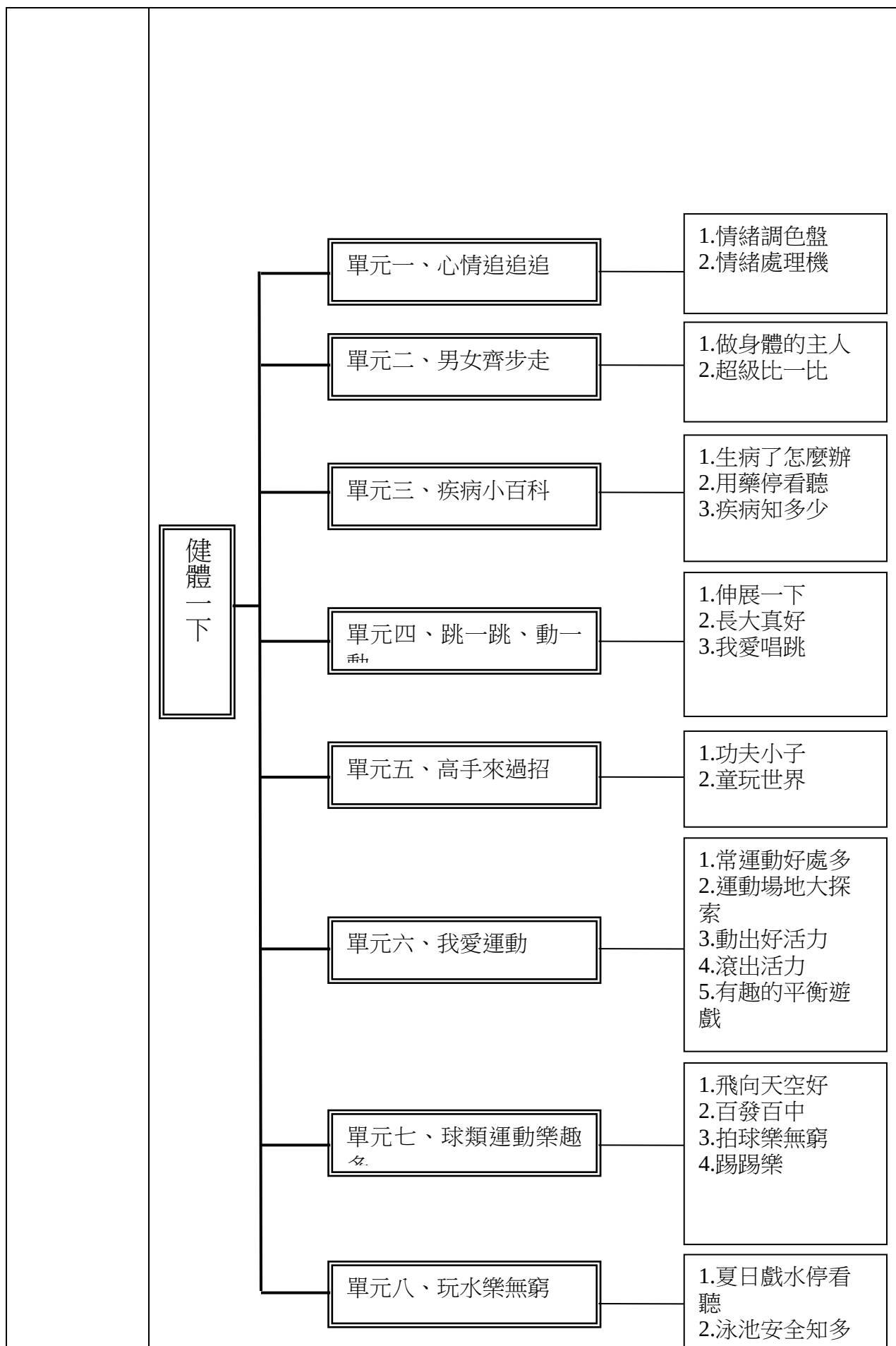


(九)健康與體育領域

桃園市中壢區新明國民小學 112 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、□B2. 科技資訊與媒體素養、 ■B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解		
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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-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。 下學期 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-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。 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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。		

		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能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 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。 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。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	上學期 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。 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。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 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。 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。 下學期 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。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。 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。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 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。 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。
課程架構表	課程架構表： <pre> graph LR Root[健體 1 上 (第一冊)] --- U1[第一單元 成長變變變] Root --- U2[第二單元 快樂上下學] Root --- U3[第三單元 營養的食物] Root --- U4[第四單元 愛上體育課] Root --- U5[第五單元 我的身體真神] Root --- U6[第六單元 走走跑跑] Root --- U7[第七單元 大球小球真好] U1 --- A1_1[活動一 長大真好] U1 --- A1_2[活動二 清潔衛生好習慣] U2 --- A2_1[活動一 安全紅綠燈] U2 --- A2_2[活動二 我們是好同學] U2 --- A2_3[活動三 我們的健康中心] U3 --- A3_1[活動一 食物調色盤] U3 --- A3_2[活動二 飲食好習慣] U4 --- A4_1[活動一 體育課好好玩] U4 --- A4_2[活動二 暖身操] U4 --- A4_3[活動三 安全遊樂園] U5 --- A5_1[活動一 身體造型遊戲] U5 --- A5_2[活動二 墊上模仿秀] U5 --- A5_3[活動三 唱跳樂趣多] U5 --- A5_4[活動四 動物拳] U6 --- A6_1[活動一 跟著節奏走] U6 --- A6_2[活動二 奔跑吧] U7 --- A7_1[活動一 滾球高手] U7 --- A7_2[活動二 傳球遊戲] </pre>	



融入之議題	上學期 【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 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 下學期 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。
學習目標	上學期 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。

