

(十)健康與體育領域課程計畫

桃園市大園區五權國民小學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。

| 年級 \ 選用 | 出版社 | 冊數 |
|---------|-----|-------|
| 一年級 | 南一 | 1、2 |
| 二年級 | 南一 | 3、4 |
| 三年級 | 翰林 | 5、6 |
| 四年級 | 翰林 | 7、8 |
| 五年級 | 南一 | 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，112學年度一至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。

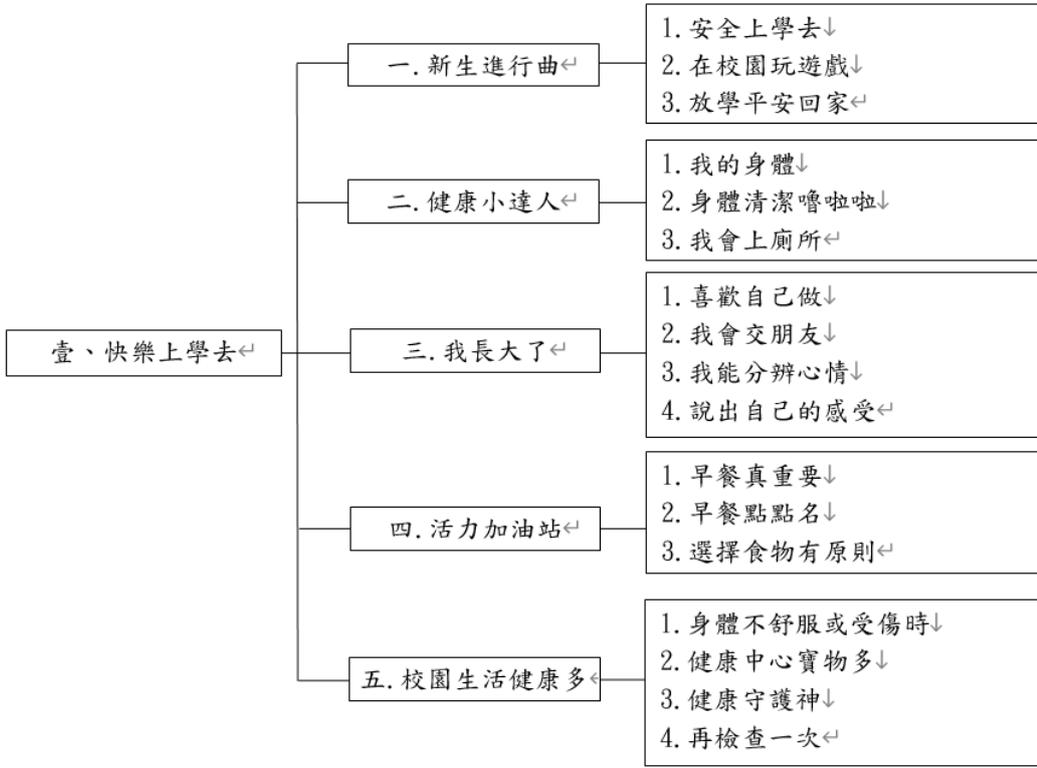
拾、本計畫經課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。

【附件】各年級健康與體育領域學習課程計畫如下：
一年級教學團隊

| 桃園大園區五權國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|----------------------------------|--------|---|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 一年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | ■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 checked="" 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"/> B3 藝術涵養與美感素養 |
| | C 社會參與 | <input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 |
| 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> <p>一上健康與體育課程包含「快樂上學去」和「運動快樂多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「快樂上學去」主題有「新生進行曲」、「健康小達人」、「我長大了」、「活力加油站」及「校園生活健康多」單元；「運動快樂多」主題有「小小探險家」、「來玩呼拉圈」、「快樂動起來」、「快樂走跑跳」及「和球做朋友」單元。一下健康與體育課程包含「守護健康有一套」和「運動歡暢樂趣多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「守護健康有一套」主題有「飲食面面觀」、「歡喜做朋友」、「帶著眼耳鼻去旅行」、「自我保護小勇士」及「抗病小高手」單元；「運動歡暢樂趣多」主題有「童玩真有趣」、「反應高手」、「我有好身手」、「跳躍大進擊」及「手腳並用」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>一上</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>一下</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> |

| | | |
|------|--------|--|
| | | <p>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。</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p> |
| 學習內容 | | <p>一上</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</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>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>一下</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p> <p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p> |
| | 課程架構表： | |



