

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度健康與體育學習領域課程計畫

壹、依據

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

貳、基本理念

- 一、身體適能 (**physical fitness**) : 包括了解身體發展、身體照顧，發展正向身體活動的態度與能力。
- 二、情緒適能 (**emotional fitness**) : 包括思考清晰、情緒穩定、成功的調適壓力，具備自制與自律的能力。
- 三、社會適能 (**social fitness**) : 包括關心配偶、家人、鄰居、同事和朋友，積極與他人互動和發展友誼的能力。
- 四、精神適能 (**spiritual fitness**) : 包括尋找個人生命的意義，設定人生的目標，擁有愛人與被愛的能力。
- 五、文化適能 (**cultural fitness**) : 包括對社區生活改造有貢獻，能關注文化和社會事件與接受公共事物責任的能力。

參、現況分析

- 一、依據 108 學年度十二年國教課程實施本領域簡介
 - (一) 領域成員:行政代表、健體科任及各學年代表
 - (二) 隔週定期開會訂定學校特色課程及規劃其運作
- 二、學生學習成就概述
 - (一)新穎多樣化的體育設施
 - (二)多樣性的體育性社團(籃球、桌球、跆拳道、溜冰、舞蹈、樂樂棒球)及校隊均有傑出表現
- 三、師資:具體育專長老師擔任

肆、課程目標

「健康與體育」建構在「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」三個面的教育活動，而達成全人健康 (total well-being) 的課程目標。

伍、實施原則及策略

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、加減、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

陸、實施內容

一、 實施時間與節數：一個學年度分上下兩學期，預計 41 週。

二、 學習內容：

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
呼拉圈	跳繩	毬子	躲避球	樂樂棒球	籃球

三、 課表編排：以週課表領域學習時間排課，預計 41 週，上學期共排課 21 週，下學期為 20 週。

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每周節數	3	3	3	3	3	3

四、 教材來源：

一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
翰林	翰林	南一	南一	康軒	翰林

五、 教學方式與教學創新

游泳課:以社團方式辦理。

六、 學生學習

電子化學習平台:

(一)學校網站具有主題探索的研究網站

(二)社團報導及活動專輯...等網站

七、 教學評量

採分組合作(主題探索)、筆試及實際操作電子化學習平台

柒、教學資源

一、學校資源

學校:跆拳道教室、桌球教室、體操教室、舞蹈教室、活動中心

二、其他(如社區資源): 威尼斯游泳池、建國國小游泳池

捌、實施效果

- 一、本校成立各項運動社團，外聘老師指導，培養學生良好運動技能和運動精神。
- 二、本校中、低年級利用第一學期辦理年級體育競賽；第二學期辦理全校運動會，及高年級年級體育競賽，展現學生充沛的體能，及班級團隊向心力。
- 三、認識及學習 CPR 的急救方式及時機。

玖、逐年實施

本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，112 學年度三、四、五年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾、審查後實施

計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。

拾壹、各年級領域學習課程計畫

一年級教學團隊

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度一年級【健體領域】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.系統思考與問題解決、□ A3.規劃執行與創新應變	

	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 3.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
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	一上 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。 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。

	<p>3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-l-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>一下</p> <p>1a-l-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-l-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-l-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3a-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3b-l-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>
--	---

		<p>3c-l-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-l-1 願意從事規律的身體活動。</p> <p>4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
	<p>學習內容</p>	<p>一上</p> <p>Aa-l-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Ba-l-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-l-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Cb-l-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Da-l-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-l-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-l-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-l-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>

		<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</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>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>一下</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>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>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>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>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Hb-l-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-l-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>la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>lb-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
	<p>課程架構表：</p>	

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

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

- 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

- 活動一 滾球高手
- 活動二 傳球遊戲

	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px; text-align: center;">建 體 一 下</div> <div style="flex-grow: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元一、心情洩洩洩</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.情緒調色盤 2.情緒處理機</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元二、男女齊步走</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.做身體的主人 2.超級比一比</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元三、疾病小百科</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.生病了怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元四、跳一跳、動一動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元五、高手來過招</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.功夫小子 2.童玩世界</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元六、我愛運動</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元七、球類運動樂趣</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂</div> <li style="margin-bottom: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-right: 10px;">單元八、玩水樂無窮</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少</div> </div> </div>
<p>融入之議題</p>	<p>一上</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

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。

一下

【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 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 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。

	<p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 E1 了解自己的文化特質。</p> <p>多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>
學習目標	<p>一上</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>一下</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>8.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。</p> <p>9.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。</p> <p>10.引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。</p> <p>11.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。</p> <p>12.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。</p> <p>13.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。</p> <p>14.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。</p> <p>15.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。</p> <p>16.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。</p> <p>17.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。</p> <p>18.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。</p> <p>19.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。</p> <p>20.透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。</p> <p>21.藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>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。</p> <p>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</p>

