

(十)健康與體育領域

桃園市蘆竹區光明國民小學 113 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、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、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：康軒
三年級 1. 教育部審定版：康軒
四年級 1. 教育部審定版：翰林
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—(10/19 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	ooo 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，113 學年度一到六年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

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。

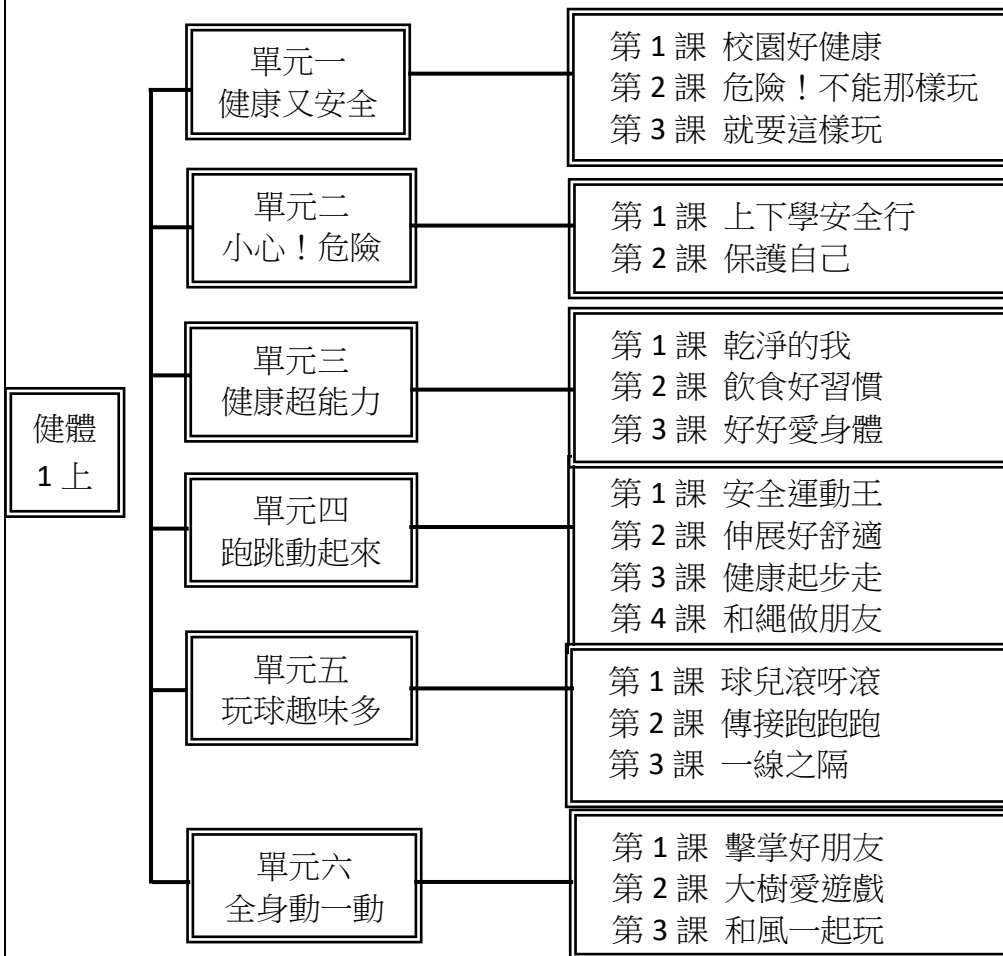
【各學年領域教學計畫】

※一年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 113 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	■ 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：



	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
--	---

	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。 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。 【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 EJU7 欣賞感恩。 【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。
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 康軒版國小健體 1 下 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 (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

