

柒、部定課程(健康與體育領域學習課程)之課程計畫

桃園市新興高中附小 115 學年度健康與體育學習領域課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域。
- 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

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

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

參、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，115 學年度一至六年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。

肆、計劃應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。

【附件】各年級領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 115學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
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、■3. 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	
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。			

學習重點

- ❖ 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。

學習表現：

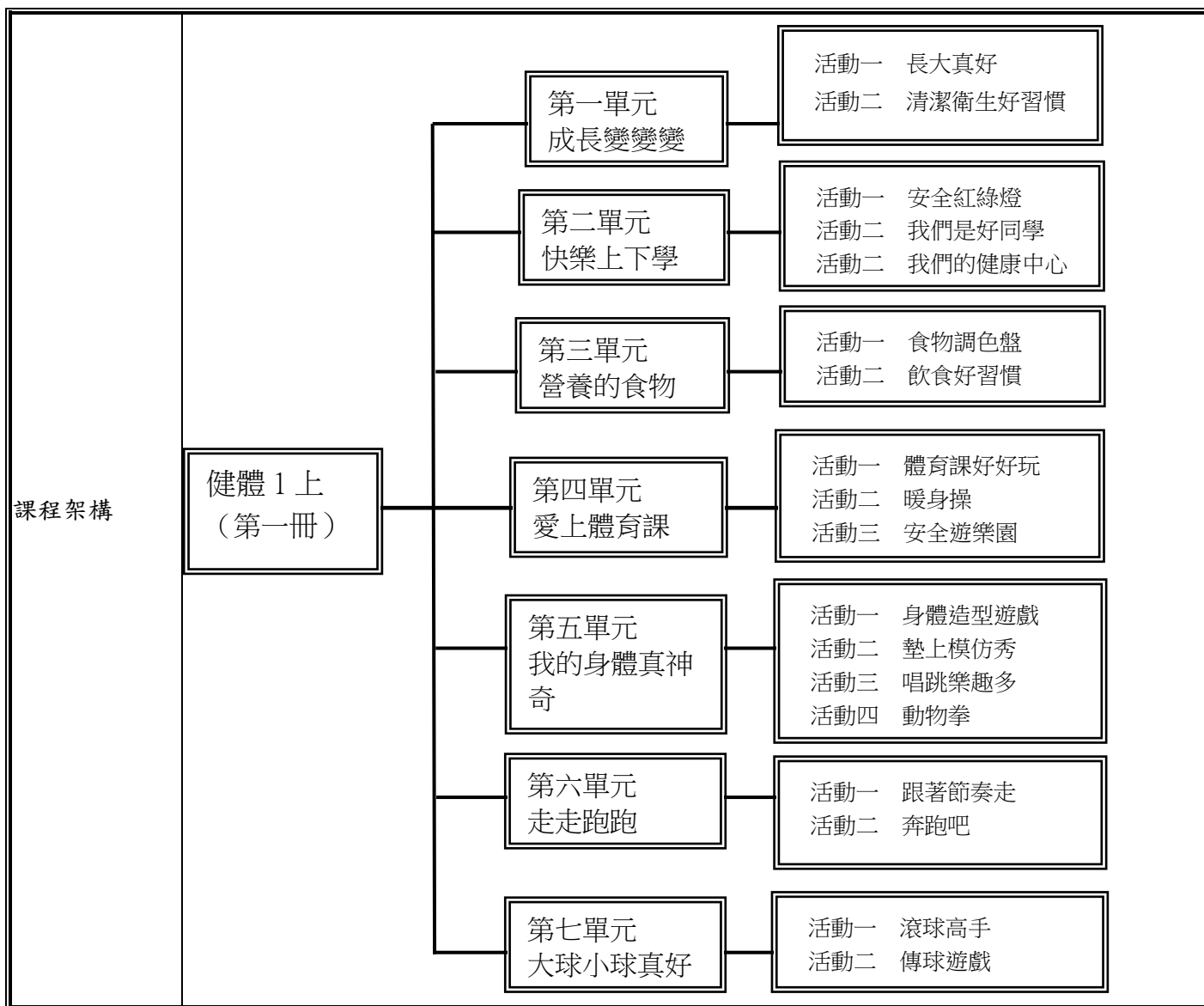
上學期：

- ❖ 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。



	健體一下 <table> <tr> <td>單元一、心情追追追</td><td>1.情緒調色盤 2.情緒處理機</td></tr> <tr> <td>單元二、男女齊步走</td><td>1.做身體的主人 2.超級比一比</td></tr> <tr> <td>單元三、疾病小百科</td><td>1.生病了，怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少</td></tr> <tr> <td>單元四、跳一跳、動一動</td><td>1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳</td></tr> <tr> <td>單元五、高手來過招</td><td>1.功夫小子 2.童玩世界</td></tr> <tr> <td>單元六、我愛運動</td><td>1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲</td></tr> <tr> <td>單元七、球類運動樂趣多</td><td>1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂</td></tr> <tr> <td>單元八、玩水樂無窮</td><td>1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少</td></tr> </table>	單元一、心情追追追	1.情緒調色盤 2.情緒處理機	單元二、男女齊步走	1.做身體的主人 2.超級比一比	單元三、疾病小百科	1.生病了，怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少	單元四、跳一跳、動一動	1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳	單元五、高手來過招	1.功夫小子 2.童玩世界	單元六、我愛運動	1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲	單元七、球類運動樂趣多	1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂	單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少
單元一、心情追追追	1.情緒調色盤 2.情緒處理機																
單元二、男女齊步走	1.做身體的主人 2.超級比一比																
單元三、疾病小百科	1.生病了，怎麼辦 2.用藥停看聽 3.疾病知多少																
單元四、跳一跳、動一動	1.伸展一下 2.長大真好 3.我愛唱跳																
單元五、高手來過招	1.功夫小子 2.童玩世界																
單元六、我愛運動	1.常運動好處多 2.運動場地大探索 3.動出好活力 4.滾出活力 5.有趣的平衡遊戲																
單元七、球類運動樂趣多	1.飛向天空好 2.百發百中 3.拍球樂無窮 4.踢踢樂																
單元八、玩水樂無窮	1.夏日戲水停看聽 2.泳池安全知多少																

	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：

年級	版本	冊數
一年級	翰林	一、二冊

(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
--	---

二年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 115學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
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	
學習重點	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。		

- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。

學習表現：

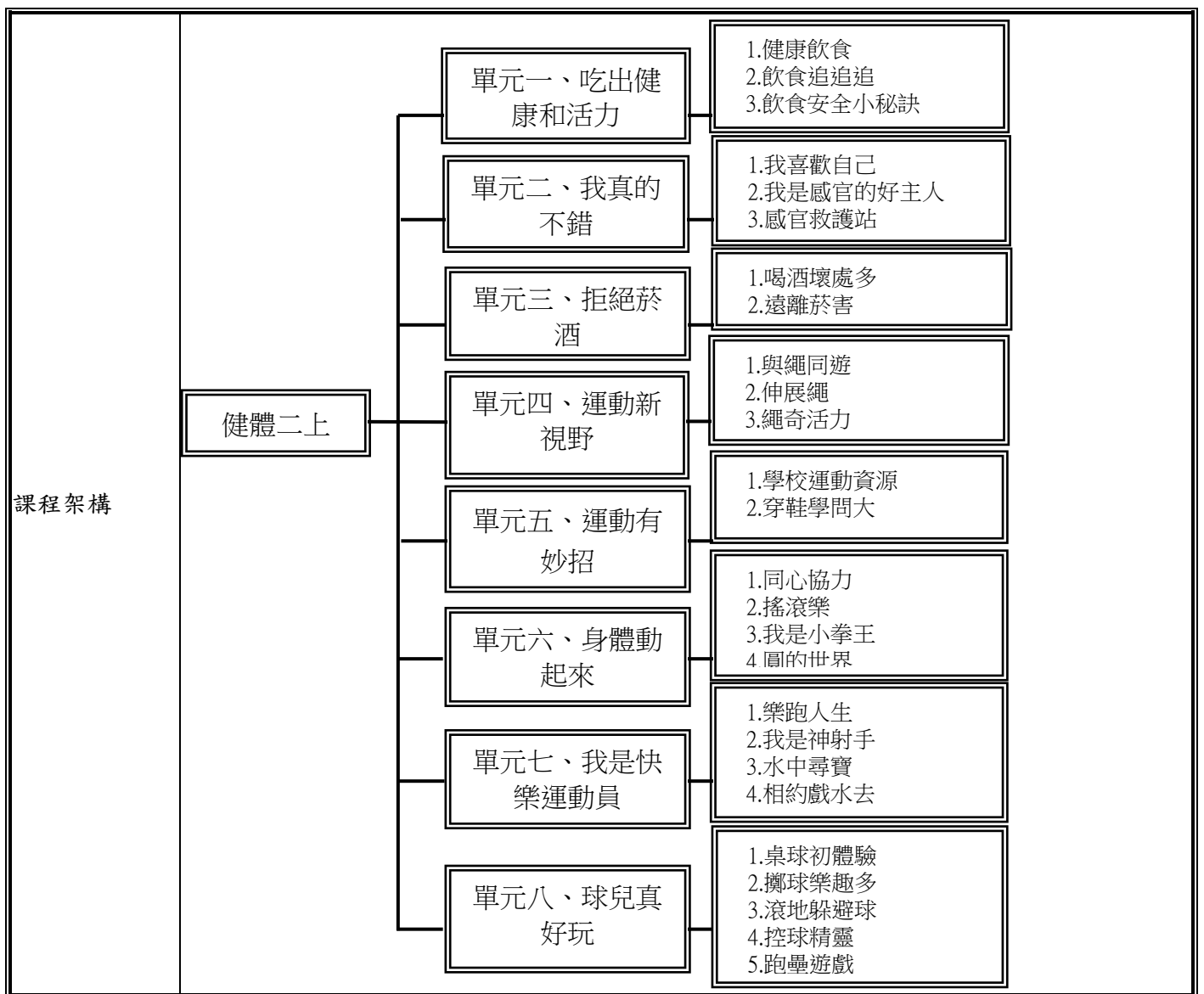
上學期

- ❖ 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。



	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 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，並能和其他人合作，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。
12. 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。
13. 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。
14. 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. 齦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： <table><tr><td>年級</td><td>版本</td><td>冊數</td></tr><tr><td>二年級</td><td>翰林</td><td>三、四冊</td></tr></table> (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	年級	版本	冊數	二年級	翰林	三、四冊
年級	版本	冊數					
二年級	翰林	三、四冊					

	問答 發表 實作
--	----------------

三年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 115學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
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	
學習重點	學習內容： 上學期 ❖ Ab-II-1 體適能活動。 ❖ Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 ❖ 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。

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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。

