

## (十)健康與體育領域課程計畫

### 桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度

#### 【健康與體育】領域學習課程計畫

##### 1、依據

- (1)教育部民國 92 年 11 月 14 日所公布的九年一貫課程綱要。
- (2)中華民國 95 年 5 月 24 日台國（二）字第 0950075748B 號令修正第五點（學習領域）、第陸點（實施要點）。
- (3)中華民國 97 年 5 月 23 日台國（二）字第 0970082874B 號令修正總綱、閩南語以外之各學習領域、重大議題。
- (4)中華民國 107 年 6 月 8 日十二年國民基本教育課程綱要~健康與體育領域。
- (5)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (6)本校課發會會議決議事項。

##### 2、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，包含了下列之重要內涵：

- (1)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。
- (2)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。
- (3)建立健康生活型態，培養日常生活中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。
- (4)身心障礙學生之學習重點參照各階段基本學力指標，採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- (5)資賦優異類學生之學習重點採加深與加廣的方式，再根據調整 過後之指標編選具挑戰性的教材。

##### 3、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。

- (1)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。
- (2)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (3)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (4)培養獨立生活的自我照護能力。
- (5)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。
- (6)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。
- (7)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。
- (8)培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (9)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

##### 4、師資分析

- (1)本校一至六年級均由健體領域專長或有興趣教師擔任教學，教師在指導學生健康習慣的養成，遵守體育規則、維護運動安全方面有得到許多成效。
- (2)游泳課，外聘專任教練依教育部規定師生比授課；由體育老師規劃三至四年級的課程，冀望學生無論在陸上或水上皆能培養一項運動的興趣。

##### 5、學習重點架構

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點架構由學習表現與學習內容所組成：

(1)學習表現分為4項類別，分別為：

- A. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目。
- B. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4個次項目。
- C. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目。
- D. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(2)學習內容分為9項主題，分別為：

- A. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。
- B. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
- C. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
- D. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
- E. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目。
- F. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目。
- G. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
- H. 競爭類型運動：含「網/牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備/跑分性球類運動」4個次項目。
- I. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

## 6、實施方式

(1)每年級每週授課時間：

- A. 低年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
  - B. 中年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
- (其中游泳課每學期共計6次，18節)

(2)教學方式

- A. 採協同教學或主題式合作教學。
- B. 充分運用各種教學媒體。
- C. 教學活動須活潑、有趣。
- D. 把握教學目標。
- E. 教學內容多元化、統整化。
- F. 掌握適性原則，隨時因應學生需求，調整教學策略。
- G. 善用各種能引發其學習潛能之學習策略，設計生動有趣的輔助活動，運用教學媒材，提供充分練習機會。
- H. 依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置、動線規劃、學習區及座位安排等環境的調整。

(3)評量的方法

- A. 採取多元評量。
- B. 評量應兼顧學童認知、情意、技能及創造性的發展。
- C. 評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。

## 7、教學資源

本校有桌球教室，提供兩天時的教學場地。

## 8、成效分析

(1)已有之成效分析：

◎體育項目

- A. 本校有直排輪社、獨輪車社團由專任體育教師擔任教學，老師利用課餘時間訓練學生並積極參與比賽。
- B. 本校有開設桌球運動社團，老師利用課餘時間訓練學生。
- B. 本校成立各項運動社團，培養學生良好運動技能和運動精神。

(2)預期成效分析：

- A. 學生能學會兩種或兩種以上游泳之正確方式。
  - B. 學生能具有基本自救能力，例如：水母漂、浮具漂浮、仰漂等。
  - C. 學生能養成健康的生活習慣，願意從事規律身體活動。
  - D. 學生參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
- 9、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。
- 10、本計劃應經課程發展委員會審查通過後始得實施，修正時亦同。

