

（十）健康與體育領域

桃園市大園區五權國民小學110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要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綱要總綱。
- 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、領域理念：

健康與體育的共同目標，即是「一個健康且擁有良好體能的人，生活在一個健康的環境中，同時擁有支持的法規與人群」；但兩者達成目標的策略各有不同，健康教學主要是藉著健康行為的養成和改變來達成，而體育教學則是藉由運動行為的培養和鍛鍊來達到健康的目的；所以，健康教學並不只有單純的認知，更有學生態度、行為改變的歷程，而體育教學更不只有改變其技術去達成「贏」的目的，更有讓學生喜愛並樂於參與各種體育活動以成為一個身心健康的人的目標。是故，我們要鼓勵學生在各方面採取積極的態度與行動去改善自己的運動與健康習慣，並使學生進一步瞭解人們的健康會被他人所影響，而能發揮自己的影響力來改善他人、環境或社區的健康狀態。

二、學校理念：

本校願景為培養「健康」、「快樂」、「潛能」、「卓越」全人發展的二十一世紀優質學生，並特別注重學生能夠養成心善、行正、有理、勤儉的人格；培養時時心懷感恩、事事替人設想、處處為人服務的人生觀和養成努力不懈的鬥志；培養主動積極、樂觀進取、盡力而為的人生觀。所以，在健康與體育領域方面，除了依照課程綱要，選擇適合課程外，更配合以生活化的情境與議題，使學生從健康教學活動與體育的競賽活動中，習得健康端正的生活習慣與努力不懈、奮發進取的態度。

參、現況分析：

一、本領域運作簡介

本領域課程研究會定期開會，就目前課程計劃實施層面產生的問題，加以討論並提出解決的方法，並將工作要項及進度列入行事曆。而健康與體育學習領域實施至今，經歷了從分科到領域的不同教學模式的變化革新，在全體教師的共同努力下，克服學校場地不足、專長教師過少的問題，並配合學校行事之體育表演活動、體適能計畫、課間健康操、潔牙活動、視力保健活動、均衡飲食指導…等；培養學生良好適應能力、改善學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

二、學生學習成就概述

九年一貫課程實施至今，本校學生的學習成就大致如下：

- （一）學生喜愛各種各類的球類運動，並經常使用學校的器材、場地。
- （二）學生參與學校的體適能增進活動，養成規律運動的習慣。
- （三）每位學生皆能完成新式健康操的動作。
- （四）學生具有使用學校各項器材的能力。
- （五）學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。
- （六）學生了解並熟悉學校健康中心的功能，並知道如何使用健康中心處理健康問題。

(七) ※能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

三、師資

以級任教學為主。

肆、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 二、充實促進健康的知識、態度與技能。
- 三、發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 四、培養增進人際關係與互動的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

伍、實施原則與策略：

- 一、為提昇學生健康，配合榮譽日，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- 二、學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- 三、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少實施三次。
- 四、本計劃應與相關配套計劃執行如學校總體行事、學年教學計劃、班級經營計劃等。
- 五、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- 六、計劃應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。
- 七、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

陸、實施內容：

一、實施時間與節數

(一) 本學年度分上下兩學期，上課日數約二百天。

(二) 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課40週。一~五年級每週3節，共計120節
六年級每週3節，但下學期僅18週，共計114節。

二、教材來源：以出版社編輯之教材為主，選用、選編、自編為輔。

選用 年級	出版社	冊數
一年級	翰林	1、2
二年級	南一	3、4
三年級	南一	5、6
四年級	翰林	7、8
五年級	康軒	9、10
六年級	康軒	11、12

三、教學方式與教學創新

教學方式：由導師進行教學，游泳教學部分由專長教師協同教學。

四、學生學習

(一)健康方面：

以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。

(二)體育方面：

以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

五、教學評量

(一)評量方式：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

1. 健康評量：

(1) 項目：包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能

(2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。

(3) 方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

2. 體育評量：

(1) 項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。

(2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。

(3) 方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行、實作評量。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

(二)教學評量應具有1.引發學生反省思考的功能，2.能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

柒、教學資源：

一、學校資源

(一)室內、外場地、圖書室、健康中心、一般教室。

(二)體育器材：固定式體能遊戲器材、軟墊、各式球類、繩類、民俗體育及趣味競賽器材等。

(三)資訊設備：手提音響、投影機、電腦。

二、校外資源

(一)學校附近之合作游泳池。

(二)具專業素養的校外人士，如：教練。

捌、實施效果

一、已有成果：

(一)均衡的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動。

(二)設備的開放，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。

(三)豐富的活動，使學生學習團隊合作，培養學生團體榮譽感。

二、本年度需完成並呈現之成果

(一)加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，強化運動安全概念。

(二)養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣。

(三)配合學校本位課程，訂定各年級學生需達成的游泳運動技能標準，落實體育教學目標，增進學生的身體適能。

1. 四年級游泳技能標準：

(1)能在水中閉氣30秒。

(2)能在水中做水母漂與一般漂浮動作。

(3)能在水中漂浮換氣。

(4)能在水中，遇危急狀況時，使用漂浮換氣自救。

(5)能閉氣漂浮打水前進15公尺。

(6)能進行簡易水中遊戲。

(7)能習得捷式的正確划臂動作。

(8)能藉助器材輔助（如浮板）完成打水划臂前進15公尺動作。

(9)能習得捷式正確換氣動作。

(10)能藉助器材輔助（如浮板）以捷式（含換氣）游完15公尺。

2. 五年級游泳技能標準：

(1)能不藉任何器材，閉氣打水划臂前進15公尺。

(2)能不藉任何器材，以正確捷式（含換氣）游完15公尺。

(3)認識欣賞第二種泳式——蛙式。

3. 六年級游泳技能標準：

(1)認識蛙式的基本動作——划臂與踢腿。

(2)能在水中正確做出蛙式划臂與踢腿動作。

(3)能認識並習得蛙式的換氣方式。

(4)能以蛙式游25公尺。

*最終標準：能以捷式游15公尺，以蛙式游25公尺，並鼓勵自我超越。

玖、本校自108學年度起逐年實施十二年國民基本教育，110學年度一至三年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；四至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾、本計畫經課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。

拾壹、健康與體育領域課程計畫：

五權國民小學 110 學年度上學期 一年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與活 動名稱	節 數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
一 8/29 ~ 9/04	活動一：長 大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.討論：能說出代表成長的現象。 2.發表：能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
二 9/05 ~ 9/11	活動一：體 育課好好玩	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2.實作：能做出正確的整隊動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
三 9/12 ~ 9/18	活動一：長 大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.討論：能說出代表成長的現象。 2.發表：能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
四 9/19 ~ 9/25	活動一：體 育課好好玩	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	3.問答：能正確說出運動時的穿著條件。 4.實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
五 9/26 ~ 10/02	活動一：長 大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	3.紙筆評量：明白身體各部位的名稱。 2.態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
六 10/03 ~ 10/09	活動二：暖 身操	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.問答：能說出暖身操的重要性。 2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
七 10/10 ~ 10/16	活動二：清 潔衛生好習 慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答：能說出讓身體變乾淨的方法。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
八 10/17 ~ 10/23	活動三：安 全遊樂園	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
九 10/24 ~ 10/30	活動二：清 潔衛生好習 慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

十 10/31 ~ 11/06	活動三：安全遊樂園	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4.問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
十一 11/07 ~ 11/13	活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	2.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十二 11/14 ~ 11/20	活動一：身體造型遊戲	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	la-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3.問答：能說出觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十三 11/21 ~ 11/27	活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2.自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十四 11/28 ~ 12/04	活動一：身體造型遊戲	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	la-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。 2.實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。 3.問答：能說出觀賞展演的想法。 4.實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十五 12/05 ~ 12/11	活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十六 12/12 ~ 12/18	活動二：墊上模仿秀	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作	la-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 2.實作：能在墊子上進行靜態和移動性	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

			健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	與模仿的能力。		的模仿動作。	
十七 12/19 ~ 12/25	活動一：安全紅綠燈	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-l-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十八 12/26 - 110 年 1/01	活動三：唱跳樂趣多	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 1d-l-1 描述動作技能基本常識。 2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-l-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
十九 1/02 ~ 1/08	活動一：安全紅綠燈	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 2a-l-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-l-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1.問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
二十 1/09 ~ 1/15	活動四：動物拳	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-l-1 武術模仿遊戲。	1.實作：能做出動物拳動作。 2.觀察：能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
二十一 1/16 ~ 1/20		1					

五權國民小學 110 學年度下學期 一 年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與活 動名稱	節 數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現 任務 (評量 方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
一 2/11 ~ 2/12	活動一、情緒 調色盤	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【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。
二 2/13 ~ 2/19	活動一、伸展 一下	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
三 2/20 ~ 2/26	活動一、情緒 調色盤	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【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。
四 2/27 ~ 3/05	活動二、長大 真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。
五 3/06 ~ 3/12	活動二、情緒 處理機	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【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。
六 3/13 ~ 3/19	活動三、我愛 唱跳	1	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
七 3/20 ~ 3/26	活動二、情緒 處理機	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	問答 演練	【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。
八 3/27 ~ 4/02	活動一、功夫 小子	1	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
九 4/03 ~ 4/09	活動一、做身 體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【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。 【人權教育】

