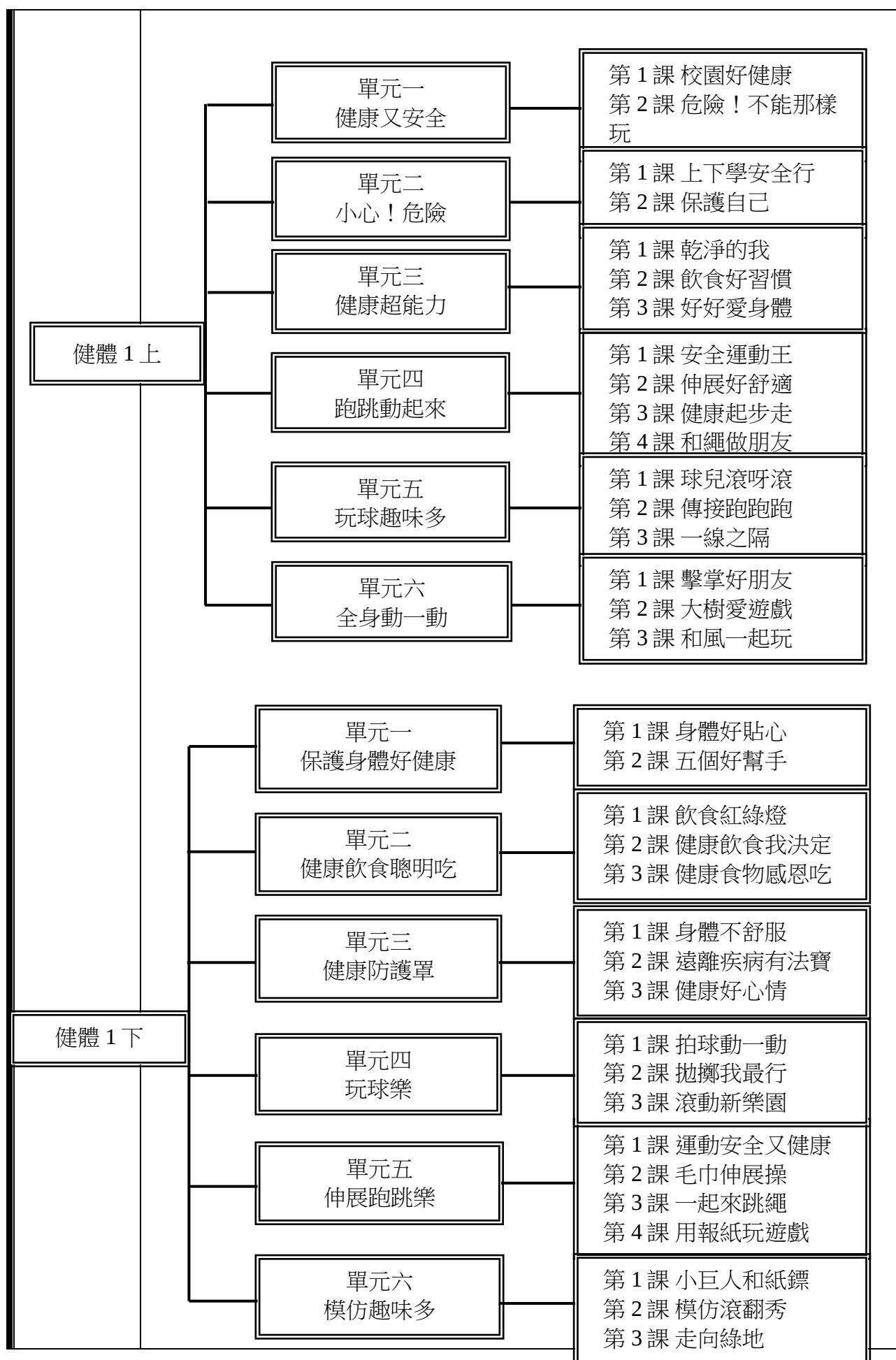


(十) 健康與體育領域課程計畫

各年級領域學習課程計畫如下：

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	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		



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。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 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。 【性別平等教育】 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 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						
	1. 交通安全入口網 https://168.motc.gov.tw						
	2. 體育課程與教學資源網 https://sportsbox.sa.gov.tw						
	康軒版國小健體 1 下						
	1. 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx						
	2. 財團法人全民健康基金會 http://www.twhealth.org.tw						
	3. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home						
	4. 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw						
5. 體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw							
(二) 教材來源							
1. 以教育部審定版之教材為主：							
	<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>一年級</td><td>康軒</td><td>一、二冊</td></tr></table>	年級	出版社	冊數	一年級	康軒	一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	康軒	一、二冊					
(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 5%							
2. 問答 5%							
3. 演練 15%							
4. 實作 15%							
5. 互評 10%							
6. 自評 5%							
7. 總結性評量 15%							
8. 觀察 10%							
9. 操作 15%							
10. 運動撲滿 10%							