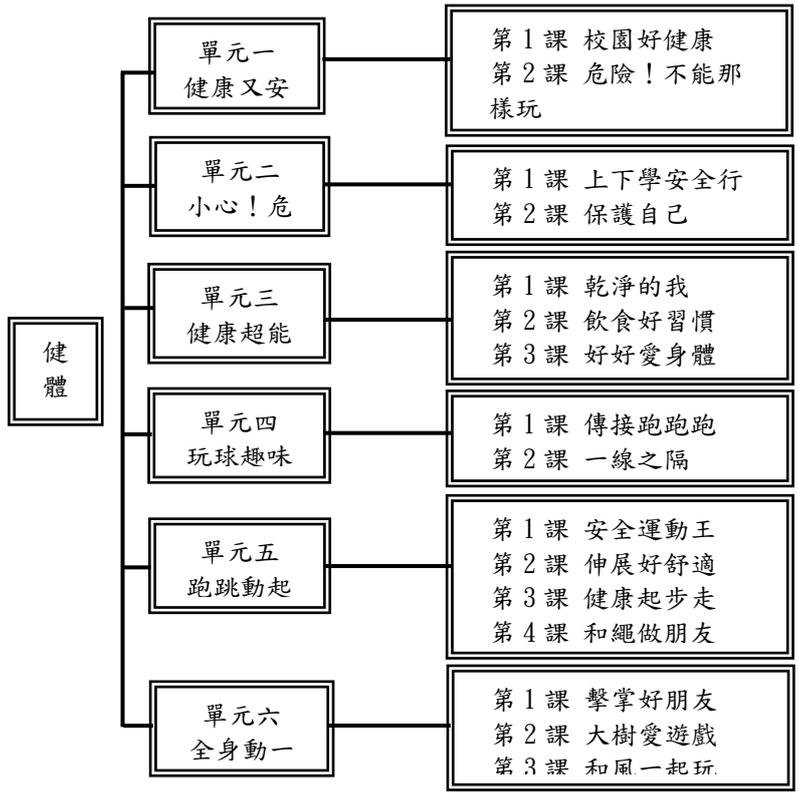
【附件】各年級領域學習課程計畫如下：

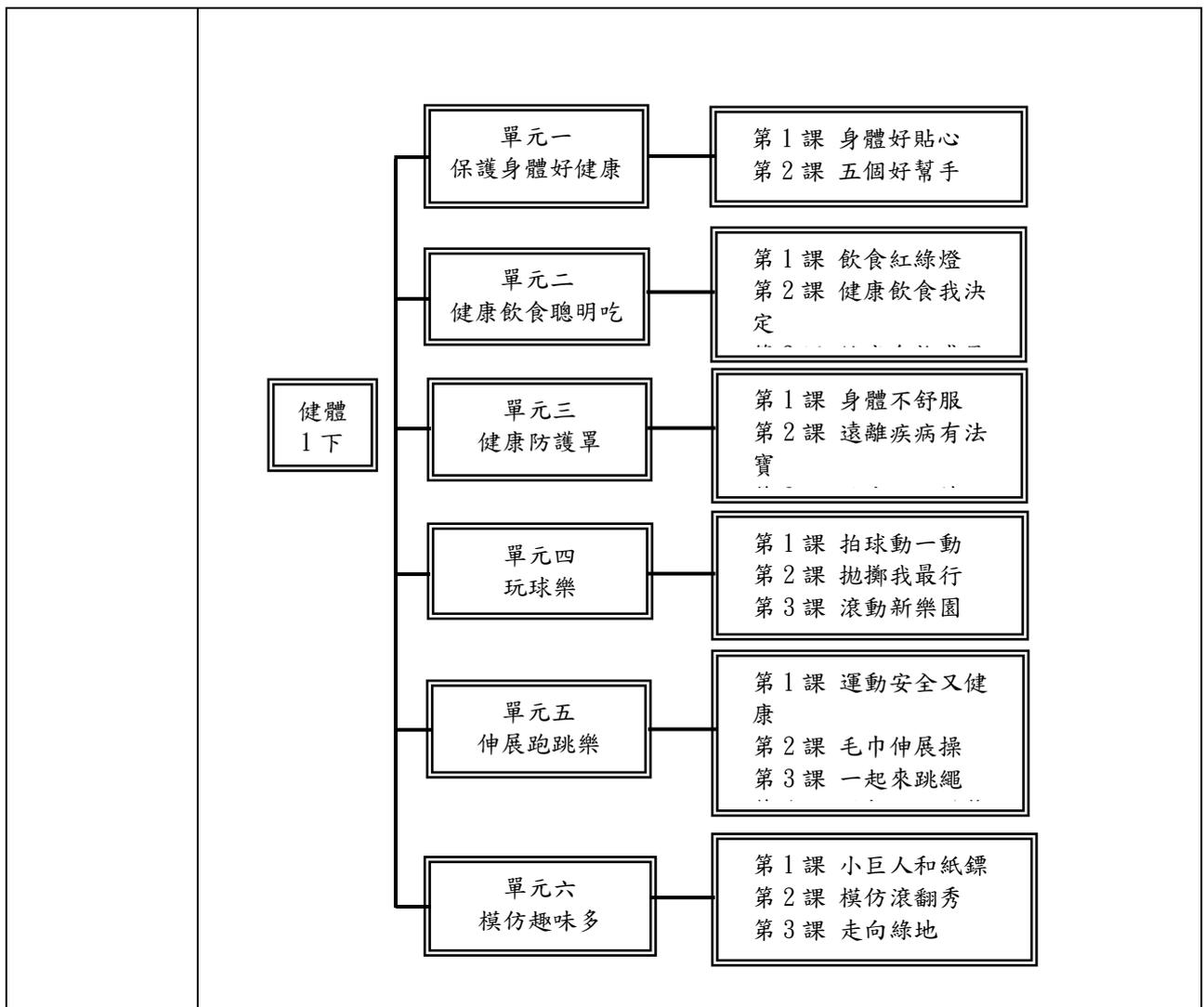
桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	一年級健康與體育領域團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input 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 type="checkbox"/> 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- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	

