

## (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、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 三、本校課程發展委員會決議。
- 四、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

健康與體育領域主要在於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，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，為因應學生身心發展成熟度，採三個教育階段進行漸進式的層次安排。在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長；國民中學教育階段是學生身心、自我概念與人際面臨轉變階段，需提升各面向的相關素養；普通型高級中等學校教育階段則應著重提供學生學習銜接、身心發展、生涯準備與定向所需具備之素養，透過邏輯的思考與規劃，以構築各面向均衡發展的健康新國民。十二年國民基本教育將國民小學、國民中學與高級中等學校的學習連貫統整，注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

#### 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

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

以具體育專長教師優先擔任授課教師，同時取得適應體育認證。

## 肆、課程目標：

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

## 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

領域學習時間排課每週3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	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	康軒	9、10
六年級	南一	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、本校一至六年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

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：

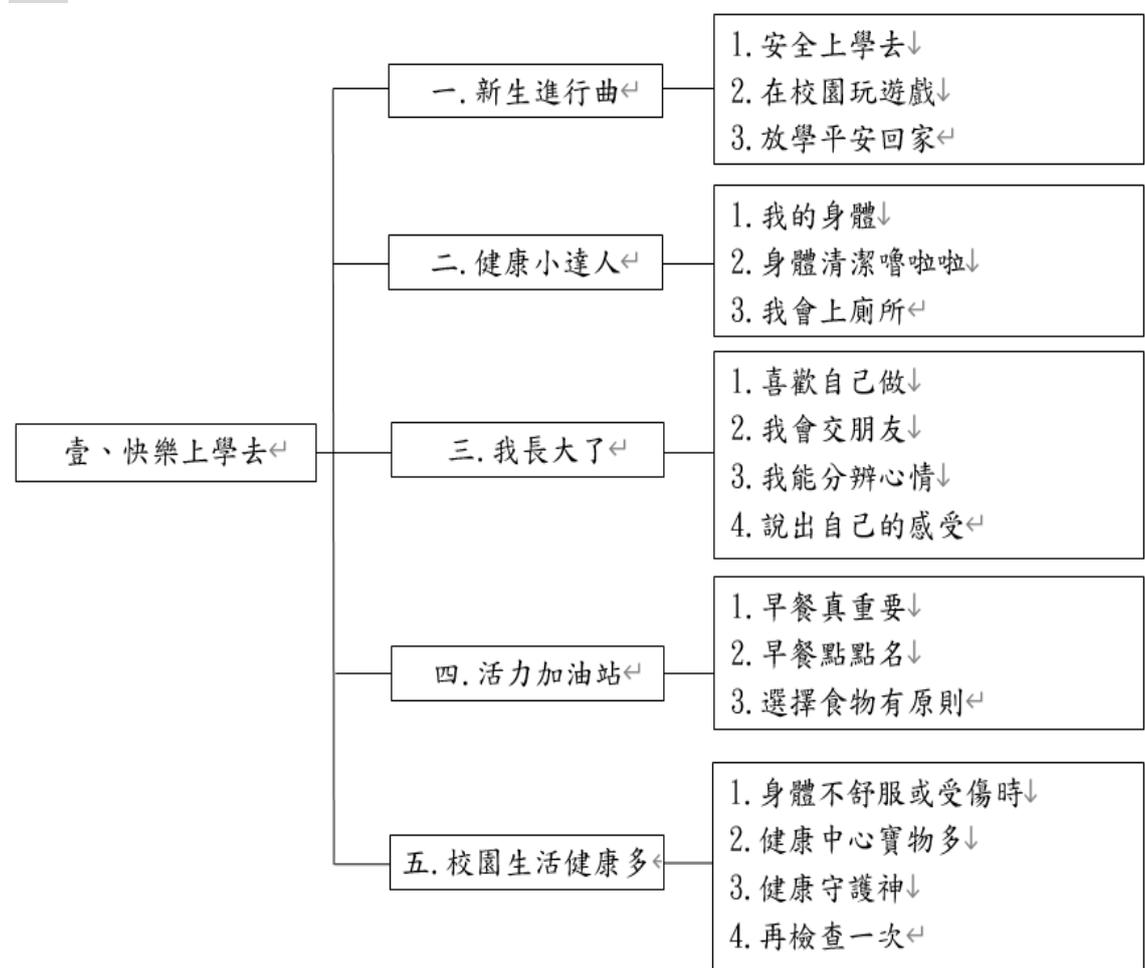
桃園市大園區五權國民小學 113 學年度一年級【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1 身心素質與自我精進 ■A2 系統思考與問題解決 ■A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 ■B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1 道德實踐與公民意識 ■C2 人際關係與團隊合作 ■C3 多元文化與國際理解	
課程理念	<p>健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技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	一上 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	

	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。</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>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 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</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-2 選擇適合個人的身體活動。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p> <p>一下</p> <p>1a-I-1認識基本的健康常識。</p> <p>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><b>一下</b></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：

