

## (十)健康與體育領域

### 桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度健康與體育領域學習課程計畫

#### 壹、依據：依據新課綱及逐年實施

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

#### 貳、基本理念：前瞻、特色、精緻、卓越

- 一、學校願景：身體好、行為好、功課好
- 二、健體願景：健康城市、活力都心、美好人生
- 三、課程核心：貫徹全人教育、開展多元智慧、發展本位特色
- 四、課程理念：

健康與體育的共同目標是「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」，在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了三項重要內涵：一、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。二、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。三、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，厚植競爭力。

本領域在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養。故領域學習重點與實踐方式在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

本校願景為培養「全人發展」、「多元開放」、「專業創新」的二十一世紀優質公民，並特別注重學生能夠養成心善、行正、有理、勤儉的人格；培養時時心懷感恩、事事替人設想、處處為人服務的人生觀和養成努力不懈的鬥志；培養主動積極、樂觀進取、盡力而為的人生觀。所以，在健康與體育領域方面，除了依照課程綱要，選擇適合課程外，更配合以生活化的情境與議題，使學生從健康教學活動與體育的競賽活動中，習得健康端正的生活習慣與努力不懈、奮發進取的態度。

#### 參、現況分析：

- 一、優勢：

- (一)硬體設備實用且完善並逐年充實，如健康中心、操場、跑道、室外與室內球類場地、田賽場地、共融式遊樂場、韻律教室等體育設備，並積極就校內剩餘空間加以設計規劃，及添購不足之設備。
- (二)社區家長十分重視孩子的健康與體能狀況。
- (三)學校與社區及鄰近衛生單位、國民運動中心等社會資源均有良好的互動關係，甚有建教合作關係，均會有經常性、常態性的交流活動。
- (四)具備專業體能教師與專業校護，能提供完整妥善的規劃意見。
- (五)學校週遭資源豐富，兼具都市與鄉村的特色，如桃園海洋生活館、蘆竹國民運動中心，環湖公園、南崁溪畔親子運動公園等場所，提供教學更完善的教學支援。

## 二、劣勢：

- (一)學校目前是大中型學校，學生人數眾多，校地空間嚴重不足，影響班級體育教學的正常化進行。
- (二)尚無游泳池與室內體育場館，易受天候影響，部分體育教學受限。
- (三)鄰近場館缺乏大眾運輸工具，不利前往利用。

## 三、機會點：

- (一)家長、社區均普遍關心且支持學生體適能及健康狀況。
- (二)具備專業護理師，並與長庚大學有建教合作關係。
- (三)教師具教學熱忱，較易推動教學方法及教學觀念的創新。
- (四)專業教師任課，適才適所，並能配合本位特色，成立競技體適能社團與民俗技藝等多元性社團。

## 四、行動策略：

- (一)擬定並逐步發展富有學校本位特色的健康與體育課程。
- (二)注重並定期檢測學生的體適能狀況，並發展相關體育活動，提昇學童健康體適能。
- (三)結合健康中心定期的健康檢查及健康宣導，並安排長庚大學合作舉辦講座與系列活動，將相關概念融入日常教學活動。
- (四)配合學校重大行事，每年定期舉辦與村里聯合的運動會並融入國際教育課程、親職教育日融入『戀戀南崁溪』校本課程等大型活動，提供學生表演、競技的舞台。
- (五)成立競技暨表演團隊，參與各類賽事，為校、為鄉、為縣、為國家爭取最高榮譽，展現學校特色競爭力。

## 肆、課程目標：

- 一、自我探索：透過健康狀況的認識，探索自己的運動特質，培養自我專屬的興趣，以增加並豐富自我的健康與體育的生活。
- 二、健康觀念的建立：充實促進健康的知識、態度及技能，建立正確的健康習慣。
- 三、運動技能的培養：發展各類運動概念及運動技能，培養運動樂趣，建立終身運動的習慣，並有效提昇體適能，並達成教育部所擬定的運動人口倍增計畫。

- 四、團體合作與同儕互動：藉由體育活動，培養良好的人際互動關係，學習尊重與包容，增加群性、淨化人心，達成學校所肩負的社會責任。
- 五、運動精神的培養：從學習的過程，建立參與體育活動的責任感與榮譽心，進而培養負責的態度。
- 六、社區資源的結合：積極參與社區各項體育及健康活動，達成學校社區化，社區學校化的目標。
- 七、多元運動型態的認識：參與各類體育活動，認識本土民俗體育活動及其他種族、國家的不同類型體育活動的特質，並能加以尊重，實現多元文化教育的真諦。
- 八、競技體適能的推展：開發學童肢體動感的多元智慧，激發學童內在潛能，開展學校本位課程，建構「一校一團隊」、「一區一民俗」的在地特色。