	<p>Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。  Ea- I -2 基本的飲食習慣。  Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。  Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。  Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。  Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。  Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。  Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。  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。  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。  Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。  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。  Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>
--	--

課程架構表：

課程架構表





融入之議題	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 EJU7 欣賞感恩。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>
-------	--

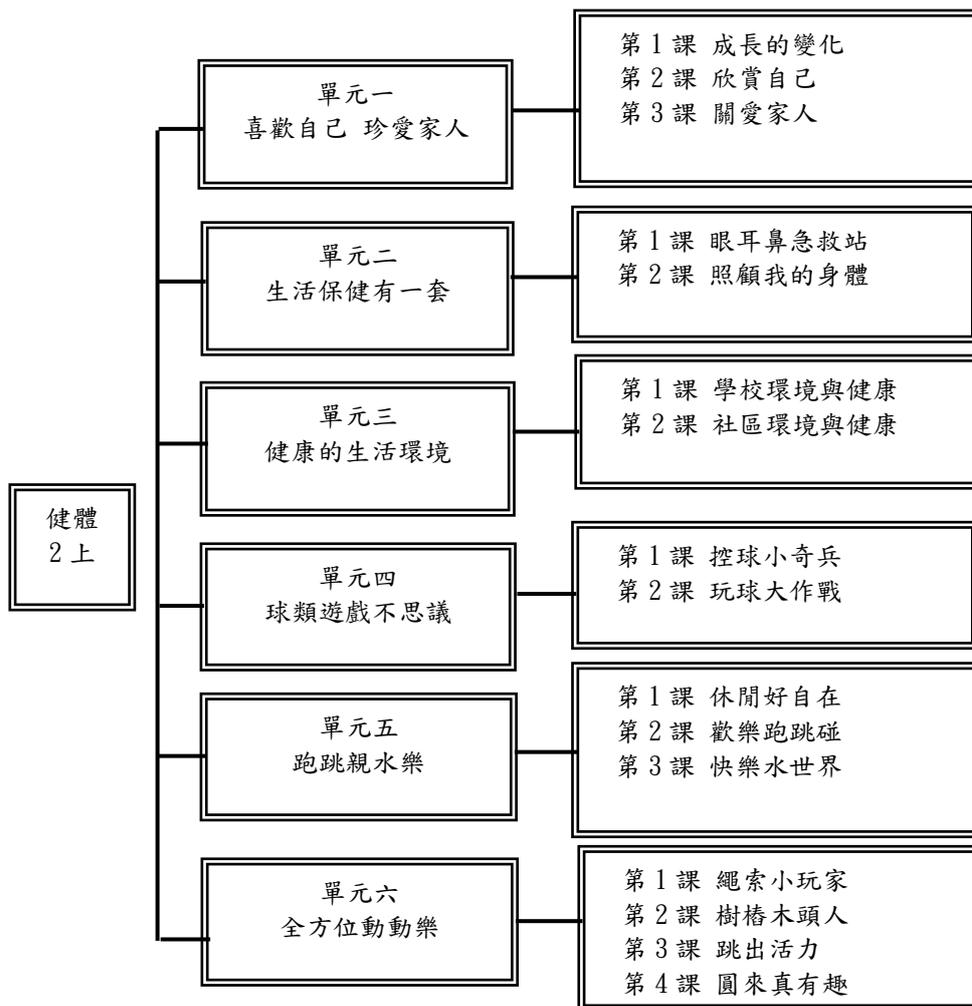
<p>學習目標</p>	<p>一上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。</li> <li>2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</li> <li>3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。</li> <li>4. 拋球、接球、傳球準確性控球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 伸展身體，讓身體更柔軟。</li> <li>7. 用好玩的方式走和跑。</li> <li>8. 學習武術的敬禮和出拳。</li> <li>9. 模仿大樹和飄浮的感覺。</li> </ol> <p>一下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。</li> <li>2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。</li> <li>3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。</li> <li>4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。</li> <li>5. 安全做運動。</li> <li>6. 用毛巾做伸展操。</li> <li>7. 學習跳躍過繩。</li> <li>8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。</li> <li>9. 用紙鏢練習進攻與防守。</li> <li>10. 發揮創意模仿各種動物。</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 1 上 康軒版國小健體 1 下</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 交通安全入口網——兒童安全通過路口教學指引手冊 <a href="https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732">https://168.motc.gov.tw/theme/teach/post/1906121100732</a></li> <li>2. 交通安全入口網——兒童專區 <a href="https://168.motc.gov.tw/theme/child">https://168.motc.gov.tw/theme/child</a></li> <li>3. 健談——洗手五時機 <a href="https://www.havemary.com/article.php?id=4989">https://www.havemary.com/article.php?id=4989</a></li> <li>4. 衛生福利部國民健康署 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx">https://www.hpa.gov.tw/Home/index.aspx</a></li> <li>5. 財團法人全民健康基金會 <a href="http://www.twhealth.org.tw">http://www.twhealth.org.tw</a></li> <li>6. 董氏基金會食品營養中心 <a href="https://www.nutri.jtf.org.tw/Home">https://www.nutri.jtf.org.tw/Home</a></li> <li>7. 衛生福利部疾病管制署 <a href="https://www.cdc.gov.tw">https://www.cdc.gov.tw</a></li> <li>8. 體育課程與教學資源網 <a href="http://sportsbox.sa.gov.tw">http://sportsbox.sa.gov.tw</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 1397 1305 1509"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一年級</td> <td>康軒</td> <td>一、二冊</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三) 教學資源</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、教科用書及自編教材</li> <li>2、數位媒材及網路資源</li> <li>3、圖書館(室)及圖書教室</li> <li>4、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</li> </ol> <p>二、教學方法</p> <p>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> </ol>	年級	出版社	冊數	一年級	康軒	一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	康軒	一、二冊					