貳、運動樂趣多

六. 小小探險家

1. 運動場地大調查
2. 安全停看聽
3. 安全玩遊戲
4. 我是攀爬王

七. 來玩呼拉圈

1. 呼拉圈真好玩
2. 一起來合作
3. 任務大挑戰

八. 快樂動起來

1. 快樂動一動
2. 我和你打招呼
3. 快樂表演會
4. 快樂唱跳
5. 大家一起玩遊戲

九. 快樂走跑跳

1. 運動安全有一套
2. 走走跑跑
3. 走跑模仿秀
4. 蹦蹦跳跳

十. 和球做朋友

1. 地上繞球
2. 夾球真好玩
3. 球球跳一跳
4. 地上滾接
5. 玩球小高手

一下

壹、守護健康有一套

一. 飲食面面觀

1. 認識六大類食物
2. 安安的三餐
3. 珍惜食物好習慣
4. 食物的旅行

二. 歡喜做朋友

1. 我的好朋友
2. 一起來做好朋友
3. 我不喜歡吵架
4. 分工合作

三. 帶著眼耳鼻去旅行

1. 一起旅行去
2. 愛眼小主人
3. 眼睛不舒服了
4. 護耳小精靈
5. 耳朵異物的處理
6. 護鼻小小兵
7. 流鼻血怎麼辦

四. 自我保護小勇士

1. 身體碰碰碰
2. 身體紅綠燈
3. 遇到危險怎麼辦
4. 自我保護 123

五. 抗病小高手

1. 不舒服要主動告知
2. 生病了怎麼辦
3. 腸病毒糾察隊
4. 在家照護我最行
5. 預防高手換我做

| | |
|---|---|
| | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 20%;">貳、運動歡暢樂趣多↵</div> <div style="width: 75%;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">六. 童玩真有趣↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 有趣的童玩↵ 2. 好玩的沙包↵ 3. 風車轉呀轉↵ 4. 紙飛機飛上天↵ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">七. 反應高手↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急凍遊戲↵ 2. 瞬間啟動↵ 3. 瞬間移動↵ 4. 鬼捉人↵ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">八. 我有好身手↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 平衡好身手↵ 2. 滾動高手↵ 3. 動物大集合↵ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">九. 跳躍大進擊↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳格子↵ 2. 歡樂跳↵ 3. 跳躍模仿秀↵ 4. 跳躍遊戲↵ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">十. 手腳並用↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 靈活雙手↵ 2. 靈活雙腳↵ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;">十一. 大家來跳繩↵</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 60%;"> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跳繩安全↵ 2. 與繩同樂↵ 3. 一跳一迴旋↵ 4. 繩的遊戲↵ </div> </div> </div> </div> |
| <p style="text-align: center;">融入之議題</p> | <p>一上</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 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。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【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 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【閱讀教育】 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> |

| | |
|------|---|
| | <p>閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。</p> <p>閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。</p> <p>一下</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</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>【環境教育】</p> <p>環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> |
| 學習目標 | <p>一上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能體會交通安全與遊戲安全的重要性，並願意遵守注意事項。 2. 養成遵守交通與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 4. 能了解並做到上廁所的禮儀。 5. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 6. 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。 7. 能認識選擇健康食物的原則。 8. 能做到良好的用餐行為。 9. 知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。 10. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。 11. 能利用學校運動空間，從事身體活動。 12. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 13. 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 14. 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。 15. 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。 <p>一下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識與分辨六大類食物及其功能。 2. 能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。 3. 願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 4. 能根據自己的能力擔任工作且能與他人分工合作，並從中得到成就感。 5. 能知道並積極實踐保健眼、耳、鼻的方法且能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，養成個人的健康習慣。 6. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性與熟悉學校內緊急救護的通報管道，並於師長引導下，操作此類急救處理的技能。 |

7. 能描述身體碰觸帶給自己的感受與保護自己並尊重別人身體的隱私處。
8. 能分辨與確認具威脅性的身體碰觸行為，並能知道遭遇緊急情況時自我保護的方法。
9. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點，以及知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。
10. 能養成勤洗手與正確戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會與預防生病。
11. 能說出各種童玩的起源與了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
12. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲，表現出積極參與童玩的學習態度。
13. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。
14. 能努力認真的學習、理解教材相關內容與要領，並於活動中和他人合作，展現技巧完成任務。
15. 能遵守規則與相關安全注意事項，以及和他人分享學習心得。

教學與評
量說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域(課程)之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。
2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

| 年級 | 出版社 | 冊數 |
|-----|-----|-------|
| 一年級 | 南一 | 第一、二冊 |

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

| | |
|--|---|
| | <p>間、70%操作時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>三、教學評量</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 |
|--|---|

二年級教學團隊

| 桃園市大園區五權國民小學 <u>112</u> 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|--|---|--|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 二年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | <input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | <input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解 | |
| 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> <p>二上健康與體育課程包含「健康有一套」和「運動樂趣多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康有一套」主題有「健康做得到」、「愛護牙齒有一套」、「我愛家人」、「空氣汙染大作戰」及「正確使</p> | | |

| | |
|-------------|---|
| | <p>用藥物」單元；「運動樂趣多」主題有「大家來唱跳」、「跑跳遊戲」、「我們都是平衡高手」、「社區運動會」、「玩球樂趣多」及「功夫小子」單元。二下健康與體育課程包含「健康點點名」和「運動好事多」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康有一套」主題有「歡樂成長派」、「流感小尖兵」、「我家拒菸酒」、「愉快的聚會」及「食品安全我最行」單元；「運動好事多」主題有「單槓遊戲真好玩」、「休閒運動快樂行」、「踢球樂」、「我們都是好朋友」、「跑的遊戲」及「浪花朵朵開」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> |
| <p>學習重點</p> | <p>學習表現</p> <p>二上</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己所造成的威脅性。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>二下</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-1 發覺影響健康的生；活態度與行為。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> |

| | |
|------|--|
| | <p>3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4a-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4a-I-2養成健康的生活習慣。</p> <p>4b-I-1發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4c-I-1認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-1願意從事規律身體活動。</p> <p>4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。</p> |
| 學習內容 | <p>二上</p> <p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Bd-I-1 武術模仿遊戲。</p> <p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p> <p>Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Hb-I-1 陣地攻守球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>二下</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> <p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</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。</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-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>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>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> |
| | <p>課程架構表：</p> <p>二上</p> | <pre> graph LR A[壹、健康有一套] --- B[一. 健康做得到] A --- C[二. 愛護牙齒有一套] A --- D[三. 我愛家人] A --- E[四. 空氣汙染大作戰] A --- F[五. 正確使用藥物] B --- B1[1. 通知單來了] B --- B2[2. 健康小妙招] C --- C1[1. 歡歡蛀牙了] C --- C2[2. 認識牙齒] C --- C3[3. 適合的牙刷] C --- C4[4. 我會刷牙] C --- C5[5. 護牙好方法] D --- D1[1. 我會反省] D --- D2[2. 我會這樣做] D --- D3[3. 我會慢慢說] D --- D4[4. 愛要表達] E --- E1[1. 今天不一樣] E --- E2[2. 空品旗的提醒] E --- E3[3. 空氣汙染有礙健康] E --- E4[4. 抗汙有妙招] F --- F1[1. 生病找醫師] F --- F2[2. 領藥停看聽] F --- F3[3. 用藥小叮嚀] F --- F4[4. 幫藥物找適合的家] </pre> |