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：翰林

(三) 教學資源

1.教學 CD

2.教用版電子教科書

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

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度二年級【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.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解	
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。		
學習重點	學習表現	上學期 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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	

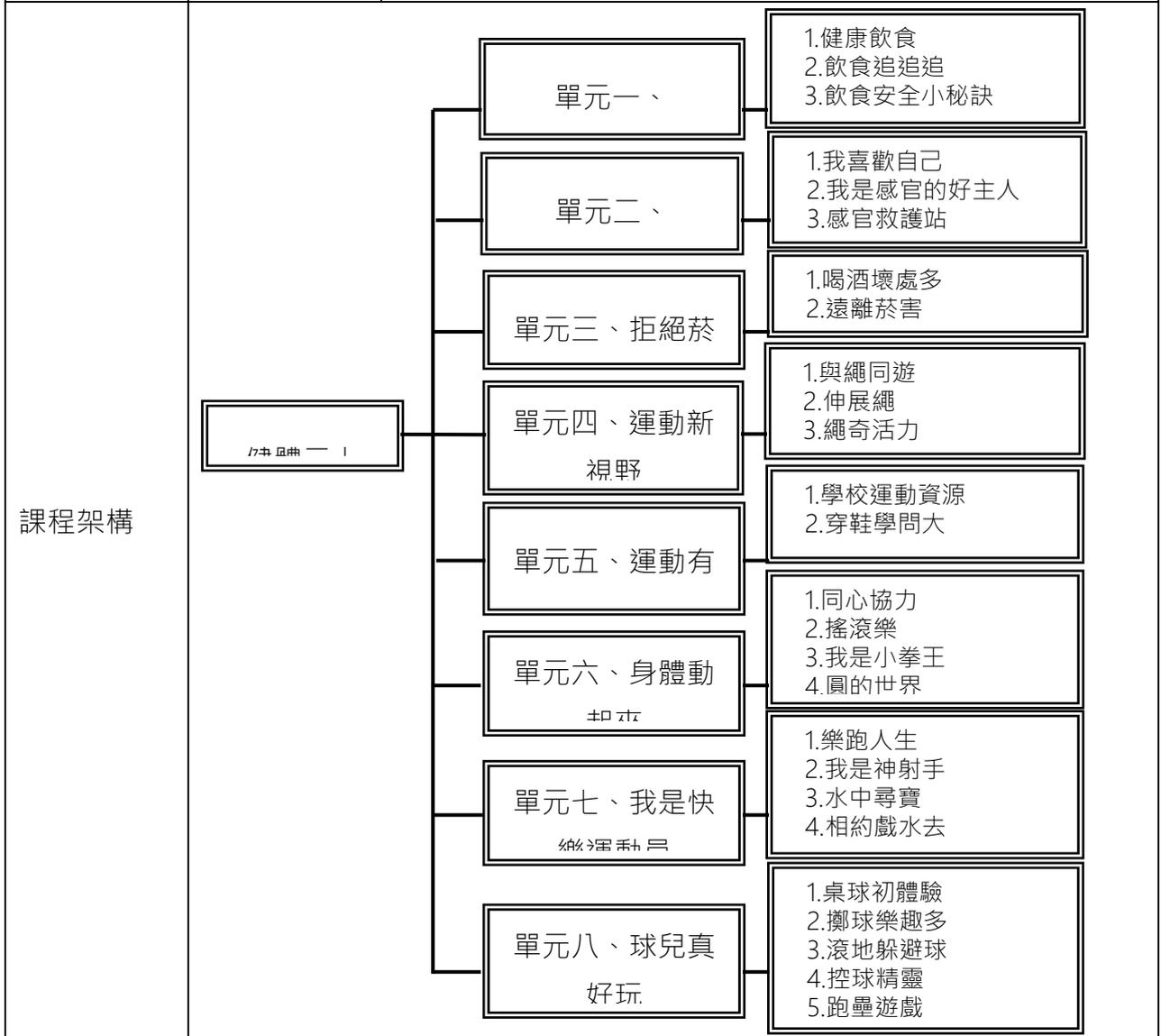
	<p>2b-l-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-l-1 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-l-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-l-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-l-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-l-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-l-1 願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>下學期</p> <p>1a-l-1 認識基本的健康常識。</p>
--	---

		<p>1c-l-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-l-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-l-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-l-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-l-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-l-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-l-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-l-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3b-l-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-l-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-l-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c-l-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-l-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>
	學習內容	上學期

