Fb-II-3 正確就醫習慣。 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 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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
	課程架構表： 三上 壹、健康一把罩 一、我升上三年級了 二、我是EQ高手 三、健康保衛站 四、營養補給站 1. 有什麼不一樣 2. 我準備好了 3. 我的好幫手 4. 書包好主人 1. 認識不同的情緒 2. 情緒處理器 3. 培養同理心 1. 病毒來襲 2. 認識健保資源 1. 吃當季、食在地 2. 神奇的食物王國 3. 請你跟我這樣吃

貳、運動真快樂↵

五. 好玩的墊上遊戲↵

1. 安全的墊上運動↓
2. 墊上玩遊戲↓
3. 滾翻前練習↵
4. 我是墊上高手↵

六. 快樂向前衝↵

1. 正確的擺臂↓
2. 快跑小子↓
3. 奧林匹克的由來↓
4. 100 公尺挑戰賽↵

七. 拋擲接真有趣↵

1. 怪獸大富翁↓
2. 拋投高手尋寶記↵
3. 投擲高手↵
4. 炮擊九宮格↵
5. 拋接遊戲↵

八. 一起來玩球↵

1. 傳接球高手↓
2. 運球我最行↓
3. 奪寶大作戰↓
4. 突破重圍↵

九. 巾彩舞動↵

1. 毛巾好朋友↓
2. 舞巾真好玩↓
3. 巾舞門↓
4. 「巾舞門」展演↵

十. 踢毽樂趣多↵

1. 有趣的童玩—踢毽子↓
2. 踢拐好身手↓
3. 腳上功夫↓
4. 創意小玩家↵

三下

壹、健康齊步走↵

一. 成長加油站↵

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

二、防災應變站↵

1. 發生火災了↵
2. 燙傷怎麼辦↵
3. 火場逃生小尖兵↵
4. 讓家更安全↵

三、為健康把關↵

1. 吃藥就醫停看聽↵
2. 用藥過敏↵
3. 藥局服務知多少↵

四、社區健康 GO↵

1. 髒亂的社區↵
2. 防疫小尖兵↵
3. 社區動起來↵

	貳、運動樂無窮 五、愛運動也愛環保 1. 假日休閒趣 2. 鐵馬小達人 3. 慢跑真有趣 4. 800 公尺耐力跑 5. 運動做環保 六、舞動精靈 1. 動物王國 2. 動物嚇嚇叫 3. 動物歡樂舞 七、跳越真好玩 1. 認識跳箱 2. 來學習跳越 3. 撐的練習 4. 一起來跳箱 八、我是單槓高手 1. 好玩的單槓遊戲 2. 單槓撐的練習 3. 向前迴環下 九、兵兵樂無窮 1. 桌球初體驗 2. 兵兵大進擊 3. 反手推擊 4. 桌球神童 十、我是小小防衛兵 1. 跌倒了，怎麼辦？ 2. 學習護身倒法 3. 左右開「功」 4. 我是護身小尖兵 - 十一、齊心協力 1. 接棒練習 2. 接力練習 3. 彎道跑練習 4. 接力遊戲 5. 運動家精神 6. 大隊接力 - 十二、閃躲高手 1. 躲避球比賽 2. 閃躲高手 3. 你丟我閃 4. 火球小子 5. 移動閃躲 6. 新式躲避球
融入之議題	三上 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。 【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。 三下 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【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。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。
學習目標	三上 1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 2. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 3. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 4. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 6. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。 7. 能知道不同營養素的功能。 8. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。 9. 能做出墊上滾翻的動作。 10. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。 11. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 12. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。 13. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 14. 將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。 15. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。 三下 1. 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2. 能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3. 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。 4. 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。 5. 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。 6. 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。 7. 能清潔並維持居家環境的衛生。 8. 能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。 9. 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。 10. 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。 11. 能落實平時自我身體活動。 12. 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。 13. 主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 14. 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 15. 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。
教學與評量說明	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
三年級	南一	第五、六冊