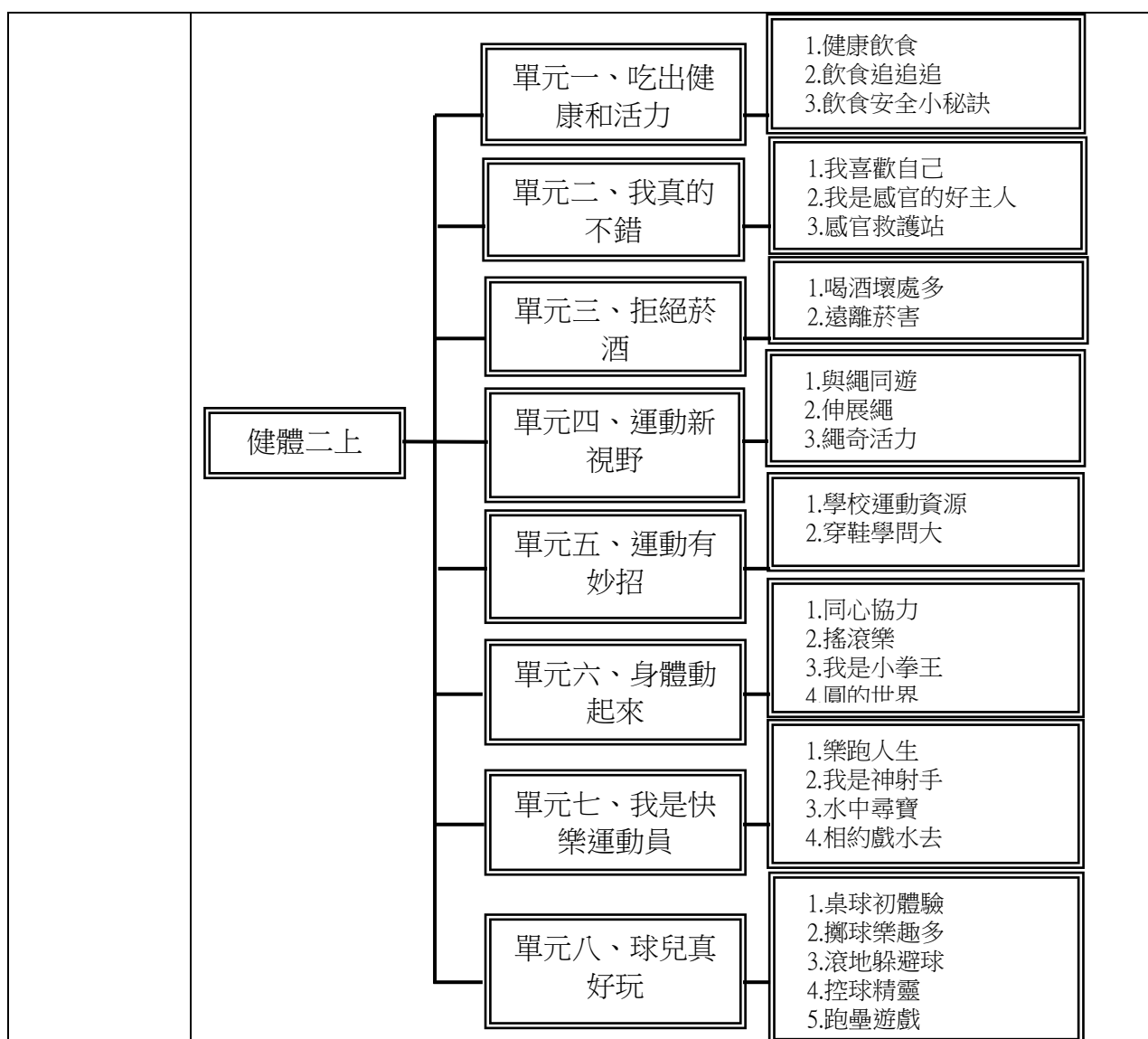
	8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 下學期 1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。
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. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表

	現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 （二）教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 一 年級：翰林 （三）教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 二、教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 1. 自評 2. 討論 3. 發表 4. 紙筆評量
--	---

桃園市中壢區新明國民小學 112 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	■ A1. 身心素質與自我精進、■ A2. 系統思考與問題解決、 ■ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、■ B2. 科技資訊與媒體素養、 ■ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、■ C2. 人際關係與團隊合作、 □ C3. 多元文化與國際理解		
課程理念	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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 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。 下學期 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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 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。 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。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 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-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-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	上學期 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-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-2 技擊模仿遊戲。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 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。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。 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。 下學期 Ab-I-1 體適能遊戲。 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-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。

	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。 Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 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。 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。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
課程架構表	課程架構表：



	健體 2 下 <table> <tr> <td>單元一、健康習慣真重要</td><td>1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣</td></tr> <tr> <td>單元二、讓家人更親近</td><td>1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多</td></tr> <tr> <td>單元三、健康舒適的社區</td><td>1.阿德的新社區 2.維護社區環境</td></tr> <tr> <td>單元四、運動新體驗</td><td>1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動</td></tr> <tr> <td>單元五、運動GO！GO！</td><td>1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力</td></tr> <tr> <td>單元六、我喜歡玩球</td><td>1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 4.運球前進</td></tr> <tr> <td>單元七、運動萬花筒</td><td>1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈</td></tr> <tr> <td>單元八、玩水樂翻天</td><td>1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮</td></tr> </table>	單元一、健康習慣真重要	1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣	單元二、讓家人更親近	1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多	單元三、健康舒適的社區	1.阿德的新社區 2.維護社區環境	單元四、運動新體驗	1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動	單元五、運動GO！GO！	1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力	單元六、我喜歡玩球	1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 4.運球前進	單元七、運動萬花筒	1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈	單元八、玩水樂翻天	1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮
單元一、健康習慣真重要	1.潔牙行動家 2.每天不忘的好習慣																
單元二、讓家人更親近	1.我愛家人、家人愛我 2.家庭休閒樂趣多																
單元三、健康舒適的社區	1.阿德的新社區 2.維護社區環境																
單元四、運動新體驗	1.動靜平衡有一套 2.跳箱遊戲 3.體操挑戰活動																
單元五、運動GO！GO！	1.運動安全三部曲 2.小小運動家 3.跳出活力																
單元六、我喜歡玩球	1.有趣的拋球遊戲 2.推推樂 3.我是踢球高手 4.運球前進																
單元七、運動萬花筒	1.休閒 FUN 輕鬆 2.武林高手 3.蜘蛛人考驗 4.跳躍精靈																
單元八、玩水樂翻天	1.水域活動快樂多 2.泳池衛生維護 3.水中韻律呼吸 4.水中漂浮																