							人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
十 4/10 ~ 4/16	活動一、功夫小子	1	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	2d-l-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-l-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-l-1 武術模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十一 4/17 ~ 4/23	活動一、做身體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-l-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【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。
十二 4/27 ~ 4/30	活動二、童玩世界	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 3c-l-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
十三 5/01 ~ 5/07	活動一、做身體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-l-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【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。
十四 5/08 ~ 5/14	活動二、童玩世界	1	健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	lc-l-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
十五 5/15 ~ 5/21	活動一、做身體的主人	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-l-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
十六 5/22 ~ 5/28	活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-l-2 認識基本的運動常識。 4c-l-1 認識與身體活動相關資源。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-l-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。
十七 5/29 ~ 6/04	活動二、超級比一比	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-l-1 日常生活中的性別角色。	發表 問答	【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。
十八 6/05 ~ 6/11	活動三、動出好體力	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。 4d-l-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十九 6/12 ~ 6/18	活動二、超級比一比	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-l-1 認識基本的健康常識。 4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-l-1 日常生活中的性別角色。	發表 問答	【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。
二十 6/19 ~	活動四、滾出活力	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，	1c-l-1 認識身體活動的基本動作。	la-l-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊	問答 實作	【安全教育】 安 E3 知道常見事故

6/25			並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	戲。	觀察	傷害。 安E7 探究運動基本的保健。
二十一 6/26 ~ 6/30		1					

五權國民小學 110 學年度上學期二年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與活動名稱		節數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
					學習表現	學習內容		
一 8/29 ~ 9/04	壹、健康有一套	一.健康做得到	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	貳、運動樂趣多	六.大家來唱跳	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
二 9/05 ~ 9/11	壹、健康有一套	一.健康做得到	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	貳、運動樂趣多	六.大家來唱跳	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	戲。		
三 9/12 ~ 9/18	壹、健康有一套	一.健康做得到	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的覺察與行為表現。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	貳、運動樂趣多	六.大家來唱跳	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	
四 9/19 ~ 9/25	壹、健康有一套	二.愛護牙齒有一套	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	貳、運動樂趣多	七、跑跳遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	
五 9/26 ~ 10/02	壹、健康有一套	二.愛護牙齒有一套	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	貳、運動樂趣多	七、跑跳遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	
六 10/03 ~ 10/09	壹、健康有一套	二.愛護牙齒有一套	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2

七 10/10 ~ 10/16				健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
	貳、運動樂趣多	七、跑跳遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量
	壹、健康有一套	二.愛護牙齒有一套	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量
八 10/17 ~ 10/23	貳、運動樂趣多	七、跑跳遊戲、八.我們都是平衡高手	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 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。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量
	壹、健康有一套	二.愛護牙齒有一套	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量
	貳、運動樂趣多	八.我們都是平衡高手	2 (體)	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量

九 10/24 ~ 10/30	壹、 健康 有一 套	三.我 愛家 人	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 家 庭 教 育 家 E3
	貳、 運動 樂趣 多	八.我 們都 是平 衡高 手	2 (體)	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1d-I-1 描述動作技能 基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E4
十 10/31 ~ 11/06	評量 週 壹、 健康 有一 套	三.我 愛家 人	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性 別 平 等教育 性 E11 ◎ 家 庭 教 育 家 E3
	評量 週 貳、 運動 樂趣 多	八.我 們都 是平 衡高 手	2 (體)	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教 育 安 E4
十一 11/07 ~ 11/13	壹、 健 康 有 一 套	三.我 愛 家 人	1 (健)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎ 性 別 平 等教育 性 E11 ◎ 家 庭 教 育 家 E3
	貳、 運 動 樂 趣 多	九.社 區 運 動 樂	2 (體)	健體-E-B1 具備應用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社	Ab-I-1 體 適 能 遊戲。 Cd-I-1 戶 外 休 閒運動入門遊 戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教 育 家 E12 ◎品德教 育 品 E3

					區資源從事身體活動。			
十二 11/14 ~ 11/20	壹、健康有一套	三.我愛家人	1 (健)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11 ◎家庭教育 家 E3
	貳、運動樂趣多	九.社區運動樂	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 ◎品德教育 品 E3
十三 11/21 ~ 11/27	壹、健康有一套	四.空氣汙染大作戰	1 (健)	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12
	貳、運動樂趣多	九.社區運動樂	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 ◎品德教育 品 E3
十四 11/28 ~ 12/04	壹、健康有一套	四.空氣汙染大作戰	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12 ◎安全教育 安 E4 安 E5
	貳、	十.玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健	1d-I-1 描述動作技能	Hb-I-1 陣地攻	觀察評量	◎品德教

	運動 樂趣 多	球樂 趣多	(體)	康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	口頭評量 行為檢核 態度評量	育 品 E3
十五 12/05 ~ 12/11	壹、 健康 有一套	四.空 氣汗 染大 作戰	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12
	貳、 運動 樂趣 多	十.玩 球樂 趣多	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方師，因應日常生活情境。	1d-I-1 描述動作技能 基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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，處理或練習遊戲問題。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十六 12/12 ~ 12/18	壹、 健康 有一套	四.空 氣汗 染大 作戰	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎環境教育 環 E12
	貳、 運動 樂趣 多	十.玩 球樂 趣多	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-I-1 描述動作技能 基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十七 12/19 ~ 12/25	壹、 健康 有一套	五.正 確使 用藥 物	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E5 安 E14

	貳、運動樂趣多	十.玩球樂趣多	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。	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。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十八 12/26 - 110 年 1/01	壹、健康有一套	五.正確使用藥物	1 (健)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E5 安 E14
	貳、運動樂趣多	十一.功夫小子	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E3
	壹、健康有一套	五.正確使用藥物	1 (健)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E14
十九 1/02 ~ 1/08	貳、運動樂趣多	十一.功夫小子	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎生涯規劃教育 涯 E7
	評量週 壹、健康有一套	五.正確使用藥物	1 (健)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E5 安 E14
二十 1/09 ~ 1/15	評量週	十一.功夫	2 (體)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元	3d-I-1 應用基本動作常識，處理或練習遊	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核	◎人權教育

	貳、 運動 樂趣 多	小子		感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。		態度評量	人 E3 ◎生涯規劃教育 涯 E7
二十一 1/16 ~ 1/20	休業 式							

五權國民小學 110 學年度下學期 二 年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與活動 名稱		節 數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
					學習表現	學習內容		
一 2/11 ~ 2/12	壹、健 康點點 名	一.歡 樂成長 派	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 ◎生涯規劃教育 涯 E4 涯 E9
	貳、運 動好事 多	六.單 槓遊戲 真好玩	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4
二 2/13 ~ 2/19	壹、健 康點點 名	一.歡 樂成長 派	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 ◎生涯規劃教育 涯 E4 涯 E9
	貳、運 動好事 多	六.單 槓遊戲 真好玩	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4
三 2/20 ~ 2/26	壹、健 康點點 名	一.歡 樂成長 派	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3

	貳、運動好事多	六.單槓遊戲真好玩	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4
四 2/27 ~ 3/05	壹、健康點點名	一.歡樂成長派	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E3 ◎生涯規劃教育 涯 E4 涯 E9
	貳、運動好事多	七.休閒運動快樂行	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 ◎安全教育 安 E7
五 3/06 ~ 3/12	壹、健康點點名	二.流感小尖兵	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 品 E7
	貳、運動好事多	七.休閒運動快樂行	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 ◎安全教育 安 E7
六 3/13	壹、健	二.流	1	健體-E-A1 具備良好身體活	1a-I-1 認識基本	Da-I-1 日常生	觀察評量 □頭評量	◎品德教育

~ 3/19	康點點 名	威小尖 兵	(健)	動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	行為檢核 態度評量	品 E1 品 E7
	貳、運動好事多	七.休閒運動 快樂行	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E12 ◎安全教育 安 E7
七 3/20 ~ 3/26	壹、健康點點 名	二.流 威小尖 兵	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 品 E7
	貳、運動好事多	八.踢球樂	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
八 3/27 ~ 4/02	壹、健康點點 名	二.流 威小尖 兵	1 (健)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E1 品 E7

九 4/03 ~ 4/09				保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		
	貳、運動好事多	八.踢球樂	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
	壹、健康點點名	三.我家拒菸酒	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活上的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 ◎品德教育 品 E2
	貳、運動好事多	八.踢球樂	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
	評量週	三.我家拒菸酒	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活上的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 ◎品德教育 品 E2
	壹、健康點點名							
十 4/10 ~ 4/16								

	評量週 貳、運動好事多	八.踢球樂	2 (體)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十一 4/17 ~ 4/23	壹、健康點點名	三.我家拒菸酒	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 ◎品德教育 品 E2
	貳、運動好事多	九.我們都是好朋友	2 (體)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十二 4/27 ~ 4/30	壹、健康點點名	三.我家拒菸酒	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎人權教育 人 E7 ◎品德教育 品 E2

	貳、運動好事多	九.我們都是好朋友	2 (體)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三 5/01 ~ 5/07	壹、健康點點名	四.愉快的聚會	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E11
	貳、運動好事多	九.我們都是好朋友	2 (體)	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十四 5/08 ~ 5/14	壹、健康點點名	四.愉快的聚會	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育性 E11
	貳、運動好事多	十.跑的遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
十五 5/15 ~ 5/21	壹、健康點點名	四.愉快的聚會	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11
	貳、運動好事多	十.跑的遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 5/22 ~ 5/28	壹、健康點點名	四.愉快的聚會	1 (健)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 性 E11
	貳、運動好事多	十.跑的遊戲	2 (體)	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 5/29 ~ 6/04	壹、健康點點名	五.食品安全我最行	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 □頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E9
	貳、運動	十.跑	2	健體-E-A1 具備良好身體活	2c-I-1 表現尊重	Ga-I-1 走、	觀察評量	無