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

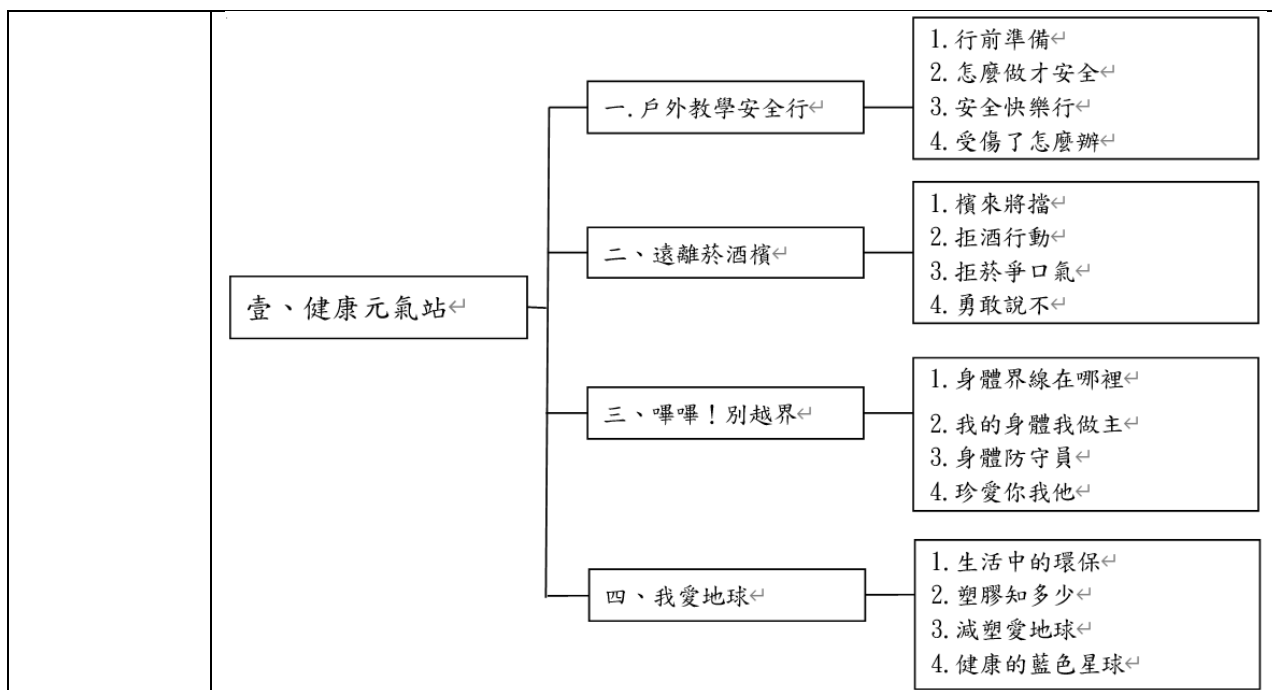
	取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。 3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。 4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。
--	---

四年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 ■A3 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□B1 符號運用與溝通表達 ■B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解		
課程理念	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。 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」、「嘩嘩！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。			
學習重點	學習表現	<u>四上</u> 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-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。 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-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。 四下 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-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。 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。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。
學習內容	四上

	Ab-II-1 體適能活動。 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。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。 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。 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。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 四下 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 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。 Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。 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。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 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。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 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。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。
	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. 歡樂棒球

1. 棒棒開花↓
2. 球不漏接↓
3. 攻防總動員↓
4. 揚威威廉波特↓

十一. 功夫小子養成班

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

十二. 旋轉之美

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

四下

	壹、健康新世界 一、風搖地動 1. 颱風來襲 2. 整備行動 3. 震撼教育 4. 防震三步驟 二、逗陣來長大 1. 身體會說話 2. 男孩女孩大不同 3. 健康成長 GOGOGO 三、消費停看聽 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 四、知己知彼 1. 認識自己大進擊 2. 不斷進步的我 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 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 六、歡樂土風舞 1. 跳跳〈兔子舞〉 2. 踢踏〈木鞋舞〉 3. 歡樂舞動 七、活力足球 1. 足球遊戲 2. 盤球練習 3. 合作傳接 4. 方形足球比賽 八、跳高小子 1. 抬腿闖關 2. 跳跨障礙 3. 剪式跳高 九、武術高手 1. 創意變變變 2. 武術操 3. 玩遊戲練武術 4. 我是武術高手 十、羽球同樂 1. 體適能訓練 2. 握拍及持球 3. 拍拍精準 4. 正手發高遠球 十一、功夫小將領 1. 認識柔道運動 2. 步步為營 3. 臺灣柔道選手 十二、水中蛟龍 1. 戲水安全 2. 漂浮真好玩 3. 打水真有趣
融入之議題	四上 【安全教育】