	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。 【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 下學期 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【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E4 參與規則的制定並遵守之。 【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 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。 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。
學習目標	上學期 1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。 2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。 3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。 4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。 5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。 6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，

並且具體演練拒絕二手菸的技巧。

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

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

9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。

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

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

藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。

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

13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。

下學期

1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。

2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。

3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。

4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。

5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。

6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。

7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。

8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。

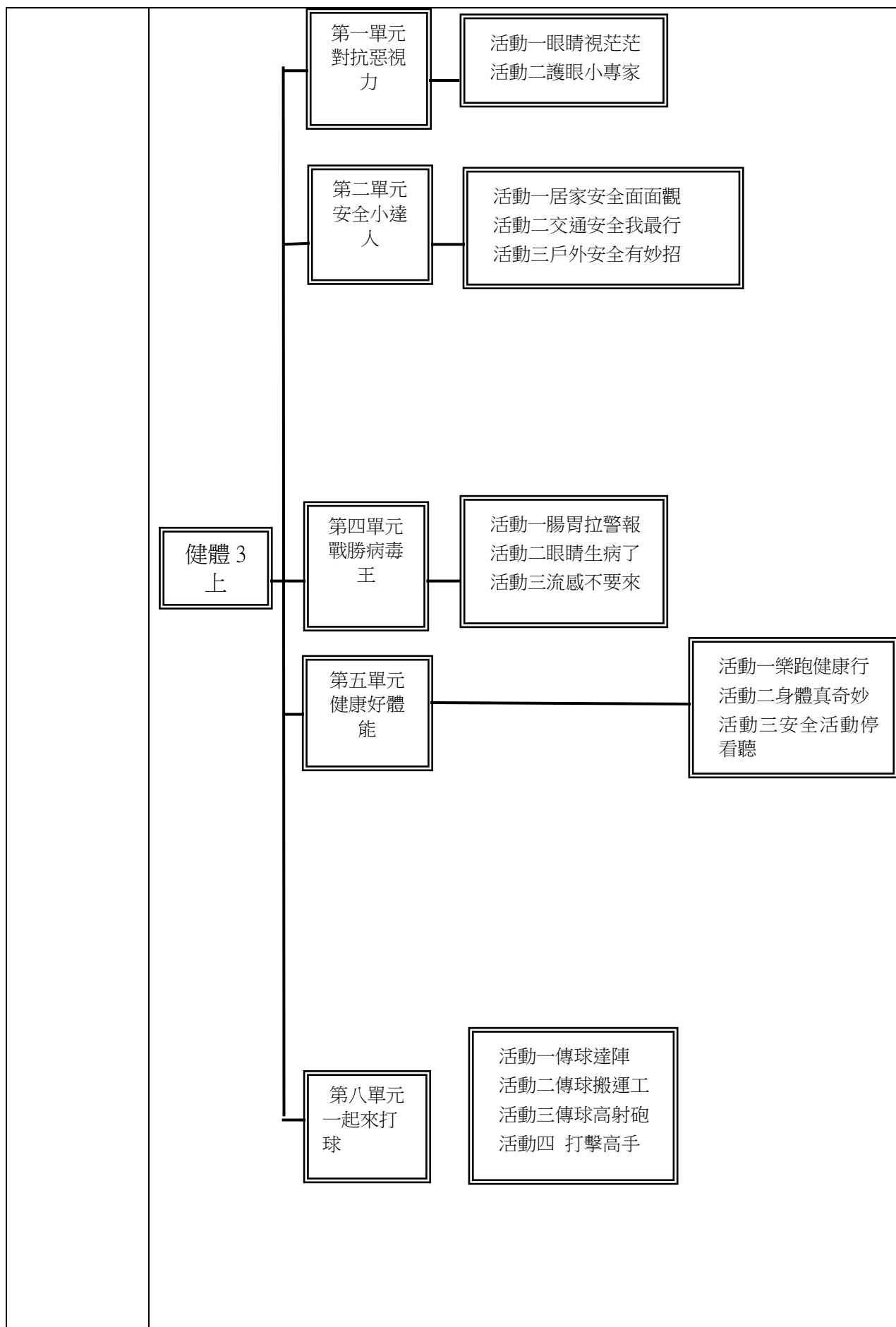
單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合