	動好事多	的遊戲	(體)	動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	跑、跳與投擲遊戲。	口頭評量	
十八 6/05 ~ 6/11	壹、健康點點名	五.食品安全我最行	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E9
	貳、運動好事多	十一.浪花朵朵開	2 (體)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育海 E2 ◎安全教育安 E4 安 E7
十九 6/12 ~ 6/18	壹、健康點點名	五.食品安全我最行	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E9
	貳、運動好事多	十一.浪花朵朵開	2 (體)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育海 E2 ◎安全教育安 E4 安 E7
二十 6/19 ~ 6/25	評量週 壹、健康點點名	五.食品安全我最行	1 (健)	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E9
	評量週 貳、運動好事多	十一.浪花朵朵開	2 (體)	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎海洋教育海 E2 ◎安全教育安 E4 安 E7

					的身體活動行為。			
二十一 6/26 - 6/30			休業式	休業式				

五權國民小學 110 學年度上學期 三 年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與活動 名稱	節 數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
一 8/29 ~ 9/04	一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E。 安 E6
二 9/05 ~ 9/11	一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2

	五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
三 9/12 ~ 9/18	一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
四 9/19 ~ 9/25	一. 我升上三年級了	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五. 好玩的墊上運動	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
五 9/26	一. 我升上三年級	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活	2a-II-2 注意健康問題所帶來	Da-II-2 身體各部位的功能	觀察評量 口頭評量	◎生命教育

~ 10/02	了		的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	與衛生保健的方法。	行為檢核 態度評量	生 E2
	六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
六 10/03 ~ 10/09	二. 我是EQ高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E4
	六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3

			健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	現正確的身體活動。			
七 10/10 ~ 10/16	二. 我是EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E4
	六. 快樂向前衝	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育品 E3
八 10/17 ~ 10/23	二. 我是EQ 高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E4
	七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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	1. 積極體驗拋球活動。 2. 可以和他人合作完成活動。 3. 順利完成拋	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育品 E3

				間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	球動作。 4. 完成高低遠近不同的拋接。		
九 10/24 ~ 10/30	二. 我是EQ高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E4
	七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育品 E3
十 10/31 ~ 11/06	二. 我是EQ高手	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E4
	七. 拋接真有趣	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育品 E3

			爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。		
十一 11/07 ~ 11/13	三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1
	八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1
十二 11/14 ~ 11/20	三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與	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。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1

十三 11/21 ~ 11/27			健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				
	八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
	三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1
	八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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、	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3

				3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
十四 11/28 ~ 12/04	三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1
	八. 一起來玩球	2	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十五 12/05 ~ 12/11	三. 健康保衛戰	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與	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。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎科技教育 科 E1

			健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				
	九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十六 12/12 ~ 12/18	四. 營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十七 12/19 ~ 12/25	四. 營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3a-II-2 能於生	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

			人特質，發展運動與保健的潛能。	活中獨立操作基本的健康技能。	安全消費的訊息與方法。		
	九. 巾彩舞動	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 12/26 - 110 年 1/01	四. 營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	十. 踢毽樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十九 1/02 ~ 1/08	四. 營養補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

	十. 踢毬 樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十 1/09 ~ 1/15	四. 營養 補給站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
	十. 踢毬 樂趣多	2	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二十一 1/16 ~ 1/20	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式
	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式	休業式

五權國民小學 110 學年度下學期 三年級 健體 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

教學 期程	單元與 活動名	節 數	領域核心素養 (領域能力指標)	學習重點		表現任務 (評量方	融入議題 實質內涵 (能力指
				學習表現	學習內容		

	稱					式)	標)
一 2/11 ~ 2/12	一. 成長 加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五、愛 運動也 愛環保	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
二 2/13 ~ 2/19	一. 成長 加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五、愛 運動也 愛環保	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。			
三 2/20 ~ 2/26	一. 成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1. 能知道不同成長階段的營養需求。 2. 能關心自己及家人的飲食習慣。 3. 能向家人宣導健康理念。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	五、愛運動也愛環保 六、舞動精靈	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
四 2/27 ~ 3/05	一. 成長加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2

	六、舞 動精靈	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
五 3/06 ~ 3/12	一. 成長 加油站	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎生命教育 生 E2
	六、舞 動精靈	2	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
六 3/13 ~	二、防 災應變 站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	1b-II-1 認識健康技能和生活技能	Ba-II-1 居家、交通及戶外環	觀察評量 口頭評量 行為檢核	◎安全教育 安 E1 安

3/19			應日常生活情境。	對健康維護的重要性。	境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	態度評量	E。 安 E1 安 E1 ◎防災教育 防 E。
	七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
七 3/20 ~ 3/26	二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 安 E 安 E1 安 E1 ◎防災教育 防 E5
	七、跳躍真好玩	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6

				活動的感覺。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。			
八 3/27 ~ 4/02	二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E 安 E 安 E1 安 E1 ◎防災教育 防 E5。
	七、跳躍真好玩 八、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6 ◎安全教育 安 E4 安 E
九 4/03 ~ 4/09	二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E1 安 E 安 E1 安 E1 ◎防災教育 防 E5

				3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	震、防颱措施及逃生避難基本技巧。		
	八、我是單槓高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
十 4/10 ~ 4/16	二、防災應變站	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 4a-Ⅱ-1 能	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E 安 E 安 E12 安 E14。 ◎防災教育 防 E5

				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。	措施及逃生避難基本技巧。		
	八、我是單槓高手 九、乒乓樂無窮	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎安全教育 安 E4 安 E6
十一 4/17 ~ 4/23	三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 家 E13
	九、乒乓樂無窮	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運	Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				用遊戲的合作和競爭策略。	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。		
十二 4/27 ~ 4/30	三、為健康把	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E1 家 E13
	九、兵兵樂無窮	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十三 5/01 ~ 5/07	三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E1 家 E13

	九、兵兵樂無窮 十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bd-II-2 技擊基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
十四	三、為	1	健體-E-A1 具備良好身體活	4a-II-1 能	Bb-II-1 藥	觀察評量	◎家庭教

5/08 ~ 5/14	健康把關		動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	口頭評量 行為檢核 態度評量	育 家 E10 家 E13
	十、我是小小防衛兵	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-2 技擊基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十五 5/15 ~ 5/21	三、為健康把關	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E10 家 E13
	十、我是小小	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1c-II-2 認識身體活動	Bd-II-2 技擊基本動	觀察評量 口頭評量	無

	防衛兵		進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	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。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	作。	行為檢核態度評量	
十六 5/22 ~ 5/28	四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育家 E13
	十一、齊心協力	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3d-II-1 運用動作技能的練習策	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無

				略。			
十七 5/29 ~ 6/04	四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13
	十一、齊心協力	2	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	無
十八 6/05 ~ 6/11	四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意	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	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13

			識，關懷社會。	脅感與嚴重性。	護方式。		
	十一、齊心協力 十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
十九 6/12 ~ 6/18	四、社區健康 GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	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。 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	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13

				性。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3
二十 6/19 ~ 6/25	四、社區健康GO	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎家庭教育 家 E13
	十二、閃躲高手	2	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表	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	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	◎品德教育 品 E3

				現聯合性動作技能。 3d-II-1運用動作技能的練習。	球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
二十一 6/26 ~ 6/30	休業式	1					
	休業式	2					

五權國民小學 110 學年度上學期 四年級 健康與體育領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次 日期	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 8/29 ~ 9/04	3	單元一、球兒 攻防戰	活動 1 閃躲高手	學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。	實作評量 觀察評量	1. 躲避球 2. 呼拉圈 3. 教用版電子教科書	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
二 9/05 ~ 9/11	3	單元一、球兒 攻防戰	活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	活動 1 閃躲高手 學習躲避球基本的動作，並參與遊戲。 活動 2 排球樂 學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	實際演練 觀察評量	活動 1 閃躲高手 1. 躲避球 2. 呼拉圈 3. 教用版電子教科書 活動 2 排球樂 1. 塑膠袋 2. 沙灘球 3. 軟式排球 4. 排球 5. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
三 9/12 ~ 9/18	3	單元一、球兒 攻防戰	活動 2 排球樂	學會排球低手擊球的動作技巧，並與他人合作進行比賽。	實際演練 觀察評量	1. 塑膠袋 2. 沙灘球 3. 軟式排球 4. 排球 5. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。
四 9/19 ~ 9/25	3	單元二、籃球 球來瘋	活動 1 球感百分百	學習籃球球感練習。	實作評量 課堂問答	1. 籃球 2. 教用版電子教科書	【性別平等教育】1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。
五 9/26 ~ 10/02	3	單元二、籃球 球來瘋	活動 2 絕佳默契	1. 學習籃球基本的傳、接球動作。 2. 能運用傳接球技巧進行遊戲。	自我評量 實作評量	1. 籃球 2. 教用版電子教科書	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演