	<p>Ab-l-1 體適能遊戲。</p> <p>Ba-l-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Bb-l-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Bc-l-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-l-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Cb-l-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Ce-l-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-l-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-l-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb-l-1 健康安全消費的原則。</p> <p>Fa-l-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Ga-l-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ga-l-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p> <p>Gb-l-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Ha-l-1 網 / 牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb-l-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、</p>
--	--

	<p>傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>下學期</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</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>Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</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、力量及準確性控球</p>
--	---

		<p>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>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
--	--	--



	<p>7年級第二學期</p> <ul style="list-style-type: none"> 單元一、健康 習慣最重要 <ul style="list-style-type: none"> 1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣 單元二、讓家人更親近 <ul style="list-style-type: none"> 1.我愛家人、家人愛我 2.家庭時間最珍貴 單元三、健康舒適的社區 <ul style="list-style-type: none"> 1.阿德的新社區 2.維護社區環境 單元四、運動新體驗 <ul style="list-style-type: none"> 1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動 單元五、運動 GO! GO! <ul style="list-style-type: none"> 1.運動安全三部曲 2.小小運動家 單元六、我喜歡玩球 <ul style="list-style-type: none"> 1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 單元七、運動萬花筒 <ul style="list-style-type: none"> 1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 單元八、玩水 <ul style="list-style-type: none"> 1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸
<p>融入之議題</p>	<p>上學期</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p>

【能源教育】

能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

【安全教育】

安 E1 了解安全教育。

安 E2 了解危機與安全。

安 E7 探究運動基本的保健。

安 E9 學習相互尊重的精神。

安 E12 操作簡單的急救項目。

【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 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。

家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

【生涯規劃教育】

涯 E1 了解個人的自我概念。

涯 E4 認識自己的特質與興趣。

【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）。

下學期

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
學習目標	<p>上學期</p> <p>1.食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之</p>

不易的食物。

2.單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。

3.自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。

4.眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。

5.單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。

6.單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。

7.單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。

8.單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。

9.單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。

10.單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和其他人合作，共同進行模仿動作遊戲。

11.單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。

藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。

12.單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。

13.單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

下學期

1.齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的

	<p>刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2.有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3.家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4.家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5.安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6.整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7.單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8.單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。</p> <p>單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9.單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10.單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11.單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12.單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>
教學與評量	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
說明	(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：

二 年級：翰林

(三) 教學資源

1.教學 CD

2.教用版電子教科書

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，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

自評

	問答
	發表
	實作
	調查
	操作
	觀察

三年級教學團隊

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度 3 年級【健體領域】課程計畫			
每週節數		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、■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	<p>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。</p>		

三上健康與體育課程包含「健康一把罩」和「運動真快樂」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康一把罩」主題有「我登上三年級了」、「我是 EQ 高手」、「健康保衛戰」及「營養補給站」單元；「運動真快樂」主題有「好玩的墊上遊戲」、「快樂向前衝」、「拋接真有趣」、「一起來玩球」、「巾彩舞動」及「踢毬樂趣多」單元。三下健康與體育課程包含「健康齊步走」和「運動樂無窮」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康齊步走」主題有「成長加油站」、「防災應變站」、「為健康把關」及「社區健康 GO」單元；「運動樂無窮」主題有「愛運動也愛環保」、「舞動精靈」、「跳越真好玩」、「我是單槓高手」、「乒乓樂無窮」及「我是小小防衛兵」、「齊心協力」及「閃躲高手」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

三上

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辦法。

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。

		<p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>三下</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>
--	--	--

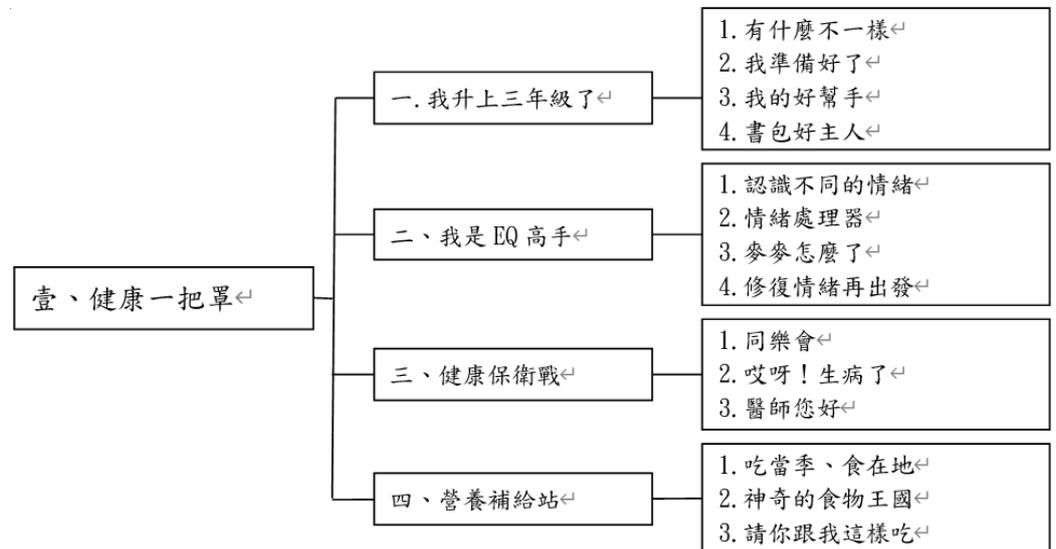
		<p>3a-II-2能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-3運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-II-1表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1運用動作技能的練習。</p> <p>3d-II-2運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-II-1能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2展現促進健康的行為。</p> <p>4b-II-1清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-II-1了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2了解個人體適能與基本運動能力表現。</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>三上</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</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>Da-II-1 良好的衛生習慣。</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-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>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>Ia-II-1 翻滾、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>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>