	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 E6 了解自己的身體。 【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）。 【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。 【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 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 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。 四下 【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。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【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。 【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。 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【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。
學習目標	四上 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： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>南一</td><td>第七、八冊</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。	年級	出版社	冊數	四年級	南一	第七、八冊
年級	出版社	冊數					
四年級	南一	第七、八冊					

	二、教學方法 1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40 分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間 2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。 3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。 4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。 三、教學評量 評量與教學緊密結合，由教學目標決定評量內容，由評量結果導引教學。採用多元評量方式，以了解學童的學習進展，並運用評量果調整下一步的教學。 1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。 2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。 3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。 4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。
--	---

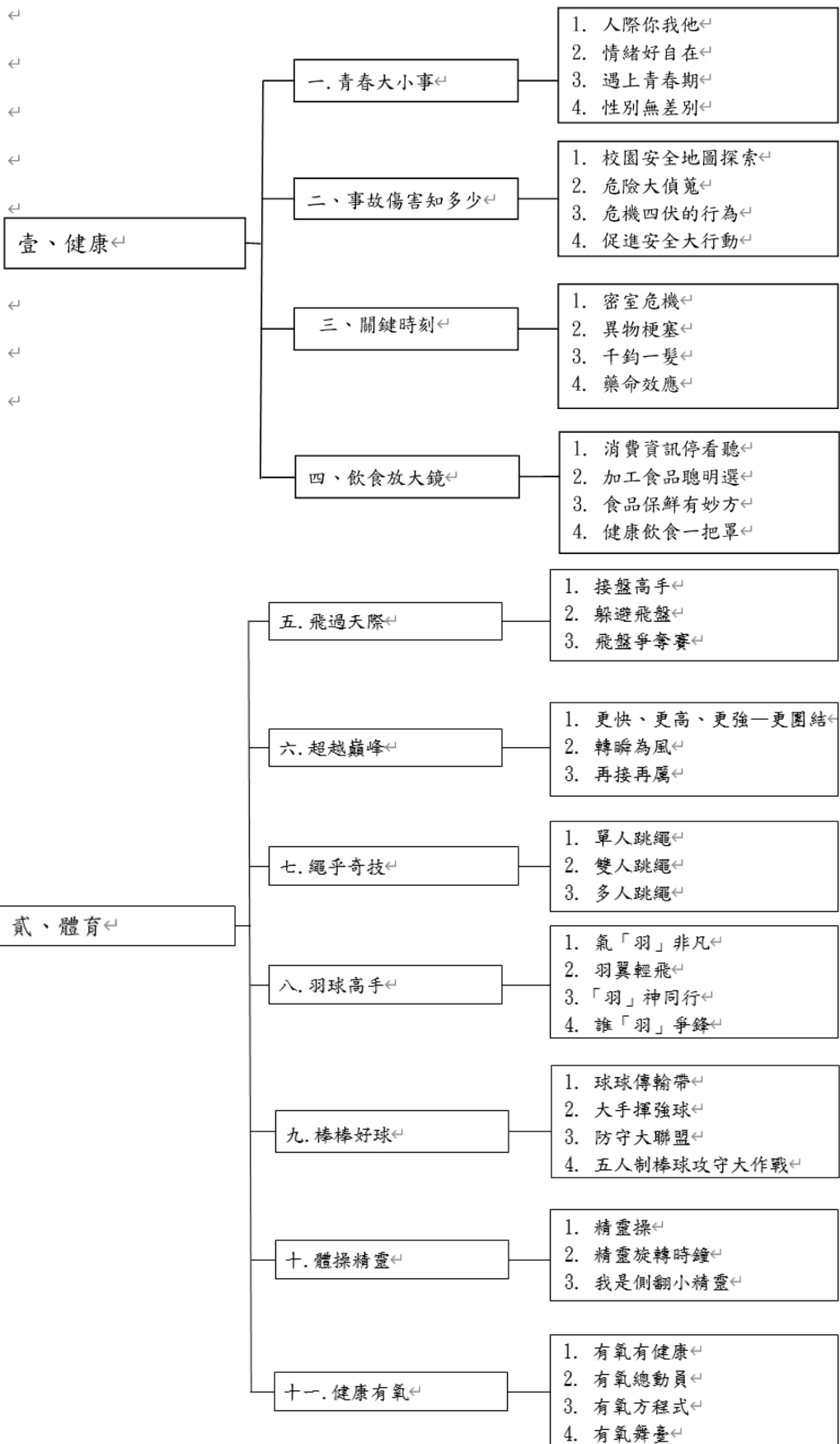
五年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 114 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 ☒ 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。			