				3. 藉由參與團體遊戲培養團隊合作的精神。			重要的角色。
六 10/03 ~ 10/09	3	單元二、籃球球來瘋	活動3 縱橫球場	1. 學會原地及行進間換手運球。 2. 學會變換運球方向及節奏。 3. 能運用移動運球技巧進行遊戲。	自我評量 實作評量	1. 籃球 2. 標誌筒 3. 號碼衣 4. 教用版電子教科書	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
七 10/10 ~ 10/16	3	單元二、籃球球來瘋	活動3 縱橫球場 活動4 急救小達人	1. 學會原地及行進間換手運球。 2. 學會變換運球方向及節奏。 3. 能運用移動運球技巧進行遊戲。 4. 了解造成運動傷害的可能狀況及預防方法。 5. 了解流鼻血的處理步驟。 6. 了解急性運動傷害的處理方式。	實作評量 課堂問答 觀察評量	活動3 縱橫球場人 1. 籃球 2. 標誌筒 3. 號碼衣 4. 教用版電子教科書 活動 4 急救小達人 1. 冰敷袋 2. 教用版電子教科書	【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
八 10/17 ~ 10/23	3	單元三、飛躍羚羊	活動1 贏在起跑點	學會正確的站立式起跑動作。	課堂問答 觀察評量 實作評量	1. 哨子 2. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。
九 10/24 ~ 10/30	3	單元三、飛躍羚羊	活動2 同心協力	1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。	實際演練 觀察評量	1. 接力棒 2. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。
十 10/31 ~ 11/06	3	單元三、飛躍羚羊	活動3 跳箱樂	1. 學會跳箱的助跑和撐箱動作。 2. 能做出分腿騰越跳箱動作。	實際演練 觀察評量	1. 呼拉圈 2. 踏板 3. 跳箱 4. 教用版電子教科書	【人權教育】1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
十一 11/07 ~ 11/13	3	單元四、一起來運動	活動1 健康體適能	1. 認識體適能要素和檢測方法。 2. 願意參與促進體適能的活動。 3. 能依據檢測結果，改善個人體適能。	實作評量 課堂問答 觀察評量	1. 課本 2. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
十二 11/14 ~ 11/20	3	單元四、一起來運動	活動2 能屈能伸	1. 能進行各式伸展操。 2. 參與促進柔軟度的伸展運動。	實作評量 課堂問答	1. 毛巾 2. 跳繩 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
十三 11/21 ~ 11/27	3	單元四、一起來運動	活動3「繩」采奕奕	1. 學習單、雙人及團體跳繩技巧，發展身體協調性。 2. 透過跳繩遊戲與競賽，培養團隊合作的精神。	實作評量 觀察評量	1. 短跳繩 2. 長跳繩 3. 標誌筒 4. 教用版電子教科書	【人權教育】1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。
十四 11/28	3	單元四、一起來運動	活動4 體能大挑戰	1. 參與多樣性體適能挑戰活動。	實作評量	1. 跳繩	【生涯發展教育】1-2-1 培養

~ 12/04				2. 了解身體活動和肢體發展的關係。	課堂問答 觀察評量	2. 教用版電子教科書	自己的興趣、能力。 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
十五 12/05 ~ 12/11	3	單元五、健康守護者	活動 1 護眼小專家 活動 2 寶貝我的牙齒	活動 1 護眼小專家 1. 了解近視的成因。 2. 能在生活中實踐正確的用眼行為。 活動 2 寶貝我的牙齒 1. 認識齒列矯正的功用。 2. 認識牙齒的種類及功能。 3. 學會牙線的操作技巧。	自我評量 課堂問答	活動 1 護眼小專家 1. 自製眼鏡 2. 教用版電子教科書 活動 2 寶貝我的牙齒 1. 鏡子 2. 牙線 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
十六 12/12 ~ 12/18	3	單元五、健康守護者	活動 3 流感追緝令 活動 4 探索過敏	活動 3 流感追緝令 1. 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 2. 罹患流感、感冒時能做好自我管理與自我照護。 活動 4 探索過敏 1. 認識過敏的原因及常見症狀。 2. 學習過敏的照顧方式。 3. 能說出避免引發過敏的方法。	觀察評量 自我評量 課堂問答 發表	活動 3 流感追緝令 1. 流感相關資料 2. 教用版電子教科書 活動 4 探索過敏 1. 過敏相關資料 2. 教用版電子教科書	【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
十七 12/19 ~ 12/25	3	單元五、健康守護者	活動 5 就醫停看聽	1. 能選擇正確的就醫途徑。 2. 了解就醫時應有的權利和義務。 3. 認識全民健康保險。	觀察評量 發表 課堂問答	1. 課本 2. 教用版電子教科書	【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。
十八 12/26 - 110 年 1/01	3	單元六、防災小尖兵	活動 1 事故傷害知多少	1. 了解事故傷害的意義及可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故傷害的方法。	課堂問答 發表	1. 課本 2. 事故傷害案例 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。
十九 1/02 ~ 1/08	3	單元六、防災小尖兵	活動 2 生死一瞬間	1. 能舉出火災發生的原因及預防方法。 2. 熟悉火場逃生須知。 3. 能做好居家防火措施。	自我評量 實作評量 發表 課堂問答	1. 課本 2. 火災時事 3. 軟墊 4. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
二十 1/09 ~ 1/15	3	單元六、防災小尖兵	活動 3 天搖地動	1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。	實作評量 課堂問答 發表	1. 地震相關資料 2. 空白圖畫紙、賣場商品廣告 DM、剪刀、膠水 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
二十一 1/16	3	單元六、防災	活動 4 可怕的颶	1. 了解颶風可能帶	課堂問答	1. 課本	【生涯發展教

~ 1/20		小尖兵	風	來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。	發表 自我評量	2. 颱風相關資料 3. 教用版電子教科書	育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
-----------	--	-----	---	--	------------	--------------------------	-----------------------

五權國民小學 110 學年度下學期 四年級 健康與體育領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 2/11 ~ 2/12	3	單元一、大家來運動	活動 1 棒棒開花	1. 學會傳、接球的技巧。 2. 學會握棒和擊球的技巧。	實際演練 觀察評量	1. 樂樂棒球組 2. 壘包 3. 呼拉圈 4. 標誌筒 5. 紙球 6. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
二 2/13 ~ 2/19	3	單元一、大家來運動	活動 1 棒棒開花	1. 學會傳、接球的技巧。 2. 學會握棒和擊球的技巧。	實際演練 觀察評量	1. 樂樂棒球組 2. 壘包 3. 呼拉圈 4. 標誌筒 5. 紙球 6. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
三 2/20 ~ 2/26	3	單元一、大家來運動	活動 2 共享桌球樂	1. 學會正確的桌球拍握法。 2. 熟悉控制桌球的技巧。	實際演練 自我評量 觀察評量	1. 桌球 2. 桌球拍 3. 呼拉圈 4. 粉筆 5. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
四 2/27 ~ 3/05	3	單元一、大家來運動	活動 3 躍動的精靈	學會正確扯鈴的動作。	課堂問答 實際演練	1. 扯鈴 2. 哨子 3. 教用版電子教科書	【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
五 3/06 ~ 3/12	3	單元一、大家來運動	活動 4 臥虎藏龍	學會正確武術的動作。	課堂問答 實際演練	1. 哨子 2. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

六 3/13 ~ 3/19	3	單元一、大家來運動	活動4臥虎藏龍 活動5社區運動資源	活動4臥虎藏龍 學會正確武術的動作。 活動5社區運動資源 1. 認識並能評估社區的運動環境。 2. 了解正確的運動消費概念。	發表 課堂問答 實際演練 自我評量	活動4臥虎藏龍 1. 哨子 2. 教用版電子教科書 活動5社區運動資源 1. 社區運動資源相關資訊 2. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。
七 3/20 ~ 3/26	3	單元二、足下風雲	活動1「毬」健美	1. 學習停毬的技能。 2. 以硬紙板或木板控制擊毬方向。 3. 學會基本的踢毬技巧。	實際演練 參與度評量	1. 毬子 2. 硬紙板或木板 3. 氣球 4. 細繩 5. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
八 3/27 ~ 4/02	3	單元二、足下風雲	活動2控球高手	1. 能學會足背及足內側挑球技能。 2. 能運用足內側、足底停球。	實際演練	1. 足球 2. 標誌盤 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
九 4/03 ~ 4/09	3	單元二、足下風雲	活動3足球金童	1. 能正確做出移動傳球的動作。 2. 能利用傳球及控球技能，進行團體遊戲。	實際演練 觀察評量	1. 足球 2. 標誌盤 3. 粉筆 4. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十 4/10 ~ 4/16	3	單元三、體適能加油站	活動1跳躍精靈	1. 了解隨著身體的發展，跑步、跳躍能力會逐漸增強。 2. 能以單腳和雙腳跳躍，且安全著地。 3. 培養跳躍動作的韻律性。	自我評量 實際演練	1. 安全跳箱 2. 軟墊 3. 踏板 4. 呼拉圈 5. 粉筆 6. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十一 4/17 ~ 4/23	3	單元三、體適能加油站	活動2立定跳遠	學會正確的立定跳遠動作。	實際演練 課堂問答	1. 沙坑 2. 安全跳箱 3. 軟墊 4. 踏板 5. 橡皮筋繩 6. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

十二 4/27 ~ 4/30	3	單元三、體適能加油站	活動 3 規律運動好體力	1. 認識心跳率及測量方法。 2. 認識有氧運動的種類和功能。 3. 能從事簡易的有氧舞蹈。	課堂問答發表 實際演練	1. 課本 2. 教用版電子教科書	【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。
十三 5/01 ~ 5/07	3	單元四、水中蛟龍	活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行	活動 1 夏日戲水安全 1. 了解從事游泳活動的飲食注意事項。 2. 了解補充水分原則。 3. 學會游泳時腿部抽筋的處理方式。 活動 2 漂浮滑行 1. 學習漂浮前進動作。 2. 透過遊戲熟悉漂浮技能。	自我評量 實際演練 課堂問答	活動 1 夏日戲水安全 1. 課本 2. 教用版電子教科書 活動 2 漂浮滑行 1. 球 2. 寶特瓶 3. 小石頭或銅板 4. 教用版電子教科書	【海洋教育】1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。
十四 5/08 ~ 5/14	3	單元四、水中蛟龍	活動 3 打水前進	1. 學會正確的打水及換氣技巧。 2. 透過練習，能自行打水前進。	實際演練 自我評量 觀察評量	1. 浮板 2. 教用版電子教科書	【海洋教育】1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。
十五 5/15 ~ 5/21	3	單元五、飲食智慧王	活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素	活動 1 飲食新概念 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 認識一日飲食建議量。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 認識各年齡層的生理變化。 5. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。 活動 2 拜訪營養素 1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。	自我評量 發表 課堂問答 紙筆測驗 參與度評量	活動 1 飲食新概念 1. 學生的一日飲食紀錄 2. 教用版電子教科書 活動 2 拜訪營養素 1. 課本 2. 教用版電子教科書	【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。
十六 5/22 ~ 5/28	3	單元五、飲食智慧王	活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套	活動 2 拜訪營養素 1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。 活動 3 體重控制有一套 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 能選擇適當的食物以避免體重過重。	自我評量 發表 參與度評量	活動 2 拜訪營養素 1. 課本 2. 教用版電子教科書 活動 3 體重控制有一套 1. 課本 2. 教用版電	【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 【家政教育】1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。