三下

- 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。
- 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-1藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。
- Bd-II-2技擊基本動作。
- Ca-II-1健康社區的意識、責任與維護行動。
- Cb-II-1運動安全規則、運動增進生長知識。
- Cd-II-1戶外休閒運動基本技能。
- Ea-II-1食物與營養的種類和需求。
- Fb-II-2常見傳染病預防原則與自我照護方式。
- Fb-II-3正確就醫習慣。
- 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。
- Hb-II-1陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
- Ia-II-1滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。
- Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。

課程架構表：

三上



貳、運動真快樂

五. 好玩的墊上遊戲

- 1. 安全的墊上運動
- 2. 墊上玩遊戲
- 3. 滾翻前練習
- 4. 我是墊上高手

六. 快樂向前衝

- 1. 正確的擺臂
- 2. 快跑小子
- 3. 奧林匹克的由來
- 4. 100公尺挑戰賽

七. 拋接真有趣

- 1. 拋球高手
- 2. 接球高手
- 3. 拋接競賽

八. 一起來玩球

- 1. 傳接球高手
- 2. 運球我最行
- 3. 奪寶大作戰
- 4. 突破重圍

九. 巾彩舞動

- 1. 毛巾好朋友
- 2. 舞巾真好玩
- 3. 巾舞門
- 4. 「巾舞門」展演

十. 踢毬樂趣多

- 1. 有趣的童玩—踢毬子
- 2. 踢拐好身手
- 3. 腳上功夫
- 4. 創意小玩家

三下

壹、健康齊步走

一. 成長加油站

- 1. 我的成長
- 2. 成長萬事通
- 3. 人生階段知多少
- 4. 飲食建議小百科
- 5. 我會做更多事了

二. 防災應變站

- 1. 發生火災了
- 2. 燙傷怎麼辦
- 3. 火場逃生小尖兵
- 4. 讓家更安全

三. 為健康把關

- 1. 吃藥就醫停看聽
- 2. 用藥過敏
- 3. 藥局服務知多少

四. 社區健康 GO

- 1. 髒亂的社區
- 2. 防疫小尖兵
- 3. 社區動起來

	<p style="text-align: center;">貳、運動樂無窮</p> <ul style="list-style-type: none"> 五、愛運動也愛環保 <ul style="list-style-type: none"> 1. 假日休閒趣 2. 鐵馬小達人 3. 慢跑真有趣 4. 800公尺耐力跑 5. 運動做環保 六、舞動精靈 <ul style="list-style-type: none"> 1. 動物王國 2. 動物嚇嚇叫 3. 動物歡樂舞 七、跳越真好玩 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識跳箱 2. 來學習跳越 3. 撐的練習 4. 一起來跳箱 八、我是單槓高手 <ul style="list-style-type: none"> 1. 好玩的單槓遊戲 2. 單槓撐的練習 3. 向前迴環下 九、兵兵樂無窮 <ul style="list-style-type: none"> 1. 桌球初體驗 2. 兵兵大進擊 3. 反手推擊 4. 桌球神童 十、我是小小防衛兵 <ul style="list-style-type: none"> 1. 跌倒了，怎麼辦？ 2. 學習護身倒法 3. 左右開「功」 4. 我是護身小尖兵 十一、齊心協力 <ul style="list-style-type: none"> 1. 接棒練習 2. 接力練習 3. 彎道跑練習 4. 接力遊戲 5. 運動家精神 6. 大隊接力 十二、閃躲高手 <ul style="list-style-type: none"> 1. 躲避球比賽 2. 閃躲高手 3. 你丟我閃 4. 火球小子 5. 移動閃躲 6. 新式躲避球
<p>融入之議題</p>	<p>三上</p> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【科技教育】 科 E1 了解平日常見科技產品的用途與運作方式。</p> <p>【家庭教育】</p>