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>4. 實作</li><li>5. 互評</li><li>6. 自評</li><li>7. 紙筆測驗</li><li>8. 觀察</li><li>9. 操作</li></ol> |
|--|---|

桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	二年級健康與體育領域團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input 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 type="checkbox"/> 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-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-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。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	

		<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>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</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>Eb- I -1 健康安全消費的原則。</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>Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p> <p>Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。</p> <p>Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</p> <p>Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</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：



課程架構表

	<div style="text-align: center;"> <pre> graph LR     A[健體 2下] --- B[單元一 當我們同在一]     A --- C[單元二 飲食行動家]     A --- D[單元三 齙齒遠離我]     A --- E[單元四 保健小學堂]     A --- F[單元五 球球大作戰]     A --- G[單元六 跑跳戲水趣]     A --- H[單元七 跳吧！武吧！ 跳舞吧！]     B --- B1[第1課 將心比心]     B --- B2[第2課 真心交朋友]     C --- C1[第1課 飲食密碼]     C --- C2[第2課 健康飲食習]     D --- D1[第1課 為什麼會齙齒]     E --- E1[第1課 疾病不要來]     E --- E2[第2課 去去過敏走]     F --- F1[第1課 班級體育活動樂]     F --- F2[第2課 你丟我接一]     G --- G1[第1課 動手又動腳]     G --- G2[第2課 跑跳好樂活]     G --- G3[第3課 我的水朋友]     H --- H1[第1課 劈開英雄路]     H --- H2[第2課 平衡好身手]     H --- H3[第3課 跳繩同樂]     H --- H4[第4課 水滴的旅行] </pre> </div>
<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】  人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</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。</p> <p>【安全教育】  安 E12 操作簡單的急救項目。  安 E6 了解自己的身體。  安 E9 學習相互尊重的精神。</p> <p>【品德教育】  品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【環境教育】  環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。</p>
<p>學習目標</p>	<p>二上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 欣賞自己並關心家人。</li> <li>2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。</li> <li>3. 愛護環境，學會運用健康資源。</li> <li>4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。</li> <li>2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。</li> </ol>