**一上**



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="text-align: center;"> <p>貳、運動歡暢樂趣多</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>六. 童玩真有趣       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 有趣的童玩</li> <li>2. 好玩的沙包</li> <li>3. 風車轉呀轉</li> <li>4. 紙飛機飛上天</li> </ul> </li> <li>七. 反應高手       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 急凍遊戲</li> <li>2. 瞬間啟動</li> <li>3. 瞬間移動</li> <li>4. 鬼捉人</li> </ul> </li> <li>八. 我有好身手       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 平衡好身手</li> <li>2. 滾動高手</li> <li>3. 動物大集合</li> </ul> </li> <li>九. 跳躍大進擊       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 跳格子</li> <li>2. 歡樂跳</li> <li>3. 跳躍模仿秀</li> <li>4. 跳躍遊戲</li> </ul> </li> <li>十. 手腳並用       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 靈活雙手</li> <li>2. 靈活雙腳</li> </ul> </li> <li>十一. 大家來跳繩       <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 跳繩安全</li> <li>2. 與繩同樂</li> <li>3. 一跳一迴旋</li> <li>4. 繩的遊戲</li> </ul> </li> </ul>
<p>融入之議題</p>	<p>一上</p> <p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>涯E12 學習解決問題與做決定的能力。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶E1 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</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>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>【品德教育】</p> <p>品E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【性別平等教育】</p>

	<p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。  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】</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。  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。  閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。  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。  人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。  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。  安 E7 探究運動基本的保健。  安 E11 了解急救的重要性。  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。  品 E2 自尊尊人與自愛愛人。  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。  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"> <li>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。</li> <li>2. 養成遵守交通與遊戲注意事項的好習慣。</li> <li>3. 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。</li> <li>4. 能了解並做到上廁所的禮儀。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 能認識選擇健康食物的原則。</li> <li>8. 能做到良好的用餐行為。</li> <li>9. 知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。</li> <li>10. 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。</li> <li>11. 能利用學校運動空間，從事身體活動。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>14. 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。</li> <li>15. 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。</li> </ol> <p>一下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識與分辨六大類食物及其功能。</li> <li>2. 能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>

	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育部審定版之教材： <table border="1" data-bbox="395 1480 1265 1592"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一年級</td> <td>南一</td> <td>第一、二冊</td> </tr> </tbody> </table> </li> <li>2. 鄉土(在地化)教材、自編教材、校本特色教材。</li> </ol> <p>(三)教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 審定教科用書、自編教材等。</li> <li>2. 教具、數位媒材及網路資源等。</li> <li>3. 圖書館(室)及圖書設備。</li> <li>4. 專科教室、體育館。</li> <li>5. 社區活動場所，例如：醫療機構設施、運動場館設備等。</li> <li>6. 其他。</li> </ol> <p>二、教學方法</p>	年級	出版社	冊數	一年級	南一	第一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	南一	第一、二冊					

	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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，讓學生有充分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。</li> <li>5. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。</li> </ol> <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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>
--	--

桃園市大園區五權國民小學 113 學年度二年級【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「正確使用藥物」單元；</p>		

	<p>「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>	
學習重點	學習表現	<p><b>二上</b></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><b>二下</b></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。  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。</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><b>二上</b></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><b>二下</b></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、</p>

停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。  
Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。  
Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。

課程架構表：

二上



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

六. 單槓遊戲真好玩

- 1. 認識學校活動空間
- 2. 來做暖身運動
- 3. 體驗單槓活動
- 4. 單槓遊戲

七. 休閒運動快樂行

- 1. 我的休閒生活
- 2. 運動場地大調查
- 3. 健康齊步走
- 4. 校園健走地圖

八. 踢球樂

- 1. 與球共舞
- 2. 和球做朋友
- 3. 運動安全行
- 4. 踢球樂趣多
- 5. 踢球傳接
- 6. 足球遊戲

九. 我們都是好朋友

- 1. 拍子你我他
- 2. 我的朋友在哪裡
- 3. 快樂捕魚去

十. 跑的遊戲

- 1. 風速小子
- 2. 迎風快跑
- 3. 快跑前衝
- 4. 繞物快跑
- 5. 跑壘練習
- 6. 跑壘追逐

十一. 浪花朵朵開

- 1. 水域休閒運動
- 2. 泳池觀察員
- 3. 游泳安全及衛生守則
- 4. 水中體驗

貳、運動好事多

	<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>【生命教育】</p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</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 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 E1 災害的種類包含洪水、颱風、土石流、乾旱……。</p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭生活作息。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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><b>二下</b></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 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</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>品 E7 知行合一。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E12 規畫個人與家庭的生活作息。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。</p>
學習目標	<p><b>二上</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能分辨紅綠燈食物的差異。</li> <li>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。</li> <li>3. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。</li> <li>4. 能養成保健牙齒的生活習慣。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>7. 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。</li> <li>8. 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。</li> <li>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。</li> <li>10. 能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。</li> <li>11. 能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。</li> <li>12. 完成各種在平衡木上的平衡動作。</li> <li>13. 能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。</li> </ol>

14. 可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。
15. 能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。