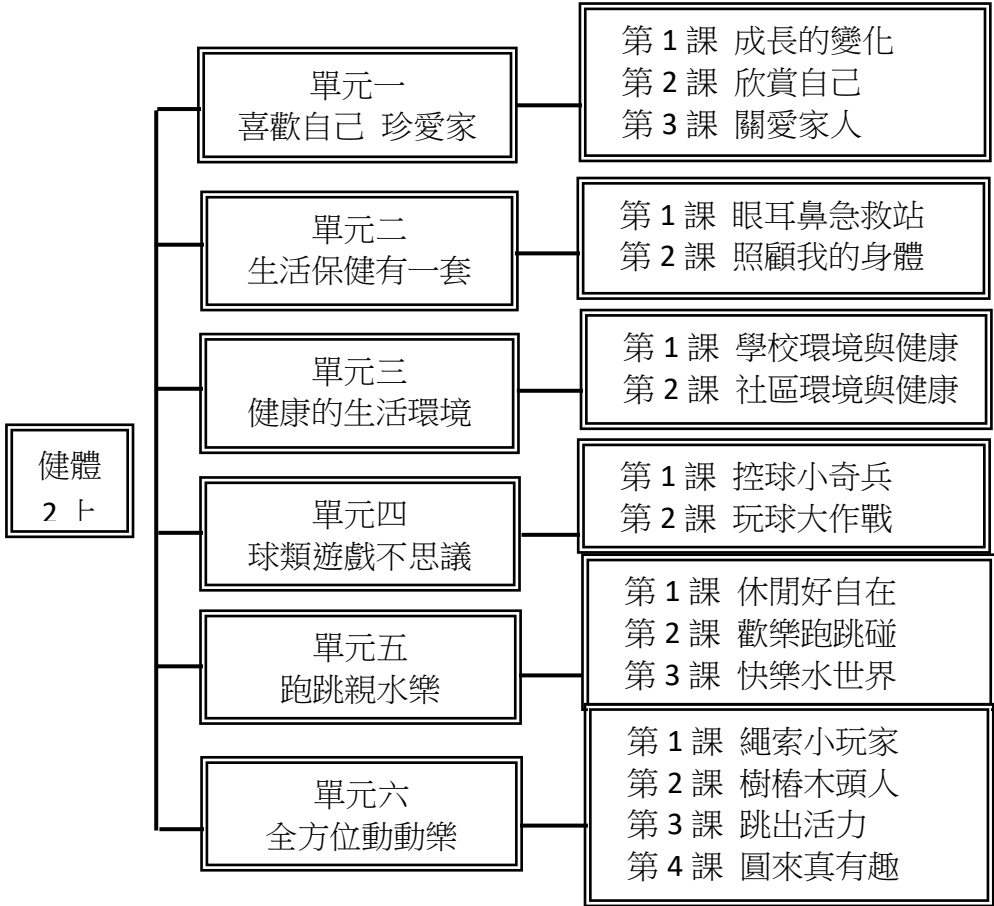
1. 發表
2. 問答
3. 演練
4. 實作
5. 互評
6. 自評
7. 總結性評量
8. 觀察
9. 操作
10. 運動撲滿

※二年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 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。 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Cb- I -2 班級體育活動。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。

課程架構表：



課程架構表

	健體 2 下 單元一 當我們同在一起 第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友 單元二 飲食行動家 第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣 單元三 齙齒遠離我 第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣 單元四 保健小學堂 第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走 單元五 球球大作戰 第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一起跑 第 3 課 隔繩樂悠遊 單元六 跑跳戲水趣 第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友 單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！ 第 1 課 劈開英雄路 第 2 課 平衡好身手 第 3 課 跳繩同樂 第 4 課 水滴的旅行
--	---

	【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。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【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。
學習目標	二上： 1. 欣賞自己並關心家人。 2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3. 愛護環境，學會運用健康資源。 4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3. 繞物跑步和跳躍力練習。 4. 在水裡玩遊戲。 5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6. 單腳、雙腳練跳繩。 7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。 二下： 1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2. 認識六大類食物。 3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5. 認識班級體育活動。 6. 認識跑壘與傳接球的規則。 7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12. 合作齊跳繩。 13. 創作水滴造型。 14. 用彩帶舞出波浪。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 康軒版國小健體 2 上 康軒版國小健體 2 下 1. 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

5、教科用書及自編教材

6、數位媒材及網路資源

7、圖書館(室)及圖書教室

8、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

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

三、教學評量

1. 發表

2. 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

桃園市學年蘆竹區光明國民小學 113 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	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 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、□ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。	

		3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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	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。 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。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ce-Ⅱ-1 其他休閒運動基本技能。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。 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-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。
課程架構表	課程架構表：	