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	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	二上 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 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。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 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。 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-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。 二下 1a-I-1 認識基本的健康常識。 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-1發覺影響健康的生；活態度與行為。 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。 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能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 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發表個人對促進健康的立場。 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	二上 Ab-I-1 體適能遊戲。 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。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 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。 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。 Hb-I-1 陣地攻守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。 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。

二下

Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。
 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。
 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。
 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。
 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。
 Db-I-1 日常生活中的性別角色。
 Ea-I-2 基本的飲食習慣。
 Eb-I-1 健康安全消費的原則。
 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。
 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。
 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。
 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 2 上

單元一
喜歡自己 珍愛家人

第 1 課 成長的變化
 第 2 課 欣賞自己
 第 3 課 關愛家人

單元二
生活保健有一套

第 1 課 眼耳鼻急救站
 第 2 課 照顧我的身體

單元三
健康的生活環境

第 1 課 學校環境與健康
 第 2 課 社區環境與健康

單元四
球類遊戲不思議

第 1 課 控球小奇兵
 第 2 課 玩球大作戰

單元五
跑跳親水樂

第 1 課 休閒好自在
 第 2 課 歡樂跑跳碰
 第 3 課 快樂水世界

單元六
全方位動動樂

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	<pre> graph LR A[健體 2 下] --- B[單元一 當我們同在一起] A --- C[單元二 飲食行動家] A --- D[單元三 齙齒遠離我] A --- E[單元四 保健小學堂] A --- F[單元五 球球大作戰] A --- G[單元六 跑跳戲水趣] A --- H[單元七 跳吧！武吧！跳舞] B --- I[第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友] C --- J[第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣] D --- K[第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣] E --- L[第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走] F --- M[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] G --- N[第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友] H --- O[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] </pre>
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。 【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）。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【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。

二上

1. 能分辨紅綠燈食物的差異。
2. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。
3. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。
4. 能養成保健牙齒的生活習慣。
5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。
6. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。
7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。
8. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。
9. 能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。
10. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。
11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。
12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。
13. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。
14. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。
15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。

二下

1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望，
2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。
3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。
7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。

	9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。 10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。 11. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。 12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。 14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。 15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。						
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一) 教材編選 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>康軒</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 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 5% 2. 問答 5% 3. 演練 15% 4. 實作 15%	年級	出版社	冊數	二年級	康軒	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	康軒	三、四冊					

	5. 互評 10% 6. 自評 5% 7. 總結性評量 15% 8. 觀察 10% 9. 操作 15% 10. 運動撲滿 10%
--	---

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 □A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解		
課程理念	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

健體 3 上	健康樂活我當家單元 一	第 2 課 視力口腔檢查站 第 1 課 吃出健康
	生命的樂章	第 3 課 獨特的我第 1 課 生長圓舞曲
	快樂的社區	第 2 課 騎車乘車保平安 第 1 課 社區新體驗 第 2 課 社區環保
	擊球特攻隊單元四 與繩球同行	第 2 課 樂棒攻守樂趣多 第 1 課 隔繩對戰 第 2 課 玩球完勝
	跑跳武動秀單元五 跑接樂悠游	第 3 課 小套路輕鬆學第 1 課 飛盤擲接樂 第 2 課 伸展跑步趣 第 3 課 跑步接力傳寶
	自在動起來單元六 滾翻躍動舞歡樂	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 E5 發展學習不同文化的意願。 【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。 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 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： <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> (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 5% 2. 問答 5% 3. 演練 15% 4. 實作 15% 5. 互評 10% 6. 自評 5% 7. 總結性評量 15% 8. 觀察 10% 9. 操作 15% 10. 運動撲滿 10%	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					