	<p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>三下</p> <p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【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。 安 E6 了解自己的身體。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</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 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>
學習目標	<p>三上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 2.能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 3.了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 4.能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 5.認識傳染病的種類及傳播途徑。 6.能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。 7.能知道不同營養素的名稱及功能。 8.能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。 9.認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。 10.理解奧林匹克運動會的訴求。 11.理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。 12.能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 13.能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。 14.學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。 15.能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。 <p>三下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。 2.能實際向家人提倡家庭逃生計畫的重要性。 3.能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。

	<p>4.日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為；有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。</p> <p>5.能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。</p> <p>6.能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。</p> <p>7.能清潔並維持居家環境的衛生。</p> <p>8.能養成騎自行車及慢跑的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。</p> <p>9.課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。</p> <p>10.能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。</p> <p>11.能落實平時自我身體活動。</p> <p>12.能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。</p> <p>13.主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>14.能於活動中順利的和他人合作完成接力。</p> <p>15.能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>

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
三年級	南一	第五、六冊

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。

四年級教學團隊

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度四年級【健康與體育領域】課程計畫		
每週節數		設計者
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.系統思考與問題解決、 ■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
課程理念	<p>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。</p> <p>「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。</p> <p>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「戶外教學安全行」、「遠離菸酒檳」、「嗶嗶！別越界」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</p>	

	<p>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。</p> <p>「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。</p>	
學習重點	學習表現	<p>四上</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p>

	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <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>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p>
--	--

4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。

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。

		<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</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>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>
	學習內容	<p>四上</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <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>

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

	<p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</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-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>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。</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>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>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>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>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</p>
--	---

念。

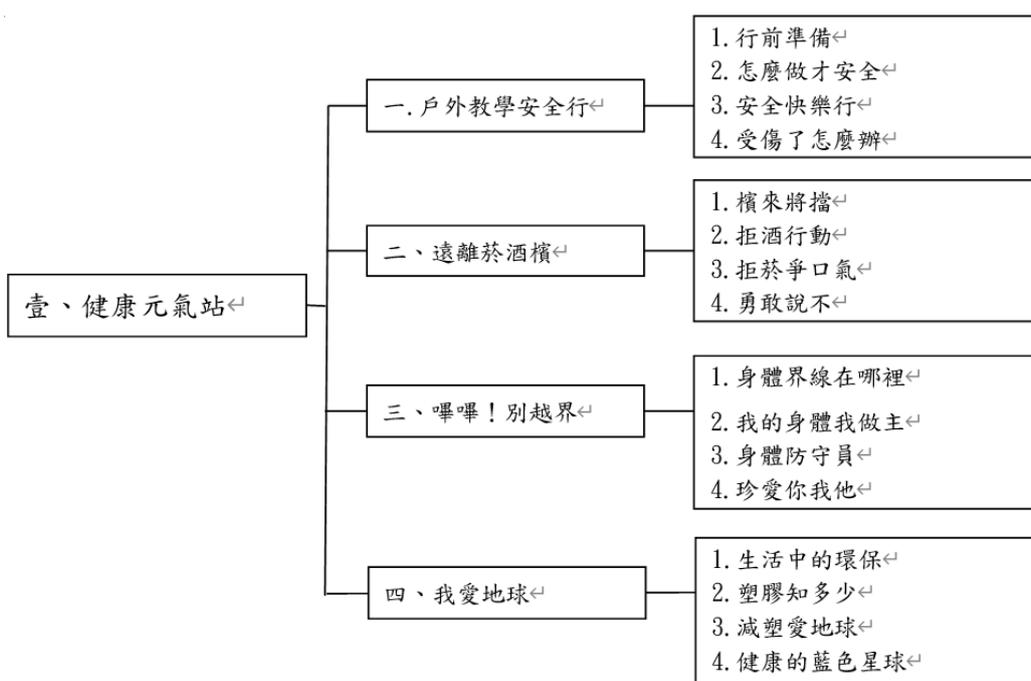
Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。

lb-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。

lb-II-2 土風舞遊戲。

課程架構表：

四上



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. 體適能測驗項目
3. 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. 低手練習
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

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

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

貳、運動我最行

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

<p>融入之議題</p>	<p>四上</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>【戶外教育】</p> <p>戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【人權教育】</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>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