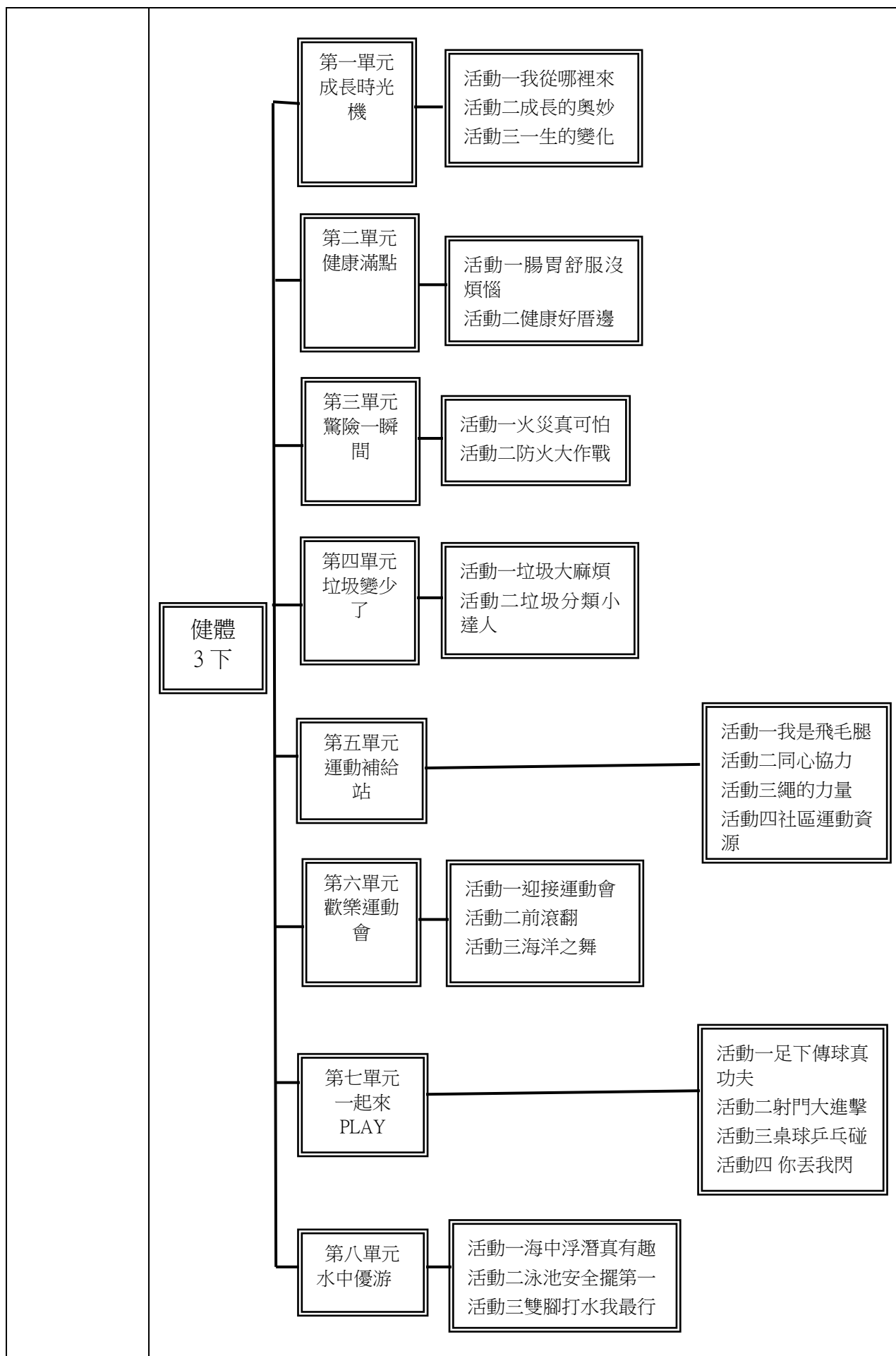
	作，進行跑步跳繩遊戲。 9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。 10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。 11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。 12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。
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. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： 二 年級：翰林 (三) 教學資源 1. 教學 CD 2. 教用版電子教科書 二、教學方法 1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 三、教學評量 自評 問答 發表 實作 調查 操作 觀察

桃園市中壢區新明國民小學 112 學年度 三年級 【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	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。 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。 下學期 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。 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。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。 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-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
	學習內容	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。 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。 Bd-II-2 技擊基本動作。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 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。 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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 下學期 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-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-II-2 學校性運動賽會。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 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。
課程架構表	課程架構表：	





