

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
學習重點	學習表現	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。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 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。	

		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	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。 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。 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。 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。
課程架構	健體 1 上（第一 第一單元 成長變變變 活動一 長大真好 活動二 清潔衛生好習慣 第二單元 快樂上下學 活動一 安全紅綠燈 活動二 我們是好同學 活動三 我們的健康中心 第三單元 營養的食物 活動一 食物調色盤 活動二 飲食好習慣 第四單元 愛上體育課 活動一 體育課好好玩 活動二 暖身操 活動三 安全遊樂園 第五單元 我的身體真神奇 活動一 身體造型遊戲 活動二 墊上模仿秀 活動三 唱跳樂趣多 活動四 動物卷 第六單元 走走跑跑 活動一 跟著節奏走 活動二 奔跑吧 第七單元 大球小球真好玩 活動一 滾球高手 活動二 傳球遊戲	

	健體一下 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
--	---

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. 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>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>一年級</td><td>翰林</td><td>一、二冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 數位媒材及網路資源 3. 圖書館(室)及圖書教室 4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統) 二、教學方法 1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。 2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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	年級	出版社	冊數	一年級	翰林	一、二冊
年級	出版社	冊數					
一年級	翰林	一、二冊					

辨。

三、學習評量

討論、問答、實作、自評、觀察

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	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、 ■ 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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
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。 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。 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。 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	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 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、 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 平衡、懸垂遊戲。 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。 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。 準確性控球動作。
--	--

課程架構

健體二上

單元一、吃出健康和活力

- 1.健康飲食
- 2.飲食追追追
- 3.飲食安全小秘訣

單元二、我真的不錯

- 1.我喜歡自己
- 2.我是感官的好主人
- 3.感官救護站

單元三、拒絕菸酒

- 1.喝酒壞處多
- 2.遠離菸害

單元四、運動新視野

- 1.與繩同遊
- 2.伸展繩
- 3.繩奇活力

單元五、運動有妙招

- 1.學校運動資源
- 2.穿鞋學問大

單元六、身體動起來

- 1.同心協力
- 2.搖滾樂
- 3.我是小拳王
- 4.圓的世界

單元七、我是快樂運動員

- 1.樂跑人生
- 2.我是神射手
- 3.水中尋寶
- 4.相約戲水去

單元八、球兒真好玩

- 1.飛越地平線
- 2.擲球樂趣多
- 3.滾地躲避球
- 4.控球精靈
- 5.跑壘遊戲

	健體 2 下 - 單元一、健康習慣真重要 1.潔牙行動家 2.每天習慣的好習慣 - 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.有趣的隔網遊戲 2.擊中目標 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
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。
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，過度使用會產生成癮性反應，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. 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	出版社	冊數
二年級	翰林	三、四冊

(三) 教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 圖書館(室)及圖書教室
4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)

二、教學方法

1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。
2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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、學習評量

討論、問答、實作、自評、觀察、操作、發表

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	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、 ■ 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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。 六、養成生活上所必須的習慣和技能。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
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。
	學習內容	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。

課程架構	健體 3 上 - 第一單元 對抗惡視力 - 活動一 眼睛視茫茫 - 活動二 護眼小專家 - 第二單元 安全小達人 - 活動一 居家安全面面觀 - 活動二 交通安全我最行 - 活動三 戶外安全有妙招 - 第三單元 急救小尖兵 - 活動一 傷口處理 DIY - 活動二 英勇救援隊 - 第四單元 戰勝病毒王 - 活動一 腸胃拉警報 - 活動二 眼睛生病了 - 活動三 流感不要來 - 第五單元 健康好體能 - 活動一 樂跑健康行 - 活動二 身體真奇妙 - 活動三 安全活動停看聽 - 第六單元 躍動秀活力 - 活動一 支撐躍動 - 活動二 你踢我防 - 活動三 舞動活力 - 第七單元 運動合作樂 - 活動一 拋準動動腦 - 活動二 趣味排球 - 第八單元 一起來打球 - 活動一 傳球達陣 - 活動二 傳球搬運工 - 活動三 傳球高射砲 - 活動四 打擊高手 健體 3 下 - 第一單元 成長時光機 - 活動一 我從哪裡來 - 活動二 成長的奧妙 - 活動三 一生的變化 - 第二單元 健康滿點 - 活動一 腸胃舒服沒煩惱 - 活動二 健康好厝邊 - 第三單元 驚險一瞬間 - 活動一 火災真可怕 - 活動二 防火大作戰 - 第四單元 垃圾變少了 - 活動一 垃圾大麻煩 - 活動二 垃圾分類小達人 - 第五單元 運動補給站 - 活動一 我是飛毛腿 - 活動二 同心協力 - 活動三 鋼的力量 - 活動四 社區運動資源 - 第六單元 歡樂運動會 - 活動一 迎接運動會 - 活動二 前滾翻 - 活動三 海洋之舞 - 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 你丟我閃 - 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 雙腳打水我最行
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。
學習目標	三上： 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。 三下： 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. 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。 3. 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。 4. 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。 5. 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。 6. 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。 7. 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。 8. 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。 9. 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。 10. 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. 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。 3. 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。 (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>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>三年級</td><td>翰林</td><td>五、六冊</td></tr></table>	年級	出版社	冊數	三年級	翰林	五、六冊
年級	出版社	冊數					
三年級	翰林	五、六冊					