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、■C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。 四上健康與體育課程包含「健康元氣站」和「揪團來運動」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康元氣站」主題有「安全生活小當家」、「遠離檳酒菸」、「人我之間」及「我愛地球」單元；「揪團來運動」主題有「跳躍精靈」、「健康體適能」、「舞力四射」、「我是小勇士」、「排球小子」、「歡樂棒球」、「功夫小子養成班」及「旋轉之美」單元。四下健康與體育課程包含「健康新世界」和「運動我最行」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康新世界」主題有「風搖地動」、「逗陣來長大」、「消費停看聽」及「知己知彼」單元；「運動我最行」主題有「飛盤真好玩」、「歡樂土風舞」、「活力足球」、「跳高小子」、「武術高手」及「羽球同樂」、「功夫小將領」及「水中蛟龍」單元。以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。		
學習重點	學習表現	四上 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	

2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。
 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。
 3a-II-1 演練基本的健康技能。
 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。
 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
 3c-II-1 表現聯合性動作技能。
 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。
 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
 4a-II-2 展現促進健康的行為。
 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。
 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。
 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。
 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。

四下

1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。
 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。
 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。
 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。
 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。
 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。
 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。
 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。
 2b-II-1 遵守健康的生活規範。
 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。
 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。
 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。
 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。
 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。
 3a-II-1 演練基本的健康技能。
 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。
 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。
 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。
 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
 3c-II-1 表現聯合性動作技能。
 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。
 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。
 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。
 4a-II-2 展現促進健康的行為。

		4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。
	學習內容	四上 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。 四下 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bd-II-1 武術基本動作。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-II-1 網/ 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球

		及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。
課程架構表	四上	<pre> graph LR A[壹、健康元氣站] --- B[一、安全生活小當家] A --- C[二、遠離檯酒菸] A --- D[三、人我之間] A --- E[四、我愛地球] B --- B1[1. 居家安全有撇步] B --- B2[2. 交通安全有一套] B --- B3[3. 戶外安全有祕笈] C --- C1[1. 檯來將擋] C --- C2[2. 拒酒行動] C --- C3[3. 拒菸爭口氣] C --- C4[4. 勇敢說不] D --- D1[1. 界線大不同] D --- D2[2. 尊重你我他] D --- D3[3. 友誼交流道] D --- D4[4. 珍愛你我他] E --- E1[1. 生活中的環保] E --- E2[2. 塑膠知多少] E --- E3[3. 減塑愛地球] E --- E4[4. 健康的藍色星球] </pre> 壹、健康元氣站 一、安全生活小當家 1. 居家安全有撇步 2. 交通安全有一套 3. 戶外安全有祕笈 二、遠離檯酒菸 1. 檯來將擋 2. 拒酒行動 3. 拒菸爭口氣 4. 勇敢說不 三、人我之間 1. 界線大不同 2. 尊重你我他 3. 友誼交流道 4. 珍愛你我他 四、我愛地球 1. 生活中的環保 2. 塑膠知多少 3. 減塑愛地球 4. 健康的藍色星球

貳、揪團來運動

五. 跳躍精靈

1. 歡樂蹦蹦跳
2. 立定跳遠
3. 跑跳小飛俠
4. 跳躍闖關王
5. 跳遠練習

六. 健康體適能

1. 為什麼要有體適能
2. 心肺耐力
3. 柔軟度
4. 肌耐力
5. 訂定訓練計畫

七. 舞力四射

1. 看我七十二變
2. 魔法比一比

八. 我是小勇士

1. 學習保護自己
2. 翻山「躍」嶺

九. 排球小子

1. 靈活雙手
2. 低手擊球
3. 低手不落接
4. 排球遊戲

十. 歡樂棒球

1. 棒棒開花
2. 球不漏接
3. 攻防總動員
4. 揚威威廉波特

十一. 功夫小子養成班

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

十二. 旋轉之美

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

四下

	壹、健康新世界 一、風搖地動 1. 颱風來襲 2. 整備行動 3. 震撼教育 4. 防震三步驟 二、逗陣來長大 1. 身體會說話 2. 男孩女孩大不同 3. 健康成長 GOGOGO 三、消費停看聽 1. 認識正確的消費 2. 健康購物停看聽 3. 撥開消費陷阱的面紗 四、知己知彼 1. 認識自己大進擊 2. 不斷進步的我 貳、運動我最行 五、飛盤真好玩 1. 來玩飛盤 2. 飛盤擲遠遊戲 3. 飛盤擲準遊戲 4. 飛盤接力賽 5. 來去社區玩飛盤 六、歡樂土風舞 1. 跳跳〈兔子舞〉 2. 踢踏〈木鞋舞〉 3. 歡樂舞動 七、活力足球 1. 足球遊戲 2. 盤球練習 3. 合作傳接 4. 方形足球比賽 八、跳高小子 1. 抬腿闖關 2. 跳跨障礙 3. 剪式跳高 九、武術高手 1. 創意變變變 2. 武術操 3. 玩遊戲練武術 4. 我是武術高手 十、羽球同樂 1. 體適能訓練 2. 握拍及持球 3. 拍拍精準 4. 正手發高遠球 十一、功夫小將領 1. 認識柔道運動 2. 步步為營 3. 臺灣柔道選手 十二、水中蛟龍 1. 戲水安全 2. 漂浮真好玩 3. 打水真有趣
融入之議題	四上 【安全教育】