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】

	<p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p>
學習目標	<p>四上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能知道戶外教學場所可能潛藏的危險。 2.能覺察菸酒檳對自己與他人的危害。 3.能落實並倡導拒絕菸酒檳的行為。 4.能認識自己的身體界線，並知道在人際互動中必須遵守身體界線。 5.能知道受到侵犯時的求助方法。 6.能覺察塑化劑對身體健康的危害。 7.能在生活中實踐減塑行為並向家人推廣立場。 8.能運用技巧表現於立定跳遠及墊上跳遠之中。 9.了解提高身體體適能的方法與體適能自我檢測。 10.能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。 11.主動找同學練習護身倒法基本動作，表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 12.能於活動中順利的和他人合作順利完成排球動作。 13.能做出樂樂棒球的基本動作，如傳接球、打擊及跑壘等動作，並應用於比賽中。

14.能認識武術的禮節及基本動作要領。

15.能認識扯鈴的淵源以及發展，並欣賞扯鈴表演藝術。

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

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

說明

(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：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。

五年級教學團隊

桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度五年級【健體領域】課程計畫

每週節數	二節	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	<p>五上:1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>五下:1.健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。</p> <p>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。</p> <p>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</p>		

	<p>標。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
學習重點	學習表現	培養生活技能，發展身體適能。認符合認知、情意、技能表現。
	學習內容	結合生活情境設計，體驗深化串連學習內容。
課程架構表：		

健體 5 上

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
查站

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

單元四
擊球特攻隊

- 第 1 課 排球高手
- 第 2 課 樂棒攻守樂
趣多

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

	<div style="text-align: center;"> <p>健體 5 下</p> <ul style="list-style-type: none"> 單元一 健康幸福一家 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 單元二 健康安全飲食 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 單元三 保護地球動起 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 環保愛地球 單元四 球技對決 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防 單元五 奔騰泳休閒 <ul style="list-style-type: none"> 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 單元六 我的運動舞臺 <ul style="list-style-type: none"> 第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀 </div>
<p>融入之議題</p>	<p>教師視課程內容適時融入以下議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育、桃園市國小在地化課程等</p>
<p>學習目標</p>	<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。

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。

	<p>10.練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。</p> <p>11.玩飛盤、毽子，享受休閒運動。</p> <p>12.變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。</p> <p>13.模擬運動情境進行肢體創作。</p> <p>14.學跳《阿露娜》土風舞。</p>
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>1.依據領域課程綱要之學習重點融入核心素養的內涵，進行適切的縱向銜接與學科間的橫向統整，避免不必要的重複。</p> <p>2.將「學習表現」與相關的「學習內容」結合，設計符合整合性、脈絡性、策略性及活用性的學習教材，讓學生得以發展社會領域核心素養。</p> <p>3.具時代性與前瞻性，考量學生生活經驗及社會脈動，結合相關議題並兼顧多元觀點，回應不同族群與文化的特性，避免刻板印象、偏見、歧視與威權內容，不落入單一族群或性別的觀點。</p> <p>4.能反映當今學界的重要研究成果，避免過多艱澀的定義，或類型化、表淺化、零碎化與教條化的學習素材。</p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1.以教育部審定版之教材為主：</p>