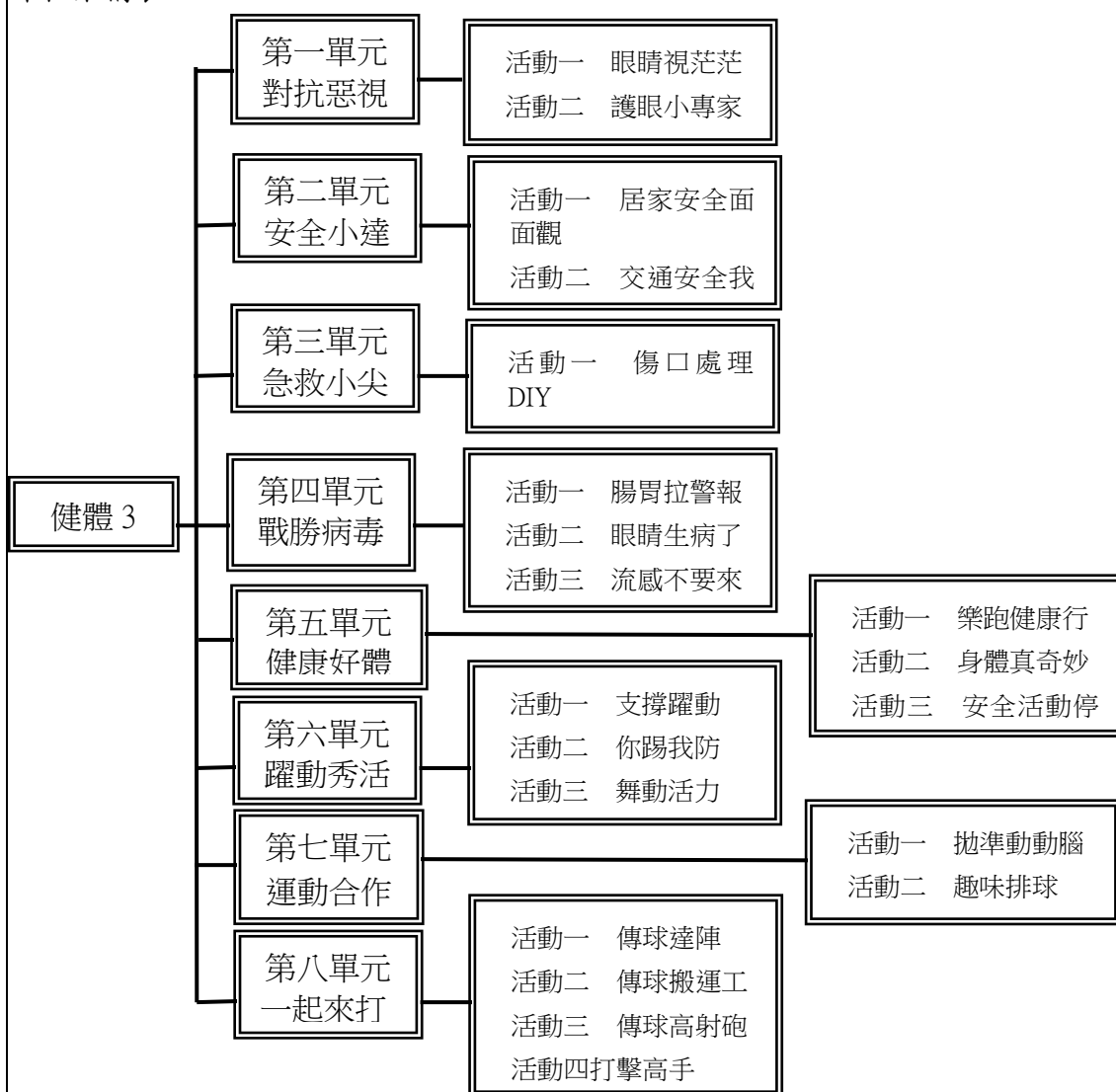
下學期

- ❖ 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。

課程架構表：

課程架構表



	健體 3 下 第一單元 成長時 半機 活動一 我從哪裡來 活動二 成長的奧妙 活動三 一生的變... 第二單元 健康滿 活動一 腸胃舒服沒煩惱 活動二 健康好厝... 第三單元 驚險一 活動一 火災真可怕 活動二 防火大作戰 第四單元 垃圾變 活動一 垃圾大麻煩 活動二 垃圾分類... 第五單元 運動補給站 活動一 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 第六單元 歡樂運 活動一 我是飛毛腿 活動二 同心協力 活動三 繩的力量 活動四 社區運動資源 第七單元 一起來 PLAY 活動一 足下傳球真功夫 活動二 射門大進擊 活動三 桌球乒乓碰 活動四 你丟我... 第八單元 水中優游 活動一 海中浮潛真有趣 活動二 泳池安全擺第一 活動三 雙腳打水我...
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： 1. 了解近視的成因、近視對生活的影響、近視時的治療方式和護眼方法；檢視自己的用眼情況，以達到愛護眼睛的好行為。 2. 認知安全的重要性，能分辨安全與不安全的居家環境，和家人共同維護居家安全；在行的安全方面，能察覺道路環境的潛在危險，了解穿越道路的知識。同時具備辨別戶外環境的危險因子，了解戶外環境的安全注意事項，保障自己和家人的安全。 3. 藉由常見的出血、扭傷及灼燙傷的生活情境，了解正確的急救處置；了解如何使用醫療救護系統來幫助自己因應意外傷害，並透過有效的照護儘速讓身體恢復健康。

	4. 認識常見的傳染病，如何養成正確防疫觀念，良好的個人衛生習慣、生病在家休息等意識。 體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。 1. 透過跑步技巧和各種障礙跑活動、瑜珈運動的參與，提升體適能與相關技能。透過學習判斷運動場地的安全性，了解正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 2. 體驗各種支撐性的動作挑戰，增加身體的控制能力；延伸學習跆拳道基本防衛動作，發展身體多元運動潛能。結合音樂律動和合作學習，發會創意把動作改編成舞蹈，展現律動性身體活動。 3. 藉由練習和遊戲，以熟練基本運動技能；學會基本的排球概念和動作；透過各種遊戲策略思考，擴大運動概念，體驗不同的運動樂趣。 4. 透過基本的傳接球練習，體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法；藉由遊戲和比賽，快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養團體合作的概念；利用各種打擊方式及替代物品，體驗各項打擊樂趣，並到戶外進行樂樂棒球比賽，喜愛這項運動。 下學期 健康 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。 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。 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。 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。 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。 體育 1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 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。 3. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜珈、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 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。 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。
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：

年級	版本	冊數
三年級	翰林	五、六冊

(三) 教學資源

1. 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、瑜珈墊、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

1. 問答
2. 發表
3. 實作
4. 討論
5. 觀察
6. 自評
7. 學習單

四年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 115學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
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	

學習重點	學習內容： 上學期 ❖ 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。 ❖ Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 ❖ 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。 ❖ Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 ❖ Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 ❖ 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。 ❖ Cd-Ⅱ-1 戶外休閒運動基本技能。 ❖ 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。 ❖ Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 ❖ Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 ❖ Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 ❖ Hb-Ⅱ-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 ❖ 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。 ❖ Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 ❖ Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。 ❖ Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 下學期 ❖ 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。 ❖ Ba-Ⅱ-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 ❖ Bc-Ⅱ-2 運動與身體活動的保健知識。 ❖ Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。 ❖ Bd-Ⅱ-2 技擊基本動作。 ❖ Cb-Ⅱ-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 ❖ 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。 ❖ Fa-Ⅱ-1 自我價值提升的原則。 ❖ Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 ❖ Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。 ❖ Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 ❖ Fb-Ⅱ-3 正確就醫習慣。 ❖ 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。 ❖ 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。
------	--

- ❖ 1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。
- ❖ 1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。
- ❖ 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。