	<p>3. 繞物跑步和跳躍力練習。</p> <p>4. 在水裡玩遊戲。</p> <p>5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。</p> <p>6. 單腳、雙腳練跳繩。</p> <p>7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。</p> <p>二下：</p> <p>1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。</p> <p>2. 認識六大類食物。</p> <p>3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。</p> <p>4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。</p> <p>5. 認識班級體育活動。</p> <p>6. 認識跑壘與傳接球的規則。</p> <p>7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。</p> <p>8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。</p> <p>9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。</p> <p>10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。</p> <p>11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。</p> <p>12. 合作齊跳繩。</p> <p>13. 創作水滴造型。</p> <p>14. 用彩帶舞出波浪。</p>						
<p>教學 與 評量說明</p>	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>康軒版國小健體 2 上</p> <p>康軒版國小健體 2 下</p> <p>1. 吉竹伸介(民 102)。《做一個機器人，假裝是我》。許婷婷譯。臺北市：三采。</p> <p>2. 辰巳渚(民 105)。《來幫忙囉！家事小幫手》。詹慕如譯。臺北市：親子天下。</p> <p>3. 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></p> <p>4. 董氏基金會-華文戒菸網 <a href="https://www.e-quit.org/index.aspx">https://www.e-quit.org/index.aspx</a></p> <p>5. 衛生福利部國民健康署 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx">https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx</a></p> <p>6. 財團法人全民健康基金會 <a href="http://www.twhealth.org.tw">http://www.twhealth.org.tw</a></p> <p>7. 董氏基金會食品營養中心 <a href="https://www.nutri.jtf.org.tw/Home">https://www.nutri.jtf.org.tw/Home</a></p> <p>8. 衛生福利部疾病管制署 <a href="https://www.cdc.gov.tw">https://www.cdc.gov.tw</a></p> <p>9. 體育課程與教學資源網 <a href="http://sportsbox.sa.gov.tw">http://sportsbox.sa.gov.tw</a></p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1. 以教育部審定版之教材為主：</p> <table border="1" data-bbox="432 1361 1305 1473"> <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>康軒</td> <td>三、四冊</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三) 教學資源</p> <p>5、教科用書及自編教材</p> <p>6、數位媒材及網路資源</p> <p>7、圖書館(室)及圖書教室</p> <p>8、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</p> <p>二、教學方法</p> <p>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> <p>1. 發表</p> <p>2. 問答</p> <p>3. 演練</p> <p>4. 實作</p> <p>5. 互評</p>	年級	出版社	冊數	二年級	康軒	三、四冊
年級	出版社	冊數					
二年級	康軒	三、四冊					

	6. 自評 7. 總結性評量 8. 觀察 9. 操作
--	-------------------------------------

桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	三年級健康與體育領域團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input 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 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	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	
	學習內容	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。	

	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-2 學校運動賽會。</p> <p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
課程架構表	課程架構表：

健體  
3上



健體  
3下



<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】  人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  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>【安全教育】  安 E2 了解危機與安全。  安 E4 探討日常生活應該注意的安全。  安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【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。</p> <p>【海洋教育】  海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>						
<p>學習目標</p>	<p>三上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。</li> <li>2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。</li> <li>3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。</li> <li>4. 健康社區與改善社區汙染環境。</li> <li>5. 擊球過繩、滾球與拋球。</li> <li>6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。</li> <li>7. 運動前後伸展身體。</li> <li>8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。</li> <li>9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。</li> <li>10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。</li> <li>11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。</li> </ol> <p>三下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。</li> <li>2. 學習預防近視、中耳炎。</li> <li>3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。</li> <li>4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。</li> <li>5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。</li> <li>6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。</li> <li>7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。</li> <li>8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。</li> <li>9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。</li> <li>10. 認識拔河安全，參與學校運動會。</li> <li>11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。</li> <li>12. 用手和腳玩毽子。</li> <li>13. 學跳鴨子舞和水舞。</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  康軒版國小健體 3 上  康軒版國小健體 3 下</p> <p>(二)教材來源  1. 以教育部審定版之教材為主：</p> <table border="1" data-bbox="430 1780 1300 1892"> <thead> <tr> <th>年級</th> <th>出版社</th> <th>冊數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>三年級</td> <td>康軒</td> <td>五、六冊</td> </tr> </tbody> </table> <p>(三)教學資源  9、教科用書及自編教材  10、數位媒材及網路資源  11、圖書館(室)及圖書教室  12、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</p>	年級	出版社	冊數	三年級	康軒	五、六冊
年級	出版社	冊數					
三年級	康軒	五、六冊					