## 二下

1. 能了解不同人生階段成長情形，知道成長過程受到家人的照顧與陪伴，認識日常生活中的性別角色，知道自己想做的事不受性別限制；透過活動，觀察、描述記錄自己的成長情形。體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長，從過程中認識自己未來的夢想，並為夢想努力，探索自己的興趣及對未來的期望。
2. 能說出使用平衡木時要注意的事項、安全自行上下平衡木，完成平衡木的遊戲，學會與完成在平衡木上各種闖關動作，維護自己與尊重他人的身體自主權。
3. 了解自己與他人的異同，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
4. 了解接待客人、接受招待的注意事項，能運用方法招待好友、分辨出別人不接受的行為應如何改進；知道誠意讚美與讓朋友知道你對他的感受，是獲得友誼的好方法，進而能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
5. 能說出健走的動作要領、健走前要注意的事項，積極參與健走運動，規劃適合全家的健走路線，並養成運動的好習慣，並藉由運動的參與，培養與親友間的情誼。
6. 知道並完成踢擊紙球的相關動作，能知道如何和他人一同合作踢擊，並發揮創意，創造不同踢擊動作。
7. 能知道並完成對牆連續踢球相關動作，透過練習增加踢球球感，從中培養基本球感，闖關過程中盡力完成並從中學習球感，以完成過關英雄的相關動作；知道你來我往的活動規則、遵守你來我往的活動規則並和人一同進行活動。
8. 能認識吸菸的危害與戒菸的好處，發覺家人吸菸的行為對個人與家庭的危害，並對親友適切表達戒菸的好處；認識二手菸和三手菸的定義與危害，進而感受到二手菸和三手菸對人體健康與生活品質的影響，覺察拒吸二手菸和三手菸的重要性，適切向親友表達拒絕二手菸和三手菸，且運用創作拒吸二手菸的標示，支持無菸環境。
9. 能靈活操作身體，做出各種肢體動作，專注欣賞並學習他人動作表現。在活動中，能隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
10. 能與同學合作完成動作和遊戲，從中培養默契，通力合作克服困難並完成動作，且能利用活動開展肢體，增進身體的協調性。
11. 知道流感不等同於感冒，知道流感的傳染方式、流感快篩的目的與預防流感感染的方法，與學會呼吸道衛生與咳嗽禮節，知道流感感染期間在家照護的要點，養成良好個人衛生習慣。
12. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
13. 能盡力完成快跑活動，做出直線快跑動作、完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作，且在遊戲中完成左右曲折及繞物快跑的動作，並體會跑步的樂趣。
14. 知道如何分辨且能具體描述如何選擇新鮮食物的方法；知道如何挑選且能具體描述正確選購包裝食品與散裝食品的方法。
15. 了解游泳池的硬體設備、安全設施、注意事項與衛生守則，並能遵守游泳池的規則；認識游泳前暖身運動的重要性與正確做出暖身操，學會在水中行走、水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。

## 教學與評量說明

### 一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

#### (一)教材編選

1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域(課程)之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。
2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另

外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。

5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

## (二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
二年級	南一	第三、四冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

## (三)教學資源

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

## 二、教學方法

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

## 三、教學評量

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

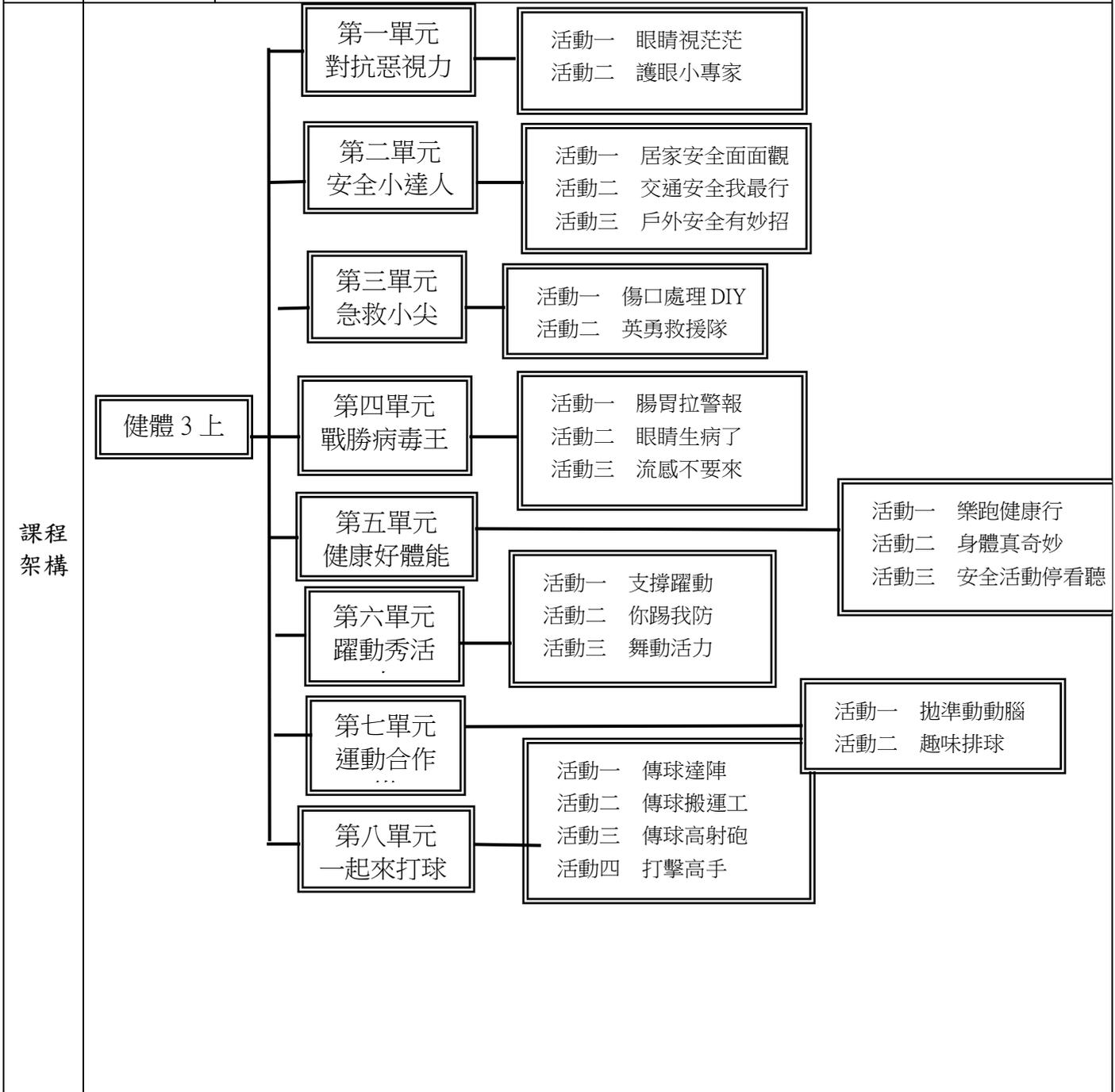
1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。
3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。
4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。

