

(十)健康與體育領域

桃園市蘆竹區光明國民小學 115 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：翰林
 - 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 115 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—(10/18 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	田徑隊	陳志岳老師	校內	依照組訓計畫提報申請	既有

體 適 能	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，115 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。

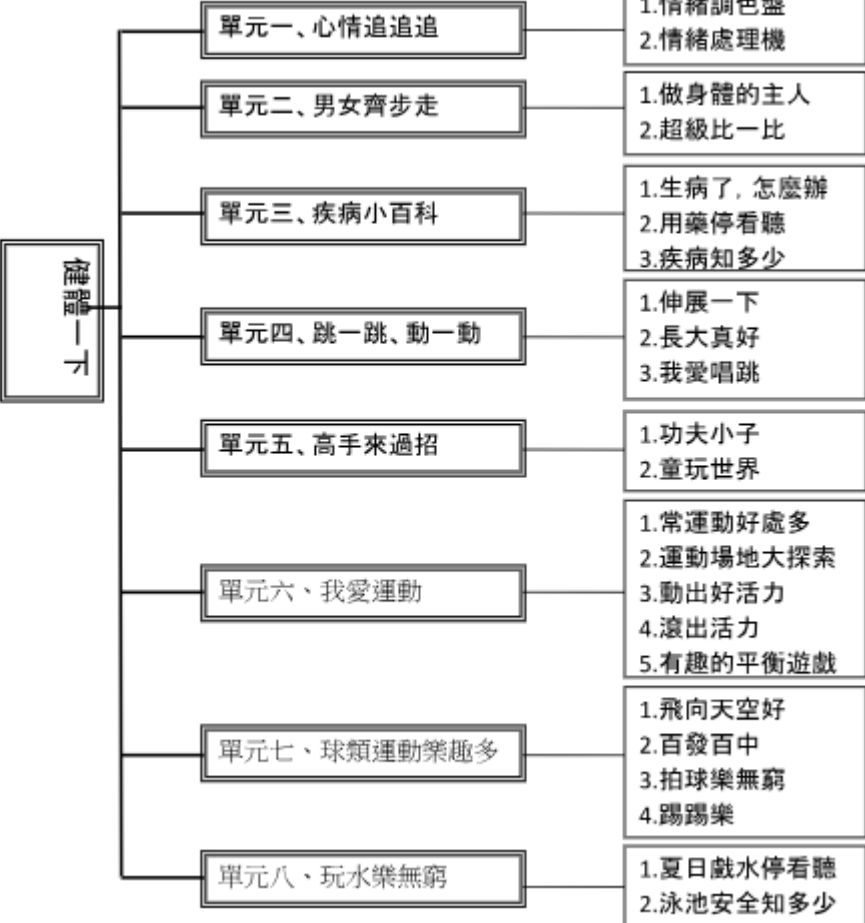
一、一年級健體領域課程計畫

(1) 健康與體育領域課程計畫

桃園市蘆竹區光明國民小學 115 學年度一年級【健體領域/科目】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、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 ■ C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。		
學習重點	學習表現	上學期 1a-I-1 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-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。 下學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	

		2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
學習內容		上學期 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 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-3 學校運動活動空間與場域。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 下學期 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。

		Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
課程架構	健體1上（第一冊） - 第一單元 成長變變變 - 活動一 長大真好 - 活動二 清潔衛生好習慣 - 第二單元 快樂上下學 - 活動一 安全紅綠燈 - 活動二 我們是好同學 - 活動三 我們的健康中心 - 第三單元 營養的食物 - 活動一 食物調色盤 - 活動二 飲食好習慣 - 第四單元 愛上體育課 - 活動一 體育課好好玩 - 活動二 暖身操 - 活動三 安全遊樂園 - 第五單元 我的身體真神奇 - 活動一 身體造型遊戲 - 活動二 墊上模仿秀 - 活動三 唱跳樂趣多 - 活動四 動物拳 - 第六單元 走走跑跑 - 活動一 跟著節奏走 - 活動二 奔跑吧 - 第七單元 大球小球真好玩 - 活動一 滾球高手 - 活動二 傳球遊戲	

	
融入之議題	上學期 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 下學期 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

	安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
學習目標	上學期 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 下學期 【健康】 1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。