## 二、教學方法

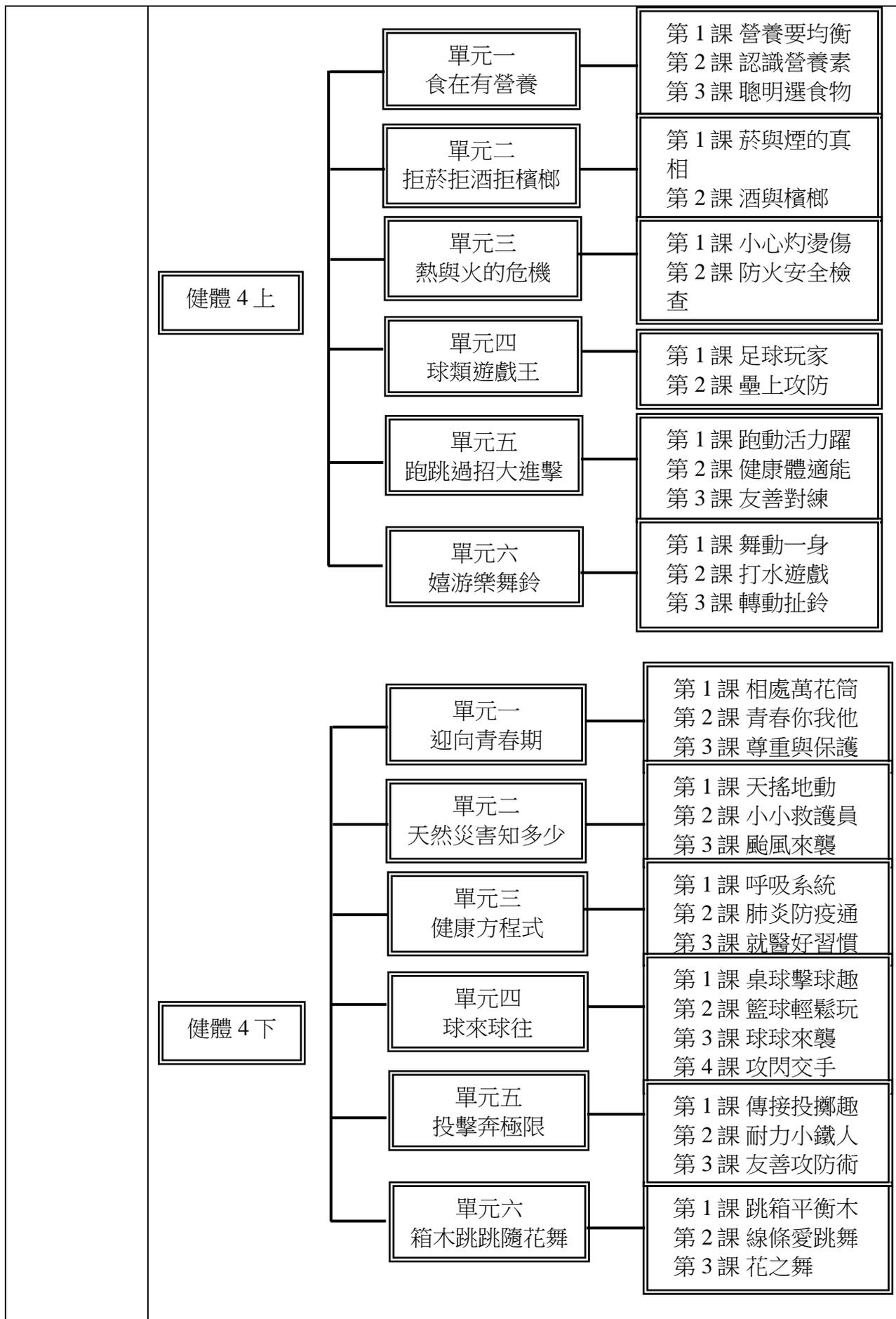
健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

## 三、教學評量

1. 發表
2. 問答
3. 演練
4. 實作
5. 互評
6. 自評
7. 總結性評量
8. 觀察
9. 操作

桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級健康與體育領域團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素質與自我精進、 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input checked="" type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達、 <input 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 type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。	
	學習內容	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	

	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p> <p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p> <p>Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。</p> <p>Bd-II-1 武術基本動作。</p> <p>Bd-II-2 技擊基本動作。</p> <p>Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。</p> <p>Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。</p> <p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。</p> <p>Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。</p> <p>Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。</p> <p>Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。</p> <p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。</p> <p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p> <p>Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。</p> <p>Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p> <p>Fb-II-3 正確就醫習慣。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</p> <p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p> <p>Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-II-2 土風舞遊戲。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>
課程架構表	課程架構表：