健體
3 上

單元一
飲食聰明選

第 1 課 吃出健康
第 2 課 飲食學問大

單元二
生命的樂章

第 1 課 生長圓舞曲
第 2 課 人生進行曲

單元三
快樂的社區

第 1 課 社區新體驗
第 2 課 社區環保
第 3 課 社區藥師好朋友

單元四
與繩球同行

第 1 課 隔繩對戰
第 2 課 玩球完勝
第 3 課 跳繩妙變化

單元五
跑接樂悠游

第 1 課 飛盤擲接樂
第 2 課 伸展跑步趣
第 3 課 跑步接力傳寶
第 4 課 安全漂浮游

單元六
滾翻躍動舞歡樂

第 1 課 拳腳見功夫
第 2 課 搖滾翻轉樂
第 3 課 歡欣土風舞

健體
3 下

單元一
流感我不怕

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

單元二
愛護眼耳口

第 1 課 近視不要來
第 2 課 健康好聽力
第 3 課 牙齒要保護

單元三
安心又安全

第 1 課 安心校園
第 2 課 安全向前行
第 3 課 戶外安全
第 4 課 居家安全

單元四
球力全開

第 1 課 地板桌球
第 2 課 躲避球攻防
第 3 課 跑擲大作戰

單元五
蹦跳好體能

第 1 課 活力體適能
第 2 課 金銀島探險
第 3 課 看我好身手

單元六
武現韻律風

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

融入之議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 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。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【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。 【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【國際教育】 國 E6 具備學習不同文化的意願與能力。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。
學習目標	三上： 1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4. 健康社區與改善社區汙染環境。 5. 擊球過繩、滾球與拋球。 6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7. 運動前後伸展身體。 8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。 三下： 1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2. 學習預防近視、中耳炎。 3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。10. 認識拔河安全，參與學校運動會。11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。12. 用手和腳玩毬子。13. 學跳鴨子舞和水舞。 |
|---|

教學與評量
說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

康軒版國小健體 3 上

1. 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>

2. 董氏基金會食品營養中心 <https://www.nutri.jtf.org.tw/Home>

3. 澧食公益飲食文化教育基金會 <https://www.fullfoods.org>

康軒版國小健體 3 下

1. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx>

2. 交通安全入口網 <https://168.motc.gov.tw>

3. 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw>

4. 體育課程與教學資源網 <https://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
三年級	康軒	五、六冊

(三) 教學資源

9、教科用書及自編教材

10、數位媒材及網路資源

11、圖書館(室)及圖書教室

12、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. 總結性評量

8. 觀察

9. 操作

10. 運動撲滿

桃園市蘆竹區光明國民小學 113 學年度四年級【健體領域/科目】課程計畫				
每週節數	三節		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. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 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。 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-2 參與並欣賞多元性身體活動。 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 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 下學期 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。 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。 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。 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-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4b-II-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，擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
	學習內容	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 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。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ha-II-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。

	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。 下學期 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-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。
	課程架構

健體 4
上

第一單元
飲食知

活動一 飲食新概念
活動二 飲食生活

第二單元
運動

活動一 校慶運動會
活動二 明日之星

第三單元
環境

活動一 消滅菸蟲行動
活動二 環保小達人

第四單元
健康

活動一 體適能知多少
活動二 體適能大挑戰

第五單元
運動生活

活動一 「鈴」聲響起
活動二 飛天

第六單元
運動

活動一 更快、更高、更強
活動二 田徑跑跳擲

活動一 快接快傳
活動二 運球好好玩
活動三 運球追追追
活動四 防守

第七單元
運動生活

	健體 4 下 第一單元 健康從齒 開始 活動一 食物卡齒縫了 第二單元 消費高手 活動一 消費停看聽 第三單元 成長的喜 活動一 迎接青春 期 活動二 男生女生 做朋友 第四單元 防災小小 活動一 天搖地動 活動二 狂風暴雨 第五單元 運動休閒 活動一 活力 家庭愛運動 活動二 健走 好處多 第六單元 運動大集 活動一 伸展自如 活動二 柔軟支撐 活動三 用身體作 畫 第七單元 球兒好好 活動一 傳停 大挑戰 活動二 盤球 追追追 活動三 籃球 大突破 第八單元 戲水安全 活動一 防溺常識 說一說 活動二 救溺、自救 一起來
融入之議題	上學期 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【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 E7 探究運動基本的保健。