	安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。 四下 【安全教育】 安 E1 了解安全教育。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
學習目標	四上 1. 能了解居家環境安全、交通環境安全及戶外活動安全的重要性。 2. 能了解如何避免視野死角及內輪差所造成的交通事故。 3. 能認識檳榔、酒、菸對健康的危害。 4. 能落實並倡導拒絕菸、酒、檳榔的行為。 5. 能清楚、適當的表達自己的身體界線。 6. 能發表尊重自我、他人與建立性別平等觀念的宣示。 7. 能在生活中實踐減塑行為。

	8. 可以在闖關活動中展現跑跳的動作技巧。 9. 能了解體適能對身體的重要性。 10. 能確實利用身體各部位做出模仿及自行創作的肢體動作表現。 11. 能表現出聯合性動作，完成護身迴旋倒法動作。 12. 能正確完成低手擊球的動作。 13. 能做出接平飛球、滾地球、高飛球的動作。 14. 能應用身體方面的協調能力，順暢的完成武術連續動作。 15. 能做出各項扯鈴動作，並應用於展演活動中。 四下 1. 能了解颱風來臨時的減災整備方法。 2. 能演練並熟悉地震來臨時的避難步驟。 3. 能知道男、女生殖器官的基本功能與差異。 4. 能自我檢視身體的成長及身體清潔情形。 5. 能藉由日常的購物行為，分辨需要、想要和必要的概念。 6. 能於生活中落實「安全、健康、營養、衛生」消費的行為。 7. 能了解自己的特質，並持續發展。 8. 能做出飛盤丟擲及接住動作，並利用遊戲訓練身體反應。 9. 能確實利用身體各部位做出流暢性的土風舞動作及肢體表情。 10. 能運用足球基本技巧表現於活動之中。 11. 能理解動作內容，並順暢的完成相關跳高動作。 12. 能了解拳、掌手勢動作及應用。 13. 能學會羽球運動的技巧及比賽規則，以精進羽球技能。 14. 認識可以讓身體具備防備姿態的技能，應對危險狀況時，保護身體重要部位。 15. 能辨別戲水時的危險情境，並學會水中活動的安全技能。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域（課程）之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。 2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。 3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。 4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。 5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。 (二)教材來源 1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
四年級	南一	第七、八冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

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

二、教學方法

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

三、教學評量

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

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。
4. 評量方式：
 - (1)口語評量 15%
 - (2)操作評量 30%
 - (3)觀察檢核 20%
 - (4)行為檢核 15%
 - (5)態度評量 20%

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 □C3. 多元文化與國際理解		
課程理念	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	健體 5 上 單元一 第 1 課 疾病不要來 單元二 做自己愛自己單元二 第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 單元三 安全新生活單元三 第 1 課 校園事故傷害 單元四 第 1 課 排球高手 單元五 第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 單元六 第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣第 1

	健體 5下 <table border="1"> <tr> <td>單元一 健康幸福一家人</td><td>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>單元二 健康安全飲食</td><td>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>單元三 保護地球動起來</td><td>第1課 環保愛地球 第2課 環境汙染面面觀</td></tr> <tr> <td>單元四 球技對決</td><td>第1課 羽球共舞 第2課 籃球攻防</td></tr> <tr> <td>單元五 奔騰泳休閒</td><td>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>單元六 我的運動舞臺</td><td>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
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												
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 發展學習不同文化的意願。 【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 康軒版國小健體 5 下 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. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館 https://health99.hpa.gov.tw/theme/256 (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 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 5% 2. 問答 5% 3. 演練 15% 4. 實作 15% 5. 互評 10% 6. 自評 5% 7. 總結性評量 15% 8. 觀察 10% 9. 操作 15% 10. 運動撲滿 10%	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					

桃園市觀音區育仁國民小學 114 學年度【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	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-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 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-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。 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。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 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-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Gb-III-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。 Ib-III-2 各國土風舞。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。
課程 架構表		