貳、運動樂趣多

六. 大家來唱跳

- 1. 快樂動一動
- 2. 請你跟我走
- 3. 身體魔術師

七. 跑跳遊戲

- 1. 快樂紅綠燈
- 2. 折返跑
- 3. 彈力精靈

八. 我們都是平衡高手

- 1. 練習平衡
- 2. 認識平衡木

九. 社區運動樂

- 1. 社區活動
- 2. 練習趣味競賽
- 3. 活動開鑼
- 4. 親子同樂
- 5. 大家一起來運動

十. 玩球樂趣多

- 1. 你傳我接
- 2. 拍球樂
- 3. 傳球一級棒
- 4. 彈接高手
- 5. 攻占城堡

十一. 功夫小子

- 1. 動物大觀園
- 2. 動物拳模仿秀
- 3. 動物拳遊戲
- 4. 拳打腳踢我最行

二下

壹、健康點點名

一. 歡樂成長派

- 1. 歡歡的成長紀錄
- 2. 我是這樣長大的
- 3. 為夢想加油

二. 流感小尖兵

- 1. 平平生病了
- 2. 原來流感是這樣傳染的
- 3. 預防流感好行為
- 4. 流感居家保健

三. 我家拒菸酒

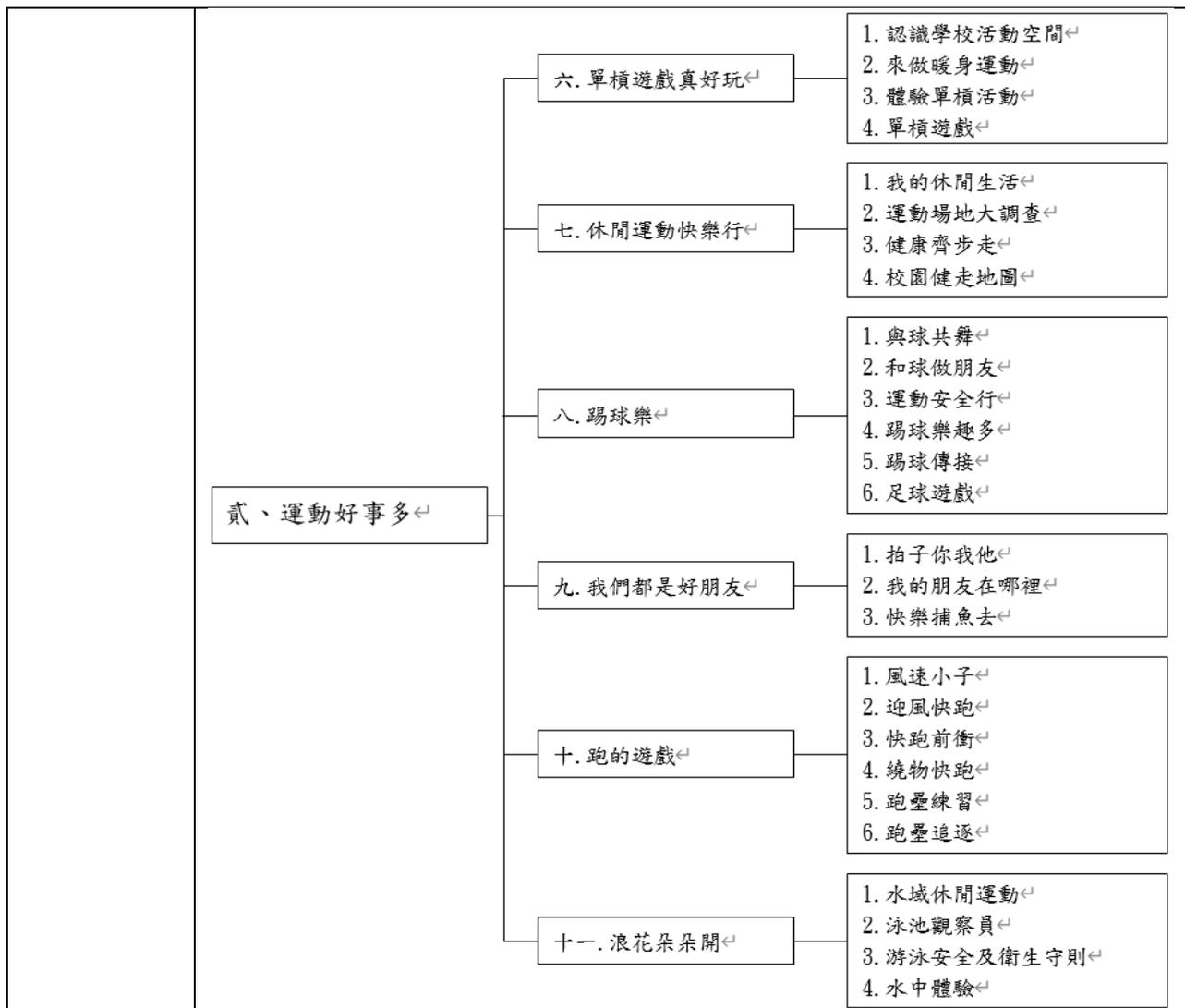
- 1. 飲酒危害知多少
- 2. 菸害不要來
- 3. 我愛無菸環境

四. 愉快的聚會

- 1. 我的好朋友
- 2. 做個好主人
- 3. 來做客真快樂

五. 食品安全我最行

- 1. 仔細看，聰明選
- 2. 多留意，安全吃



| | |
|---|---|
| <p style="text-align: center;">融入之議題</p> | <p>二上</p> <p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【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 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】 防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</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 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【環境教育】 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。</p> |
|---|---|

| | |
|------|---|
| | <p>二下</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E7 知行合一。</p> <p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p> |
| 學習目標 | <p>二上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能分辨紅綠燈食物的差異。 2. 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。 3. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 4. 能養成保健牙齒的生活習慣。 5. 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 6. 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 8. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。 9. 能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。 10. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。 11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。 12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。 13. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。 14. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。 15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。 <p>二下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望， 2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。 3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。 4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。 5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。 6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。 7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。 |

| | <p>8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和二手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和二手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和二手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和二手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。</p> <p>9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。</p> <p>10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。</p> <p>11. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。</p> <p>12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。</p> <p>14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。</p> <p>15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。</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> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教育部審定版之教材： <table border="1" data-bbox="432 1644 1305 1753"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>二年級</td> <td>南一</td> <td>第三、四冊</td> </tr> </tbody> </table> 2. 鄉土(在地化)教材、自編教材、校本特色教材。 <p>(三)教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 | 年級 | 出版社 | 冊數 | 二年級 | 南一 | 第三、四冊 |
| 年級 | 出版社 | 冊數 | | | | | |
| 二年級 | 南一 | 第三、四冊 | | | | | |