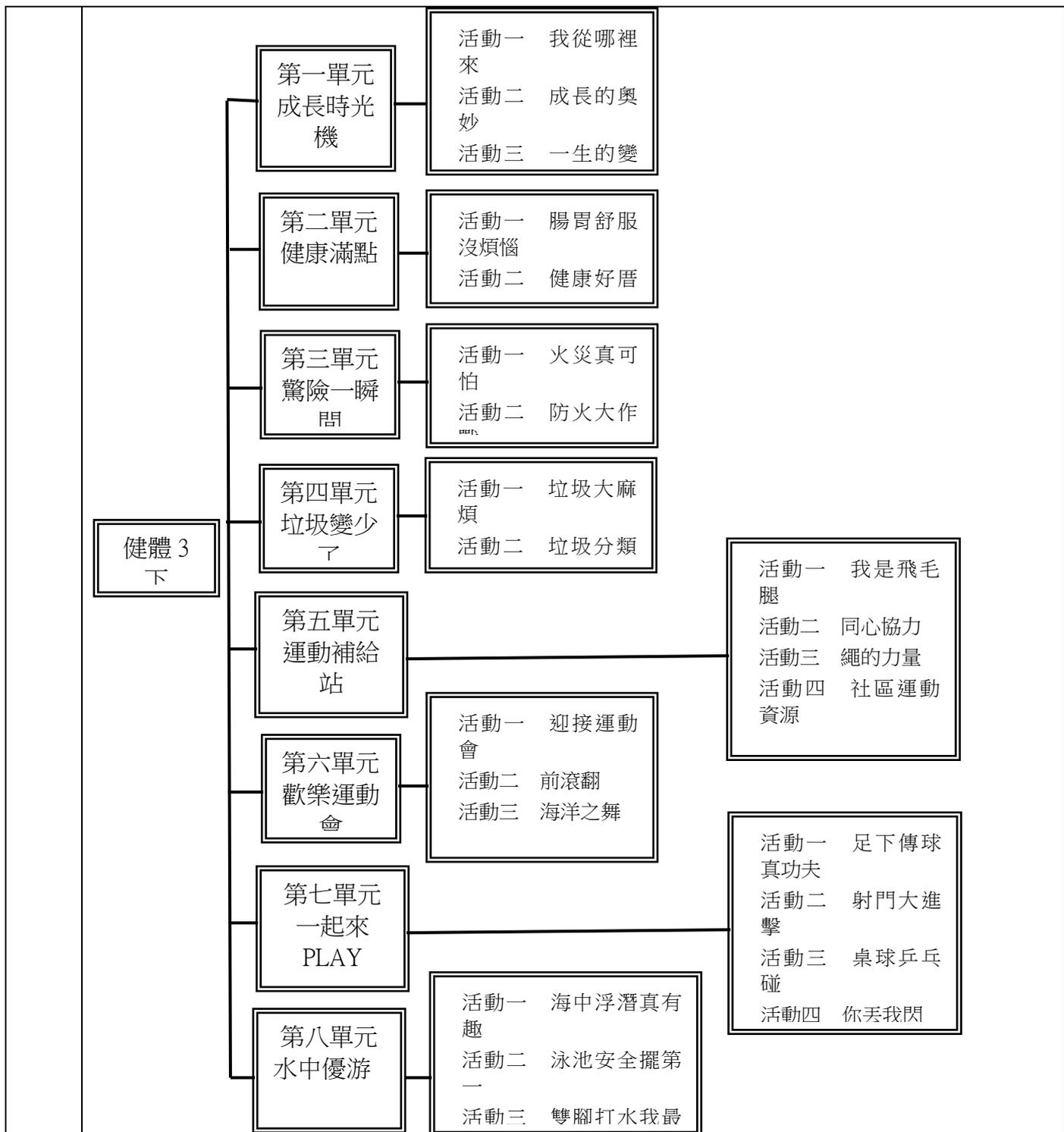
桃園市大園區五權國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1.身心素質與自我精進 ■A2.系統思考與問題解決 ■A3.規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■B1.符號運用與溝通表達 ■B2.科技資訊與媒體素養 ■B3.藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■C1.道德實踐與公民意識 ■C2.人際關係與團隊合作 □C3.多元文化與國際理解	
課程理念	1. 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	<p><b>上學期</b></p> 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。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 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。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 <p><b>下學期</b></p> 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。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。	

	<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活動。</p>
學習內容	<p><b>上學期</b></p> <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><b>下學期</b></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>

Fb-II-3 正確就醫習慣。  
 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  
 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。  
 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。  
 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  
 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  
 Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。  
 Ib-II-2 土風舞遊戲。  
 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。





**上學期**

**【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 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。
- 安 E14 知道通報緊急事件的方式。

**【家庭教育】**

- 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。

融入  
議題

	<p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p><b>下學期</b></p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>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。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E3 利用規則來避免衝突。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p><b>【閱讀素養教育】</b></p> <p>閱 E2 認識與領域相關的文本類型與寫作題材。</p>
學習目標	<p><b>上學期</b></p> <p>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。</p> <p>體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。</p> <p><b>下學期</b></p> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。</li> <li>2. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。</li> <li>3. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。</li> <li>4. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。</li> <li>5. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。</li> </ol> <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。</li> <li>2. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。</li> <li>3. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機</li> </ol>