	5.發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6.引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7.引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 【體育】 1.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 2.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 3.引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 4.經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 5.透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 6.讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 7.透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 8.透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 9.藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 10.透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 11.藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 12.教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 13.透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 14.藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1.本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2.教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二)教材來源 1.以教育部審定版之教材為主：

	一 年級：康軒 (三) 教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 3. 彩色筆、球、圖卡、學習單 二、教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 1. 自評 2. 討論 3. 發表 4. 紙筆評量
--	--

桃園市蘆竹區光明國民小學 115 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：	<pre> graph LR A[健體 2 上] --- B[單元一 喜歡自己 珍愛家人] A --- C[單元二 生活保健有一套] A --- D[單元三 健康的生活環境] A --- E[單元四 球類遊戲不思議] A --- F[單元五 跑跳親水樂] A --- G[單元六 全方位動動樂] B --- B1[第 1 課 成長的變化] B --- B2[第 2 課 欣賞自己] B --- B3[第 3 課 關愛家人] C --- C1[第 1 課 眼耳鼻急救站] C --- C2[第 2 課 照顧我的身體] D --- D1[第 1 課 學校環境與健康] E --- E1[第 1 課 控球小奇兵] E --- E2[第 2 課 玩球大作戰] F --- F1[第 1 課 休閒好自在] F --- F2[第 2 課 歡樂跑跳碰] F --- F3[第 3 課 快樂水世界] G --- G1[第 1 課 繩索小玩家] G --- G2[第 2 課 樹樁木頭人] G --- G3[第 3 課 跳出活力] G --- G4[第 4 課 圓來真有趣] </pre> 第 1 課 成長的變化 第 2 課 欣賞自己 第 3 課 關愛家人 第 1 課 眼耳鼻急救站 第 2 課 照顧我的身體 第 1 課 學校環境與健康 第 1 課 控球小奇兵 第 2 課 玩球大作戰 第 1 課 休閒好自在 第 2 課 歡樂跑跳碰 第 3 課 快樂水世界 第 1 課 繩索小玩家 第 2 課 樹樁木頭人 第 3 課 跳出活力 第 4 課 圓來真有趣

	健體 2 下 <table border="1"> <tr> <td>單元一 當我們同在一起</td><td>第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友</td></tr> <tr> <td>單元二 飲食行動家</td><td>第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習</td></tr> <tr> <td>單元三 齙齒遠離我</td><td>第 1 課 為什麼會齙齒</td></tr> <tr> <td>單元四 保健小學堂</td><td>第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走</td></tr> <tr> <td>單元五 球球大作戰</td><td>第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一</td></tr> <tr> <td>單元六 跑跳戲水趣</td><td>第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友</td></tr> <tr> <td>單元七 跳吧！武吧！跳舞吧！</td><td>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</td></tr> </table>	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	單元三 齙齒遠離我	第 1 課 為什麼會齙齒	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	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
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														
單元三 齙齒遠離我	第 1 課 為什麼會齙齒														
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														
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														

	【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： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>二年級</td><td>翰林</td><td>三、四冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1、教科用書及自編教材 2、數位媒材及網路資源 3、圖書館（室）及圖書教室	年級	出版社	冊數	二年級	翰林	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	翰林	三、四冊					

	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
--	---

桃園市蘆竹區光明國民小學 115 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-11-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-11-2 了解促進健康生活的方法。 1b-11-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-11-1 認識身體活動的動作技能。 1c-11-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-11-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-11-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-11-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-11-1 遵守健康的生活規範。	