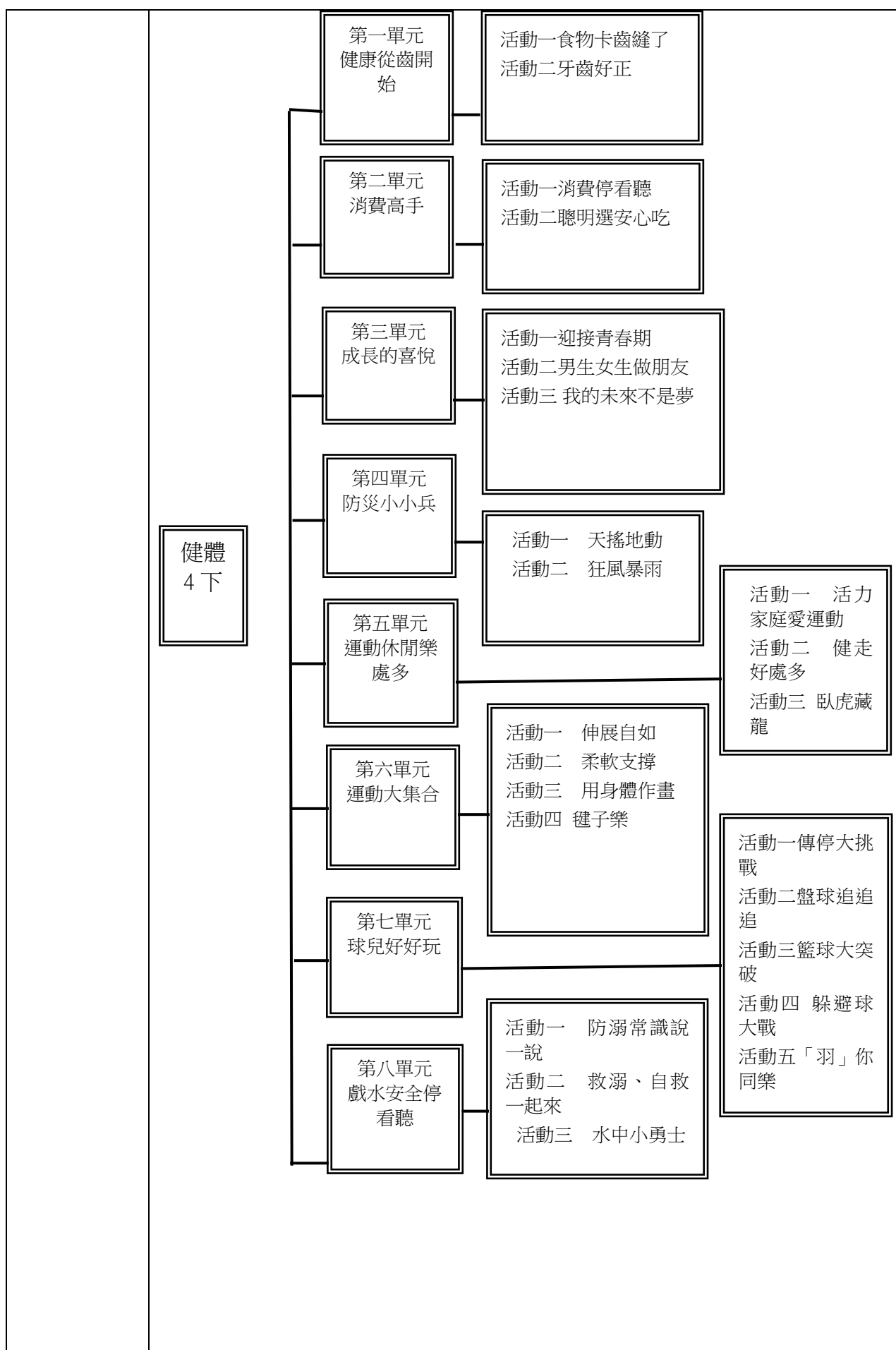
融入之議題	上學期 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 下學期 【環境教育】 環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元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。
學習目標	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。
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. 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： 三 年級：翰林 (三)教學資源 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 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 問答 發表 實作 討論 觀察 自評 學習單

桃園市中壢區新明國民小學 112 學年度四年級【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	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	上學期 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 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。 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-2 參與並欣賞多元性身體活動。 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 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 下學期 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。 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。		

學習內容	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。 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-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。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 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。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的的身體活動。
	上學期 Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 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。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。 下學期 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。

		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-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
課程架構表	課程架構表： <pre> graph LR A[健體 4 上] --- B[第一單元 飲食智慧王] A --- C[第二單元 快樂每一天] A --- D[第三單元 克癮防衛隊] A --- E[第四單元 體能我最棒] A --- F[第五單元 運動力與美] A --- G[第六單元 跑跳擲我真行] A --- H[第七單元 運動衝衝衝] B --- B1[活動一飲食新概念] B --- B2[活動二飲食生活面面觀] B --- B3[活動三體重控制有一套] C --- C1[活動一校慶運動會] C --- C2[活動二明日之星] C --- C3[活動三我愛我的家] D --- D1[活動一消滅菸蟲行動] D --- D2[活動二癮力效應] E --- E1[活動一體適能知多少] E --- E2[活動二體適能大挑戰] E --- E3[活動三支撐擺盪] F --- F1[活動一「鈴」聲響起] F --- F2[活動二飛天旋轉] G --- G1[活動一 更快、更高、更強] G --- G2[活動二田徑跑跳擲] G --- G3[活動三誰能擲得遠] H --- H1[活動一快接快傳] H --- H2[活動二運球好好玩] H --- H3[活動三運球追追追] H --- H4[活動四防守不漏接] H --- H5[活動五防守九人組] H --- H6[活動六 隔網出擊] </pre>	



融入之議題	上學期 【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。 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。
學習目標	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。 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。
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. 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： 四 年級：翰林