						子教科書	
十七 5/29 ~ 6/04	3	單元六、環境 偵查員	活動 1 拒絕菸害 活動 2 健康深呼吸	活動 1 拒絕菸害 1. 能說出吸菸對健康的危害。 2. 能演練拒菸的技巧。 3. 能以適當的方法拒絕二手菸。 活動 2 健康深呼吸 1. 了解空氣汙染的形成原因。 2. 能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3. 願意參與社區空氣汙染防制行動。	發表 實際演練 觀察評量 課堂問答 自我評量	活動 1 拒絕菸害 1. 課本 2. 禁菸標誌、禁菸相關資料 3. 教用版電子教科書 活動 2 健康深呼吸 1. 課本 2. 空氣汙染相關資料 3. 教用版電子教科書	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。
十八 6/05 ~ 6/11	3	單元六、環境 偵查員	活動 2 健康深呼吸 活動 3 找回寧靜的家	活動 2 健康深呼吸 1. 了解空氣汙染的形成原因。 2. 能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響。 3. 願意參與社區空氣汙染防制行動。 活動 3 找回寧靜的家 1. 能舉出噪音對生活的影響。 2. 了解防制噪音的方法。 3. 能避免製造噪音。	自我評量 發表 課堂問答	活動 2 健康深呼吸 1. 課本 2. 空氣汙染相關資料 3. 教用版電子教科書 活動 3 找回寧靜的家 1. 課本 2. 噪音相關資料 3. 教用版電子教科書	【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【家政教育】 1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。
十九 6/12 ~ 6/18	3	單元七、走出 新方向	活動 1 珍愛我的家 活動 2 家庭的危機	活動 1 珍愛我的家 1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。 活動 2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我保護與因應方法。	發表 課堂問答 自我評量 實際演練	活動 1 珍愛我的家 1. 課本 2. 教用版電子教科書 活動 2 家庭的危機 1. 課本 2. 家暴相關案例報導 3. 教用版電	【人權教育】 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 【人權教育】 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。

						子教科書	
二十 6/19 ~ 6/25	3	單元七、走出 新方向	活動 2 家庭的危機 活動 3 性別話題	活動 2 家庭的危機 知道面臨家庭暴力時自我 保護與因應方法。 活動 3 性別話題 1. 能察覺性別刻板印象。 2. 體會兩性的特質與能力 沒有明顯差異。 3. 能分析自己與他人的差 異並找出自己的長處。 4. 不因性別阻礙自己的潛 力發展。	自我評量 觀察評量 發表 課堂問答	活動 2 家庭 的危機 1. 課本 2. 家暴相關 案例報導 3. 教用版電 子教科書 活動 3 性別 話題 1. 課本 2. 教用版電 子教科書	【人權教育】1-2- 2 知道人權是普遍 的、不容剝奪的， 並能關心弱勢。 【人權教育】1-2- 4 舉例說明生活上 違反人權的事件， 並討論發生的原 因。 【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特 質的刻板化印象。 【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性 別者在團體中均扮 演重要的角色。 【性別平等教育】 2-2-2 尊重不同性 別者做決定的自主 權。
二十一 6/26 ~ 6/30							

五權國民小學 110 學年度上學期 五 年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次 日期	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 8/29 ~ 9/04	3	一、球類運動和 游泳	樂樂棒球	1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作 要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作 要領。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	樂樂棒球組	【生涯發展 教育】 1-2-1; 2-2-1*
二 9/05 ~ 9/11	3	一、球類運動和 游泳	樂樂棒球	1.熟練跑壘、擊球和內外野傳接 球的動作技巧。 2.了解樂樂棒球的比賽規則 3.學習辦理樂樂棒球比賽。 4.樂於分擔練習或比賽時的各種 工作職掌，建立良好人際關係。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	樂樂棒球組	【生涯發展 教育】 1-2-1* 2-2-1*
三 9/12 ~ 9/18	3	一、球類運動和 游泳	足下乾坤	1.了解足球運動的由來。	1. 操作學習	足球	【生涯發展 教育】

				2.做出足球基本觸球動作。 3.認真參與動作的練習。 4.做出足球基本盤球動作。 5.了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。	2. 教師觀察 3. 學生發表		1-2-1 培*
四 9/19 ~ 9/25	3	一、球類運動和游泳	足下乾坤、穩紮穩打	1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2.快樂參與遊戲，表現合作態度。 3.熟悉球感，提高控球能力。 4.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 5.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。	1.操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	足球	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
五 9/26 ~ 10/02	3	一、球類運動和游泳	穩紮穩打、捷泳	1.熟練傳接球的正確動作與要領。 2.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。 3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。	1.操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師於課前確認籃球活動場地，例如：籃球場、平坦地面等。 2. 教師準備籃球至少15顆。 3. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-3-2 1-3-4*
六 10/03 ~ 10/09	3	一、球類運動和游泳	捷泳	1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。 2.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。 3.能運用捷泳動作，在水中前進。 4.能表現出快樂參與活動和同學	1.操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師於課前確認活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 教師依學生人數準備適當數量的	【海洋教育】 1-3-2 1-3-4

				合作的態度。		浮板。	
七 10/10 ~ 10/16	3	二、安全新生活	事故傷害放大鏡	1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1.師生課前蒐集各種校園內或上下學途中發生「事故傷害」的新聞案例。 2.教師課前準備有關校園惡作劇的相關報導。	【生涯發展教育】 3-2-2
八 10/17 ~ 10/23	3	二、安全新生活	平安去郊遊、家庭休閒活動日	1.分析遊覽車的事故發生原因。 2.了解遊覽車安全的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。 4.規畫適合全家的休閒活動。 5.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 6.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1.教師可準備一些新聞案例引起動機，以及遊覽車安全的教學影片作為補充資料。 2.教師準備一些情境，說明搭乘遊覽車時，如果遇到這些危險情境，應如何正確使用車上的安全措施，幫助他人順利脫逃或自救。 3.教師可準備鄰近地區可騎腳踏車地點的路線圖。 4.教師準備騎乘腳踏車的安全配	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1

						備，例如： 安全帽、護 膝、護肘 等。	
九 10/24 ~ 10/30	3	三、田徑跑跳接	跑跳變化多	1.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草地。 2.教師準備馬表、皮尺等器材，以及成績紀錄簿。 3.教師準備1~2個線梯的場地，「線梯」即在平坦地面上畫出像梯子一樣一格一格的方框。線梯寬約為40公分，總長約5~6公尺，每格線梯為邊長40公分的正方形。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十 10/31 ~ 11/06	3	三、田徑跑跳接	接力大贏家	1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1.教師於課前確認安全的活動場地，例如：學校操場跑道或平坦草	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】

				作的學習態度。		地。 2. 教師準備畫線器與皮尺，作為布置場地畫線之用，並準備接力棒 8~10 根。	1-2-1 2-2-1
十一 11/07 ~ 11/13	3	三、田徑跑跳接	跳高有妙招	1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	教師準備旗竿 2 枝、繩子或橡皮筋繩 2 條、軟墊 2~4 層、哨子和畫線筒。	【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十二 11/14 ~ 11/20	3	四、做自己 愛自己	獨特的自己	1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。 4.發揮自己的優點，建立個人的價值。 5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1. 教師準備空白紙條和紙筒。 2. 教師準備「天生我才必有用」學習單，課前請學生訪問一位家人和一位同學，說出學生的優點和專長。 3. 教師準備繪本「失落的一角」一書（文・圖：謝爾・希爾弗斯坦，翻譯：鍾文音）進行故事講述。亦可至 Youtube 搜	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1

						尋「失落的一角」影片或參考資料。 4. 教師準備「我的行動計畫」學習單。	
十三 11/21 ~ 11/27	3	四、做自己 愛自己	珍愛自己	1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師準備「禁菸標誌」、「防制酒後開車標誌」、「拒檳標誌」及「紫錐花運動標誌」。 2. 師生共同蒐集成癮物質的相關報導。 3. 教師準備一手菸和二手菸危害的字卡。 4. 師生共同蒐集關於菸的危害相關報導。 5. 師生共同蒐集關於酒後駕車的危害相關報導。	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十四 11/28 ~ 12/04	3	四、做自己 愛自己	珍愛自己	1. 了解嚼檳榔的危害。 2. 以具體行動協助家人戒檳。 3. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 4. 了解毒品的危害。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師準備「拒檳標誌」。 2. 課前教師可請學生先觀看宣導短	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3