		2b-11-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-11-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-11-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-11-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-11-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-11-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-11-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-11-1 演練基本的健康技能。 3a-11-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-11-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-11-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-11-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 3c-11-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-11-1 運用動作技能的練習策略。 3d-11-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-11-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-11-2 展現促進健康的行為。 4b-11-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-11-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-11-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-11-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
	學習內容	Aa-11-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-11-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ab-11-1 體適能活動。 Ba-11-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bb-11-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bc-11-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-11-1 武術基本動作。 Ca-11-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-11-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-11-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-11-2 學校運動賽會。 Ce-11-1 其他休閒運動基本技能。 Da-11-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-11-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-11-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-11-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-11-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-11-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-11-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-11-3 情緒的類型與調適方法。 Fb-11-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-11-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Ga-11-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-11-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Ha-11-1 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-11-1 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-11-1 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-11-1 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-11-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-11-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-11-2 土風舞遊戲。 Ic-11-1 民俗運動基本動作與串接。
課程架構表	課程架構表：	<pre> graph LR A[健體 3上] --- B[單元一 飲食聰明選] A --- C[單元二 生命的樂章] A --- D[單元三 快樂的社區] A --- E[單元四 與繩球同行] A --- F[單元五 跑接樂悠游] A --- G[單元六 滾翻躍動舞歡樂] B --- H[第1課 吃出健康 第2課 飲食學問大] C --- I[第1課 生長圓舞曲 第2課 人生進行曲] D --- J[第1課 社區新體驗 第2課 社區環保 第3課] E --- K[第1課 隔繩對戰 第2課 玩球完勝 第3課 跳繩妙變化] F --- L[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] G --- M[第1課 拳腳見功夫 第2課 搖滾翻轉樂 第3課 歡欣土風舞] </pre> 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 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 單元二 愛護眼耳口 單元三 安心又安全 單元四 球力全開 單元五 蹦跳好體能 單元六 武現韻律風 第1課 認識流感 第2課 遠離流感 第3課 第1課 近視不要來 第2課 健康好聽力 第3課 牙齒要保護 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 第1課 地板桌球 第2課 躲避球攻防 第3課 跑擲大作戰 第1課 活力體適能 第2課 金銀島探險 第3課 看我好身手 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
--	--

	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。 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. 用手和腳玩毽子。 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 1. 結合生活情境，設計體驗、探索的教學活動。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，在具體實踐的過程中，省思、覺察自己的學習。 2. 健康與體育的學習連結學生日常生活，本版教材以「生活技能」、「身體適能」為主軸，發展國小學生應具備的認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 3. 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，幫助學生學習遷移，在真實的生活情境中，適當、有效的活用本領域習得的技能，建立健康的生活型態、善盡公民責任，使個人及整體社會更美好。 (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>三年級</td><td>康軒</td><td>五、六冊</td></tr></table>			年級	出版社	冊數	三年級	康軒	五、六冊
年級	出版社	冊數							
三年級	康軒	五、六冊							

(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

1. 健康教學：從「知」到「行」的多元轉化

健康課程不僅是傳遞知識，更強調行為的內化。透過價值澄清引導態度建立、角色扮演模擬生活情境，將抽象的衛教觀念轉化為具體的自主健康管理能力。

2. 體育教學：以「啟發」替代「灌輸」的快樂體驗

體育課程核心在於提升運動成就感。採用問題導向引導學生探索身體可能性，並透過遊戲化與創造性動作，讓體能訓練不再枯燥，而是充滿挑戰與樂趣的探索過程。

三、教學評量

1. 全人發展導向：評量範疇涵蓋認知（健康知識、比賽規則）、技能（運動技術、操作能力）與情意（運動家精神、團隊合作、正向態度）三大面向，確保評量能反映學生的全面發展。

2. 歷程重於結果：強調「促進學習的評量」。重視學生在課堂中的參與、努力程度與進步軌跡，而非單一的體能數據或競技勝負。

3. 適性與包容性：尊重個體差異，針對不同體能水準與身心發展階段的學生，提供多元的展現機會。評量設計應具備彈性，讓每位學生都能在原有基礎上獲得成就感。

4. 素養導向的實踐：評量不僅檢核學生「學到什麼」，更重視學生是否能將知識與技能應用於實際生活中，建立持續運動的習慣，並在面對健康議題時具備判斷與行動力。

5. 評量方式：發表、問答、演練、實作、互評、自評、總結性評量、觀察、操作、運動撲滿

桃園市學年蘆竹區光明國民小學 114 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、□ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 4b-Ⅱ-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	

		4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 Ab-Ⅱ-2 體適能自我檢測方法。 Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-Ⅱ-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-Ⅱ-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Cb-Ⅱ-4 社區運動活動空間與場域。 Cc-Ⅱ-1 水域休閒運動基本技能。 Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-Ⅱ-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-Ⅱ-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-Ⅱ-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-Ⅱ-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-Ⅱ-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。
課程架構表	課程架構表：	