#### 伍、實施原則與策略：

##### 一、原則：專業領導、全面參與、團隊運作

- (一)專業領導：依照事權統一，擇定由體育組長暨專任健體教師，組成健體課程領域核心小組，並就課程內容提出縱向的架構與意見，規劃年度重大配合行事，再委由授課教師進行橫向的課程規劃，使課程的規劃與運作均能達到以心使臂，以臂使指的境地，具備專業領導特質。
- (二)全面參與：由各領域代表向學年橫向滲透，將意見與工作帶回學年溝通，並將學年建議事項帶回領域討論，因之課程的大小事項均經充分的溝通與討論，經由賦權增能的手段，達到全面參與的目的。
- (三)團隊運作：精密分工與小組合作，以少數帶動多數，發揮團隊專業自主的運作，展現精緻卓越的教學成效。
- (四)特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
  - 1. 替代與重整方式進行學習內容的調整。
  - 2. 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. 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。
  - 4. 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。
  - 5. 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。

##### 二、策略：重統整、分階段、要銜接

- (一)統整：在教學方法上可採取協同教學或主題式合作教學，力求相互呼應、互相連繫，在內容上採取統整課程，使教學活動成為有系統有組織的完整學習經驗。
- (二)階段：課程分為兩大階段：1、2年級為第一階段，3、4年級為第二階段，5、6年級為第三階段。

(三)銜接：重視課程的縱向連貫性，力求各個階段內的銜接順暢，及階段間的銜接零落差，務使學生的學習為循序漸進，並能週而復始操作的完整學習歷程。

陸、實施內容：

一、時間與節數

(一)本學年度分上下兩學期，計學生學習日數約二百天。

(二)課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課 41 週。一至六年級每週 3 節為原則。

二、教材來源（選用、選編、自編…等）

(一)課程範圍：課程綱要規範之範圍。

(二)教材選編：

一年級 1. 教育部審定版：康軒

二年級 1. 教育部審定版：翰林

三年級 1. 教育部審定版：康軒

四年級 1. 教育部審定版：康軒

五年級 1. 教育部審定版：康軒

六年級 1. 教育部審定版：康軒

三、健體領域一百一二學年度配合學校重大行事暨主題統整課程一覽表  
體育課程：

(一)運動會配合課程計畫—(10/23 日暫定)

1. 一至六年級進場

2. 中年級大會舞

3. 高年級健康操

4. 低年級表演活動

5. 三到六年級拔河預賽

6. 1-6 年級團競競賽練習

7. 大隊接力預賽及練習

8. 個人田徑賽(五、六年級—60、100 公尺競賽、400、800、2000 接力、跳遠；三、四年級 60、100 公尺競賽、400、800、2000 接力；一、二年級 60 公尺競賽)

(二)年段主要活動—(六月、九月)

低年段：跳繩活動(配合 9/9 國民體育日)

中年段：健康操

高年段：樂樂棒球

(三)體適能檢測：3-6 年級(四項；十二月份)

立定跳遠、800 公尺、屈膝仰臥起坐、坐姿體前彎

健康課程：

1. 反菸拒檳活動宣導—(十一月)

2. 反毒活動宣導—(十二月)

3. 交通安全宣導月—（三月）
4. 水域安全宣導—（五月）
5. 營養教育—（三月）

#### 四、教學方式：

- （一）整合學校、與社會、社區的人力資源，充分利用現有人力資源。
- （二）依照專攻術業師資分組，進行體育循環教學，以補先天專知之不足。
- （三）打破班級限制，實施協同教學，以補後天專業師資不足。
- （四）配合多媒體資源並創新教學，期使課程生活化、社會化、能量化並具備可操作性，並習得帶著走的能力。

#### 五、教學原則：

- （一）採協同教學或主題是合作教學。
- （二）充分運用各種教學媒體。
- （三）教學活動須活潑有趣。
- （四）把握教學目標。
- （五）教學內容多元化、統整化。
- （六）掌握適性原則，隨時因應學童需求，調整教學策略。

#### 六、學生學習：

- （一）健康方面：以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、影片、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。
- （二）體育方面：以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎，體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

#### 七、教學評量：創新教學配合多元評量

- （一）評量方式：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

##### 1. 健康評量：

- （1）項目：包括健康行為與健康生活習慣、健康態度、健康知識、健康保健技能。
- （2）時機：平時評量、定期評量
- （3）方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。（一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。

##### 2. 體育評量：

- (1)項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- (2)時機：平時評量、定期評量、操作評量、動態評量
- (3)方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、真實評量及上課參與及表現等方式進行實作評量。（一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量）。

(二)評量規準：教學評量應具有

- 1.引發學生反省思考的功能
- 2.能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定統一給分標準。

柒、教學資源運用：

一、學校資源：

- (一)室內、外場地：操場、跳遠場、中川堂、地下室、韻律教室、視聽教室、一般教室、四樓教師研習中心。
- (二)視聽器材：IPAD、DVD、單槍投影機及互動式白板。
- (三)資訊設備：電腦與單槍或互動式白板結合的視訊系統。

二、校外資源

- (一)學校附近之合作游泳池。
- (二)具專業素養的校外人士，如：外聘教師

三、教學資源運用辦法

- (一)空間的多元運用：排定時間表，有效率規劃運用室內、外活動場地，如：地下室、韻律教室、視聽教室、操場。
- (二)校外資源的運用：依照教學與學生需求，採機動或常態性方式運用校外場地或人力資源。