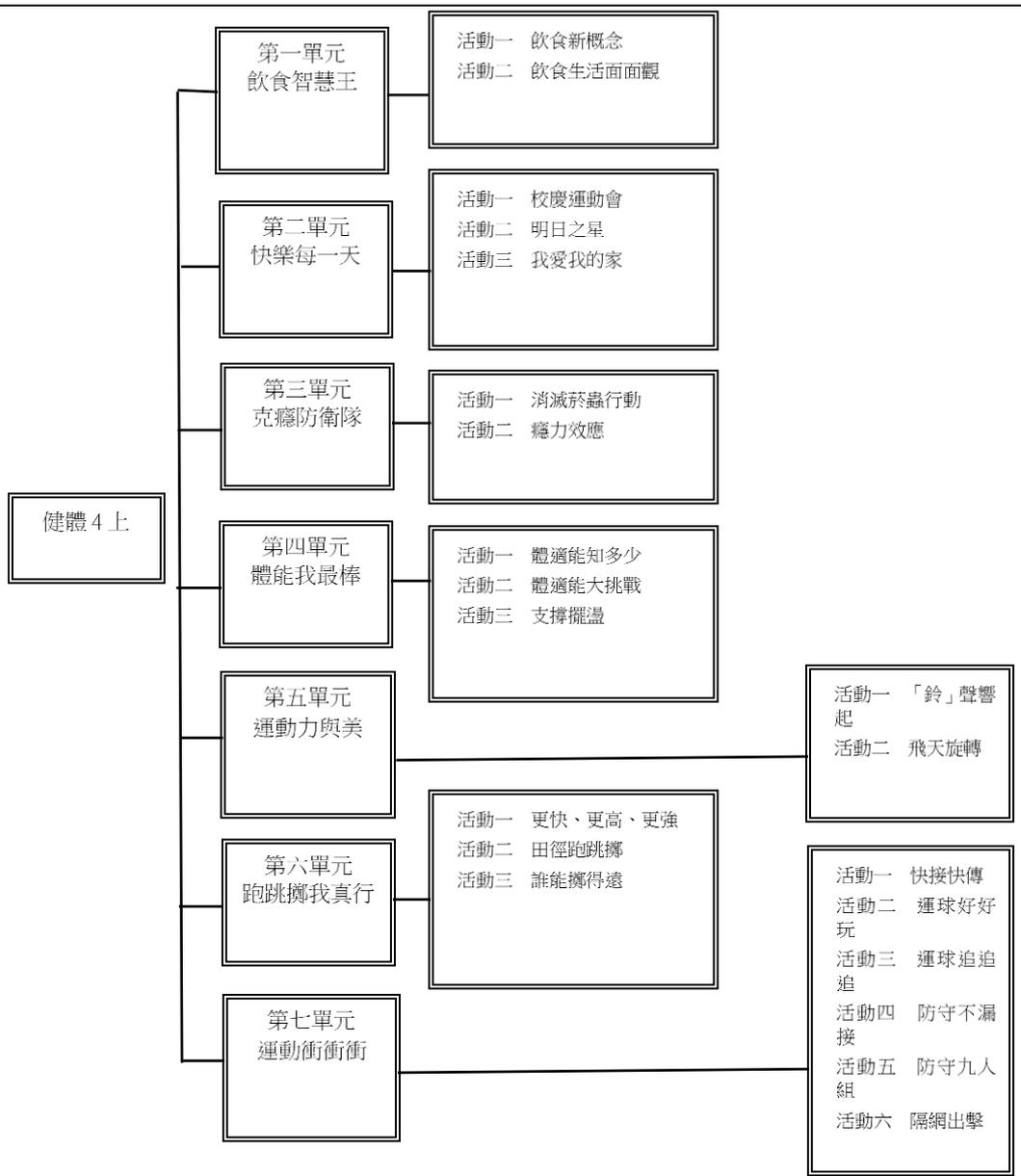
	<p>會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。</p> <p>4. 透過瑜珈、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。</p> <p>5. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。</p>
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。</p> <p>2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1. 以教育部審定版之教材為主：</p> <p>三年級：翰林</p> <p>(三) 教學資源</p> <p>課本、教用版電子教科書</p> <p>角錐、九宮格圖畫紙、豆襪球、樂樂棒球、躲避球、呼拉圈、瑜珈墊、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>