健體
4 上

單元一
食在有營養

第 1 課 營養要均衡
第 2 課 認識營養素
第 3 課 聰明選食物

單元二
拒菸拒酒拒檳榔

第 1 課 菸與煙的真相
第 2 課 酒與檳榔
第 3 課 向菸、酒、檳榔

單元三
熱與火的危機

第 1 課 小心灼燙傷
第 2 課 防火安全檢查
第 3 課 火場應變

單元四
球類遊戲王

第 1 課 足球玩家
第 2 課 壘上攻防

單元五
跑跳過招大進擊

第 1 課 跑動活力躍
第 2 課 健康體適能
第 3 課 友善對練

單元六
嬉游樂舞鈴

第 1 課 舞動一身
第 2 課 打水遊戲
第 3 課 轉動扯鈴

	健體 4 下 單元一 迎向青春期 第 1 課 相處萬花筒 第 2 課 青春你我他 第 3 課 尊重與保護自 單元二 天然災害知多少 第 1 課 天搖地動 第 2 課 小小救護員 第 3 課 颱風來襲 單元三 健康方程式 第 1 課 呼吸系統 第 2 課 肺炎防疫通 第 3 課 就醫好習慣 單元四 球來球往 第 1 課 桌球擊球趣 第 2 課 籃球輕鬆玩 第 3 課 球球來襲 第 4 課 攻閃交手 單元五 投擊奔極限 第 1 課 傳接投擲趣 第 2 課 耐力小鐵人 第 3 課 友善攻防術 單元六 箱木跳跳隨花舞 第 1 課 跳箱平衡木 第 2 課 線條愛跳舞 第 3 課 花之舞
--	---

學習目標	四上： 1. 認識營養素及其食物來源和功能。 2. 了解如何選購健康又安全的食物。 3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4. 認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6. 學習足球、足壘球的攻防概念。 7. 認識田徑選手，分享運動員的故事。 8. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 10. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 11. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 12. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 13. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 14. 練習扯鈴的運鈴技巧。 四下： 1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2. 認識青春期的自己，做好自我調適。 3. 知道如何尊重他人、保護自己。 4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6. 認識並保護呼吸系統。 7. 認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9. 學習籃球的運球和傳球技能。 10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11. 掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12. 練習壘球擲遠動作。 13. 配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14. 和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15. 用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。						
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 康軒版國小健體 4 上 康軒版國小健體 4 下 1. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——菸害防制館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/4 2. 內政部消防署消防防災館 https://www.tfdp.com.tw/cht/index.php (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： <table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>翰林</td><td>七、八冊</td></tr></table> (三) 教學資源	年級	出版社	冊數	四年級	翰林	七、八冊
年級	出版社	冊數					
四年級	翰林	七、八冊					

	5、教科用書及自編教材 6、數位媒材及網路資源 7、圖書館（室）及圖書教室 8、智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統） 二、教學方法 健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。 三、教學評量 1. 發表 2. 實作 3. 演練 4. 自評 5. 總結性評量 6. 觀察 7. 操作 8. 運動撲滿
--	---

※五年級教學團隊

桃園市蘆竹區光明國民小學 115 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。 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：