<p>融入之議題</p>	<p>【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> <p>【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p>【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>學習目標</p>	<p>四上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識營養素及其食物來源和功能。</li> <li>2. 了解如何選購健康又安全的食物。</li> <li>3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。</li> <li>4. 演練灼燙傷的急救處理方法。</li> <li>5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。</li> <li>6. 學習足球、足壘球的攻防概念。</li> <li>7. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。</li> <li>8. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。</li> <li>9. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。</li> <li>10. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。</li> <li>11. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。</li> <li>12. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。</li> <li>13. 練習扯鈴的運鈴技巧。</li> </ol> <p>四下：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。</li> <li>2. 認識青春期的自己，做好自我調適。</li> <li>3. 知道如何尊重他人、保護自己。</li> <li>4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。</li> <li>5. 了解出血、扭傷時的緊急處理方法。</li> <li>6. 認識並保護呼吸系統。</li> <li>7. 認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。</li> <li>8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。</li> <li>9. 學習籃球的運球和傳球技能。</li> <li>10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。</li> <li>11. 掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。</li> <li>12. 練習壘球擲遠動作。</li> <li>13. 配合步伐轉換，進行武術攻防對練。</li> <li>14. 和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。</li> <li>15. 用身體做出直線和曲線造型；學跳花之舞。</li> </ol>

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

康軒版國小健體 4 上

1. 衛生福利部食品藥物管理署「食品藥物消費者專區」食品營養成分資料庫  
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178&rand=1763056506>
2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——菸害防制館  
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>
3. 中華民國兒童燙傷基金會——燙傷百寶箱 [https://www.cbf.org.tw/ugC\\_Know01.asp](https://www.cbf.org.tw/ugC_Know01.asp)

康軒版國小健體 4 下

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

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
四年級	康軒	七、八冊

(三) 教學資源

- 13、教科用書及自編教材
- 14、數位媒材及網路資源
- 15、圖書館(室)及圖書教室
- 16、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

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

三、教學評量

1. 發表
2. 實作
3. 演練
4. 自評
5. 總結性評量
6. 觀察
7. 操作

桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度【健體領域】課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	五年級健康與體育領域團隊
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 系統思考與解決問題</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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>		
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</li> <li>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</li> <li>1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。</li> <li>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。</li> <li>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</li> <li>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</li> <li>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</li> <li>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</li> <li>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</li> <li>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。</li> <li>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。</li> <li>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</li> <li>2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。</li> <li>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</li> <li>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</li> <li>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</li> <li>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</li> <li>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</li> <li>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</li> <li>2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。</li> <li>3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。</li> <li>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</li> <li>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</li> <li>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</li> <li>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</li> <li>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</li> <li>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</li> <li>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。</li> <li>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</li> <li>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</li> <li>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</li> <li>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</li> <li>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</li> <li>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</li> <li>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</li> <li>4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。</li> <li>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</li> <li>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</li> </ul>	

		<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>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>健體 5 下</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>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 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢</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</p> <p>第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂</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</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>第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人</p> <p>第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化</p> <p>第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面</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</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><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p><b>【多元文化教育】</b> 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p> <p><b>【安全教育】</b> 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 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><b>【法治教育】</b> 法 E8 認識兒少保護。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p><b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p><b>【海洋教育】</b> 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。</p> <p><b>【國際教育】</b> 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 體認國際文化的多樣性。</p> <p><b>【資訊教育】</b> 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。</p> <p><b>【環境教育】</b> 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。</p>
學習目標	<p>五上：</p> <ol style="list-style-type: none"> <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> <li>13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。</li> <li>14. 進行肢體創作，學跳土風舞。</li> </ol>

五下：

1. 學習關愛家人、與家人溝通。
2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。
3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。
4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。
5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。
6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。
7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。
8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。
9. 掌握短跑、跳高的訣竅。
10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。
11. 玩飛盤、毬子，享受休閒運動。
12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。
13. 模擬運動情境進行肢體創作。
14. 學跳《阿露娜》土風舞。

教學與評量說明

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

康軒版國小健體 3 上

1. 衛生福利部疾病管制署——傳染病介紹  
<https://www.cdc.gov.tw/Category/List/Y08ijNELGNv7z-E1M3oBtQ>
2. 衛生福利部疾病管制署——結核病  
[https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5\\_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ](https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/j5_xY8JbRq3IzXAqxbnAvQ)
3. 衛生福利部疾病管制署——人類免疫缺乏病毒(愛滋病毒)感染  
<https://www.cdc.gov.tw/Disease/SubIndex/3s96eguiLtdGQtgNv7Rk1g>
4. 衛生福利部國民健康署之健康九九網站——菸害防制館  
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/4>
5. 法務部反毒霸本營(民眾版)——預防毒品六招 <https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2612-1.html>

康軒版國小健體 3 下

1. 衛生福利部國民健康署—認識失智症  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&pid=4875>
2. 衛生福利部國民健康署健康九九網站——青少年好漾館  
<https://health99.hpa.gov.tw/theme/256>
3. 衛生福利部國民健康署—每日飲食指南手冊  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>
4. 衛生福利部國民健康署—中高年級(3-6年級)學童期營養手冊  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=485&pid=8345>