學習表現：

上學期

- ❖ 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。
- ❖ 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-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-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-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。
- ❖ 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-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。 ❖ 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
課程架構	健體 4 上 單元一 食在有營養 單元二 拒菸拒酒拒檳榔 單元三 熱與火的危機 單元四 球類遊戲王 單元五 跑跳過招大進擊 單元六 嬉游樂舞鈴 第 1 課 營養要均衡 第 2 課 認識營養素 第 3 課 聰明選食物 第 1 課 菸與煙的真相 第 2 課 酒與檳榔 第 1 課 小心灼燙傷 第 2 課 防火安全檢查 第 1 課 足球玩家 第 2 課 壘上攻防 第 1 課 跑動活力躍 第 2 課 健康體適能 第 3 課 友善對練 第 1 課 舞動一身 第 2 課 打水遊戲 第 3 課 轉動扯鈴

	健體 4 下 單元一 迎向青春期 單元二 天然災害知多少 單元三 健康方程式 單元四 球來球往 單元五 投擊奔極限 單元六 箱木跳跳隨花舞 第 1 課 相處萬花筒 第 2 課 青春你我他 第 3 課 尊重與保護自 第 1 課 天搖地動 第 2 課 小小救護員 第 3 課 颱風來襲 第 1 課 呼吸系統 第 2 課 肺炎防疫通 第 3 課 就醫好習慣 第 1 課 桌球擊球趣 第 2 課 籃球輕鬆玩 第 3 課 球球來襲 第 4 課 攻閃交手 第 1 課 傳接投擲趣 第 2 課 耐力小鐵人 第 3 課 友善攻防術 第 1 課 跳箱平衡木 第 2 課 線條愛跳舞 第 3 課 花之舞
融入之議題	上學期 【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。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【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 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 【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）。 【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。 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。 【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

	【品德教育】 品 E6 同理分享。 【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。 【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。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【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。
學習目標	上學期 1. 認識營養素及其食物來源和功能。 2. 了解如何選購健康又安全的食物。 3. 了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4. 認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5. 檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。 6. 學習足球、足壘球的攻防概念。 7. 認識田徑選手，分享運動員的故事。 8. 掌握快跑的訣竅，進行彎道跑、障礙跑遊戲。 9. 結合線梯創編跑跳動作，學習立定跳遠。 10. 檢測體適能，規畫運動計畫提升體能。 11. 變化步伐與移位，進行武術攻防對練。 12. 肢體創作點、線、面造型，學跳丟丟銅仔土風舞。 13. 漂浮打水前進，玩趴浪遊戲。 14. 練習扯鈴的運鈴技巧。 下學期 1. 知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2. 認識青春期的自己，做好自我調適。 3. 知道如何尊重他人、保護自己。 4. 知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5. 了解受傷出血、扭傷時的緊急處理方法。 6. 認識並保護呼吸系統。 7. 認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。 8. 學習桌球正手擊球、反手擊球、正手發球動作。 9. 學習籃球的運球和傳球技能。 10. 熟練躲避球傳接球、閃避球與攻擊。 11. 掌握傳接棒的訣竅，學習接力跑規則。 12. 練習壘球擲遠動作。

	13. 配合步伐轉換，進行武術攻防對練。 14. 和跳箱、平衡木互動，維持身體的動態平衡。 15. 用身體做出直線和曲線造型；學跳《花之舞》。						
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 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： <table><tr><td>年級</td><td>版本</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>康軒</td><td>七、八冊</td></tr></table> (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	年級	版本	冊數	四年級	康軒	七、八冊
年級	版本	冊數					
四年級	康軒	七、八冊					

五年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 <u>115學年度</u> 【健康與體育】領域學習課程計畫				
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		
學習重點	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-III-1 水域休閒運動進階技能。
- ❖ 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。