三、資源運用策略

- (一)以整班或分組活動方式進行。
- (二)善用協同教學，達到最佳效果。
- (三)採循環教學模式，發揮教師專長。
- (四)配合學校活動、主題統整活動進行大規模展演或教學。

捌、實施成果：

一、已有成果：

- (一)均衡的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動。
- (二)設備的開放，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。
- (三)豐富的競賽活動，使學生學習團隊合作，培養學生團體榮譽感。
- (四)多元的球隊與社團活動，提供學生不同的機會與更多的選擇，適性發展，使學生在不同的領域發展出自己的特色與自信。

附表：112學年度社團規劃一覽表

歸類	社團名稱	指導教師	師資來源	後勤支援	備註
----	------	------	------	------	----

民俗 技藝	獨輪車	000 老師	外聘師資	尋求專業義工及外聘師資	既有
	鼓隊	待聘	校內	比照 1100 學年	既有
運動 體適能	直排輪	外聘師資	外聘師資	學生自費參加，學校提供場地	既有
	跆拳道	外聘師資	外聘師資		既有
	舞蹈社	外聘師資	外聘師資		既有
競技 體適能	田徑隊	陳志岳老師	校內	依照組訓計畫提報申請	既有
	樂樂棒	賴文豪老師	校內		既有

二、本年度預期之成果：

- (一)加強學生關於運動傷害預防知識、防護技能的學習，減少學生受傷事件的發生。
- (二)養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣，降低設備器材的毀損率。
- (三)持續推展競技體適能團隊，參與各項競賽，為校爭取最高榮譽。

玖、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，112 學年度一到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。

拾、計劃應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。

【各學年領域教學計畫】

※一年級教學團隊

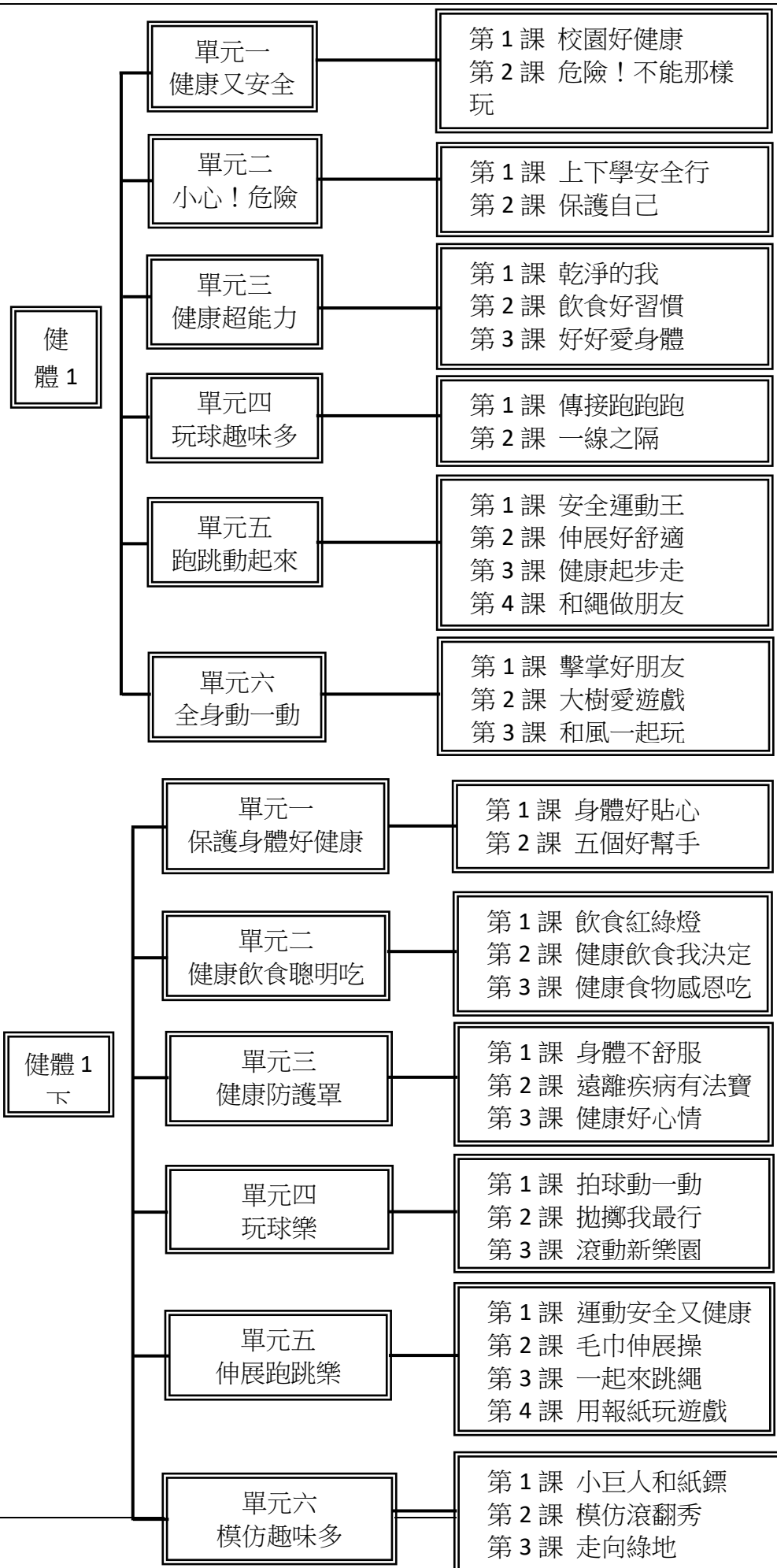
桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度一年級【健體領域】課程計畫			
每週節數	3		設計者
		一年級教學團隊	
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input 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 type="checkbox"/> 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。	