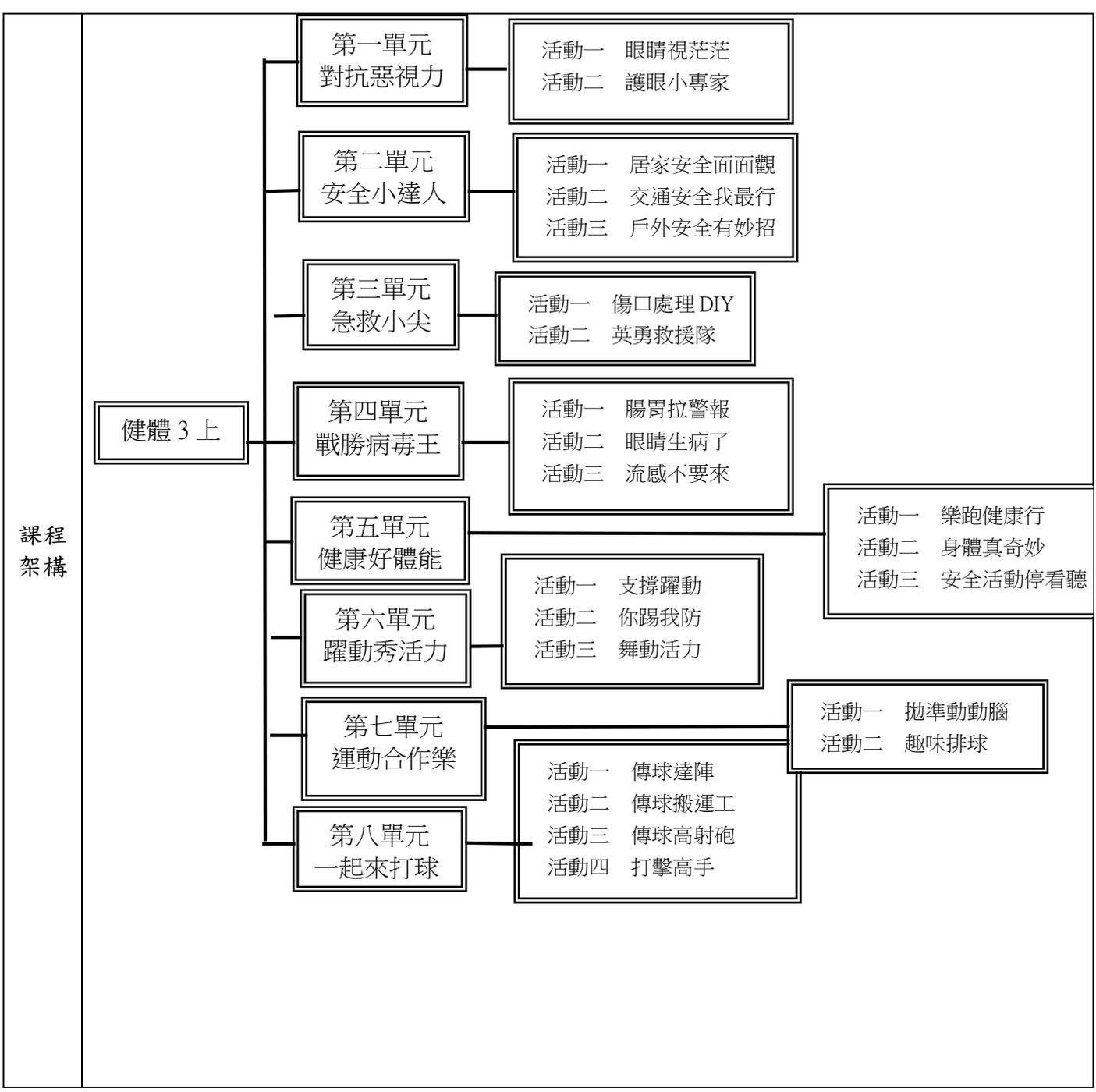
| | |
|--|--|
| | <p>5. 社區活動場所，例如：醫療機構設施、運動場館設備等。</p> <p>6. 其他。</p> <p>二、教學方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為達成「有效教學」，讓學童有充裕時間操作練習，40分鐘的教學時間大約分配為：10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間 2. 採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計，讓教師靈活運用。 3. 教學活動經專家指導，排除危險動作，並使用不具危險性之教具，以避免運動傷害。 4. 適時穿插各種不同元素的設計，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。 <p>三、教學評量</p> <p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 |
|--|--|