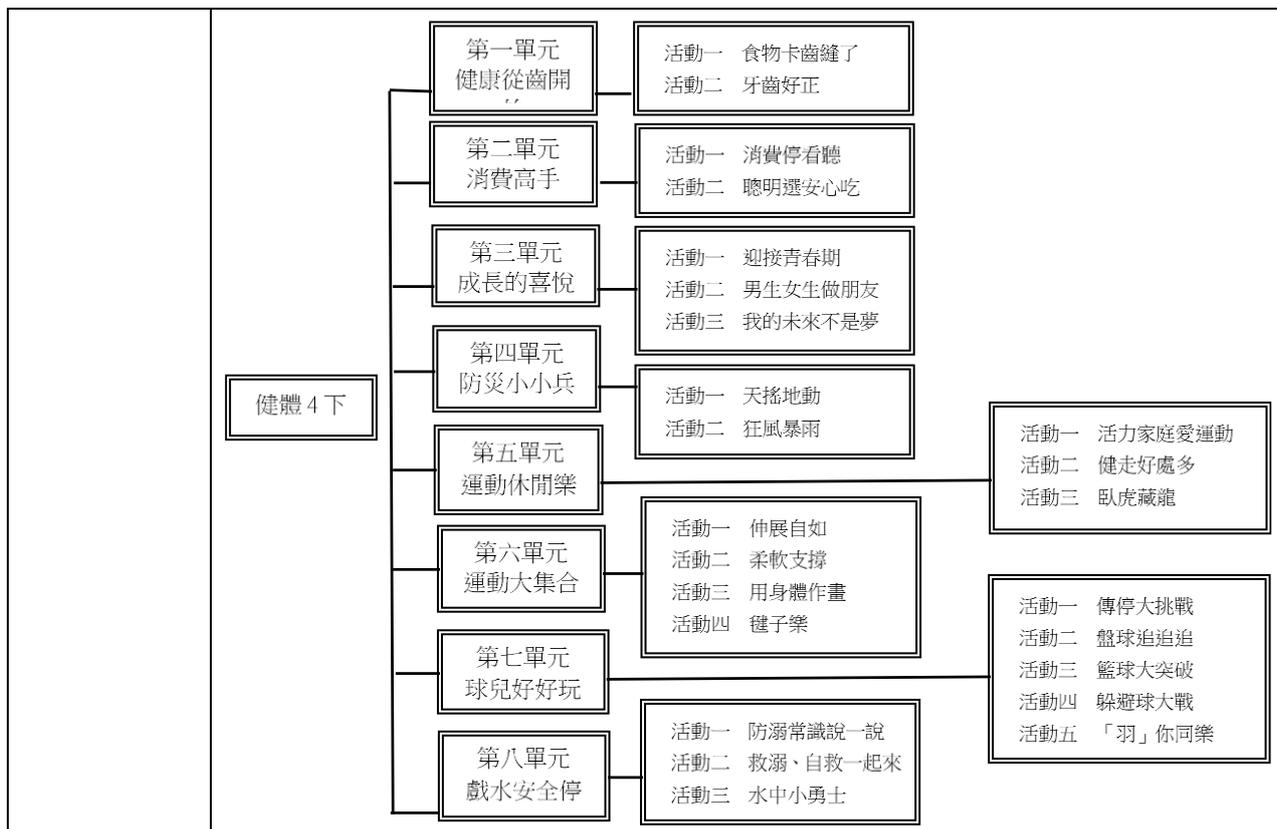
桃園市大園區五權國民小學 113 學年度四年級【健康與領域領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> 3. 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 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	<p>1. 引導兒童正確價值觀。</p> <p>2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。</p> <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>四上：</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p>	

		<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>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><b>四下：</b></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>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><b>四上：</b></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><b>四下：</b></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>
--	--	---

課程架構表





融入之議題

**四上：**

**【人權教育】**

人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。

**【環境教育】**

環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。

**【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。

**四下：**

	<p><b>【性別平等教育】</b></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 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。</p> <p><b>【海洋教育】</b></p> <p>海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行。</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【法治教育】</b></p> <p>法 E8 認識兒少保護。</p> <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p> <p>安 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><b>【防災教育】</b></p> <p>防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
學習目標	<p><b>四上：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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</li> </ol>

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。
10. 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。
11. 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。
12. 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。
13. 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。
14. 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。
15. 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。
16. 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，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。

#### 四下：

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. 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。
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。踢毬子的學習，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，讓學生能找到踢毬子的樂趣。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。

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

1. 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。
2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
四年級	翰林	第七、八冊

(三) 教學資源

課本、教用版電子教科書、多媒體

二、教學方法

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，啟發學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進學生的身心健康，並引導學生採取行動，讓學習成果與生活相結合，在培養兒童健全身心的同時，奠定身心健全發展的基礎。

三、教學評量

口語練習、實作、自評、問答、發表、紙筆、討論

教學與評量  
說明

桃園市大園區五權國民小學 113 學年度五年級【健體領域/科目】課程計畫

每週節數	3 節	設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1 身心素質與自我精進、■ A2 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、■ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和基本生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	

		<p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
	學習內容	<p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。</p> <p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p>Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。</p> <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Bd-III-1 武術組合動作與套路。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境污染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p> <p>Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</p> <p>Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。</p> <p>Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p> <p>Ib-III-2 各國土風舞。</p> <p>Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p> <p>Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。</p>
課程架構表	課程架構表：	

	<p>健體 5 上</p>	<p>單元一 健康樂活我當家</p> <p>單元二 做自己愛自己</p> <p>單元三 安全新生活</p> <p>單元四 擊球特攻隊</p> <p>單元五 跑跳武動秀</p> <p>單元六 自在動起來</p>	<p>第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查站</p> <p>第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我</p> <p>第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平安</p> <p>第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣多</p> <p>第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學</p> <p>第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣</p>
	<p>健體 5 下</p>	<p>單元一 健康幸福一家人</p> <p>單元二 健康安全飲食</p> <p>單元三 保護地球動起來</p> <p>單元四 球技對決</p> <p>單元五 奔騰泳休閒</p> <p>單元六 我的運動舞臺</p>	<p>第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行</p> <p>第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理</p> <p>第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀</p> <p>第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防</p> <p>第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動</p> <p>第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀</p>
<p>融入之議題</p>	<p>【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【生涯規劃教育】</p>		

	<p>涯 E4 認識自己的特質與興趣。</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>【安全教育】</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</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>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 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【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 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 E6 同理分享。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>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 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>海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。</p> <p>海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。</p> <p>國 E5 體認國際文化的多樣性。</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>資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</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>環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。</p> <p>環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p> <p>環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p>
學習目標	<p>五上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。</li> <li>2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。</li> <li>3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。</li> <li>4. 認識自己，並能自我悅納。</li> <li>5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。</li> <li>6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。</li> <li>7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。</li> <li>8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。</li> <li>9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。</li> <li>10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。</li> <li>11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。</li> <li>12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。</li> </ol>