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。

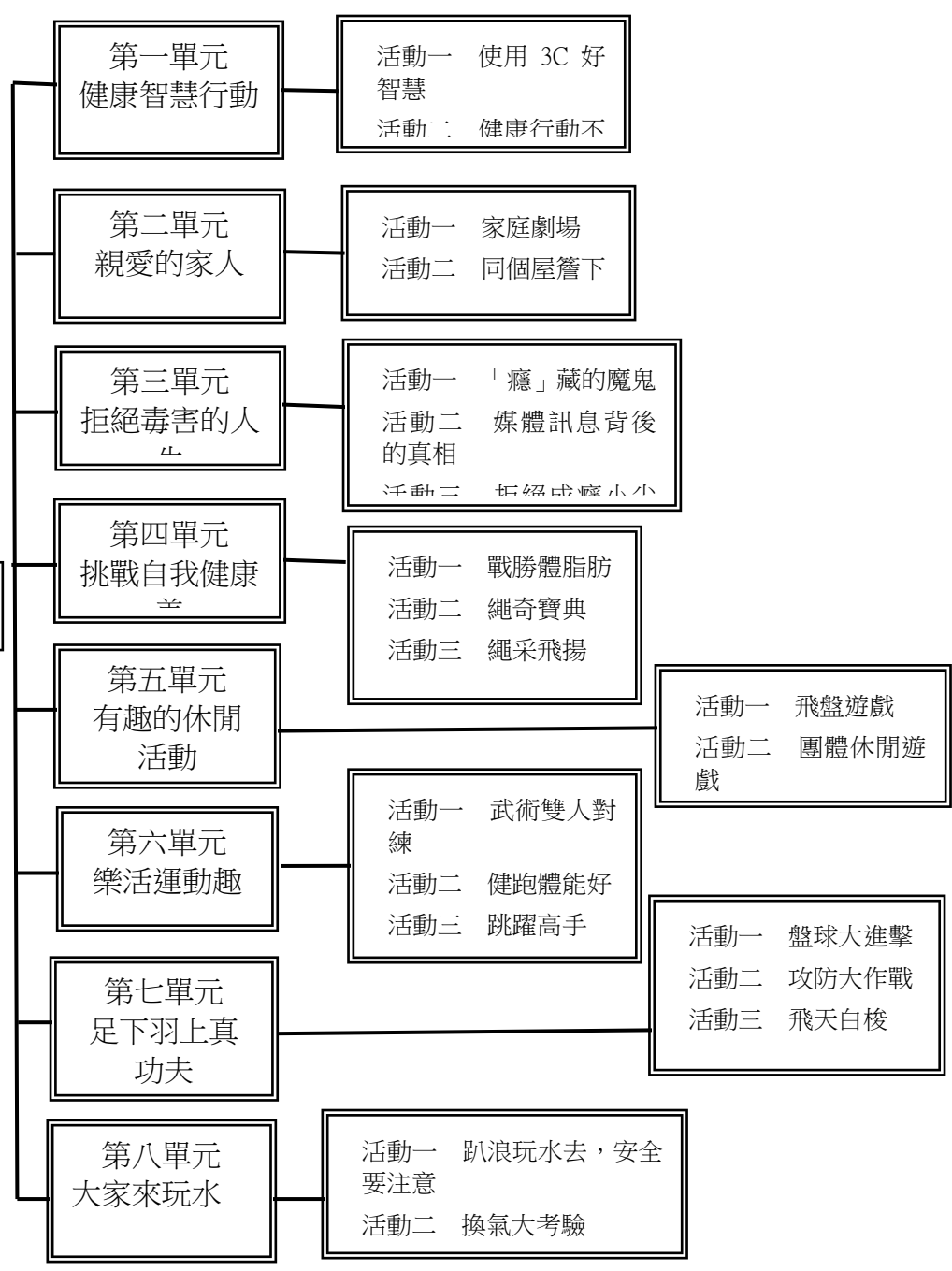
- ❖ 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
- ❖ 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
- ❖ 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- ❖ 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
- ❖ 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
- ❖ 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
- ❖ 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
- ❖ 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- ❖ 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
- ❖ 3a-III-1 流暢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-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。
- ❖ 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。
- ❖ 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-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 ❖ 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
課程架構表	課程架構表： <pre> graph LR Root[健體 5 上] --- U1[第一單元 伸出友誼的手] Root --- U2[第二單元 飲食上線] Root --- U3[第三單元 安全停看聽] Root --- U4[第四單元 動健康、健康動] Root --- U5[第五單元 團結和作樂無窮] Root --- U6[第六單元 超越自我] Root --- U7[第七單元 球類大挑戰] U1 --- A1_1[活動一 進入新班級] U1 --- A1_2[活動二 五年級的煩惱] U2 --- A2_1[活動一 營養 QR code] U2 --- A2_2[活動二 兒食主張] U3 --- A3_1[活動一 規則，讓校園更安全] U3 --- A3_2[活動二 休閒，讓生活更有趣] U3 --- A3_3[活動三 急救，讓危機化為安寧] U4 --- A4_1[活動一 運動計畫知多少] U4 --- A4_2[活動二 力量的泉源] U4 --- A4_3[活動三 力拔山河] U4 --- A4_4[活動四 全心力挺] U5 --- A5_1[活動一 敏捷大進擊] U5 --- A5_2[活動二 合力達標] U6 --- A6_1[活動一 運動家精神] U6 --- A6_2[活動二 跑在最前線] U6 --- A6_3[活動三 樂趣手球賽] U7 --- A7_1[活動一 球進破網] U7 --- A7_2[活動二 籃球大進擊] U7 --- A7_3[活動三 大家來鬥牛] U7 --- A7_4[活動四 樂樂棒球大挑戰] U7 --- A7_5[活動五 悠遊桌球] </pre>