年級	出版社	冊數
五年級	康軒	九、十冊

2.以桃園區在地化課程為輔。

3.衛生福利部疾病管制署——傳染病介紹

<https://www.cdc.gov.tw/Category/List/YO8jNELGNv7z-E1M3oBtQ>

4.衛生福利部疾病管制署——結核病

https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ

5.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>

6.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>

7.法務部反毒霸本營（民眾版）——預防毒品六招

（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

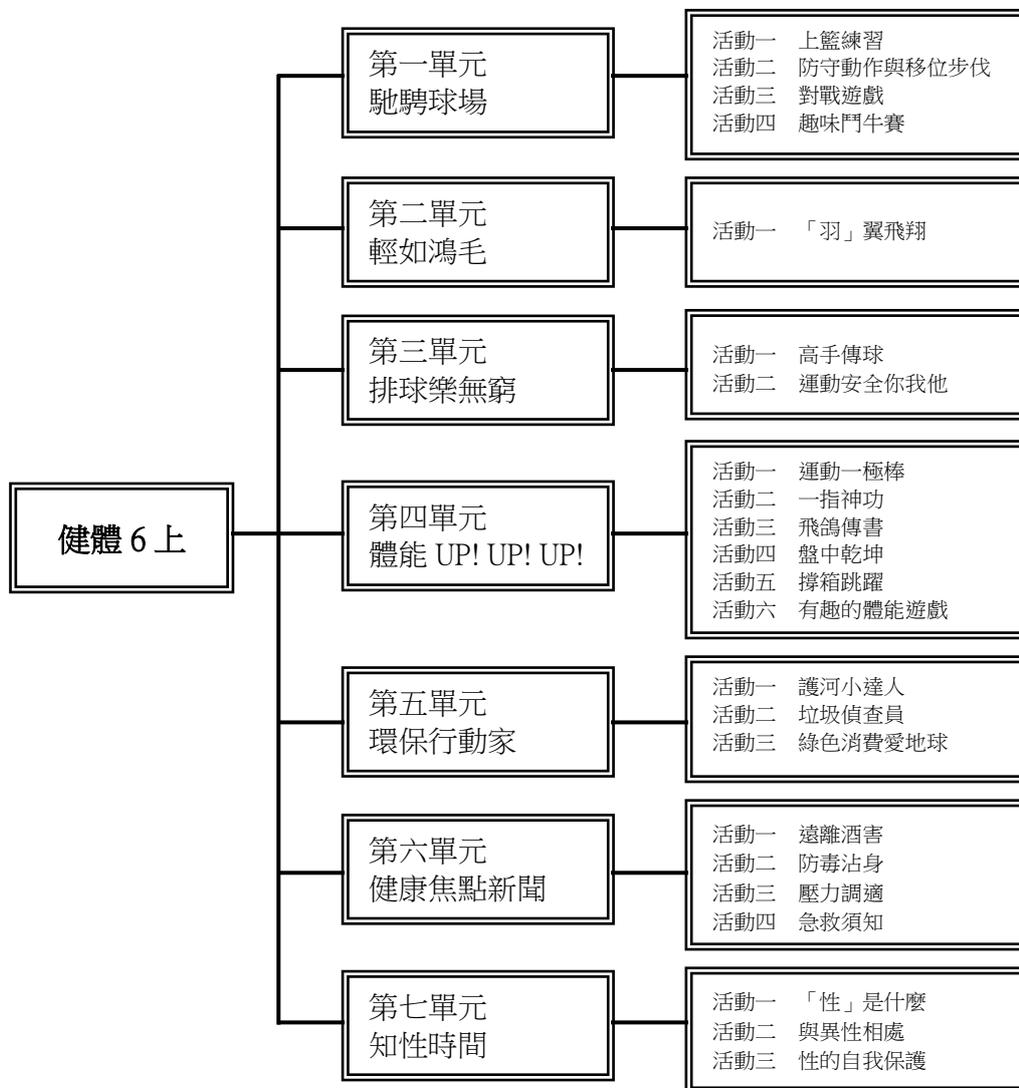
1. 學習評量依據健體領域之課程目標、核心素養、學習表現及學習內容，兼重學習歷程與結果，採用紙筆測驗、作業練習、實作評量、田野實察、專題報告、檔案評量等多元形式，以診斷學習問題，並檢視學習成效。
2. 評量的內容考量學生身心發展、個別差異及文化差異，配合核心素養及學習表現內涵，不流於零碎的知識記憶，以兼重高層次的認知、情意、技能表現及其在實際生活中的運用，訂定評量標準。
3. 教師進行學習評量後，分析評量結果作為教學反思、調整及補救教學的參考