	<p>4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>Ab- I -1 體適能遊戲。</p> <p>Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</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>Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db- I -1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea- I -2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
--	---

學習內容

課程架構表



<p>融入之議題</p>	<p><b>【人權教育】</b>  人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p><b>【生命教育】</b>  生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p><b>【安全教育】</b>  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。  安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p><b>【性別平等教育】</b>  性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  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 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p><b>【品德教育】</b>  品 EJU7 欣賞感恩。</p> <p><b>【家庭教育】</b>  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>學習目標</p>	<p>一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</li> <li>3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。</li> <li>4. 拋球、接球、傳球準確性控球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 伸展身體，讓身體更柔軟。</li> <li>7. 用好玩的方式走和跑。</li> <li>8. 學習武術的敬禮和出拳。</li> <li>9. 模仿大樹和飄浮的感覺。</li> </ol> <p>一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。</li> <li>2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。</li> <li>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。</li> <li>4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 用毛巾做伸展操。</li> <li>7. 學習跳躍過繩。</li> <li>8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。</li> <li>9. 用紙鏢練習進攻與防守。</li> <li>10. 發揮創意模仿各種動物。</li> </ol>

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

康軒版國小健體 1 下

1. 交通安全入口網——兒童安全通過路口教學指引手冊  
<https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732>
2. 交通安全入口網——兒童專區 <https://168.motc.gov.tw/theme/child>
3. 健談——洗手五時機 <https://www.havemary.com/article.php?id=4989>
4. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx>
5. 財團法人全民健康基金會 <http://www.twhealth.org.tw>
6. 董氏基金會食品營養中心 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>
7. 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw>
8. 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：

年級	出版社	冊數
一年級	康軒	一、二冊

### (三) 教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

## 二、教學方法

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 三、教學評量

1. 發表
2. 問答
3. 演練
4. 實作
5. 互評
6. 自評
7. 紙筆測驗
8. 觀察
9. 操作

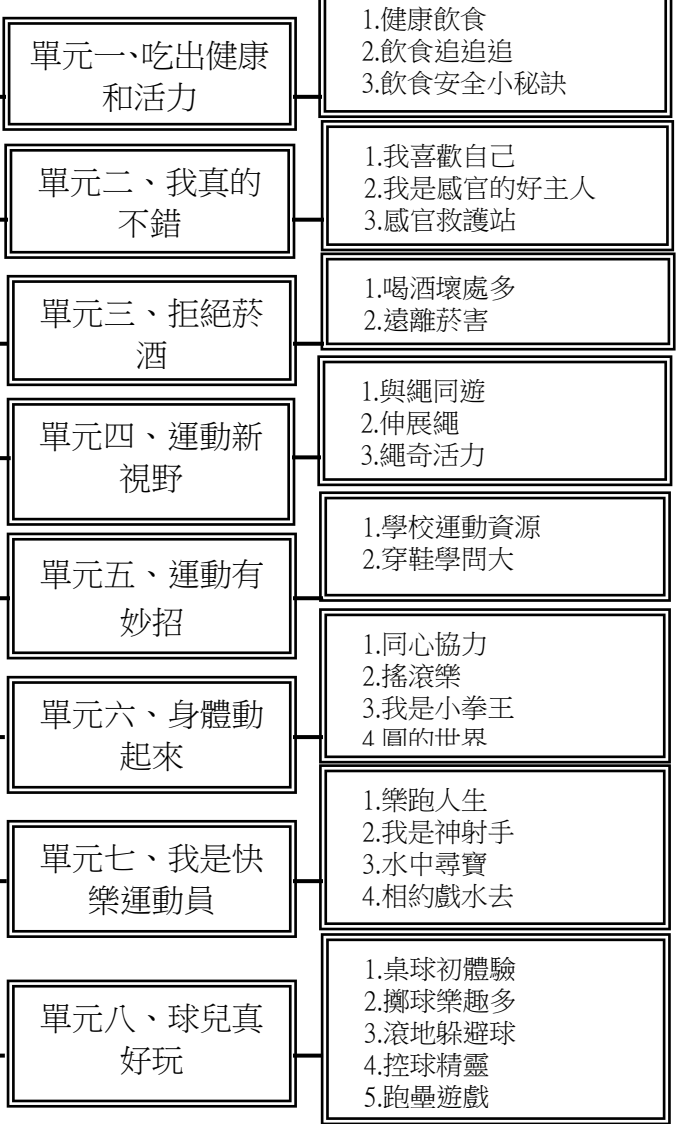
※二年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	二年級老師
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	<p>上學期</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</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 接受並體驗多元性身體活動。</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-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>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <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-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>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</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-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</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>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</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>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</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>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p> <p>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</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-2 班級體育活動。</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>