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="375 526 502 660">健體 5 上</td><td data-bbox="518 190 1412 1041"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="574 190 941 302">單元一 健康樂活我當家</td><td data-bbox="973 190 1396 302">第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 324 941 436">單元二 做自己愛自己</td><td data-bbox="973 324 1396 459">第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 459 941 571">單元三 安全新生活</td><td data-bbox="973 459 1396 571">第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 593 941 705">單元四 擊球特攻隊</td><td data-bbox="973 593 1396 705">第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 728 941 840">單元五 跑跳武動秀</td><td data-bbox="973 728 1396 884">第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 884 941 1019">單元六 自在動起來</td><td data-bbox="973 884 1396 1041">第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣</td></tr> </table> </td></tr> <tr> <td data-bbox="375 1467 502 1601">健體 5 下</td><td data-bbox="518 1086 1412 1982"> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="566 1086 933 1220">單元一 健康幸福一家人</td><td data-bbox="981 1086 1388 1243">第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1243 933 1355">單元二 健康安全飲食</td><td data-bbox="981 1243 1388 1377">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1377 933 1489">單元三 保護地球動起來</td><td data-bbox="981 1377 1388 1512">第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1512 933 1624">單元四 球技對決</td><td data-bbox="981 1512 1388 1646">第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1646 933 1803">單元五 奔騰泳休閒</td><td data-bbox="981 1646 1388 1848">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1803 933 1960">單元六 我的運動舞臺</td><td data-bbox="981 1803 1388 1960">第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀</td></tr> </table> </td></tr> </table>	健體 5 上	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="574 190 941 302">單元一 健康樂活我當家</td><td data-bbox="973 190 1396 302">第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 324 941 436">單元二 做自己愛自己</td><td data-bbox="973 324 1396 459">第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 459 941 571">單元三 安全新生活</td><td data-bbox="973 459 1396 571">第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 593 941 705">單元四 擊球特攻隊</td><td data-bbox="973 593 1396 705">第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 728 941 840">單元五 跑跳武動秀</td><td data-bbox="973 728 1396 884">第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 884 941 1019">單元六 自在動起來</td><td data-bbox="973 884 1396 1041">第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣</td></tr> </table>	單元一 健康樂活我當家	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查	單元二 做自己愛自己	第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我	單元三 安全新生活	第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平	單元四 擊球特攻隊	第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣	單元五 跑跳武動秀	第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學	單元六 自在動起來	第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣	健體 5 下	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="566 1086 933 1220">單元一 健康幸福一家人</td><td data-bbox="981 1086 1388 1243">第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1243 933 1355">單元二 健康安全飲食</td><td data-bbox="981 1243 1388 1377">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1377 933 1489">單元三 保護地球動起來</td><td data-bbox="981 1377 1388 1512">第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1512 933 1624">單元四 球技對決</td><td data-bbox="981 1512 1388 1646">第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1646 933 1803">單元五 奔騰泳休閒</td><td data-bbox="981 1646 1388 1848">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1803 933 1960">單元六 我的運動舞臺</td><td data-bbox="981 1803 1388 1960">第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀</td></tr> </table>	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	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
健體 5 上	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="574 190 941 302">單元一 健康樂活我當家</td><td data-bbox="973 190 1396 302">第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 324 941 436">單元二 做自己愛自己</td><td data-bbox="973 324 1396 459">第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 459 941 571">單元三 安全新生活</td><td data-bbox="973 459 1396 571">第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 593 941 705">單元四 擊球特攻隊</td><td data-bbox="973 593 1396 705">第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 728 941 840">單元五 跑跳武動秀</td><td data-bbox="973 728 1396 884">第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學</td></tr> <tr> <td data-bbox="574 884 941 1019">單元六 自在動起來</td><td data-bbox="973 884 1396 1041">第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣</td></tr> </table>	單元一 健康樂活我當家	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查	單元二 做自己愛自己	第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我	單元三 安全新生活	第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平	單元四 擊球特攻隊	第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣	單元五 跑跳武動秀	第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學	單元六 自在動起來	第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣																
單元一 健康樂活我當家	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查																												
單元二 做自己愛自己	第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我																												
單元三 安全新生活	第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平																												
單元四 擊球特攻隊	第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣																												
單元五 跑跳武動秀	第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學																												
單元六 自在動起來	第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣																												
健體 5 下	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="566 1086 933 1220">單元一 健康幸福一家人</td><td data-bbox="981 1086 1388 1243">第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1243 933 1355">單元二 健康安全飲食</td><td data-bbox="981 1243 1388 1377">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1377 933 1489">單元三 保護地球動起來</td><td data-bbox="981 1377 1388 1512">第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1512 933 1624">單元四 球技對決</td><td data-bbox="981 1512 1388 1646">第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1646 933 1803">單元五 奔騰泳休閒</td><td data-bbox="981 1646 1388 1848">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</td></tr> <tr> <td data-bbox="566 1803 933 1960">單元六 我的運動舞臺</td><td data-bbox="981 1803 1388 1960">第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀</td></tr> </table>	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	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																
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																												
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																												
融入之議題	【生命教育】																												

	生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【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 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【安全教育】 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【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。 【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：		
	年級	出版社	冊數
	五年級	康軒	九、十冊