健體 6 上	<table border="1"> <tr> <td>單元一 健康用網路</td><td>第 1 課 網路不沉迷 第 2 課 友誼維繫</td></tr> <tr> <td>單元二 打造健康消費心法</td><td>第 1 課 健康消費選擇 第 2 課 健康消費聰明購</td></tr> <tr> <td>單元三 友善的世界</td><td>第 1 課 破除性別刻板印象 第 2 課 尊重特質</td></tr> <tr> <td>單元四 球藝攻防戰</td><td>第 1 課 鎖定目標 第 2 課 桌上競技 第 3 課 足下功夫</td></tr> <tr> <td>單元五 泳往擲前</td><td>第 1 課 擲向天際 第 2 課 矯健如蛙游</td></tr> <tr> <td>單元六 鈴轉舞技擊</td><td>第 1 課 扯鈴巔峰 第 2 課 靈活玩技擊 第 3 課 樂跳土風舞</td></tr> </table>	單元一 健康用網路	第 1 課 網路不沉迷 第 2 課 友誼維繫	單元二 打造健康消費心法	第 1 課 健康消費選擇 第 2 課 健康消費聰明購	單元三 友善的世界	第 1 課 破除性別刻板印象 第 2 課 尊重特質	單元四 球藝攻防戰	第 1 課 鎖定目標 第 2 課 桌上競技 第 3 課 足下功夫	單元五 泳往擲前	第 1 課 擲向天際 第 2 課 矯健如蛙游	單元六 鈴轉舞技擊	第 1 課 扯鈴巔峰 第 2 課 靈活玩技擊 第 3 課 樂跳土風舞
單元一 健康用網路	第 1 課 網路不沉迷 第 2 課 友誼維繫												
單元二 打造健康消費心法	第 1 課 健康消費選擇 第 2 課 健康消費聰明購												
單元三 友善的世界	第 1 課 破除性別刻板印象 第 2 課 尊重特質												
單元四 球藝攻防戰	第 1 課 鎖定目標 第 2 課 桌上競技 第 3 課 足下功夫												
單元五 泳往擲前	第 1 課 擲向天際 第 2 課 矯健如蛙游												
單元六 鈴轉舞技擊	第 1 課 扯鈴巔峰 第 2 課 靈活玩技擊 第 3 課 樂跳土風舞												
健體 6 下	<table border="1"> <tr> <td>單元一 食品安全解密</td><td>第 1 課 食物的旅程 第 2 課 預防食品中毒</td></tr> <tr> <td>單元二 健康醫點通</td><td>第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 用藥保安康</td></tr> <tr> <td>單元三 健康特攻隊</td><td>第 1 課 健康全方位 第 2 課 健康達人出任務 第 3 課 預防慢性病</td></tr> <tr> <td>單元四 好球開打</td><td>第 1 課 羽球同樂 第 2 課 快攻密守</td></tr> <tr> <td>單元五 鍛鍊好體能</td><td>第 1 課 接力與障礙跑 第 2 課 攀岩知多少 第 3 課 武藝好功夫</td></tr> <tr> <td>單元六 舞動世界逍遙游</td><td>第 1 課 水中好手 第 2 課 舞出國際風</td></tr> </table>	單元一 食品安全解密	第 1 課 食物的旅程 第 2 課 預防食品中毒	單元二 健康醫點通	第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 用藥保安康	單元三 健康特攻隊	第 1 課 健康全方位 第 2 課 健康達人出任務 第 3 課 預防慢性病	單元四 好球開打	第 1 課 羽球同樂 第 2 課 快攻密守	單元五 鍛鍊好體能	第 1 課 接力與障礙跑 第 2 課 攀岩知多少 第 3 課 武藝好功夫	單元六 舞動世界逍遙游	第 1 課 水中好手 第 2 課 舞出國際風
單元一 食品安全解密	第 1 課 食物的旅程 第 2 課 預防食品中毒												
單元二 健康醫點通	第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 用藥保安康												
單元三 健康特攻隊	第 1 課 健康全方位 第 2 課 健康達人出任務 第 3 課 預防慢性病												
單元四 好球開打	第 1 課 羽球同樂 第 2 課 快攻密守												
單元五 鍛鍊好體能	第 1 課 接力與障礙跑 第 2 課 攀岩知多少 第 3 課 武藝好功夫												
單元六 舞動世界逍遙游	第 1 課 水中好手 第 2 課 舞出國際風												
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 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	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					

	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 5% 2. 問答 5% 3. 演練 15% 4. 實作 20% 5. 總結性評量 20% 6. 觀察 10% 7. 操作 15% 8. 運動撲滿 10%
--	---