- 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。

健體二上



課程架構

	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">健體 2 下</div> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元一、健康習慣真重要</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元二、讓家人更親近</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元三、健康舒適的社區</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.阿德的新社區 2.維護社區環境</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元四、運動新體驗</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元五、運動GO! GO!</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元六、我喜歡玩球</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 4.運球前進</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元七、運動萬花筒</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈</div> </div> </li> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">單元八、玩水樂翻天</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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</div> </div> </li> </ul>
<p style="text-align: center;">融入議題</p>	<p>上學期</p> <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p>【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。</p> <p>【家庭教育】</p>



	<p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E1 了解個人的自我概念。</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p><b>【戶外教育】</b></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>下學期</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p><b>【安全教育】</b></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 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
學習目標	<p>上學期</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>

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

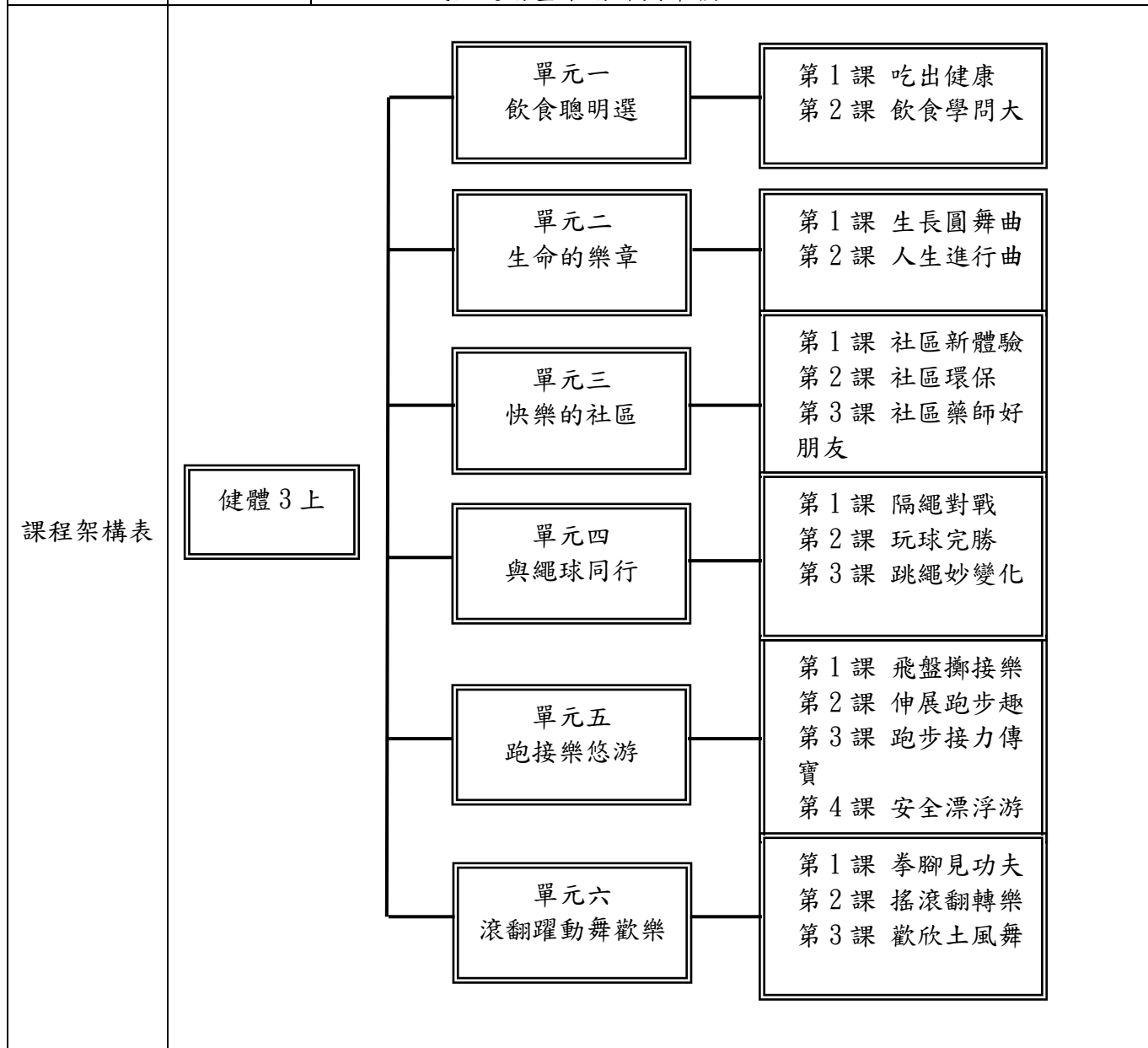
1. 齦齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。
2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。
3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，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。
9. 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。
10. 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