	<p>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。</p> <p>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。</p> <p>五下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習關愛家人、與家人溝通。</li> <li>2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。</li> <li>3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。</li> <li>4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。</li> <li>5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。</li> <li>6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。</li> <li>7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。</li> <li>8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。</li> <li>9. 掌握短跑、跳高的訣竅。</li> <li>10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。</li> <li>11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。</li> <li>12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。</li> <li>13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。</li> </ol>						
<p>教學與評量 說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>康軒版國小健體 5 上</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生福利部疾病管制署——傳染病介紹 <a href="https://www.cdc.gov.tw/Category/List/Y08ijNELGNv7z-E1M3oBtQ">https://www.cdc.gov.tw/Category/List/Y08ijNELGNv7z-E1M3oBtQ</a></li> <li>2. 衛生福利部疾病管制署——結核病 <a href="https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ">https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ</a></li> <li>3. 衛生福利部疾病管制署——人類免疫缺乏病毒(愛滋病毒)感染 <a href="https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rklg">https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rklg</a></li> <li>4. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站——菸害防制館 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/theme/4">https://health99.hpa.gov.tw/theme/4</a></li> <li>5. 法務部反毒霸本營(民眾版)——預防毒品六招 <a href="https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html">https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html</a></li> </ol> <p>康軒版國小健體 5 下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 衛生福利部國民健康署—認識失智症 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&amp;pid=4875">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&amp;pid=4875</a></li> <li>2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館 <a href="https://health99.hpa.gov.tw/theme/256">https://health99.hpa.gov.tw/theme/256</a></li> <li>3. 衛生福利部國民健康署—每日飲食指南手冊 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208">https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208</a></li> <li>4. 衛生福利部國民健康署—中高年級(3-6年級)學童期營養手冊 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&amp;pid=8345">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&amp;pid=8345</a></li> </ol> <p>(二) 教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以教育部審定版之教材為主：</li> </ol> <table border="1" data-bbox="432 1832 1305 1944"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>五年級</td> <td>康軒</td> <td>九、十冊</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三) 教學資源</p>	年級	出版社	冊數	五年級	康軒	九、十冊
年級	出版社	冊數					
五年級	康軒	九、十冊					

	<p>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）</p> <p>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。</p> <p>三、教學評量</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表</li> <li>2. 問答</li> <li>3. 演練</li> <li>4. 實作</li> <li>5. 實踐</li> <li>6. 自評</li> <li>7. 總結性評量</li> <li>8. 觀察</li> <li>9. 操作</li> <li>10. 運動撲滿</li> </ol>
--	--

桃園市大園區五權國民小學 113 學年度六年級【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"> <li>■A1 身心素質與自我精進</li> <li>■A2 系統思考與問題解決</li> <li>■A3 規劃執行與創新應變</li> </ul>	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■B1 符號運用與溝通表達</li> <li>■B2 科技資訊與媒體素養</li> <li>■B3 藝術涵養與美感素養</li> </ul>	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>■C1 道德實踐與公民意識</li> <li>■C2 人際關係與團隊合作</li> <li>■C3 多元文化與國際理解</li> </ul>	
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>六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「環境體檢大行動」、「人生製造公司」、「勇闖飲食島」及「守護青春」單元；「體育」主題有「海陸任遨遊」、「飛越極限」、「力拔山河」、「腿上乾坤」、「勇闖籃球殿堂」、「平衡木上的不倒</p>		

	<p>翁」及「好球強強滾」單元。</p> <p>六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「天生我才必有用」、「解癮密碼」、「健康新攻略」及「迎向未來」單元；「體育」主題有「身體書法家」、「鈴上雲霄」、「排球高手」、「桌球精靈」、「角力主角我來當」及「百發百中」、及「水中樂逍遙」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>六上</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</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-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</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> <p>3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。</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-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</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-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>

		<p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 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> <p><b>六下</b></p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</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>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</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>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</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> <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 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>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-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p> <p>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>
	學習內容	<p><b>六上</b></p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p>

	<p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。</p> <p>Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。</p> <p>Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。</p> <p>Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>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>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p> <p>Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。</p> <p>Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。</p> <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p> <p>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。</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>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p> <p>六下</p> <p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p> <p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Bd-III-2 技擊組合動作與應用。</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>Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。</p> <p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p> <p>Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。</p> <p>Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。</p> <p>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>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</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>課程架構表： 六上</p>

壹、健康

- 一、環境體檢大行動
  - 1. 環境汙染停看聽
  - 2. 汙染改善家
  - 3. 綠色行動家
- 二、人生製造公司
  - 1. 成長的軌跡
  - 2. 生命的頌歌
- 三、勇闖飲食島
  - 1. 飲食的迷途
  - 2. 飲食指南針
  - 3. 飲食聯合國
- 四、守護青春
  - 1. 危險在身邊
  - 2. 網路停看聽
  - 3. 愛滋面面觀

貳、體育

- 五、海陸任遨遊
  - 1. 三項全能是什麼
  - 2. 千里之行始於足下
  - 3. 完賽即勝利
- 六、飛越極限
  - 1. 笑傲飛鷹
  - 2. 飛越極限
  - 3. 面對傷害
- 七、力拔山河
  - 1. 拔河介紹及事前準備
  - 2. 我要變強壯
  - 3. 拔河動作
  - 4. 互拔山河
- 八、腿上乾坤
  - 1. 控制高手
  - 2. 乾坤大挪移
  - 3. 王牌爭奪賽
- 九、勇闖籃球殿堂
  - 1. 一起鬥牛趣
  - 2. 運行無阻
  - 3. 合作無間
  - 4. 籃上功夫
  - 5. 比賽開始
- 十、平衡木上的不倒翁
  - 1. 一二三木頭人
  - 2. 動態平衡不平衡
  - 3. 平衡木上的躍動
  - 4. 平衡特攻隊
- 十一、好球強強滾
  - 1. 有氣有健康
  - 2. 滾出樂趣
  - 3. 法式滾球賽事通
  - 4. 滾球大賽