	(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
--	--

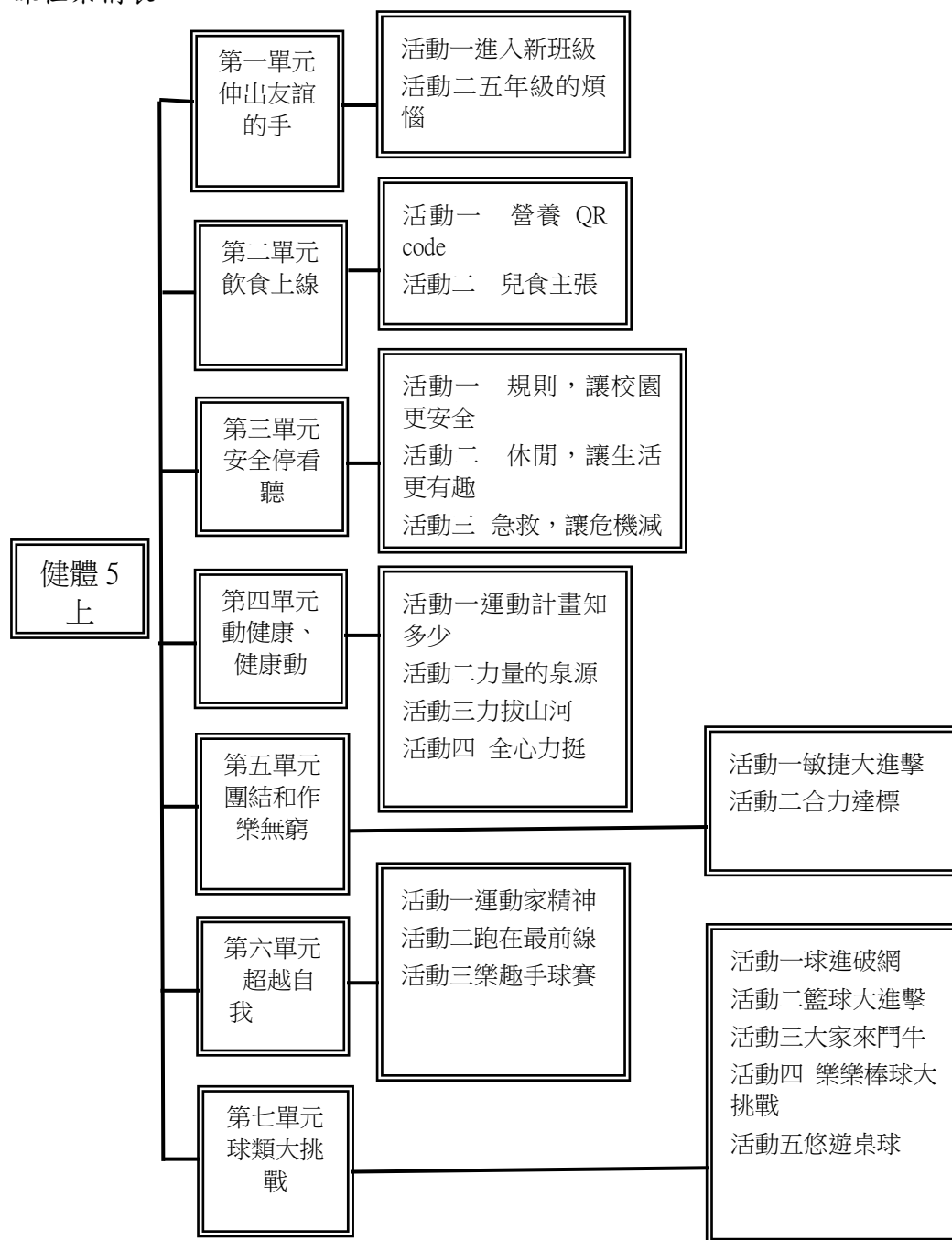
桃園市中壢區新明國民小學 112 學年度 五年級 【健康與體育領域】課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■A1. 身心素質與自我精進、■A2. 系統思考與問題解決、 ■A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	□B1. 符號運用與溝通表達、■B2. 科技資訊與媒體素養、 □B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	■C1. 道德實踐與公民意識、■C2. 人際關係與團隊合作、 ■C3. 多元文化與國際理解		
課程理念	1. 引導兒童正確價值觀。 2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 3. 養成生活上所必須的習慣和技能。 4. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 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。 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-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-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。 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 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 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-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。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。		

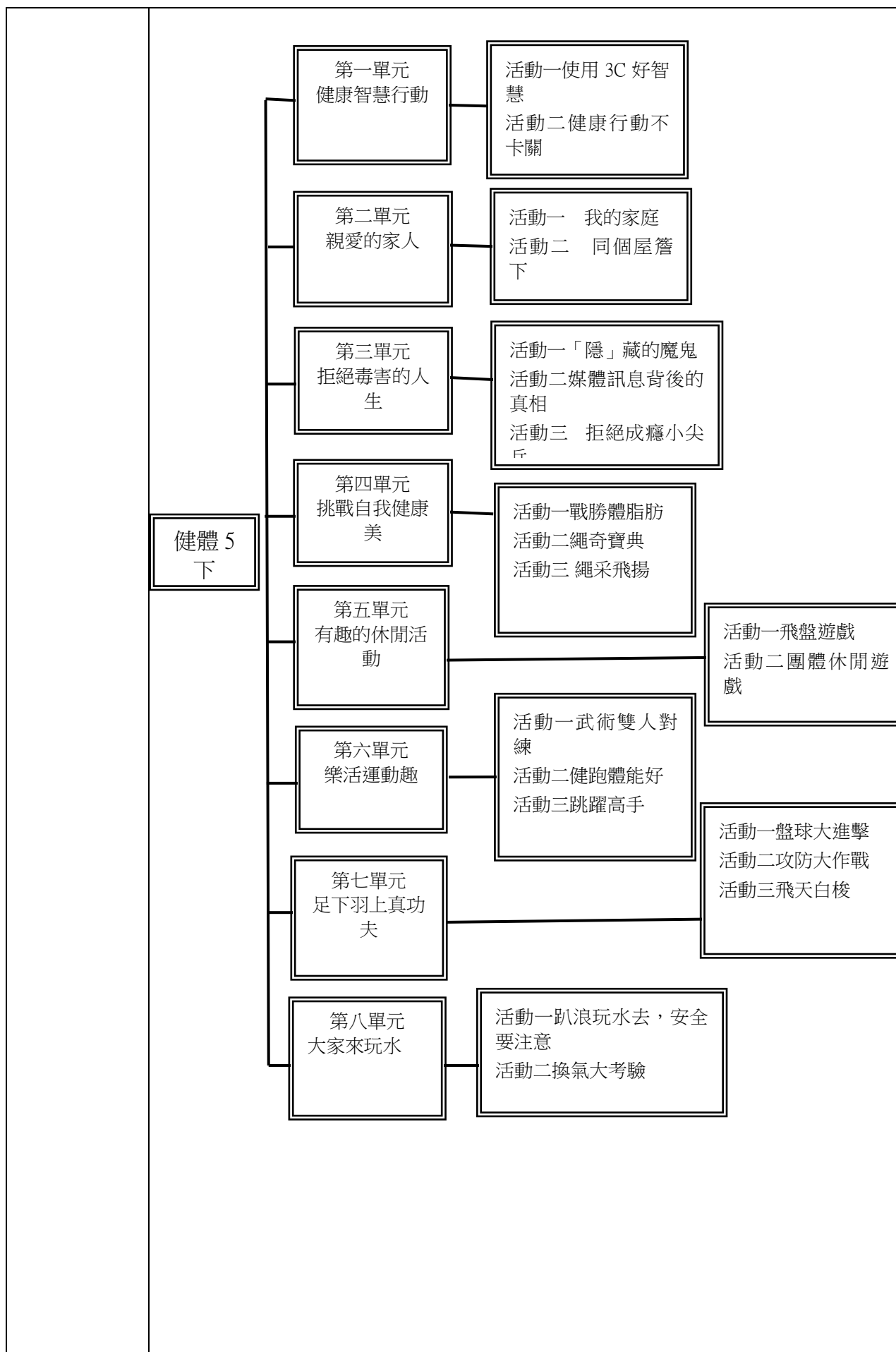
		下學期 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2c-III-1 表現基本運動精神與道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分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。 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 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 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。 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-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 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-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
	學習內容	上學期 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。

		Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 下學期 Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。 Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Ga-III-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-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。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。
--	--	--

課程架構表

課程架構表：





融入之議題	上學期 【品德教育】 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 E6 同理分享。 【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。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 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。 【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 E8 對工作/教育環境的好奇心。 下學期 【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。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU1 尊重生命。 【家庭教育】 家 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 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。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【海洋教育】 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【資訊教育】 資 E1 認識常見的資訊系統。 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【閱讀素養教育】 閱 E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。
-------	--

上學期**健康教育**

升上五年級重新分班，順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。本單元活動一介紹結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。活動二教導與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。期待小朋友學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰！五年級兒童已進入青春期，生長發育快速發展，每日必須注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。由校園安全的概念出發，帶領學生在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道，讓學生可以理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。不論從事哪一類的休閒活動，都必須掌握留意安全須知，例如要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作，如此更可以愉快的享受活動的樂趣。在活動中若發生受傷等事故，必須採取相應的急救措施，故於本活動中介紹急救與處理關節扭傷的原則，如何操作繃帶關節8字型包紮法，以及受傷後的護理方式。

體育

了解身體活動對身體發展的關係，並能評估自己的體適能表現擬定簡易的體適能促進運動計畫。透過簡易的肌肉適能評估方式，檢視個人體適能表現，並能進行靜態和動態的肌肉適能活動。了解拔河動作的運動技能要素，並透過簡易拔河遊戲，展現全身性肌肉的控制能力。學會動態和靜態的體操地板支撐運動技能要領，並能善用學習資源提升學習效益。運動並非只靠四肢發達，也需要腦力思考與反應的配合，本單元透過各項有趣的戶外遊戲，發展兒童身體的反應、敏捷與協調性，同時遊戲的設計，著重在策略思考、檢討與改進，能促進學生身心健全發展。帶領學生平時能養成運動習慣，強健體魄，競賽時能秉持運動家精神，服從裁判裁決勝不驕敗不餒，挑戰極限持續追求突破、精進與卓越。透過跑步遊戲活動及樂趣化手球活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

學會單、雙手投籃技巧，可以利用單、雙手將球投進籃框。藉由投籃遊戲賽，提升投籃命中率，使用不同球類投籃，體驗投籃力道的不同。運用空手跑位、運球切入、跑位基本戰術並配合投籃技巧，進行團隊籃球比賽。打擊方向的選擇可以推進壘包上的打者，增加得分機會；守備傳球的位置，需考量打擊出來的球及壘包上跑者的站位來進行選擇。桌球動作的技術學習，對兒童較為複雜，且需長時間的練習。本活動透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到桌球的樂趣，並具備基本動作技巧。

下學期**健康教育**

高年級學童對3C產品的使用頻率顯著增加，然而此時正是學童視力、聽力與骨骼肌肉發展的關鍵時期，應避免過度使用3C產品的危害，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。

家庭是學童重要的成長基地，功能健全的家庭才能培育出身心健康的兒童，而健全的兒童會在家庭中逐漸成熟為負責任的成人。引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能，教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。期望小朋友能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！

認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。願意公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。