	<p>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。</p> <p>11. 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。</p> <p>12. 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。</p> <p>13. 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。</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"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>(二) 教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以教育部審定版之教材為主：二年級：翰林</li> </ol> <p>(三) 教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學 CD</li> <li>2. 教用版電子教科書</li> </ol> <p>二、教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>三、教學評量</p> <p>自評 問答 發表 實作 調查 操作 觀察</p>

※三年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 112 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	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input 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 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 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 type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	
	學習內容	Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。 Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bc-Ⅱ-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。	

	<p>Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。</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>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>Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</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>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 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>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
--	--



	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">健體 3 下</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元一 流感我不怕</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 認識流感 第 2 課 遠離流感 第 3 課 預防傳染病 大作戰</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元二 愛護眼耳口</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 近視不要來 第 2 課 健康好聽力 第 3 課 牙齒要保護</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元三 安心又安全</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 安心校園 第 2 課 安全向前行 第 3 課 戶外安全</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元四 球力全開</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 地板桌球 第 2 課 躲避球攻防 第 3 課 跑擲大作戰</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元五 蹦跳好體能</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 活力體適能 第 2 課 金銀島探險 第 3 課 看我好身手</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元六 武現韻律風</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第 1 課 學校運動會 第 2 課 大展武威 第 3 課 與毬子同樂 第 4 課 水舞</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>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。</li> </ol>

5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學與評量  
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 康軒版國小健體 3 上下
2. 衛生福利部國民健康署——我的餐盤  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>
3. 董氏基金會食品營養中心 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>
4. 澧食公益飲食文化教育基金會 <https://www.fullfoods.org>