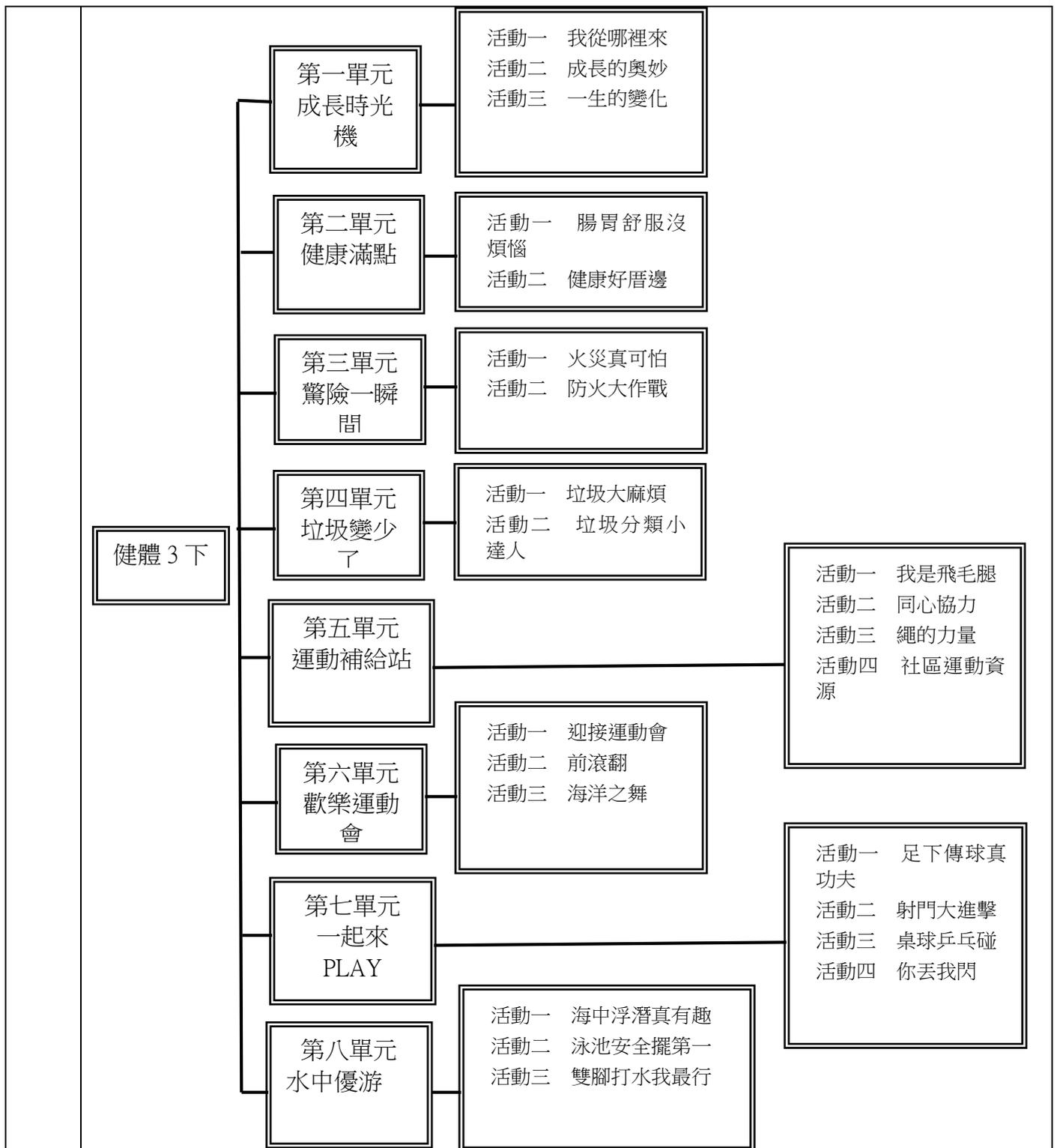
三年級教學團隊

| 桃園市大園區五權國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|-----------------------------------|---|--|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 三年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | <input checked="" type="checkbox"/> A1.身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2.系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3.規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | <input checked="" type="checkbox"/> B1.符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2.科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3.藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | <input checked="" type="checkbox"/> C1.道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2.人際關係與團隊合作 <input type="checkbox"/> C3.多元文化與國際理解 | |
| 課程理念 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | 上學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | |

| | |
|------|---|
| | <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 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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>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-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>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p> <p>下學期</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>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-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。</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-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>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>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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4d-II-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 | 上學期 |

| | |
|--|---|
| | <p>Ab-II-1 體適能活動。</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。</p> <p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>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>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Fb-II-3 正確的就醫習慣。</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 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>下學期</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</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>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</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>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-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 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> |
|--|---|





| | |
|----------|---|
| 融入 議題 | <p>上學期</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</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>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【家庭教育】</p> |
|----------|---|

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

下學期

【環境教育】

環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。
環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。
環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。

【海洋教育】

海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。
海 E9 透過肢體、聲音、圖像及道具等，進行以海洋為主題之藝術表現。

【品德教育】

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

【法治教育】

法 E3 利用規則來避免衝突。

【資訊教育】

資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。

【安全教育】

安 E6 了解自己的身體。
安 E7 探究運動基本的保健。

【防災教育】

防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。
防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