				5.運用做決定技巧遠離毒品。 6.運用拒絕技巧遠離毒品。 7.學習自我保護的方法。		片「遺失的微笑」。 3. 課前教師徵求志願者，配合課本第 77 頁及宣導短片「遺失的微笑」，演出【活動八】短劇。 4. 師生共同蒐集關於檳榔與口腔癌的報導。 5. 師生共同蒐集關於檳榔危害的相關報導。 6. 教師準備「紫錐花運動標誌」。 7. 師生共同蒐集關於藥物濫用的相關報導及案例。 8. 教師準備政府機關的反毒宣導影片。	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十五 12/05 ~ 12/11	3	五、舞蹈和踢毽	熱情啦啦隊	1.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.說出在空間中移動身體的方法。 3.做出啦啦隊的舞步動作。 4.做出平衡的動作。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 學生蒐集鐵鋁罐、寶特瓶、石頭、沙等廢棄物。 2. 教師於課前確認活動	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

				5.表現出安全且有創意的動作。 6.在活動中表現出團結的精神。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。		場地為戶外或室內的平坦地面。 3. 教師準備鈴鼓或其他節奏樂器。 4. 教師準備路線圖卡，以及輕快、活潑的教學音樂。 5. 師生共同準備啦啦隊手持道具。	
十六 12/12 ~ 12/18	3	五、舞蹈和踢毬	舞動線條的精靈	1.說出自己對線條的感覺和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作，快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶，探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或舞蹈教室。 2. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓，作為開始與結束音樂的指令。 3. 教師準備八開的圖畫紙。 4. 教師準備彩帶或紙巾，作為線條之舞課程的引導。	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十七 12/19 ~ 12/25	3	五、舞蹈和踢毬	以色列歡樂舞	1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師於課前確認活動場地為戶外寬敞空間或	【生涯發展教育】 1-2-1

				4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。 5.專心欣賞別人的表演。		舞蹈教室。 2. 教師課前準備播放器和歡樂舞音樂。	2-2-1
十八 12/26 - 110 年 1/01	3	五、舞蹈和踢毽	踢毽樂趣多	1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1. 教師於課前確認活動場地為室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師準備與學生數量相同的毽子。 3. 教師指導學生於課前準備約 A4 大小的厚紙板一片製作「毽板」，作為拍毽子的器材。 4. 教師於課前準備記分板和練習場地，室內或室外平坦地面，場地長 10 公尺、寬 5 公尺，中間禁區約各距中線 1 公尺，繩高約 1 公尺。	【生涯發展教育】 1-2-1
十九 1/02 ~ 1/08	3	六、健康防護罩	當心傳染病	1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	1. 教師準備常見傳染病圖片或教學輔助媒體。	

				件。 3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6.了解愛滋病的傳染途徑。 7.培養接納愛滋病患的態度。 8.了解預防傳染病的方法。 9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。		2. 教師蒐集肺結核及新型流感相關資料及教學輔助媒體。 3. 教師蒐集狂犬病和愛滋病的相關資料與教學輔助媒體。 4. 學生分組蒐集愛滋病患的故事並整理成簡報。 5. 教師準備情境籤條。	
二十一 1/09 ~ 1/15	3	六、健康防護罩	醫療服務觀測站	1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3.了解全民健保的好處。 4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5.培養珍惜健保資源的態度。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師蒐集有關不合法醫療行為造成糾紛的案例。 2. 教師蒐集全民健保相關文宣。 3. 學生課前上健保署「兒童健保園地」了解健保相關資訊。	
二十一 1/16 ~ 1/20	3	六、健康防護罩	就醫有一套	1.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用的注意事項。 3.認識醫療服務使用者的權利與義務。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	師生共同安排闖關活動各關卡的位置及動線。	

				4.檢視自己的醫療服務使用行為。			
--	--	--	--	------------------	--	--	--

五權國民小學 110 學年度下學期 五 年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 2/11 ~ 2/12	3	開學準備	開學準備				
二 2/13 ~ 2/19	3	一、球類快樂玩	排球你我他	1.了解排球運動的起源與特性。 2.透過觸球遊戲熟悉球感。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4.說出排球低手傳接球的動作要領。 5.做出排球低手傳接球的動作。 6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。	【生涯發展教育】 2-2-1
三 2/20 ~ 2/26	3	一、球類快樂玩	排球你我他	1.熟悉遊戲的方法與規則。 2.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。 3.學會低手發球的動作要領。 4.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一顆排球。 3.教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。	【生涯發展教育】 2-2-1
四 2/27 ~ 3/05	3	一、球類快樂玩	卯足全力	1.做出足球盤球前進的動作。 2.熟練足球盤球前進的動作技巧。 3.認真學習並注意安全。 4.說出行進間傳接球的動作要領。 5.做出行進間傳接球的動作。 6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。	
五 3/06 ~ 3/12	3	一、球類快樂玩	卯足全力	1.說出足背前踢的動作要領。 2.做出足背踢球射門的動作。 3.做出不同方向的射門動作。 4.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 5.認識「樂樂足球比賽」及其規則。 6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 7.認真學習並注意安全。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆足球。 3.教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。	
六 3/13 ~ 3/19	3	一、球類快樂玩	籃球高手	1.學會定點投籃的動作要領。 2.學會跑動投籃的動作要領。 3.學會跑跨跳的上籃步伐。 4.說出上籃的動作要領。 5.正確做出跨兩步上籃的動作。 6.正確做出帶球上籃的動作。 7.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。 2.教師依據學生人數準備每人一顆籃球。 3.教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。	
七 3/20 ~ 3/26	3	二、寶貝我的家	溝通的藝術、家庭危機	1.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 2.了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 4.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。 2.師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。 3.教師可請學生事先了解	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】

				法和態度。 5.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 6.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 7.了解促進家庭關係的方法。 8.了解化解爭執狀況的方法。		協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。 4.師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。	2-3-3
八 3/27 ~ 4/02	3	三、跑跳擲樂 無窮	跑走好體能	1.學會長距離跑走的方法。 2.了解長距離跑走應注意的事項。 3.完成 800 公尺跑走檢測。 4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。 2.教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。	
九 4/03 ~ 4/09	3	三、跑跳擲樂 無窮	跳遠小飛俠	1.了解立定跳遠的方法及動作要領。 2.學會並熟悉跳遠的空中動作。 3.快樂的參與學習活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 2.教師準備跳箱（兩層）、繩索、桿子、球（或目標物）。	【性別平等教育】 2-3-2
十 4/10 ~ 4/16	3	三、跑跳擲樂 無窮	跳遠小飛俠	1.找出自己的慣用起跳腳。 2.學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3.熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。 4.熟練急行跳遠的動作技巧。 5.學會判定試跳是否成功。 6.學會丈量跳遠距離的方法。 7.快樂的參與學習活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道、平坦空地或沙坑。 2.教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。 3.教師準備起跳板、三角錐數個（至少 2 人一個）、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。	【性別平等教育】 2-3-2
十一 4/17 ~ 4/23	3	三、跑跳擲樂 無窮	壘球投擲王	1.學會投擲的動作要領。 2.增進投擲的運動技巧。 3.學會助跑肩上投擲的動作要領。 4.快樂的參與學習活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2.教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3.教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。	
十二 4/27 ~ 4/30	3	三、跑跳擲樂 無窮	跳出變化	1.了解各種個人變化跳動作。 2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3.了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2.教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 3.教師準備粉筆數枝。	【生涯發展教育】 2-2-1
十三 5/01 ~ 5/07	3	四、美麗人生	生長你我他	1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。 3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2.教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站（http://www.fitness.org.tw）中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	
十四 5/08 ~ 5/14	3	四、美麗人生	飲食小專家	1.分析影響個人生長發育的因素。 2.了解家庭各成員的營養需求。 3.學會正確選擇食物的方法。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。 2.教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5

十五 5/15 ~ 5/21	3	四、美麗人生	飲食小專家	1.了解處理食物的方法。 2.列舉食物的健康烹調方式。 3.認識不同族群或國家的飲食特色。 4.表現正確且合宜的用餐禮儀。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。 2.師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。 3.教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
十六 5/22 ~ 5/28	3	五、有氧舞活力	拳擊有氧	1.了解有氧運動的益處。 2.學會移位動作的基本步伐。 3.學會移位動作的進階步伐。 4.熟練將單一動作組合與連貫。 5.認真學習並注意安全。 6.學會拳法與踢腿的正確動作。 7.配合不同的節奏做出動作。 8.專心欣賞他人的表演。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間進行演練。	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十七 5/29 ~ 6/04	3	五、有氧舞活力	荷里皮波舞	1.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4.和同伴合作，快樂的參與活動。 5.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。 2.教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十八 6/05 ~ 6/11	3	六、搶救地球	生病的地球、環境汙染面面觀	1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。 5.察覺並了解水汙染的問題。 6.分析水汙染對環境與健康的影響。 7.學習規畫解決水汙染的行動。 8.舉例改善水汙染的方法。 9.實行節省水資源的行動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師事先蒐集環境汙染的實例。 2.教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境汙染問題的資料。 3.教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。 4.教師事先準備乾淨與受汙染河川的照片或圖片。 5.師生共同蒐集有關水汙染的報導或資料。	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
十九 6/12 ~ 6/18	3	六、搶救地球	環境汙染面面觀	1.察覺並了解噪音汙染的問題。 2.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 3.舉例改善噪音汙染的方法。 4.察覺並了解空氣汙染的問題。 5.分析空氣汙染對健康與環境的影響。 6.舉例改善空氣汙染的方法。 7.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 8.願意參與社區的環保活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。 2.教師事先準備空氣汙染的照片或圖片。 3.師生共同蒐集有關空氣汙染的報導或資料。 4.師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
二十 6/19 ~ 6/25	3	七、老化與健康	關懷老年人	1.了解老年期的飲食保健方法。 2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3.以具體行動表達對老年人的關愛。 4.學習照顧年邁的長輩。 5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1.教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。 2.教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
二十一 6/26 ~ 6/30	3	七、老化與健康	健康檢查	1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。 2.定期接受健康檢查。 3.正面向對健康問題，並尋求改善的	1. 操作學習 2. 教師觀察	1.教師事先準備健康檢查的相關資訊。 2.教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查	【生涯發展教育】 3-2-2