(二)教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
三年級	康軒	五、六冊

2. 以桃園市桃園區在地化課程為輔。

(三)教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

三、教學評量

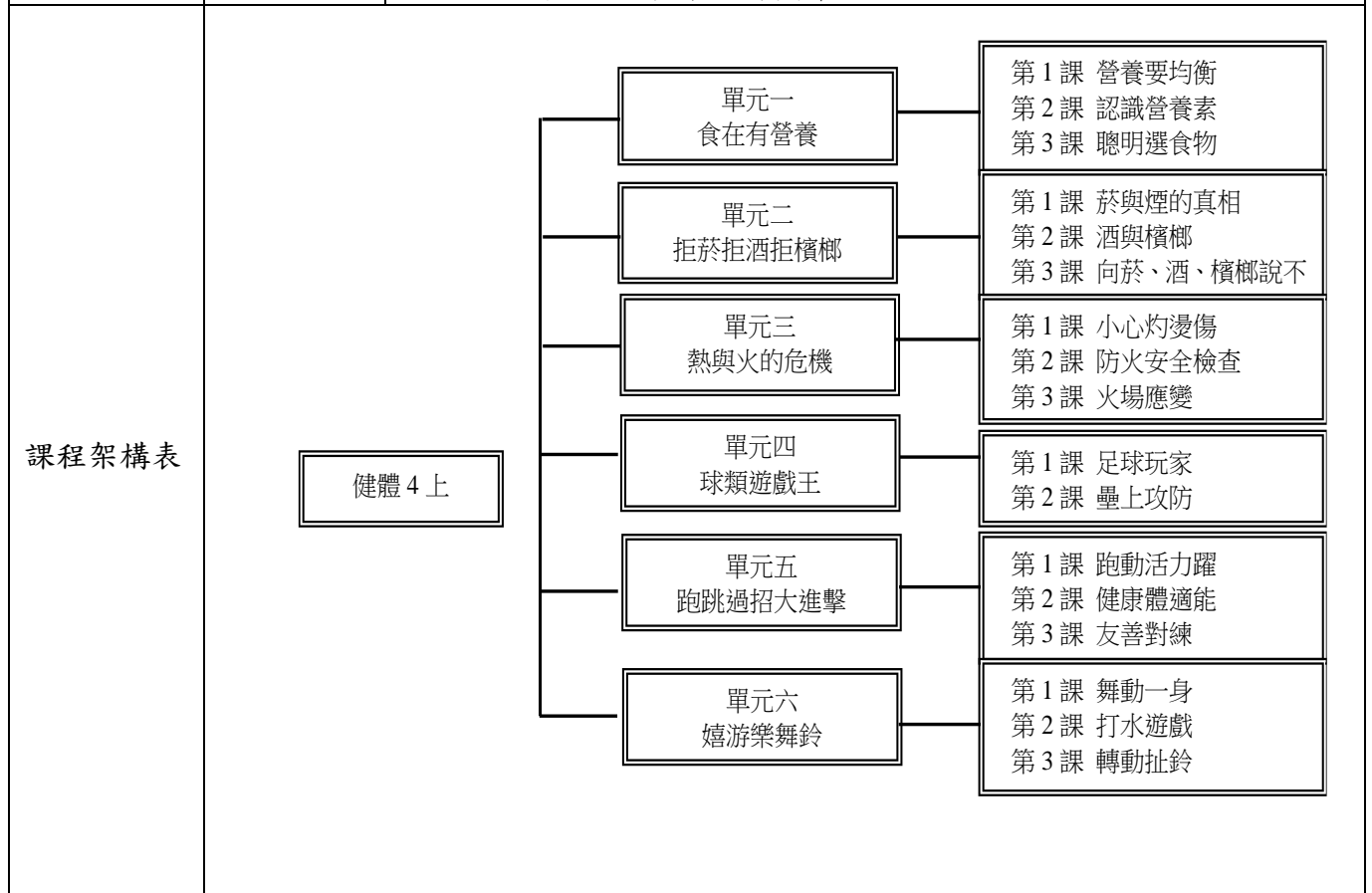
發表、問答、實作、演練、實踐、總結性評量、觀察、自評、操作、運動撲滿

※四年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度四年級上學期【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育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	學習表現 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。	



	<p>4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>
學習內容	<p>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>Ba- II -3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</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>Cb- II -1 運動安全規則、運動增進生長知識。</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>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>Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Eb- II -1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb- II -2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</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>IIb- II -2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic- II -1 民俗運動基本動作與串接。</p>



<p>融入之議題</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</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>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
<p>學習目標</p>	<p>四上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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。</li> <li>2. 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。</li> <li>3. 學習策略包括觀摩學習、嘗試練習與體驗、實務操作與修正、議題探究與討論、問題解決與具體實踐等。除</li> <li>4. 藉由共通性的學習策略增進學生的學習成效外，也透過支持性的學習策略，例如：藉由學習環境調整、體育教具改良、多元化的教學策略，提供足夠的支持性學習系統，將使學生更能掌握學習方法與成效，增進國民小學階段學生終身運動</li> </ol>

知識、能力與態度的基本素養。

四下：

1. 知道和朋友真誠、和睦相處的方法，認識青春期的自己，做好自我調適，知道如何尊重他人、保護自己。
2. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失，了解出血、扭傷、燙傷時的緊急處理方法。認識並保護呼吸系統，認識肺炎，並在患病時表現正確就醫與自我照護行為。
3. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力，規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣，具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
4. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識，發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。
2. 將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展健體領域核心素養。
3. 具備正確的健康認知、正向的健康態度，於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能，於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣，具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
5. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

(二)教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
四年級	康軒	三、四冊

2. 以桃園市蘆竹區在地化課程為輔。

(三)教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

1. 教學實施依據健體領綱的基本理念、課程目標、核心素養及學習重點，結合各地區自然、族群或文化特色，設計具有探究精神與重視提問的有效教學活動，引導學生學習。
2. 採領域教學方式整合學習內容，健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
3. 教學實施安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。
4. 教學實施靈活運用各種策略，健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、

教學與評量  
說明

情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。

5. 為提升教學成效，教師將以系統化思考、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。

### 三、教學評量

1. 學習評量依據健體領域之課程目標、核心素養、學習表現及學習內容，兼重學習歷程與結果，採用發表、實作、操作、觀察、演練、自評、運動撲滿以及總結性評量方式，以診斷學習問題，並檢視學習成效。
2. 評量的內容考量學生身心發展、個別差異及文化差異，配合核心素養及學習表現內涵，不流於零碎的知識記憶，以兼重高層次的認知、情意、技能表現及其在實際生活中的運用，訂定評量標準。
3. 教師進行學習評量後，分析評量結果作為教學反思、調整及補救教學的參考

※五年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
學習重點	<p>學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。</p> <p>健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。</p> <p>「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。</p>		
課程架構表	<pre> graph LR     Root[健體 5 上] --- U1[單元一 球類運動和游泳]     Root --- U2[單元二 安全新生活]     Root --- U3[單元三 田徑跑跳接]     Root --- U4[單元四 做自己愛自己]     Root --- U5[單元五 舞蹈和踢毬]     Root --- U6[單元六 健康防護罩]          U1 --- U1L["第1課 樂樂棒球 第2課 足下乾坤 第3課 種紫種打 第4課 捷泳"]     U2 --- U2L["第1課 事故傷害放大鏡 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日"]     U3 --- U3L["第1課 跑跳變化多 第2課 接力大贏家 第3課 跳高有妙招"]     U4 --- U4L["第1課 獨特的自己 第2課 珍愛自己"]     U5 --- U5L["第1課 熱情啦啦隊 第2課 舞動線條的精靈 第3課 以色列歡樂舞 第4課 踢毬樂動多"]     U6 --- U6L["第1課 當心傳染病 第2課 醫療服務觀測站 第3課 就醫有一套"]                 </pre>		

	<div style="text-align: center;"> </div>
<p>融入之議題</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</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>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
<p>學習目標</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>