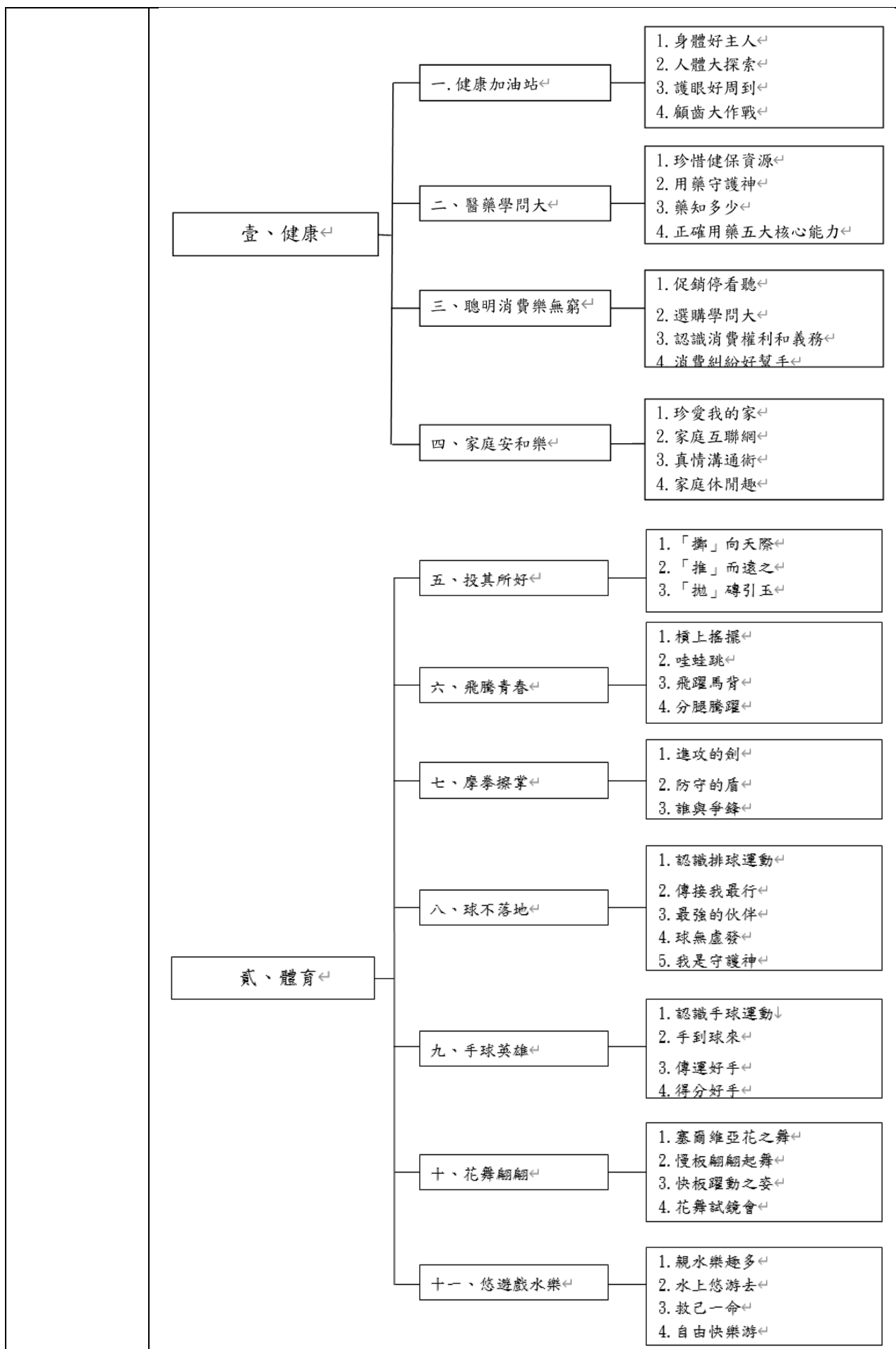
	五上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「青春大小事」、「事故傷害知多少」、「關鍵時刻」及「飲食放大鏡」單元；「體育」主題有「飛過天際」、「超越巔峰」、「繩乎奇技」、「羽球高手」、「棒棒好球」、「體操精靈」、及「健康有氧」單元。 五下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「健康加油站」、「醫藥學問大」、「聰明消費樂無窮」及「家庭安和樂」單元；「體育」主題有「投其所好」、「飛騰青春」、「摩拳擦掌」、「球不落地」、「手球英雄」及「花舞翩翩」、及「悠遊戲水樂」單元。 以「生活化」、「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。 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。
	學習內容	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