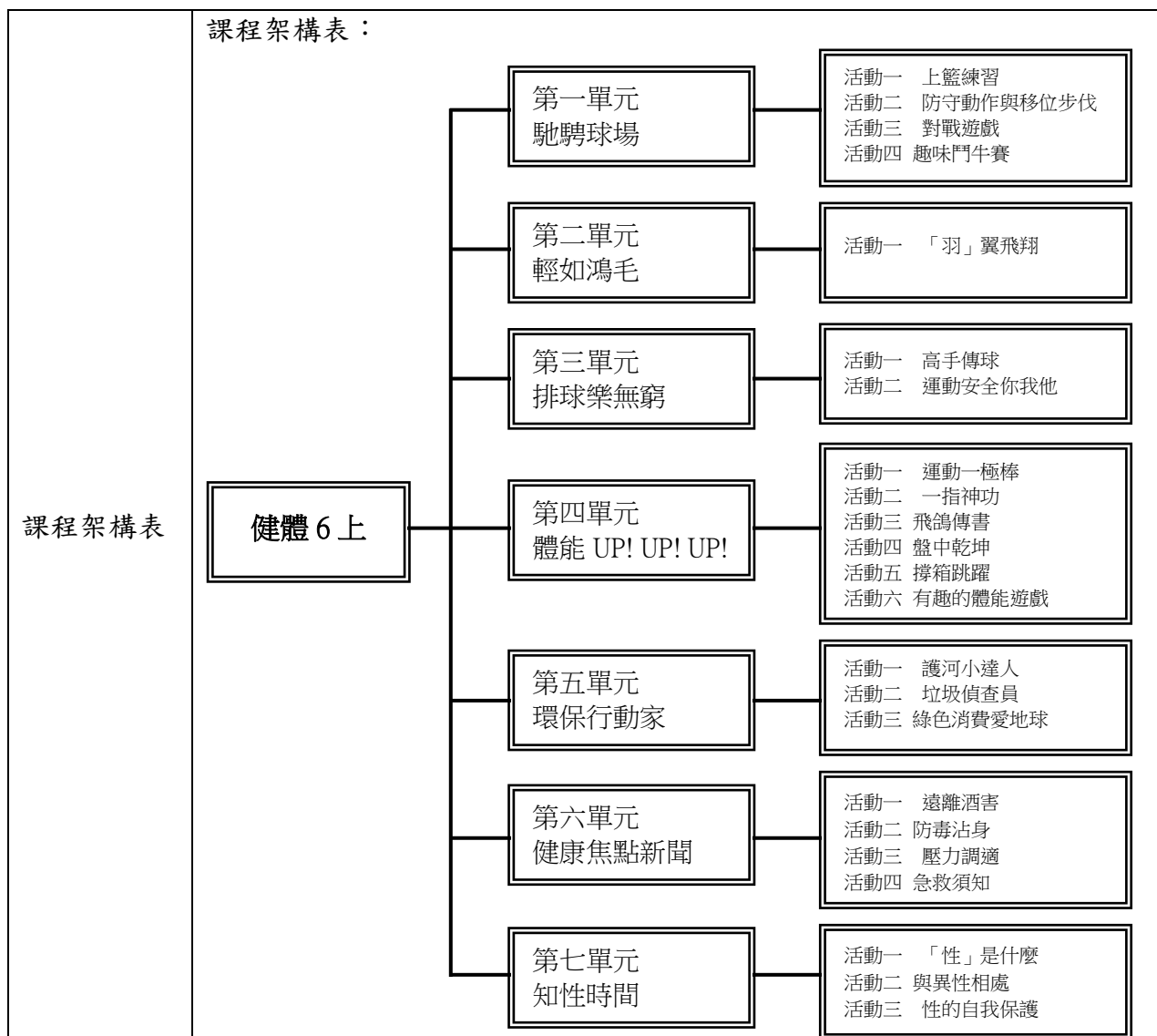
體育

認識身體組成的評估方式與基本概念，透過自我評估檢視自己的體位是否正常。能運用85110 健康體位核心能力以及科技資源進行體位控制。

	了解跳繩的效益，並能自主的選擇適用的方式進行跳繩動作的組合來提升體適能。能運用操控繩子的方式進行主題式創作舞展演，展現團體創意和肢體美感體驗。 兒童生性喜歡團體和遊戲，本單元利用各種飛盤、毛巾、繩子和交通桿等，進行多樣性的團體遊戲。藉由遊戲發展兒童身體的穩定性和協調性，並引導學生探討團隊合作，學習同理心與溝通觀念。 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過武術、中長距離跑走和急行跳遠等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 運用腳內側及腳外側進行推進時快速變換方向，將球控制在腳邊，眼睛要注意周遭的狀況。防守需仔細觀察對手，運用身體貼近帶球的對手製造壓力，並擋住其傳球路徑。運用盤球及防守技巧進行多人的足球比賽及遊戲，並討論策略，培養學生團體合作之概念；羽球屬於難度較高的操作性身體活動，學生的學習首重動作的正確性和穩定性，本活動藉由遊戲發展基本動作技巧，同時也引導學生探討學習過程、課後加強練習時，遇到困難的思考方向與處理方式。 臥式衝浪是好玩的水域休閒運動，簡單易學，容易上手，讓大家來體驗衝浪的快感。戲水需隨時注意自己身體的狀況，學習在水中抽筋時該如何自救，才能保障自己生命安全。學會水中換氣，並讓動作保持流暢，體驗自由式的速度感。
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. 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： 五 年級：翰林 (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 紙筆 演練 學習單 小組討論 觀察 實作

桃園市中壢區新明國民小學 112 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	■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。 5. 引導兒童正確價值觀。 6. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 7. 養成生活上所必須的習慣和技能。 8. 發展各種互動能力。			
學習重點	學習表現	上學期 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-4 了解健康自主管理的原則與方法。 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 下學期 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。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 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。		
	學習內容	上學期		

		Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 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。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 下學期 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。
--	--	--



	健體 6 下 第一單元 聰明選購，開心運 活動一 誰「羽」爭鋒 活動二 龍爭虎鬥 活動三 認真挑、聰明購 第二單元 桌球運動我最愛 活動一 正面迎擊 活動二 一決勝負 第三單元 FUTSAL 樂無窮 活動一 最佳門將 活動二 射門得分 活動三 合作無間 活動四 五人制足球賽 活動五 運動飲料知多少 第四單元 舞動精采 活動一 翻轉自如 活動二 肢體力與美 活動三 運動欣賞 第五單元 水中樂悠「游」 活動一 捷泳 活動二 水中求生知多少 第六單元 健康飲食生活 活動一 守護家人的健康 活動二 飲食安全與衛生 活動三 營養標示看仔細 活動四 爺爺過生日 活動五 食物梗塞急救 第七單元 就醫基本功 活動一 認識中醫 活動二 健保—健康有保 活動三 珍惜健保資源 第八單元 防治疾病一起來 活動一 認識傳染病 活動二 認識心血管疾病
--	---

	安 E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力 【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。 環 E15 覺知能資源過度利用會導致環境污染與資源耗竭的問題。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 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。 【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E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【國際教育】 國 E2 表現具國際視野的本土文化認同。 國 E3 具備表達我國文化特色的能力。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 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。 【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。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。
學習目標	六上： 1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。 9. 從水污染問題的探討開始，引導學生關心社區水污染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分

心力。

11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。

12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。

13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。

14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。

15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。

16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。

17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。

六下：

1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。

2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。

3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。

4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。

5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。

6. 透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。

7. 人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。

8. 運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。

9. 透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。

10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。

11. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。

12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。

13. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。

14. 就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕

	信密醫和偏方，以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。
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. 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： 六 年級：翰林 (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 紙筆 演練 學習單 小組討論 觀察 實作