	<p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</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>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</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"> <li>1. 依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。</li> <li>2. 將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展健體領域核心素養。</li> <li>3. 具備正確的健康認知、正向的健康態度，於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能，於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>4. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣，具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>5. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。</li> </ol> <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以教育部審定版之教材為主： <table border="1" data-bbox="384 1025 1254 1137"> <tr> <td>年級</td> <td>出版社</td> <td>冊數</td> </tr> <tr> <td>五年級</td> <td>康軒</td> <td>九、十冊</td> </tr> </table> </li> <li>2. 以桃園市蘆竹區在地化課程為輔。</li> </ol> <p>(三)教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教科用書及自編教材</li> <li>2. 數位媒材及網路資源</li> <li>3. 圖書館(室)及圖書教室</li> <li>4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</li> </ol> <p>二、教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學實施依據健體領綱的基本理念、課程目標、核心素養及學習重點，結合各地區自然、族群或文化特色，設計具有探究精神與重視提問的有效教學活動，引導學生學習。</li> <li>2. 採領域教學方式整合學習內容，健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。</li> <li>3. 教學實施安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。</li> <li>4. 教學實施靈活運用各種策略，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。</li> <li>5. 為提升教學成效，教師將以系統化思考、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。</li> </ol> <p>三、教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習評量依據健體領域之課程目標、核心素養、學習表現及學習內容，兼重學習</li> </ol>	年級	出版社	冊數	五年級	康軒	九、十冊
年級	出版社	冊數					
五年級	康軒	九、十冊					

歷程與結果，採用發表、實作、操作、觀察、演練、自評、運動撲滿以及總結性評量方式，以診斷學習問題，並檢視學習成效。

2. 評量的內容考量學生身心發展、個別差異及文化差異，配合核心素養及學習表現內涵，不流於零碎的知識記憶，以兼重高層次的認知、情意、技能表現及其在實際生活中的運用，訂定評量標準。
3. 教師進行學習評量後，分析評量結果作為教學反思、調整及補救教學的參考



※六年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 112 學年度六年級【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節		設計者六年級團隊 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	1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。 2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。 3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。 4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。 5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。		
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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-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。 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。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 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。 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。	
	學習內容	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。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	

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。  
 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。  
 Ib-III-2 各國土風舞。  
 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。

健體 6 上



課程架構表

	<div style="text-align: center; margin-bottom: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">健體 6 下</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元一 好球開打</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 攻守兼備 第2課 誰「羽」爭鋒 第3課 攻其不備 第4課 運動安全知多少</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元二 健康醫點通</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 守護醫療資源 第2課 就醫即時通 第3課 用藥保安康</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元三 鍛鍊好體能</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 鐵人三項和耐力跑 第2課 異程接力 第3課 練武好身手</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元四 青春進行曲</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 友誼的橋梁 第2課 網路停看聽 第3課 網路沉迷知多少</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元五 舞動青春</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 斯洛伐克拍手舞 第2課 方塊舞</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">單元六 食在安心</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">第1課 餐飲衛生 第2課 食安守門員 第3課 食品中毒解密 第4課 食品安全之旅</div> </div>
<p style="text-align: center;">融入之議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b>  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 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。  性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b>  人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。  人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。  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><b>【安全教育】</b>  安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b>  涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p style="text-align: center;">學習目標</p>	<p>六上</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。</li> <li>2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。</li> </ol>

3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。
4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。
5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。

#### 六下

1. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。
2. 了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。
3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
4. 認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕網路沉迷。
5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。
6. 認識食品安全的重要性，了解食品中毒的發生原因、種類、應變方式與自我照護原則。

#### 教學與評量 說明

#### 一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

##### (一) 教材編選

1. 依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。
2. 將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展健體領域核心素養。
3. 具備正確的健康認知、正向的健康態度，於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能，於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣，具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
5. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

##### (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
六年級	康軒	11.12 冊

2. 以桃園市蘆竹區在地化課程為輔。

##### (三) 教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

#### 二、教學方法

1. 教學實施依據健體領綱的基本理念、課程目標、核心素養及學習重點，結合各地區自然、族群或文化特色，設計具有探究精神與重視提問的有效教學活動，引導學生學習。
2. 採領域教學方式整合學習內容，健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。
3. 教學實施安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。

4. 教學實施靈活運用各種策略，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. 為提升教學成效，教師將以系統化思考、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。

### 三、教學評量

1. 學習評量依據健體領域之課程目標、核心素養、學習表現及學習內容，兼重學習歷程與結果，採用發表、實作、操作、觀察、演練、自評、運動撲滿以及總結性評量方式，以診斷學習問題，並檢視學習成效。
2. 評量的內容考量學生身心發展、個別差異及文化差異，配合核心素養及學習表現內涵，不流於零碎的知識記憶，以兼重高層次的認知、情意、技能表現及其在實際生活中的運用，訂定評量標準。
3. 教師進行學習評量後，分析評量結果作為教學反思、調整及補救教學的參考。