(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.實踐

6.自評

7.總結性評量

8.觀察

9.操作

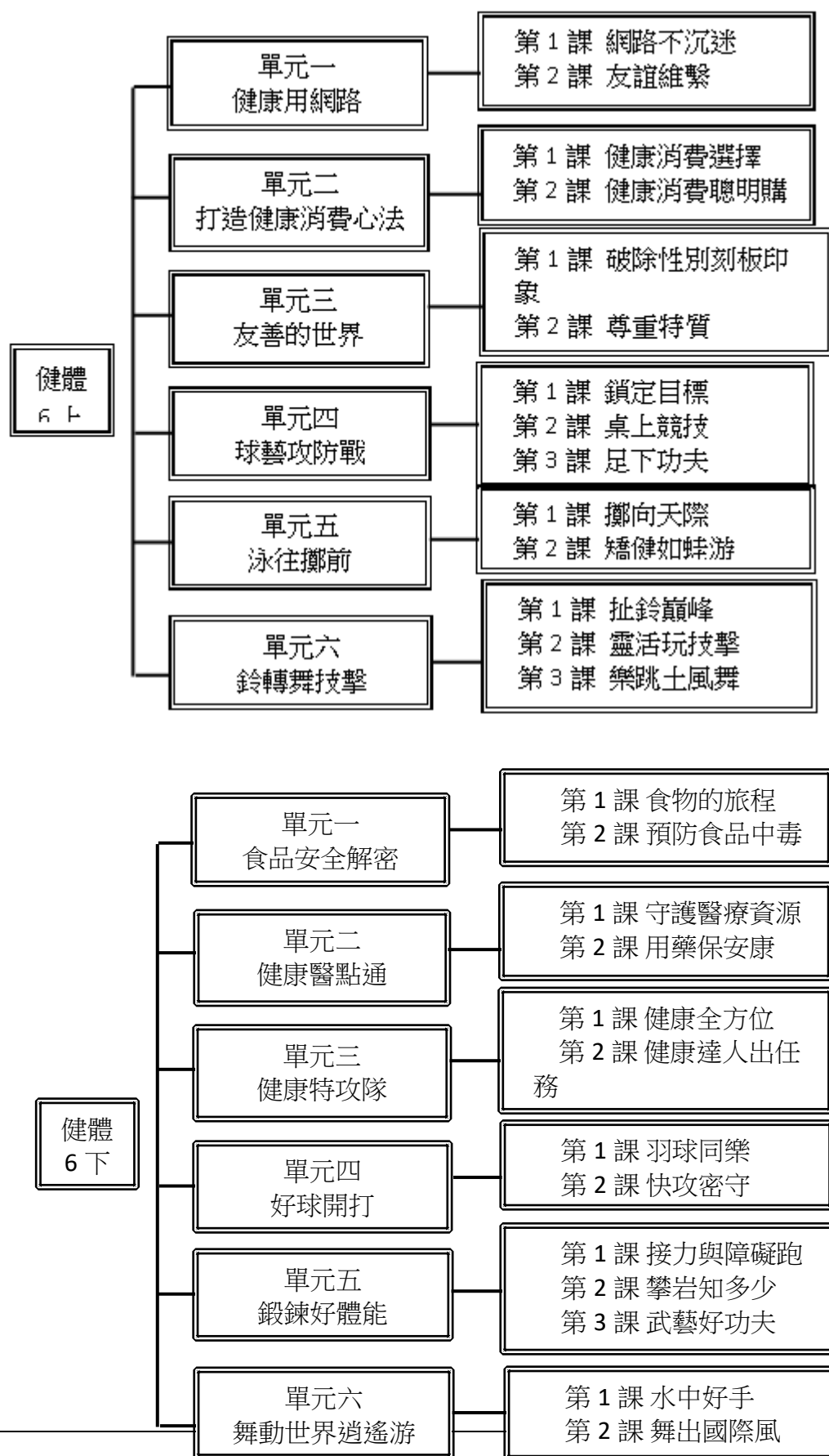
10.運動撲滿

桃園市蘆竹區光明國民小學 <u>114</u> 學年度六年級【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	設計者		六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、 ■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、 ■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ 3. 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：



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。 【家庭教育】 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。 【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。 【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 1. 淨零綠生活 https://greenlifestyle.moenv.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 康軒版國小健體 6 下 1. 產銷履歷農產品資訊網 https://taft.moa.gov.tw/mp-1.html 2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站—分級醫療懶人包 https://health99.hpa.gov.tw/material/6297 3. 衛生福利部食品藥物管理署—用藥安全宣導 https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9350 4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站—預防代謝症候群大作戰 https://health99.hpa.gov.tw/material/7164 (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 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. 總結性評量 6. 觀察 7. 操作 8. 運動撲滿	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					

