

(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 112 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ 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	<ul style="list-style-type: none"> □ 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 	
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	

	<p>Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>

	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p> <p>【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。</p>						
學習目標	<p>一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>康軒版國小健體 1 上 康軒版國小健體 1 下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 交通安全入口網——兒童安全通過路口教學指引手冊 https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732 2. 交通安全入口網——兒童專區 https://168.motc.gov.tw/theme/child 3. 健談——洗手五時機 https://www.havemary.com/article.php?id=4989 4. 衛生福利部國民健康署 https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx 5. 財團法人全民健康基金會 http://www.twhealth.org.tw 6. 董氏基金會食品營養中心 https://www.nutri.jtf.org.tw/Home 7. 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw 8. 體育課程與教學資源網 http://sportsbox.sa.gov.tw <p>(二) 教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 以教育部審定版之教材為主： <table border="1" data-bbox="432 1816 1305 1921"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一年級</td> <td>康軒</td> <td>一、二冊</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三) 教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教科用書及自編教材 	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					

- 2、數位媒材及網路資源
- 3、圖書館（室）及圖書教室
- 4、智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統）

二、教學方法

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

三、教學評量

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

桃園市觀音區育仁國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	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	
學習重點	學習表現	<p>二上</p> 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。	
		<p>二下</p> 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。	

	<p>2d-I-2接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
學習內容	<p>二上</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>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。</p> <p>Hd-I-1 守備/ 跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>二下</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Aa-I-1不同人生階段的成長情形。</p> <p>Bb-I-2吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Bc-I-1各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3學校運動活動空間與場域。</p>

		<p>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。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>二上 【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。 【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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【品德教育】 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。 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p>	<p>二下 【安全教育】 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。</p>

	<p>【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E7 知行合一。</p> <p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
學習目標	<p>二上</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>二下</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

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
二年級	南一	第三、四冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

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

二、教學方法

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

三、教學評量

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

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

桃園市觀音區育仁國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■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	
學習重點	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的身體活動。 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。		

	<p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>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。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>【海洋教育】</p>

海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

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

康軒版國小健體 3 下

(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

- 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

桃園市觀音區育仁國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	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。	

		<p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>
	學習內容	<p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>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</p>

		<p>攻防概念。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
<p>融入之議題</p>		<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 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。</p> <p>【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。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>學習目標</p>		<p>四上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 8. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 9. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 10. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 11. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 12. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 13. 練習扯鈴的運鈴技巧。 <p>四下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

1. 衛生福利部食品藥物管理署「食品藥物消費者專區」食品營養成分資料庫
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&rand=1763056506>
2. 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>
3. 中華民國兒童燙傷基金會——燙傷百寶箱
https://www.cbf.org.tw/ugC_Know01.asp

康軒版國小健體 4 下

1. 內政部消防署全球資訊網：地震防災
<https://www.nfa.gov.tw/kid/index.php?code=list&ids=275>
2. 中央氣象局數位科普網：兒童區
<https://pweb.cwb.gov.tw/PopularScience/index.php/kids>
3. 衛生福利部食品藥物管理局——用藥安全手冊
<https://www.fda.gov.tw/TC/siteList.aspx?sid=9522>

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
四年級	康軒	七、八冊

(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. 實作
3. 演練
4. 自評
5. 總結性評量
6. 觀察
7. 操作

桃園市觀音區育仁國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	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	
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 認識健康技能和基本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基本生活技能。 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 獨立演練大部份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。	

	<p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
學習內容	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>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。</p> <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>

	<p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【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。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>

學習目標	<p>五上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>五下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 14. 學跳《阿露娜》土風舞。
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>康軒版國小健體 5 上</p> <ol style="list-style-type: none"> 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/3s96eguiLtdGQtgNv7Rk1g 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 <p>康軒版國小健體 5 下</p>

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

以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
五年級	康軒出版社	九、十冊

（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

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

桃園市觀音區育仁國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達、 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識、 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
學習重點	學習表現	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和基本生活技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>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。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	
	學習內容	<p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p>	

		<p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>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。</p> <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>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。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>
<p>融入之議題</p>		<p>【人權教育】</p> <p>人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p>性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>家 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）。</p> <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p>

	<p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
學習目標	<p>六上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。 <p>六下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>康軒版國小數學 6 上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 張啟隆 (主編) (民 90)。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。 2. 蔡培村 (主編) (民 89)。人際關係。高雄市：復文圖書出版社。 3. 行政院消費者保護委員會編印 (民 90)。消費者手冊。臺北市：行政院消費者保護委員會。 4. 國立編譯館 (主編) (民 85)。消費者保護補充教材。臺北市：國立編譯館。 5. 阮志聰 (主編) (民 88)。運動教育教學手冊。臺北市：臺灣省教師研習會編製。 6. 林美合 (民 86)。兩性教育問題及其改革策略。臺北市：國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育學刊第 26 期。 7. 教育部 (89)。學校民俗體育暨種子教師研習手冊。 <p>康軒版國小數學 6 下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 杜信忠 (2014)。排球技巧指南。臺南市：文國書局。 2. 日本排球協會指導普及委員會編 (民 89)。實戰排球。臺北市：聯廣。 3. 黃薇嬪譯 (2013)。提升排球技巧 200 絕招。臺北市：東販。 4. 黃菁、劉建興 (民 83)。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。 5. 阮志聰 (主編) (民 83)。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。 6. 許義雄 (主編) (民 86)。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：

教育部。

- 7.阮志聰等（民 88）。國民小學體育科教學資料。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 8.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。
- 9.陳明德等著（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。
- 10.教育部（民 97）。國民中小學九年一貫課程綱要。臺北市：教育部。

（二）教材來源

- 1.以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
六年級	康軒	十一、十二冊

（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. 提問回答
2. 實作學習
3. 學生自評
4. 學生發表
5. 操作演練
6. 具體實踐
7. 教師觀察
8. 自我評量