五下



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： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>五年級</td><td>南一</td><td>第九、十冊</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	年級	出版社	冊數	五年級	南一	第九、十冊
年級	出版社	冊數					
五年級	南一	第九、十冊					

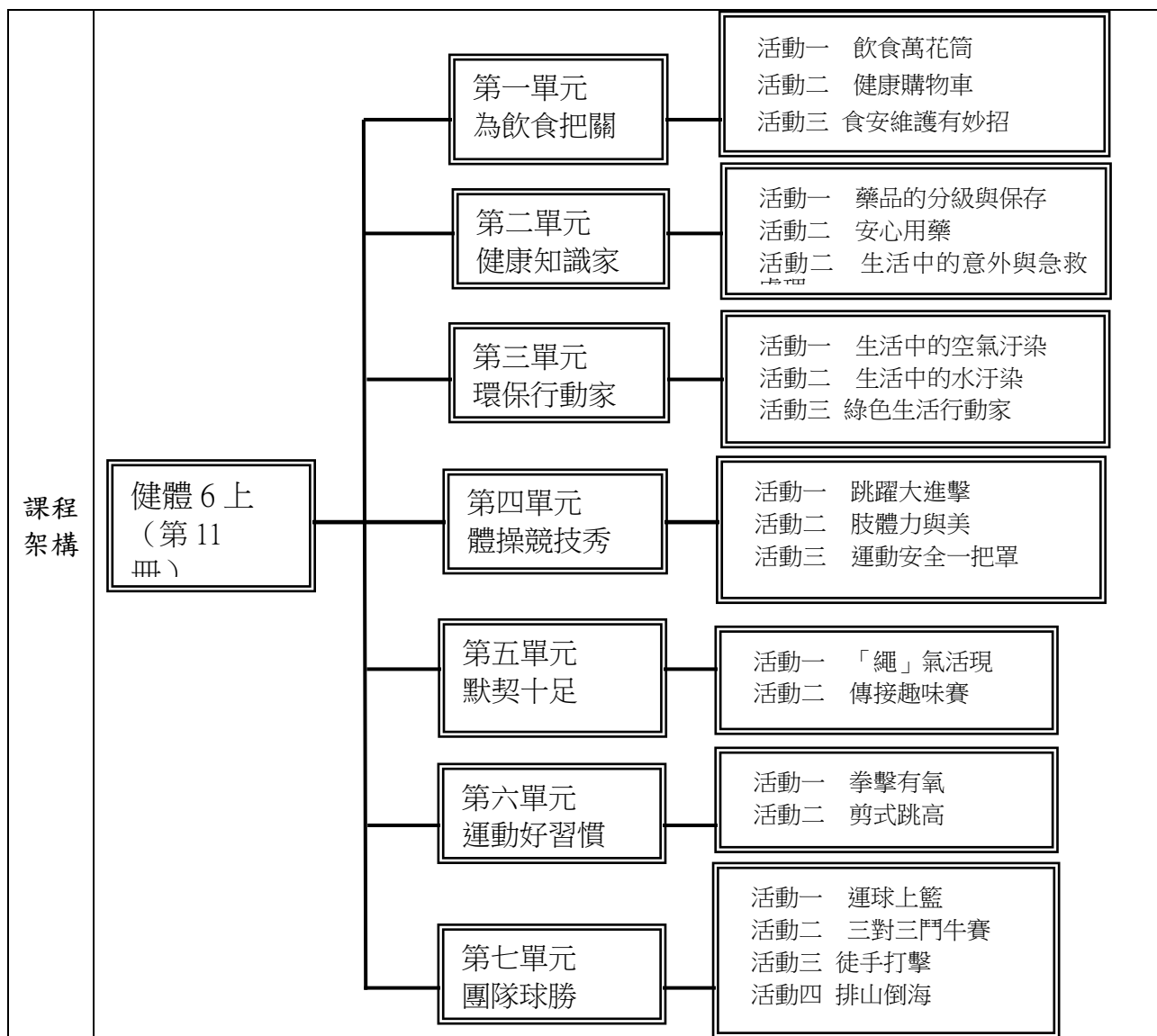
	1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40 分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間 2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。 3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。 4. 適時穿插各種不同元素的設計，透過情境引起學習興趣，過程中配合提問引出學習重點，並搭配不同形式的教學活動設計，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。 三、教學評量 評量與教學緊密結合，由教學目標決定評量內容，由評量結果導引教學。採用多元評量方式，以了解學童的學習進展，並運用評量果調整下一步的教學。 1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。 2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。 3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。 4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。
--	---