				方法。 4.說出致癌的可能原因。 5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。	3. 學生發表	項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。 3.教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。	
--	--	--	--	--	---------	--	--

五權國民小學 110 學年度上學期 六 年 級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次 日期	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 8/29 ~ 9/04	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽毛球、人際交流	體育 1. 了解羽球運動的起源。 2. 學會正確的羽球握拍動作。 3. 熟練正手擊球的動作技巧。 4. 熟練反手擊球的動作技巧。 5. 認真學習並注意安全。 健康 1. 了解家庭對於人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。 4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 健康 1. 教師依據學生人數準備每人2張紙卡。 2. 教師準備海報紙2張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。 3. 教師事先徵求演出【活動三】情境劇的學生。	體育 【生涯發展教育】 【家政教育】
二 9/05 ~ 9/11	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽毛球、人際交流	體育 1. 了解羽球各部位名稱。 2. 學習執羽球的方法。 3. 學會正確的羽球發球動作。 4. 做出正手發高遠球的動作。 5. 做出正手發短低球的動作。 6. 自由運用不同的羽球發球技巧。 7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 8. 認真學習並注意安全。 健康 1. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 2. 學習增進人際互動的技巧。 3. 分辨不同行為對人際關係的影響。	體育 1. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】 【家政教育】
三 9/12 ~ 9/18	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽毛球、人際交流	體育 1. 自由運用不同的羽球發球技巧。 2. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。 3. 認真學習並注意安全。 健康 1. 分辨不同行為對人際關係的影響。 2. 自我檢視影響人際關係的因素。	體育 1. 操作學習 健康 1. 實作學習 2. 具體實踐 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地，並設計關卡。 健康 1. 教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】 【家政教育】
四 9/19 ~ 9/25	3	一、球類全能王、二、人際加油站	排球高手、拒絕的藝術	體育 1. 了解排球高手傳接球的動作要領。 2. 做出排球高手傳接球的動作。 3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 了解拒絕的原則。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】

五 9/26 ~ 10/02	3	一、球類全能 王、二、人際加 油站	排球高手、拒 絕的藝術	體育 1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. 了解排球肩上發球的動作要領。 5. 做出排球肩上發球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
六 10/03 ~ 10/09	3	一、球類全能 王、二、人際加 油站	快打旋風、化 解衝突	體育 1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. 做出墊步上籃的動作。 健康 1. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 2. 學會化解衝突的原則。 3. 勇於面對並適時化解衝突。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
七 10/10 ~ 10/16	3	一、球類全能 王、四、聰明消 費學問多	快打旋風、消 費停看聽	體育 1. 學會墊步上籃假動作。 2. 了解歐洲步的動作要領。 3. 綜合運用各式上籃技巧。 4. 做出急停跳投的動作。 5. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 學會辨識商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。 健康 1. 師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。 2. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
八 10/17 ~ 10/23	3	三、舞躍大地 樂 悠游、四、聰明 消費學問多	原住民舞蹈之 美、消費停看 聽	體育 1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。 3. 做出敲擊竹節節奏的動作。 4. 接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。 健康 1. 說出食品保存應注意的要點。 2. 了解安全用藥的做法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 健康 1. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
九 10/24 ~ 10/30	3	三、舞躍大地 樂 悠游、四、聰明 消費學問多	原住民舞蹈之 美、消費停看 聽	體育 1. 做出竹節舞的基本舞步。 2. 能配合節奏完成動作。 3. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 4. 做出竹節舞的基本舞步。 5. 能配合節奏完成動作。 6. 能將動作組合並連貫。 7. 和同伴合作，快樂的參與活動。 健康 1. 認識藥品標示。 2. 養成查看藥品標示的習慣。 3. 認識常見的商品標章。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 3. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
十 10/31 ~ 11/06	3	三、舞躍大地 樂 悠游、四、聰明 消費學問多	原住民舞蹈之 美、消費停看 聽	體育 1. 熟練竹節舞的舞序與隊形。 2. 做出勇士舞的基本舞步。 3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。 4. 能配合節奏完成動作。 5. 能將動作組合並連貫。 6. 和同伴合作，快樂的參與活動。 健康 1. 培養理性、負責任的消費態度。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 具體實踐	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
十一 11/07 ~ 11/13	3	三、舞躍大地 樂 悠游、四、聰明 消費學問多	蛙泳、消費高 手	體育 1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 健康	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、	體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】

				1. 學會正確的消費步驟。 2. 落實消費者三不運動。 3. 培養理性、負責任的消費態度。 4. 了解消費者的基本權利。 5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 做到消費者應盡的義務。	1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表	泳帽和泳鏡。 健康 1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	
十二 11/14 ~ 11/20	3	三、舞躍大地 樂悠游、四、聰明消費學問多	蛙泳、消費高手	體育 1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。 2. 做出蛙泳夾腿的動作。 3. 認真學習並注意安全。 健康 1. 了解消費者的基本權利。 2. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 3. 做到消費者應盡的義務。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 操作演練 2. 學生自評 3. 學生發表	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 健康 1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。	體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】
十三 11/21 ~ 11/27	3	三、舞躍大地 樂悠游、六、非常男女大不同	蛙泳、哪裡不一樣？	體育 1. 說出蛙泳划水的動作要領。 2. 做出蛙泳划水的動作。 3. 說出蛙泳換氣的動作要領。 健康 1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。 3. 教師依據學生人數準備每人一個浮板。	體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】 健康 【性別平等教育】
十四 11/28 ~ 12/04	3	三、舞躍大地 樂悠游、六、非常男女大不同	蛙泳、哪裡不一樣？	體育 1. 學會完整的蛙泳動作，並能在水中前進。 2. 認真學習並注意安全。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。 2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。	體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】 健康 【性別平等教育】
十五 12/05 ~ 12/11	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	短距離快跑、哪裡不一樣？	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備粉筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。	健康 【性別平等教育】
十六 12/12 ~ 12/18	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	短距離快跑、拒絕騷擾與侵害	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進手腳協調能力。 3. 完成 100 公尺短跑比賽。 4. 了解田徑比賽中裁判的工作。 5. 認真學習並注意安全。 6. 培養運動家精神。 健康 1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 2. 教師準備粉筆數枝或畫線筒、呼拉圈 3 個、馬表、哨子及成績登錄簿。 健康 1. 師生蒐集性侵害的相關新聞報導。	健康 【性別平等教育】 【人權教育】
十七 12/19 ~ 12/25	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	大隊接力、拒絕騷擾與侵害	體育 1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守競賽規則。 2. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 3. 培養危機處理的能力。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場或其他平坦的地面。 健康 1. 師生蒐集性侵害的相關新聞報導。	健康 【性別平等教育】 【人權教育】
十八 12/26 - 110 年 1/01	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	大隊接力、拒絕騷擾與侵害	體育 1. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦的地面。	健康 【性別平等教育】 【人權教育】

				3.培養危機處理的能力。			
十九 1/02 ~ 1/08	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	練武強體魄、性別平等與自我肯定	體育 1.認識國術的起源。 2.了解國術不同的拳種與門派。 3.學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 4.做出拳掌變化的不同動作。 5.學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 6.了解弓馬互換的訣竅。 健康 1.覺察對於不同性別的刻板印象。 2.了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.提問回答 健康 1.學生自評 2.學生發表	體育 1.教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助影片。 健康 1.教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網	體育 【生涯發展教育】 健康 【性別平等教育】 【生涯發展教育】
二十 1/09 ~ 1/15	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	練武強體魄、性別平等與自我肯定	體育 1.認識國術的起源。 2.了解國術不同的拳種與門派。 3.學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。 4.做出拳掌變化的不同動作。 5.學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。 6.了解弓馬互換的訣竅。 7.熟練國術操的動作要領。 健康 1.覺察對於不同性別的刻板印象。 2.了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.提問回答 健康 1.學生自評 2.學生發表	體育 1.教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助影片。 健康 1.教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網	體育 【生涯發展教育】 健康 【性別平等教育】 【生涯發展教育】
二十一 1/16 ~ 1/20	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	練武強體魄、性別平等與自我肯定	體育 1.熟練國術操的動作要領。 2.學會國術操雙人對練的動作。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習。 健康 1.探索並了解自我。 2.肯定自己的價值。	體育 1.操作學習 健康 1.學生自評 2.學生發表	體育 1.課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦。 健康 1.請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己 2.教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？	體育 【性別平等教育】 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 健康 【生涯發展教育】

五權國民小學 110 學年度下學期 六 年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 2/11 ~ 2/12	3	開學準備	開學準備				
二 2/13 ~ 2/19	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	體育 1.掌握籃球比賽時防守的動作要領。 2.以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。 3.正確做出籃球轉身過人的動作。 健康 1.了解分級醫療和轉診制度的用意。 2.學會避免醫療資源的浪費。 3.了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4.了解部分負擔的用意。	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康 1.學生發表	體育 1.教師準備 6 顆籃球。 2.教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。 健康 1.教師準備各級醫院的相關資料。 體育 【生涯發展教育】 培養自己的興趣、能力。	健康 【生涯發展教育】 【家政教育】
三 2/20 ~ 2/26	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	體育 1.運用學習過之運球前進、運球過人及	體育 1.提問回答 2.操作學習 健康	體育 1.教師準備至少 6 顆籃球。 2.教師於課前確認籃球的活動場地，例如：籃	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展