六下

壹、健康

- 一、天生我才必有用
  - 1. 悅納的前奏
  - 2. 自我悅納進行曲
  - 3. 潛能發揮交響曲
- 二、解癮密碼
  - 1. 視聽選擇題
  - 2. 危險「癮」誘
- 三、健康新攻略
  - 1. 傳染病 OUT
  - 2. 慢性病 BYE
  - 3. 健康照護行動 GO
- 四、迎向未來
  - 1. 友情無價
  - 2. 天下無不散的筵席

	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="376 584 592 624">貳、體育</td> <td data-bbox="608 174 836 215">五、身體書法家</td> <td data-bbox="874 141 1102 219">           1. 舞文弄墨            2. 字裡行間            3. 舞墨見真章         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 264 836 304">六、鈴上雲霄</td> <td data-bbox="874 230 1102 309">           1. 鈴舞翩翩            2. 棍飛漫天            3. SHOW TIME         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 376 836 416">七、排球高手</td> <td data-bbox="874 342 1102 465">           1. 認識夏季奧運會室內排球            2. 重返比賽            3. 高手的到來            4. 每輪每換            5. 各就各位         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 510 836 551">八、桌球精靈</td> <td data-bbox="874 477 1102 577">           1. 隨心所欲            2. 精準打擊            3. 我是打擊王         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 629 836 669">九、角力主角我來當</td> <td data-bbox="874 595 1102 696">           1. 認識角力運動            2. 認識角力三式            3. 角力練功房            4. 來場趣味自由式角力賽吧！         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 763 836 804">十、百發百中</td> <td data-bbox="874 730 1102 831">           1. 乾坤一擲            2. 迷你保齡球            3. 擊球逐洞向前走         </td> </tr> <tr> <td></td> <td data-bbox="608 898 836 938">十一、水中樂逍遙</td> <td data-bbox="874 887 1102 943">           1. 自由式換氣            2. 水球運動 Water polo         </td> </tr> </table>	貳、體育	五、身體書法家	1. 舞文弄墨 2. 字裡行間 3. 舞墨見真章		六、鈴上雲霄	1. 鈴舞翩翩 2. 棍飛漫天 3. SHOW TIME		七、排球高手	1. 認識夏季奧運會室內排球 2. 重返比賽 3. 高手的到來 4. 每輪每換 5. 各就各位		八、桌球精靈	1. 隨心所欲 2. 精準打擊 3. 我是打擊王		九、角力主角我來當	1. 認識角力運動 2. 認識角力三式 3. 角力練功房 4. 來場趣味自由式角力賽吧！		十、百發百中	1. 乾坤一擲 2. 迷你保齡球 3. 擊球逐洞向前走		十一、水中樂逍遙	1. 自由式換氣 2. 水球運動 Water polo
貳、體育	五、身體書法家	1. 舞文弄墨 2. 字裡行間 3. 舞墨見真章																				
	六、鈴上雲霄	1. 鈴舞翩翩 2. 棍飛漫天 3. SHOW TIME																				
	七、排球高手	1. 認識夏季奧運會室內排球 2. 重返比賽 3. 高手的到來 4. 每輪每換 5. 各就各位																				
	八、桌球精靈	1. 隨心所欲 2. 精準打擊 3. 我是打擊王																				
	九、角力主角我來當	1. 認識角力運動 2. 認識角力三式 3. 角力練功房 4. 來場趣味自由式角力賽吧！																				
	十、百發百中	1. 乾坤一擲 2. 迷你保齡球 3. 擊球逐洞向前走																				
	十一、水中樂逍遙	1. 自由式換氣 2. 水球運動 Water polo																				
融入之議題	<p><b>六上</b></p> <p>【環境教育】 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境汙染與資源耗竭的問題。</p> <p>【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p> <p>【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。</p> <p>【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。</p> <p><b>六下</b></p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 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>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>																					
學習目標	<p><b>六上</b></p> <p>1. 能覺察環境汙染對健康的影響。</p>																					

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。</li> <li>3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。</li> <li>4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。</li> <li>5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。</li> <li>6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。</li> <li>7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。</li> <li>8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。</li> <li>9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。</li> <li>10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。</li> <li>11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。</li> <li>13. 能在3對3比賽中，演練討論的進攻及防守策略。</li> <li>14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。</li> <li>15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。</li> </ol> <p><b>六下</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。</li> <li>2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。</li> <li>3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。</li> <li>4. 能覺察成癮性物質引發的多重問題。</li> <li>5. 能認識臺灣常見的八種傳染病特性、傳染途徑及好發季節。</li> <li>6. 能養成預防性健康自我照護的良好習慣，預防不同慢性病。</li> <li>7. 能具備因應人際互動及畢業焦慮的正確判斷。</li> <li>8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。</li> <li>9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。</li> <li>10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。</li> <li>11. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。</li> <li>12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。</li> <li>13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。</li> <li>14. 表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。</li> <li>15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。</li> </ol>
<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"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> <p>(二)教材來源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教育部審定版之教材：</li> </ol>

年級	出版社	冊數
六年級	南一	第十一、十二冊

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

### 三、教學評量

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

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