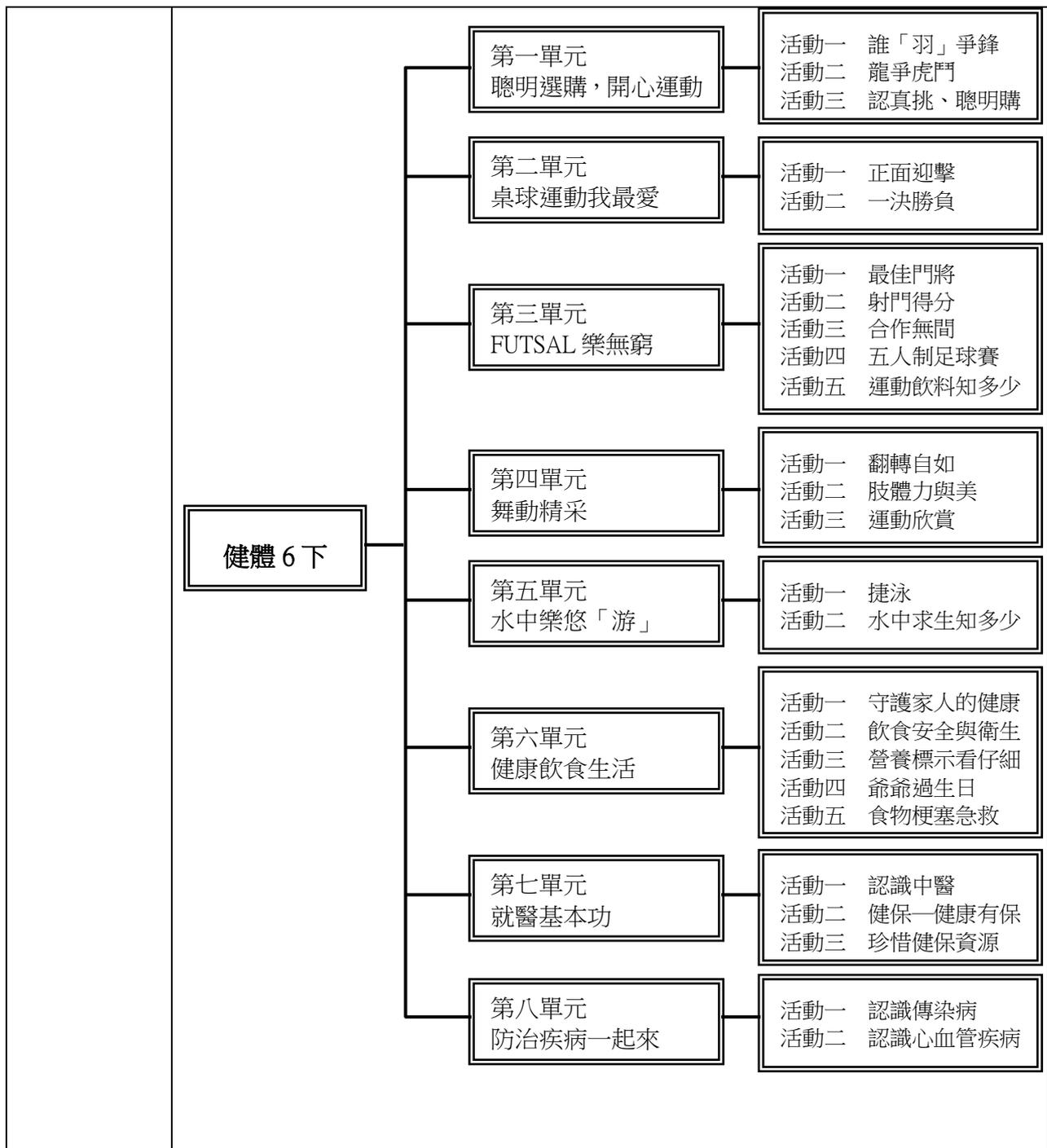
桃園市桃園區建德國民小學 112 學年度六年級【健體領域】課程計畫

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、□B. 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	<p>「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。</p> <p>「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。</p>		
學習重點	學習表現	認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。	
	學習內容	「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、 「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、 「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、	

「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇。

課程架構表：





融入之議題	性別平等教育	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係;建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異;付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	消
	人權教育	了解人權存在的事實、基本概念與價值;發展對人權的價值信念;增強對人權的感受與評價;養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。	人

	環境教育	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰;探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失,以及社會不正義和環境不正義;思考個人發展、國家發展與人類發展的意義;執行綠色、簡樸與永續的生活行動。	
	海洋教育	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為;了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷;探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。	
	科技教育	具備科技哲學觀與科技文化的素養;激發持續學習科技及科技設計的興趣;培養科技知識與產品使用的技能。	
	能源教育	增進能源基本概念;發展正確能源價值觀;養成節約能源的思維、習慣和態度。	
	家庭教育	具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能;提升積極參與家庭活動的責任感與態度;激發創造家人互動共好的意識與責任,提升家庭生活品質。	
	原住民族教育	認識原住民族歷史文化與價值觀;增進跨族群的相互了解與尊重;涵養族群共榮與平等信念。	
	品德教育	增進道德發展知能;了解品德核心價值與道德議題;養成知善、樂善與行善的品德素養。	
	生命教育	培養探索生命根本課題的知能;提升價值思辨的能力與情意;增進知行合一的修養。	

	法治教育	理解法律與法治的意義;習得法律實體與程序的基本知能;追求人權保障與公平正義的價值。	
	資訊教育	增進善用資訊解決問題與運算思維能力;預備生活與職涯知能;養成資訊社會應有的態度與責任。	
	安全教育	建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。	
	防災教育	認識天然災害成因;養成災害風險管理與災害防救能力;強化防救行動之責任、態度與實踐力。	
	生涯規劃教育	了解個人特質、興趣與工作環境;養成生涯規劃知能;發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。	
	多元文化教育	認識文化的豐富與多樣性;養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養;維護多元文化價值。	
	閱讀素養教育	養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力;涵育樂於閱讀態度;開展多元閱讀素養。	
	戶外教育	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度;發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操;開啟學生的視野，涵養健康的身心。	

	<p>國際教育 養成參與國際活動的知能;激發跨文化的觀察力與反思力;發展國家主體的國際意識與責任感。</p>
<p>學習目標</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</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>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>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>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品 與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>
<p>教學與評量</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p>

說明

(一)教材編選

- 1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
- 2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
- 3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
- 4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
- 5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。

(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	翰林	十一、十二冊

(三)教學資源

- 1.教科用書及自編教材
- 2.操場及活動中心
- 3.電腦

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課

程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。

2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

2.健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

3.體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。