				上籃的動作技巧完成進攻。 2. 運用側滑步進行籃球防守。 3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。 4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 健康 1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 學會避免醫療資源的浪費。 3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 4. 了解部分負擔的用意。 5. 學會正確的就醫行為。 8. 分辨西醫的科別與主治的症狀。	1. 學生發表 2. 提問回答	球場或平坦地面。 健康 1. 教師準備各級醫院的相關資料。 2. 師生共同蒐集部分負擔的相關資料。	教育】 【家政教育】
四 2/27 ~ 3/05	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	攻守兼備、就醫即時通	體育 1. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。 2. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。 健康 1. 了解就醫的義務及其做法。 2. 遵守就醫的義務。 3. 學會良好的醫病溝通技巧。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 提問回答	體育 1. 教師準備6顆籃球。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。	體育 【生涯發展教育】 【環境教育】 【海洋教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】
五 3/06 ~ 3/12	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	體育 1. 做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。 2. 做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。 健康 1. 了解藥品的分類。 2. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 實際操作 2. 自我評量 3. 具體實踐 4. 學生發表	體育 1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。 健康 1. 教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。 2. 師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
六 3/13 ~ 3/19	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	體育 1. 做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。 2. 運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。 3. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。 健康 1. 分辨用藥行為的正確性。 2. 運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 3. 了解錯誤用藥的迷思。 4. 了解正確用藥的原則。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 實際操作 2. 自我評量 3. 具體實踐 4. 學生發表	體育 1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。 2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】

				5.檢視及反省個人實際用藥的情況。			
七 3/20 ~ 3/26	3	一、好球開打、 二、健康醫點通	誰「羽」爭 鋒、用藥保安 康	體育 1.運用羽球正拍、反拍、發球與移位步 法，完成連續擊球。 2.了解影響運動參與的因素。 3.認識社區運動休閒資源，並選擇參 與。 健康 1.培養正確用藥的能力。 2.學會正確用藥的技巧。	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐 健康 1.實際操作 2.自我評量 3.具體實踐 4.學生發表	體育 1.教師準備與學生相同 數量的羽球拍，或請學 生自備。 2.教師於課前確認羽球 的活動場地，例如：體 育館或平坦地面。 3.教師準備校園附近的 社區地圖。	體育 【生涯發展教育】 【環境教育】 【生涯發展教育】
八 3/27 ~ 4/02	3	一、好球開打、 四、青春進行曲	攻其不備、友 誼的橋梁	體育 1.了解排球扣球的基本動作要領。 2.做出排球扣球的基本動作技巧。 健康 1.了解社會文化對性觀念認知的影響。 2.了解在團體中與異性相處的合宜做 法。 3.增進結交異性朋友的意願。	體育 1.操作學習 2.學生發表 3.具體實踐 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 1.教師依據學生人數準 備每人一顆排球（或兩 人一顆）、椅子一張。 2.教師於課前確認活動 場地，例如：排球場和 可供練習的牆面。 健康 1.教師準備「音樂傳 物」活動用的物品一 件，例如：體積大且不 具危險性的布偶。 2.音樂 CD 及播放器。	體育 【生涯發展 教育】 健康 【性別平等 教育】
九 4/03 ~ 4/09	3	一、好球開打、 四、青春進行曲	攻其不備、友 誼的橋梁	體育 1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳 接球回擊。 2.與隊友共同練習排球的團隊合作技 巧。 3.配合拋傳球做出排球扣球動作。 健康 1.了解在團體中與異性相處的合宜做 法。 2.增進結交異性朋友的意願。	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 1.教師準備與學生相同 數量的排球（或至少兩 人 1 顆球）。 2.教師於課前確認排球 的活動場地，例如：排 球場與可供練習的牆 面。	體育 【生涯發展 教育】 健康 【性別平等 教育】
十 4/10 ~ 4/16	3	一、好球開打、 四、青春進行曲	攻其不備、網 路停看聽	體育 1.配合排球扣球動作，以高手、低手傳 接球回擊。 2.與隊友共同練習排球的團隊合作技 巧。 3.配合拋傳球做出排球扣球動作。 4.認識排球的比賽規則及場地規格。 5.認識瘀血的處理方法。 健康 1.了解網路交友的危險性。 2.學習對網路交友進行批判性思考。	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表 健康 1.學生發表 2.自我評量 3.提問回答 4.實際操作	體育 1.教師準備與學生相同 數量的排球（或至少兩 人 1 顆球）。 2.教師於課前確認排球 的活動場地。 健康 1.請學生於課前分組蒐 集網路交友的實例，並 針對案例評論。	體育 【生涯發展 教育】 健康 【性別平等 教育】
十一 4/17 ~ 4/23	3	一、好球開打、 四、青春進行曲	運動安全知多 少、網路停看 聽	體育 1.了解常見運動傷害的種類。 2.知道預防運動傷害的方法。 健康 1.學習對網路色情資訊進行批判性思 考。	體育 1.操作學習 2.提問回答 3.學生發表	體育 1.教師準備情境籤條。 健康 1.師生共同蒐集能提供 正確性資訊的機構、網	健康 【性別平等 教育】

				2. 知道獲得正確性知識的適當管道。	健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答 4. 實際操作	站、參考書籍。	
十二 4/27 ~ 4/30	3	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	鐵人三項和耐力跑、網路沉迷知多少	體育 1. 知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2. 了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4. 培養運動興趣並積極參與運動比賽。 健康 1. 了解網路沉迷對健康的影響。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	體育 1. 本節課部分授課方式配合資訊教育，教師可於課前準備鐵人三項運動的相關資料。 2. 教師依據學生人數準備每人一張「鐵人三項運動項目」圖選單。	健康 【生涯發展教育】
十三 5/01 ~ 5/07	3	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	異程接力、網路沉迷知多少	體育 1. 了解異程接力運動的特性。 2. 學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。 健康 1. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 2. 了解戒除網路沉迷的策略。 3. 建立正常使用網路的習慣。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	體育 1 教師準備接力棒、碼表、皮尺、畫線器等器材，以及成績紀錄簿。 健康 1. 根據網路沉迷的評估結果將學生分組，讓每組至少有一位危險級或預警級的網路使用者。	健康 【生涯發展教育】
十四 5/08 ~ 5/14	3	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	練武好身手、餐飲衛生	體育 1. 知道常見的國術兵器及其特色。 2. 熟練國術的蹣腿動作。 3. 熟練國術的二起腳動作。 4. 將國術操組合成動作流暢的小套拳。 健康 1. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 具體實踐	健康 1. 師生於課前蒐集外出用餐注意事項的參考資料。 2. 教師準備餐廳內部的照片，例如：廚房、調理人員、食物等。	體育 【生涯教育】 健康 【家政教育】
十五 5/15 ~ 5/21	3	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	練武好身手、食安守門員	體育 1. 將國術操組合成動作流暢的小套拳。 2. 培養同儕間對練的合作默契。 3. 熟練簡易防身的動作要領。 4. 檢視自己各項國術動作要領的熟練度。 健康 1. 了解食品安全問題的重要性。 2. 學會食品安全問題的處理方法與預防之道。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答	體育 1. 師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。 健康 1. 師生於課前蒐集有關食品衛生安全的新聞案例。	體育 【生涯教育】 健康 【家政教育】
十六 5/22 ~ 5/28	3	五、舞動青春、六、食在安心	斯洛伐克拍手舞、食品中毒解密	體育 1. 了解斯洛伐克拍手舞的特色。 2. 正確做出拍手、踏跳步等舞步。 3. 將基本舞步組合成連貫動作。 4. 配合音樂的旋律跳完全舞。 健康 1. 了解食品中毒的定義。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 4. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表 3. 教師觀察	體育 1. 師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。 2. 教學CD、音樂播放設備。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】

				2. 了解造成食品中毒的原因。 3. 了解食品中毒的處理方法。 4. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 5. 了解食品中毒在人體消化系統的影響。 6. 學會發生食品中毒的自我照護方式。			
十七 5/29 ~ 6/04	3	五、舞動青春、六、食在安心	方塊舞、食品中毒解密	體育 1. 了解方塊舞的含義。 2. 了解方塊舞的舞序。 3. 順暢的交換舞伴。 4. 將基本舞步組合成連貫動作。 5. 配合音樂的旋律跳完全舞。 6. 表現跳土風舞應有的禮節。 健康 1. 檢核個人對於食品安全的認知。 2. 參與團體活動，展現合作的態度。	體育 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 教師觀察	體育 1. 教學 CD、播放設備。 2. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4. 師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	體育 【性別平等教育】 健康 【生涯發展教育】
十八 6/05 ~ 6/11	3	五、舞動青春、六、食在安心	方塊舞、食品安全之旅	體育 1. 了解方塊舞的含義。 2. 了解方塊舞的舞序。 3. 順暢的交換舞伴。 4. 將基本舞步組合成連貫動作。 5. 配合音樂的旋律跳完全舞。 6. 表現跳土風舞應有的禮節。 健康 1. 檢核個人對於食品安全的認知。 2. 參與團體活動，展現合作的態度。	體育 1. 學生發表 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 教師觀察	體育 1. 教學 CD、播放設備。 2. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。 3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。 4. 師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。	體育 【性別平等教育】 健康 【生涯發展教育】
十九 6/12 ~ 6/18	3						
二十 6/19 ~ 6/25	3						
二十一 6/26 ~ 6/30	3						