融入之議題

	【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 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 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。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 【多元文化教育】 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 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 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【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。 【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 E8 認識兒少保護。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 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。
學習目標	上學期 1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡

的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。

2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。

3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。

4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。

5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。

6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。

7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。

8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。

9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。

9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。

10. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。

11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。

12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。

13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。

15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，

16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

下學期

1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於

生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。

2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。

3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。

	4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。 5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。 6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。 7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。 8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 四 年級：翰林 (三) 教學資源 課本、教用版電子教科書 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
--	--------

	口語練習、自評、問答、發表、紙筆、討論
--	---------------------

※五年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 113 學年度五年級【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 ■ 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-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-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-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。 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-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。 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-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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動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。 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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
	學習內容	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。 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。 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-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。 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-1 衛生保健習慣的改進方法。 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-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 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-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。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 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。 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。 Ib-III-2 各國土風舞。 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。
課程架構表	課程架構表：	<pre> graph LR subgraph 健體_5上 [健體 5 上] direction TB U1[單元一 健康樂活我當家] U2[單元二 做自己愛自己] U3[單元三 安全新生活] U4[單元四 擊球特攻隊] U5[單元五 跑跳武動秀] U6[單元六 自在動起來] end U1 --- L1_1[第 1 課 疾病不要來] U1 --- L1_2[第 2 課 視力口腔檢查站] U2 --- L2_1[第 1 課 不要被引誘] U2 --- L2_2[第 2 課 全力反毒] U2 --- L2_3[第 3 課 獨特的我] U3 --- L3_1[第 1 課 校園事故傷害] U3 --- L3_2[第 2 課 騎車乘車保平安] U4 --- L4_1[第 1 課 排球高手] U4 --- L4_2[第 2 課 樂棒攻守樂趣多] U5 --- L5_1[第 1 課 身體管理員] U5 --- L5_2[第 2 課 跑跳無阻] U5 --- L5_3[第 3 課 小套路輕鬆學] U6 --- L6_1[第 1 課 逗陣來跳繩] U6 --- L6_2[第 2 課 划手前進] U6 --- L6_3[第 3 課 快樂動動趣] </pre>

	健體 5 下 單元一 健康幸福一家人 第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行 單元二 健康安全飲食 第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理 單元三 保護地球動起來 第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀 單元四 球技對決 第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防 單元五 奔騰泳休閒 第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動 單元六 我的運動舞臺 第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀
--	---

	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 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。 【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息活動的知識與技能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【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 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。
學習目標	五上： 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4. 認識自己，並能自我悅納。 5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。 11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14. 進行肢體創作，學跳土風舞。 五下： 1. 學習關愛家人、與家人溝通。 2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。

	3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9. 掌握短跑、跳高的訣竅。 10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。						
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 康軒版國小健體 5 上 1. 衛生福利部疾病管制署——傳染病介紹 https://www.cdc.gov.tw/Category/List/Y08ijNELGNv7z-E1M3oBtQ 2. 衛生福利部疾病管制署——結核病 https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ 3. 衛生福利部疾病管制署——人類免疫缺乏病毒（愛滋病毒）感染 https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rklg 4. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站——菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/4 5. 法務部反毒霸本營（民眾版）——預防毒品六招 https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html 康軒版國小健體 5 下 1. 衛生福利部國民健康署—認識失智症 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&pid=4875 2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/256 3. 衛生福利部國民健康署—每日飲食指南手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208 4. 衛生福利部國民健康署—中高年級（3-6 年級）學童期營養手冊 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8345 (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>五年級</td><td>康軒</td><td>九、十冊</td></tr></table> (三) 教學資源	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					

	13、教科用書及自編教材 14、數位媒材及網路資源 15、圖書館（室）及圖書教室 16、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. 實踐 6. 自評 7. 總結性評量 8. 觀察 9. 操作 10. 運動撲滿
--	--