健體 5
一



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 【海洋教育】 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 EJU1 尊重生命。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【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。 【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。 【安全教育】 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 E1 了解家庭的意義與功能。 家 E2 了解家庭的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。 【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前期，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，如此更可以愉快地享受活動的樂趣。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**

1. 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。

2. 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！

3. 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

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 趴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：

年級	出版社	冊數
五年級	翰林	九、十冊

(三) 教學資源

躲避球、趴浪的圖片及影片、教用版電子教科書、課本

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 1. 紙筆 2. 演練 3. 學習單 4. 小組討論 5. 觀察 6. 實作
--	--

六年級教學團隊

桃園市新興高中附設國小 115學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
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	
學習重點	學習內容： ❖ Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 ❖ Bd-Ⅲ-2 技擊組合動作與應用。 ❖ Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 ❖ Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 ❖ Cb-Ⅲ-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 ❖ 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-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 ❖ Db-Ⅲ-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 ❖ Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。 ❖ Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 ❖ Fa-Ⅲ-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 ❖ Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 ❖ Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 ❖ Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂15秒。 ❖ 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。 ❖ Hc-Ⅲ-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 ❖ Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 ❖ Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。		

- ❖ Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。

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。
- ❖ Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。
- ❖ Bd-III-2 技擊組合動作與應用。
- ❖ Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。
- ❖ Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。
- ❖ 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。
- ❖ Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
- ❖ Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。
- ❖ Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。
- ❖ Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。
- ❖ Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。
- ❖ Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。
- ❖ 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。
- ❖ Ib-III-2 各國土風舞。

學習表現：

上學期：

- ❖ 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方法、資源與規範。
- ❖ 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
- ❖ 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
- ❖ 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。
- ❖ 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
- ❖ 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
- ❖ 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
- ❖ 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
- ❖ 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
- ❖ 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
- ❖ 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
- ❖ 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
- ❖ 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
- ❖ 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。