六年級教學團隊：

桃園市蘆竹區大華國民小學 114 學年度【健體領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	六年級健體領域團隊
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。 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-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。 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。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。		

	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-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-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。 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-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-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 下學期 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。 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-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。 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-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 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-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。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
--	--

		4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。
	學習內容	上學期 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 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。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。 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。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 下學期 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 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。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 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-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。 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-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。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 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。 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。 Ib-III-2 各國土風舞。



	健體 6 下 (第 12 冊) <table border="1"> <tr> <td>第一單元 擁抱青春向前</td><td>活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行</td></tr> <tr> <td>第二單元 健康生活家</td><td>活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病</td></tr> <tr> <td>第三單元 健康 E 起來</td><td>活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱</td></tr> <tr> <td>第四單元 慢活新主張</td><td>活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞</td></tr> <tr> <td>第五單元 休閒樂無窮</td><td>活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲</td></tr> <tr> <td>第六單元 拋滾有一套</td><td>活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊</td></tr> <tr> <td>第七單元 親水悠游趣</td><td>活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升</td></tr> </table>	第一單元 擁抱青春向前	活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行	第二單元 健康生活家	活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病	第三單元 健康 E 起來	活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱	第四單元 慢活新主張	活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞	第五單元 休閒樂無窮	活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲	第六單元 拋滾有一套	活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊	第七單元 親水悠游趣	活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升
第一單元 擁抱青春向前	活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行														
第二單元 健康生活家	活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病														
第三單元 健康 E 起來	活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱														
第四單元 慢活新主張	活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞														
第五單元 休閒樂無窮	活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲														
第六單元 拋滾有一套	活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊														
第七單元 親水悠游趣	活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升														

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。

【家庭教育】

家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

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。

【生涯規劃教育】

涯 E4 認識自己的特質與興趣。

【多元文化教育】

多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。

多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

下學期

【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 E2 覺知身體意象對身心的影響。

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。

性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

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。

【人權教育】

人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。

人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

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。

【海洋教育】

海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

【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。

【生命教育】

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。

【資訊教育】

資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。

【安全教育】

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 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

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。

上學期**【健康】**

1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。
2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。
3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。

【體育】

1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。
2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。
3. 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。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，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。
4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。

下學期**【健康】**

1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。
2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。
3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。

【體育】

1. 認識終身運動的重要性，透過學校SH150計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。
2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，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。
3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。
4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。

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： 六 年級：翰林 (三)教學資源 1. 課本、教用版電子教科書 2. 課程相關影片 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 實作、問答、發表、討論、觀察
---------------------	---