【家庭教育】

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

【閱讀素養教育】

閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。

上學期

健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。

體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。

下學期

健康教育

了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。

體育

教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活

學習
目標

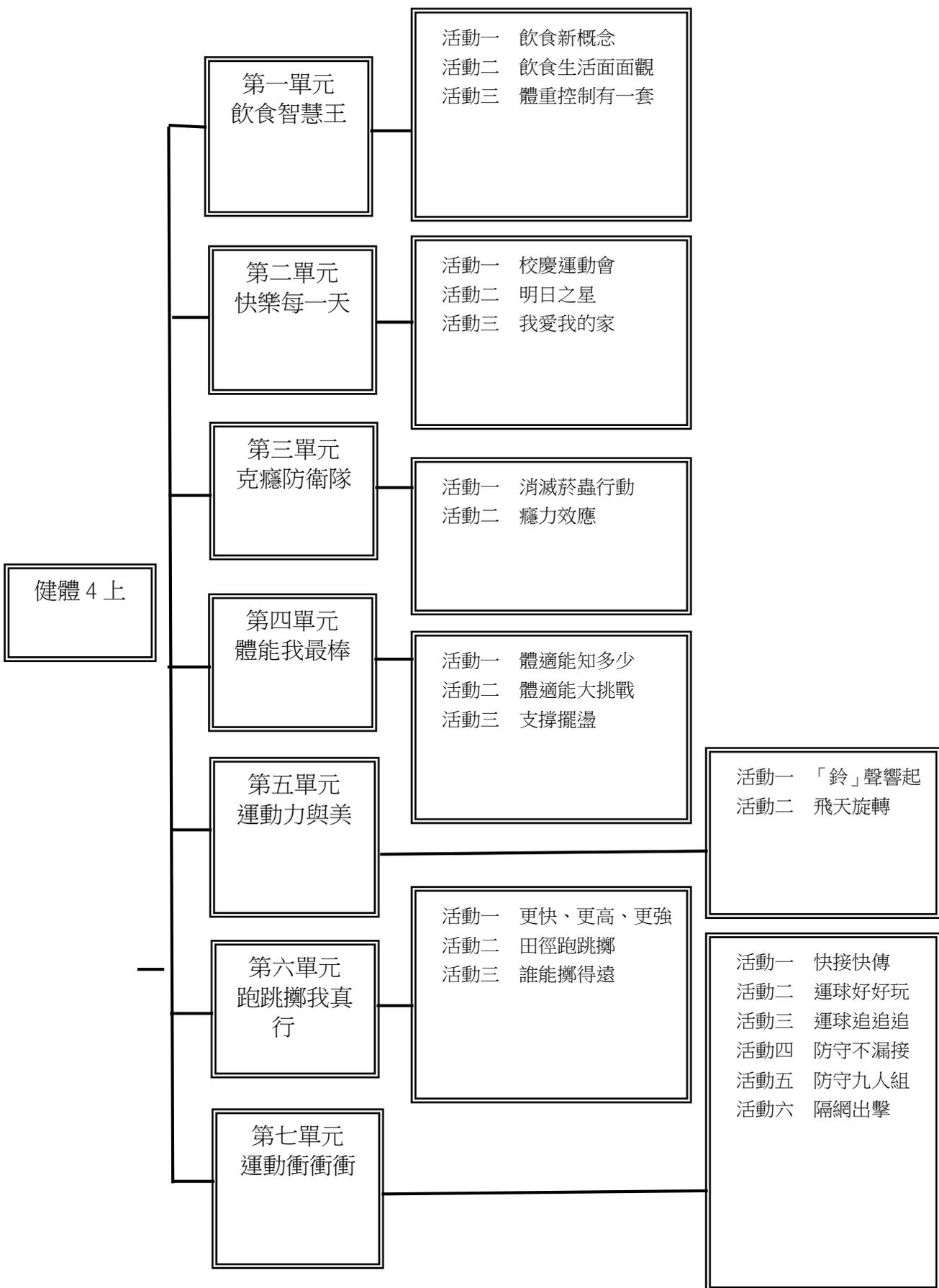
| | | | | | | | |
|----------------|---|-------|-----|----|-----|----|-------|
| | <p>動，更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式，只要會游泳，再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。</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> <ol style="list-style-type: none"> 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。 <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> 以教育部審定版之教材為主： <table border="1" data-bbox="272 667 1145 775"> <tr> <td>年級</td> <td>出版社</td> <td>冊數</td> </tr> <tr> <td>三年級</td> <td>翰林</td> <td>第五、六冊</td> </tr> </table> <p>(三)教學資源</p> <p>課本、教用版電子教科書 角錐、九宮格圖畫紙、豆襪球、樂樂棒球、躲避球、呼拉圈、瑜伽墊、足球、躲避球</p> <p>二、教學方法</p> <p>旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。</p> <p>三、教學評量</p> <p>問答 發表 實作 討論 觀察 自評 學習單</p> | 年級 | 出版社 | 冊數 | 三年級 | 翰林 | 第五、六冊 |
| 年級 | 出版社 | 冊數 | | | | | |
| 三年級 | 翰林 | 第五、六冊 | | | | | |