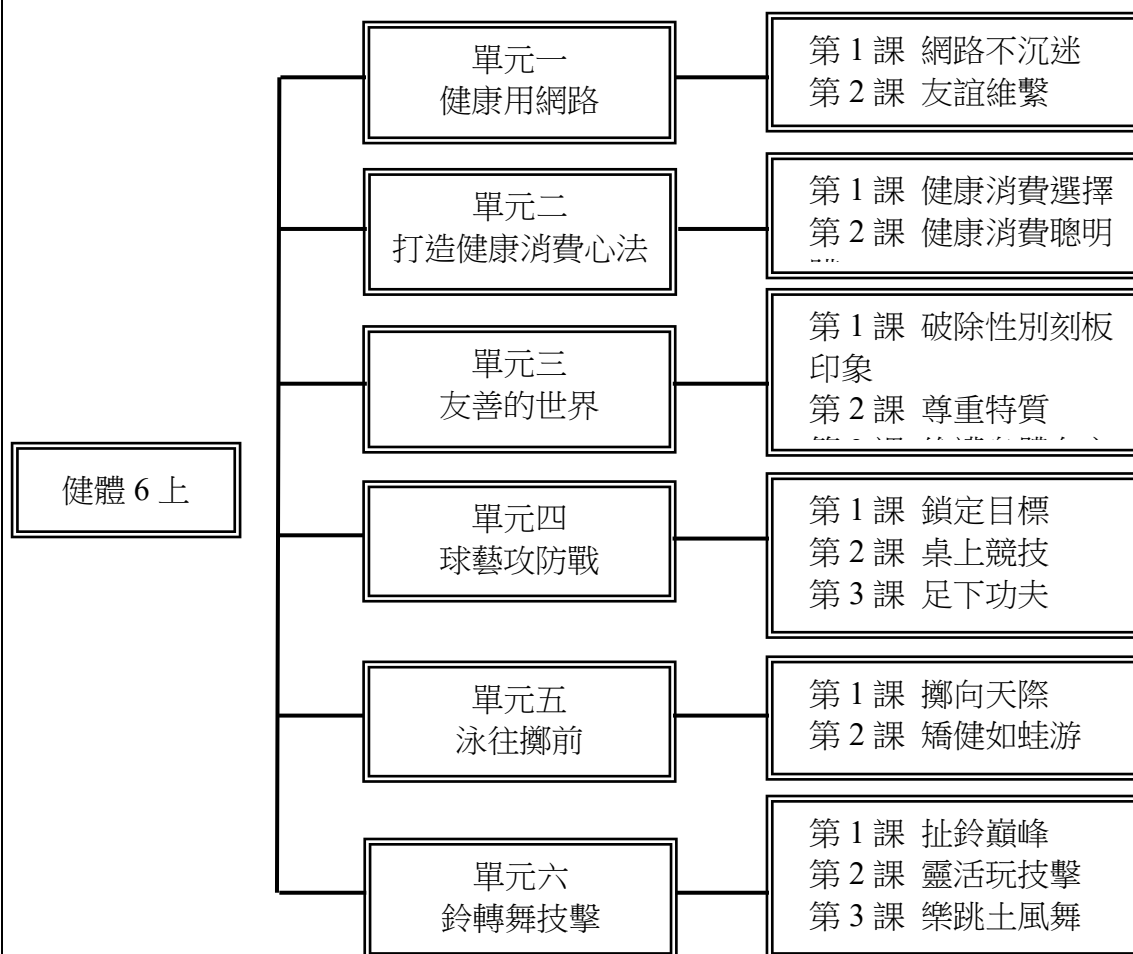
下學期：

- ❖ 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。
- ❖ 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
- ❖ 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
- ❖ 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
- ❖ 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
- ❖ 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。
- ❖ 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-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- ❖ 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。
- ❖ 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。
- ❖ 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。
- ❖ 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
- ❖ 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
- ❖ 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
- ❖ 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
- ❖ 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
- ❖ 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
- ❖ 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
- ❖ 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
- ❖ 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
- ❖ 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
- ❖ 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
- ❖ 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
- ❖ 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。

❖ 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。

課程架構表

課程架構表：



	健體 6 下 單元一 食品安全解密 第 1 課 食物的旅程 第 2 課 預防食品中毒 單元二 健康醫點通 第 1 課 守護醫療資源 第 2 課 用藥保安康 單元三 健康特攻隊 第 1 課 健康全方位 第 2 課 健康達人出任務 第 3 課 預防慢性病 單元四 好球開打 第 1 課 羽球同樂 第 2 課 快攻密守 單元五 鍛鍊好體能 第 1 課 接力與障礙跑 第 2 課 攀岩知多少 第 3 課 武藝好功夫 單元六 舞動世界逍遙游 第 1 課 水中好手 第 2 課 舞出國際風
融入之議題	上學期 【資訊教育】 資 E7 使用資訊科技與他人建立良好的互動關係。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 資 E11 建立康健的數位使用習慣與態度。 【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。 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。 【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。 【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 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

	性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【品德教育】 品 E6 同理分享。 下學期 【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。 品 E6 同理分享。 【安全教育】 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【生命教育】 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。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【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息活動的知識與技能。 【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息活動的知識與技能。 【國際教育】 國 E4 了解國際文化的多樣性。
學習目標	上學期： 1. 學習調適壓力、避免網路沉迷。 2. 運用網路與人溝通時，表現合宜的禮儀。 3. 覺察消費對環境的影響，做出健康消費選擇。 4. 破除性別刻板印象，尊重每個人的不同。 5. 認識性騷擾、性侵害與性剝削，學習自我保護。 6. 演練擲球、滾球、拋球、桌球、足球的基本動作和攻防策略。 7. 挑戰推擲鉛球、投擲簡易標槍。 8. 練習蛙泳蹬夾腿和仰漂。 9. 學習水中抽筋處理和水中自救。 10. 玩扯鈴遊戲，並進行扯鈴表演。 11. 體驗技擊活動，在生活中應用技擊保護自己。 12. 學跳《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 下學期： 1. 認識食品的生產、加工、添加物與標示，選擇購買安全的食品。 2. 運用餐飲衛生安全五面向，檢視店家的衛生安全，預防食品中毒。

	3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4. 學習正確用藥行為，避免藥物中毒。 5. 覺察生活型態對健康的影響，建立全方位的健康人生。 6. 認識代謝症候群和常見慢性病，反省個人生活習慣。 7. 學習羽球平擊球、小球、高遠球與移位步伐動作，進行羽球比賽。 8. 演練籃球防守基本動作和攻防策略。 9. 挑戰 4x100 公尺接力、異程接力和障礙跑。 10. 體驗攀岩活動，欣賞運動賽事。 11. 演練技擊攻防動作。 12. 掌握蛙泳動作要領，檢核個人游泳與自救能力。 13. 學習跳《十七世紀行列舞》、《綠谷紅衫舞》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 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： <table><tr><td>年級</td><td>版本</td><td>冊數</td></tr><tr><td>六年級</td><td>康軒</td><td>十一，十二冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1. 課本、教用版電子教科書 2. 課程相關影片 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 實作、問答、發表、討論、觀察	年級	版本	冊數	六年級	康軒	十一，十二冊
年級	版本	冊數					
六年級	康軒	十一，十二冊					