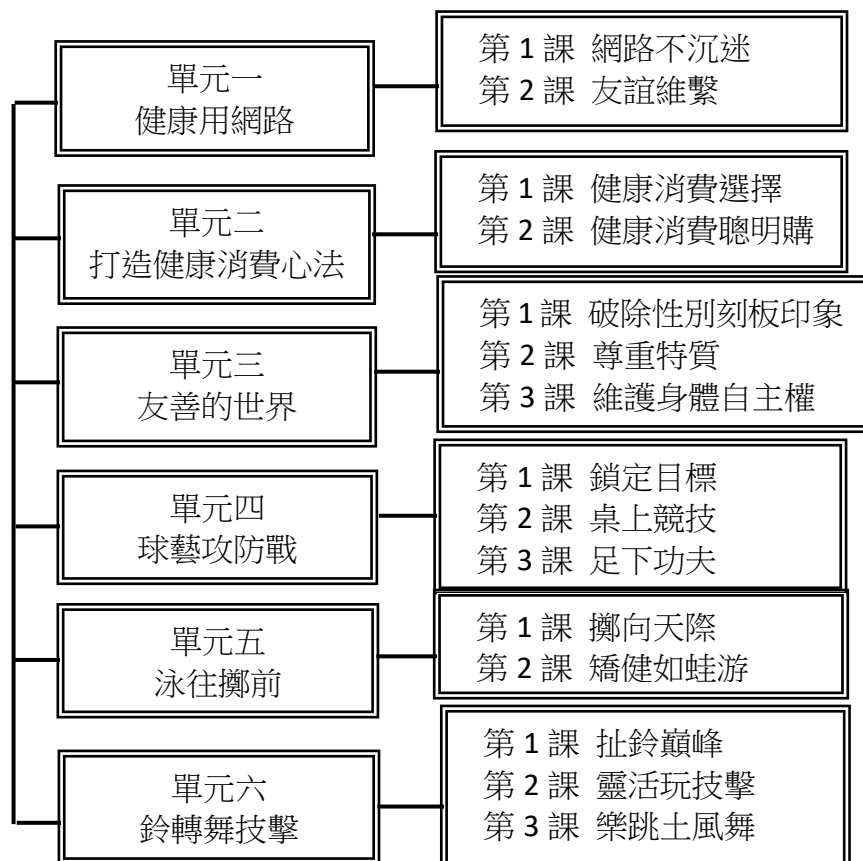
※六年級教學團隊

桃園市學年蘆竹區光明國民小學 113 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	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-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	

		1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-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。 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。 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-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與責任。 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。 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-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。 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		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-2 技擊組合動作與應用。 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。 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。 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-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 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。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 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。 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。 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。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 lb-III-2 各國土風舞。 lc-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 lc-III-2 民俗運動簡易性表演。
課程架構表	課程架構表：	

健體
6 上



健體
6 下



融入之議題	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【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。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 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 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【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。 【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息活動的知識與技能。 【國際教育】 國 E5 體認國際文化的多樣性。 【資訊教育】 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 【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。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。
學習目標	六上： 1. 運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 2. 運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 3. 獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 4. 公開提倡綠色消費的信念和行動。 5. 運用生活技能「批判性思考」，判斷廣告媒體的消費資訊。 6. 運用 4F 思考法省思性別刻板印象。

	7. 理解並演練遭遇性騷擾、性侵害的因應方式。 8. 理解預防網路兒少性剝削的方法。 9. 了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 10. 了解並演練桌球、足球比賽的進攻和防守策略。 11. 在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 12. 了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 13. 表現扯鈴動作組合和創作展演的能力。 14. 表現技擊進攻和防守動作。 15. 表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 六下： 1. 認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2. 運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。 3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4. 學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5. 覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6. 認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7. 學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8. 演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9. 挑戰 4x100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10. 體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11. 演練技擊攻防動作。 12. 掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13. 學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》土風舞。						
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 康軒版國小健體 6 上 康軒版國小健體 6 下 1. 淨零綠生活 https://greenlife.epa.gov.tw 2. 教育部性別平等教育全球資訊網 https://www.gender.edu.tw/web/index.php/home (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>六年級</td><td>康軒</td><td>十一、十二冊</td></tr></table> (三) 教學資源 17、教科用書及自編教材 18、數位媒材及網路資源 19、圖書館（室）及圖書教室 20、智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統）	年級	出版社	冊數	六年級	康軒	十一、十二冊
年級	出版社	冊數					
六年級	康軒	十一、十二冊					

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. 總結性評量
6. 觀察
7. 操作
8. 運動撲滿