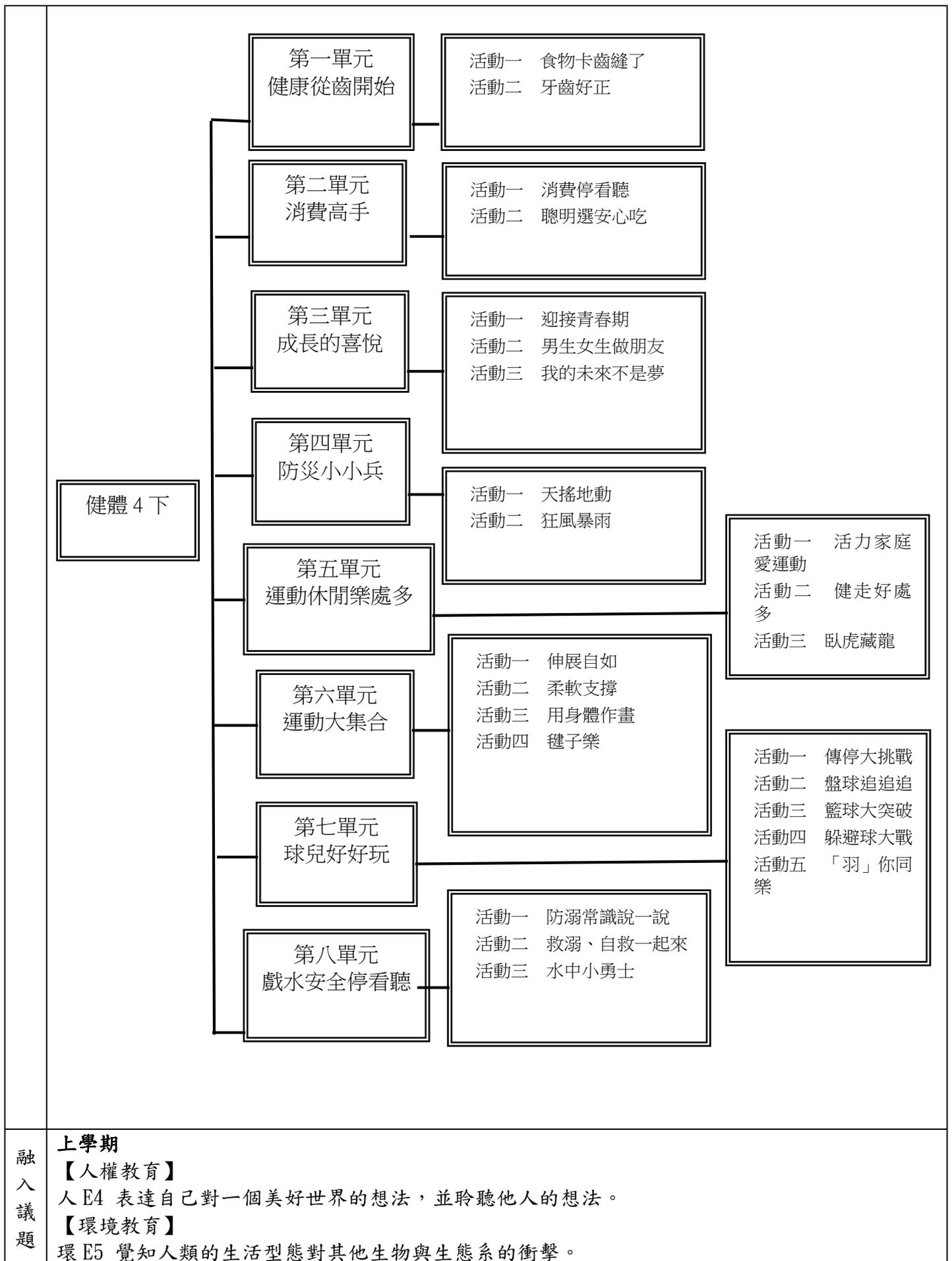
四年級教學團隊

| 桃園市大園區五權國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|-----------------------------------|---|---|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 四年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | ■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | ■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | ■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 ■C3.多元文化與國際理解 | |
| 課 | <ol style="list-style-type: none"> 引導兒童正確價值觀。 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 | | |

| | | |
|------------------|---|--|
| 程 理 念 | <p>3.養成生活上所必須的習慣和技能。</p> <p>4.發展各種互動能力。</p> | |
| 學 習 重 點 | 學 習 表 現 | <p>上學期</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>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</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-2 參與並欣賞多元性身體活動。</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 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</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>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</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>下學期</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</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>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</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>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>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-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>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，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-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>上學期</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>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</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>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、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 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。</p> <p>下學期</p> <p>Ab-II-2 體適能自我檢測方法。</p> <p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p> <p>Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</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 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> |





【品德教育】

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。

【安全教育】

安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

安 E6 了解自己的身體。

安 E7 探究運動基本的保健。

【家庭教育】

家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。

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 E4 認識自己的特質與興趣。

涯 E6 覺察個人的優勢能力。

【多元文化教育】

多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

下學期

【性別平等教育】

性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。

性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。

性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。

【海洋教育】

海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。

海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。

品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【法治教育】

法 E8 認識兒少保護。

【安全教育】

安 E2 了解危機與安全。

安 E3 知道常見事故傷害。

安 E6 了解自己的身體。

安 E7 探究運動基本的保健。

安 E12 操作簡單的急救項目。

【防災教育】

防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。

防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。

【家庭教育】

家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

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。

上學期

1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。
2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。
3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。
4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。
5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。
6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。
7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。
8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。
9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。
9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。
10. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。
11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。
12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。
13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。
14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。
15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，
16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

下學期

1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。
2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。
3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。
4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。

學習目標

5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。

6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毽子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毽子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。

7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。

8. 防溺常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。

教學與評量說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

- 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。
- 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

(二) 教材來源

- 以教育部審定版之教材為主：

| 年級 | 出版社 | 冊數 |
|-----|-----|-------|
| 四年級 | 翰林 | 第七、八冊 |

(三) 教學資源

課本、教用版電子教科書

二、教學方法

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

三、教學評量

口語練習、自評、問答、發表、紙筆、討論

五年級教學團隊

| 桃園市大園區五權國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|-----------------------------------|--------|--|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 五年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | <input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變 | |

| | | |
|------|---|--|
| | B 溝通互動 | <input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養 |
| | C 社會參與 | <input 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 | <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> <p>五上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「青春大小事」、「事故傷害知多少」、「關鍵時刻」及「飲食放大鏡」單元；「體育」主題有「飛過天際」、「超越巔峰」、「繩乎奇技」、「羽球高手」、「棒棒好球」、「體操精靈」、及「健康有氧」單元。</p> <p>五下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「健康加油站」、「醫藥學問大」、「聰明消費樂無窮」及「家庭安和樂」單元；「體育」主題有「投其所好」、「飛騰青春」、「摩拳擦掌」、「球不落地」、「手球英雄」及「花舞翩翩」、及「悠遊戲水樂」單元。</p> <p>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>五上</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</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>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p> |

3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。
 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。
 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。

五下

1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。
 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。
 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。
 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。
 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。
 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。
 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。

| | | |
|------|--|--|
| | | <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p> |
| 學習內容 | | <p>五上</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。</p> <p>Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p> <p>五下</p> <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> |

Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。
Ib-III-2 各國土風舞。

課程架構表：

五上

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

壹、健康

一、青春大小事

1. 人際你我他
2. 情緒好自在
3. 遇上青春期
4. 性別無差別

二、事故傷害知多少

1. 校園安全地圖探索
2. 危險大偵蒐
3. 危機四伏的行為
4. 促進安全大行動

三、關鍵時刻

1. 密室危機
2. 異物梗塞
3. 千鈞一髮
4. 藥命效應

四、飲食放大鏡

1. 消費資訊停看聽
2. 加工食品聰明選
3. 食品保鮮有妙方
4. 健康飲食一把罩

貳、體育

五. 飛過天際

- 1. 接盤高手
- 2. 躲避飛盤
- 3. 飛盤爭奪賽

六. 超越巔峰

- 1. 更快、更高、更強—更團結
- 2. 轉瞬為風
- 3. 再接再厲

七. 繩乎奇技

- 1. 單人跳繩
- 2. 雙人跳繩
- 3. 多人跳繩

八. 羽球高手

- 1. 氣「羽」非凡
- 2. 羽翼輕飛
- 3. 「羽」神同行
- 4. 誰「羽」爭鋒

九. 棒棒好球

- 1. 球球傳輸帶
- 2. 大手揮強球
- 3. 防守大聯盟
- 4. 五人制棒球攻守大作戰

十. 體操精靈

- 1. 精靈操
- 2. 精靈旋轉時鐘
- 3. 我是側翻小精靈

十一. 健康有氣

- 1. 有氣有健康
- 2. 有氣總動員
- 3. 有氣方程式
- 4. 有氣舞臺

五下

壹、健康

一. 健康加油站

- 1. 身體好主人
- 2. 人體大探索
- 3. 護眼好周到
- 4. 頰齒大作戰

二. 醫藥學問大

- 1. 珍惜健保資源
- 2. 用藥守護神
- 3. 藥知多少
- 4. 正確用藥五大核心能力

三. 聰明消費樂無窮

- 1. 促銷停看聽
- 2. 選購學問大
- 3. 認識消費權利和義務
- 4. 消費糾紛好幫手

四. 家庭安和樂

- 1. 珍愛我的家
- 2. 家庭互聯網
- 3. 真情溝通術
- 4. 家庭休閒趣

| | |
|--------------|---|
| | <div style="text-align: center;"> <p>貳、體育</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> 五、投其所好 <ul style="list-style-type: none"> 1. 「擲」向天際 2. 「推」而遠之 3. 「拋」磚引玉 六、飛騰青春 <ul style="list-style-type: none"> 1. 槓上搖擺 2. 哇哇跳 3. 飛躍馬背 4. 分腿騰躍 七、摩拳擦掌 <ul style="list-style-type: none"> 1. 進攻的劍 2. 防守的盾 3. 誰與爭鋒 八、球不落地 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識排球運動 2. 傳接我最行 3. 最強的伙伴 4. 球無虛發 5. 我是守護神 九、手球英雄 <ul style="list-style-type: none"> 1. 認識手球運動 2. 手到球來 3. 傳遞好手 4. 得分好手 十、花舞翩翩 <ul style="list-style-type: none"> 1. 塞爾維亞花之舞 2. 慢板翩翩起舞 3. 快板躍動之姿 4. 花舞試鏡會 十一、悠遊戲水樂 <ul style="list-style-type: none"> 1. 親水樂趣多 2. 水上悠游去 3. 救己一命 4. 自由快樂游 |
| <p>融入之議題</p> | <p>五上</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> <p>五下</p> |

| | |
|---------|--|
| | <p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E7 知行合一。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</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>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 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> |
| 學習目標 | <p>五上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 <p>五下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。 |
| 教學與評量說明 | <p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 |
|-----|-----|-------|
| 五年級 | 南一 | 第九、十冊 |

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。

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 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。 |
|--|---|

六年級教學團隊

| 桃園市大園區五權國民小學 112 學年度【健康與體育領域】課程計畫 | | | |
|-----------------------------------|---|---|---------|
| 每週節數 | 3 節 | 設計者 | 六年級教學團隊 |
| 核心素養 | A 自主行動 | <ul style="list-style-type: none"> ■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 ■ A3 規劃執行與創新應變 | |
| | B 溝通互動 | <ul style="list-style-type: none"> ■ B1 符號運用與溝通表達、■ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養 | |
| | C 社會參與 | <ul style="list-style-type: none"> ■ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 ■ C3 多元文化與國際理解 | |
| 課程理念 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。 2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。 3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。 4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。 5. 「體育」教材注重循序漸進發展，在第一階段強調身體基本能力的操作與遊戲活動；第二階段強調運動基本技能的學習與遊戲比賽；第三階段強調應用運動技能與比賽活動的發展。 | | |
| 學習重點 | 學習表現 | <ul style="list-style-type: none"> 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 | |

| | |
|------|---|
| | <p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p> |
| 學習內容 | <p>Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。</p> <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> <p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p> <p>Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> |

課程架構表：

健體 6 上



| | |
|--------------|---|
| | <div style="text-align: center;"> <p>健體 6 下</p> </div> |
| <p>融入之議題</p> | <p>【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【生涯規劃教育】 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。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。</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 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> |

| | |
|---------|--|
| | <p>家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| 學習目標 | <p>六上：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。 <p>六下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。 |
| 教學與評量說明 | <p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一)教材編選</p> <p>康軒版國小數學 6 上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.張啟隆（主編）（民 90）。國小體育教學指引第九、十冊。新北市：康軒文教。 2.蔡培村（主編）（民 89）。人際關係。高雄市：復文圖書出版社。 3.行政院消費者保護委員會編印（民 90）。消費者手冊。臺北市：行政院消費者保護委員會。 4.國立編譯館（主編）（民 85）。消費者保護補充教材。臺北市：國立編譯館。 5.阮志聰（主編）（民 88）。運動教育教學手冊。臺北市：臺灣省教師研習會編製。 6.林美合（民 86）。兩性教育問題及其改革策略。臺北市：國立臺灣師範大學社會教育學系社會教育學刊第 26 期。 7.教育部（89）。學校民俗體育暨種子教師研習手冊。 <p>康軒版國小數學 6 下</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.杜信忠（2014）。排球技巧指南。臺南市：文國書局。 2.日本排球協會指導普及委員會編（民 89）。實戰排球。臺北市：聯廣。 3.黃薇嬪譯（2013）。提升排球技巧 200 絕招。臺北市：東販。 4.黃菁、劉建興（民 83）。球類教學手冊。臺北縣：臺灣省國民學校教師研習會。 5.阮志聰（主編）（民 83）。球類教學手冊。新北市：臺灣省教師研習會。 6.許義雄（主編）（民 86）。學校體育教材教法與評量—足球。臺北市：教育部。 |

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

（二）教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

| 年級 | 出版社 | 冊數 |
|-----|-----|--------|
| 六年級 | 康軒 | 十一、十二冊 |

（三）教學資源

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