(二) 教材來源

1. 以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
五年級	康軒	九、十冊

(三) 教學資源

- 17、教科用書及自編教材
- 18、數位媒材及網路資源
- 19、圖書館(室)及圖書教室
- 20、智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適

應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。

### 三、教學評量

1. 發表
2. 問答
3. 演練
4. 實作
5. 實踐
6. 自評
7. 總結性評量
8. 觀察
9. 操作

## 桃園市新屋區蚵間國民小學 112 學年度六年級【健康與體育領域】課程計畫

### 壹、 依據

- 一、 教育部 92 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 二、 教育部 97 年國民中小學九年一貫課程綱要。
- 三、 國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、 學校願景及學校教育目標。
- 五、 本校課程發展委員會健康與體育領域課程發展小組研討會決議。

### 貳、 基本理念

- 一、 根據目標模式設計健康與體育學習領域的課程發展架構，期以達成國民中小學九年一貫課程綱要—健康與體育學習領域，所指定的十大課程目標、分段能力指標及 21 世紀國民所需具備的十大基本能力。
- 二、 掌握過程模式的精神，從事健康與體育學習領域教材的編撰與教學活動的設計，引導開放式教與學的實踐，期以培養學生自主性的學習、獲得高層次認知的智能，以及增進獨立思考和自主性批判的能力。

### 參、 現況分析

#### 一、實施成效分析：

- (一) 成立領域小組會議：成立健康與體育領域課程小組，每個月開一次會，並將工作要項及進度列入行事曆，就目前課程計畫實施層面產生的問題加以討論，並提出解決的方法。
- (二) 學生學習成就概述：目前本領域在一到六年級實施教學活動。學區民風純樸，學生生活潑樂觀、積極參與活動的特性。

- 二、師資陣容：健康與體育領域是安排專任教師授課，雖非本科系出身，但具備相關素養，並積極參加研習提升知能，堪以擔任本領域教學。

### 肆、 課程目標

- 一、 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。
- 二、 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。
- 三、 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。
- 四、 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。
- 五、 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。
- 六、 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。
- 七、 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。
- 八、 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。
- 九、 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。
- 十、 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。
- 十一、 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。

### 伍、 實施原則與策略

課程活動中，認知、情意、技能是目標，教材是實現的工具，由於社會領域包含的範疇極廣，各地生活環境亦不相同，教材難以面面俱到。因此，教師教學時，宜考慮本身的專長、學生的條件，以及學校所能提供的教學資源，設計適當的教學活動，以充分發揮教材教學媒介的功能。

### 陸、 實施內容（含實施時間與節數、教學方法、評量方式等）

- 一、 實施時間與節數

健康與體育領域每週授課 3 節(健康 1 體育 2),每節課 40 分鐘。

## 二、教學方法

- (一)教學實施依據健康與體育領綱的基本理念、課程目標、核心素養及學習，結合各地區自然、族群或文化特色，設計具有探究精神與重視提問的有效教學活動，引導學生學習。
- (二)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)採領域教學方式整合學習內容，並以學習表現為依據，設計多元的探究學習進行整合。
- (四)教學實施以開放多元的態度，強調理性溝通、尊重差異的重要性。
- (五)教學實施靈活運用各種策略，除知識傳授外，亦提供學生實際操作、參與互動及力行實踐的機會，以培養學生探究、創造與省思的能力，以及主動學習的態度。
- (六)為提升教學成效，教師將加強健康與體育領域研討與相關領域間的課程聯繫，並依課程需求採各別指導及協同教學，以促進教學的效果。

## 三、評量方式

- (一)學習評量依據健康與體育領域之課程目標、核心素養、學習表現及學習內容，兼重學習歷程與結果，採用提問回答、實作學習、學生自評、學生發表、操作演練、教師觀察、自我評量等多元形式，以診斷學習問題，並檢視學習成效。
- (二)評量的內容考量學生身心發展、個別差異及文化差異，配合核心素養及學習表現內涵，不流於零碎的知識記憶，以兼重高層次的認知、情意、技能表現及其在實際生活中的運用，訂定評量標準。
- (三)教師進行學習評量後，分析評量結果作為教學反思、調整及補救教學的參考。

## 柒、教學資源

- 一、教科用書及自編教材。
- 二、數位媒材及網路資源。
- 三、桌球教室、律動教室、視聽教室等。
- 四、觸控白板、即時回饋系統。