	(三) 教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 數位媒材及網路資源 3. 圖書館(室)及圖書教室 4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統) 二、教學方法 1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。 2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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、學習評量 討論、問答、實作、自評、觀察、發表
--	---

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ 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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
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 表現觀賞者的角色和責任。 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。
	學習內容	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。

課程架構	健體 4 上 第一單元 飲食智慧王 活動一 飲食新概念 活動二 飲食生活面面觀 活動三 體重控制有一套 第二單元 快樂每一天 活動一 校慶運動會 活動二 叫口之早 活動三 我愛我的家 第三單元 克癮防衛隊 活動一 消滅菸蟲行動 活動二 癮力效應 第四單元 體能我最棒 活動一 體適能知多少 活動二 體適能大挑戰 活動三 支撐腳架 第五單元 運動力與美 活動一 更快、更高、更強 活動二 田徑跑跳擲 活動三 誰能擲得遠 第六單元 跑跳擲我真行 活動一 「鈴」聲響起 活動二 飛天旋轉 第七單元 運動衝衝衝 活動一 快接快傳 活動二 運球好好玩 活動三 運球追追追 活動四 防守不漏接 活動五 防守九人組 活動六 閃爍出擊 健體 4 下 第一單元 健康從齒開始 活動一 食物卡齒縫了 活動二 牙齒好正 第二單元 消費高手 活動一 消費停看聽 活動二 聰明選安心吃 第三單元 成長的喜悅 活動一 迎接青春期 活動二 男生女生做朋友 活動三 我的未來不是夢 第四單元 防災小小兵 活動一 天搖地動 活動二 狂風暴雨 第五單元 運動休閒樂處多 活動一 活力家庭愛運動 活動二 健走好處多 活動三 臥虎藏龍 第六單元 運動大集合 活動一 伸展自如 活動二 柔軟支撐 活動三 用身體作畫 活動四 橙子樂 第七單元 球兒好好玩 活動一 傳停大挑戰 活動二 盤球追追追 活動三 籃球大突破 活動四 躲避球大戰 活動五 「羽」你同樂 第八單元 戲水安全停看聽 活動一 防溺常識說一說 活動二 救溺、自救一起來 活動三 水中小勇士
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。
學習目標	四上： 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。 四下：
--	--

	1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3. 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. 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。 3. 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。 (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>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>翰林</td><td>七、八冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 數位媒材及網路資源 3. 圖書館（室）及圖書教室 4. 智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統） 二、教學方法 1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。 2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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、學習評量 討論、問答、實作、自評、觀察、發表、學習單	年級	出版社	冊數	四年級	翰林	七、八冊
年級	出版社	冊數					
四年級	翰林	七、八冊					

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	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、 ■ 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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
學習重點	學習表現	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。 1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。	
	學習內容	Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 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。 Fa-Ⅲ-1 自我悅納與潛能探索的方法。	

		Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略 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。
課程架構	健康與體育 五年級上學期	壹、生活智慧王 一、聰明消費樂無窮 1. 促銷停看聽 2. 如何選購運動鞋 3. 買鞋學問大 4. 解決消費糾紛的好幫手 二、飲食放大鏡 1. 聰明外食族 2. 食物料理有技巧 3. 包裝容器停看聽 貳、青春無限 三、青春紀事簿 1. 認識青春期 2. 青春之鑰 3. 青春加油站 四、青春你我他他 1. 情緒和想法 2. 青春壓力鍋 3. 良好的溝通 五、小心危險在身邊 1. 危險大搜查 2. 冒險的行為 3. 運動傷害的預防 4. 運動傷害的處理

健康與體育五年級上學期

參、活力滿分

六、來玩飛盤

1. 認識飛盤
2. 飛盤遊戲

七、我是飛毛腿

1. 跑的方法
2. 蹲踞式起跑
3. 終點衝刺跑
4. 100 公尺短跑賽

八、旋轉之王

1. 社區運動地圖
2. 我會玩陀螺
3. 有趣的陀螺遊戲
4. 好玩的陀螺比賽

九、活力有氣

1. 健康伸展
2. 舞出健康

十、投籃高手

1. 雙手投籃
2. 原地投籃練習
3. 傳接投籃
4. 籃球遊戲

健康與體育五年級上學期

肆、矯健身手

十一、大顯身手

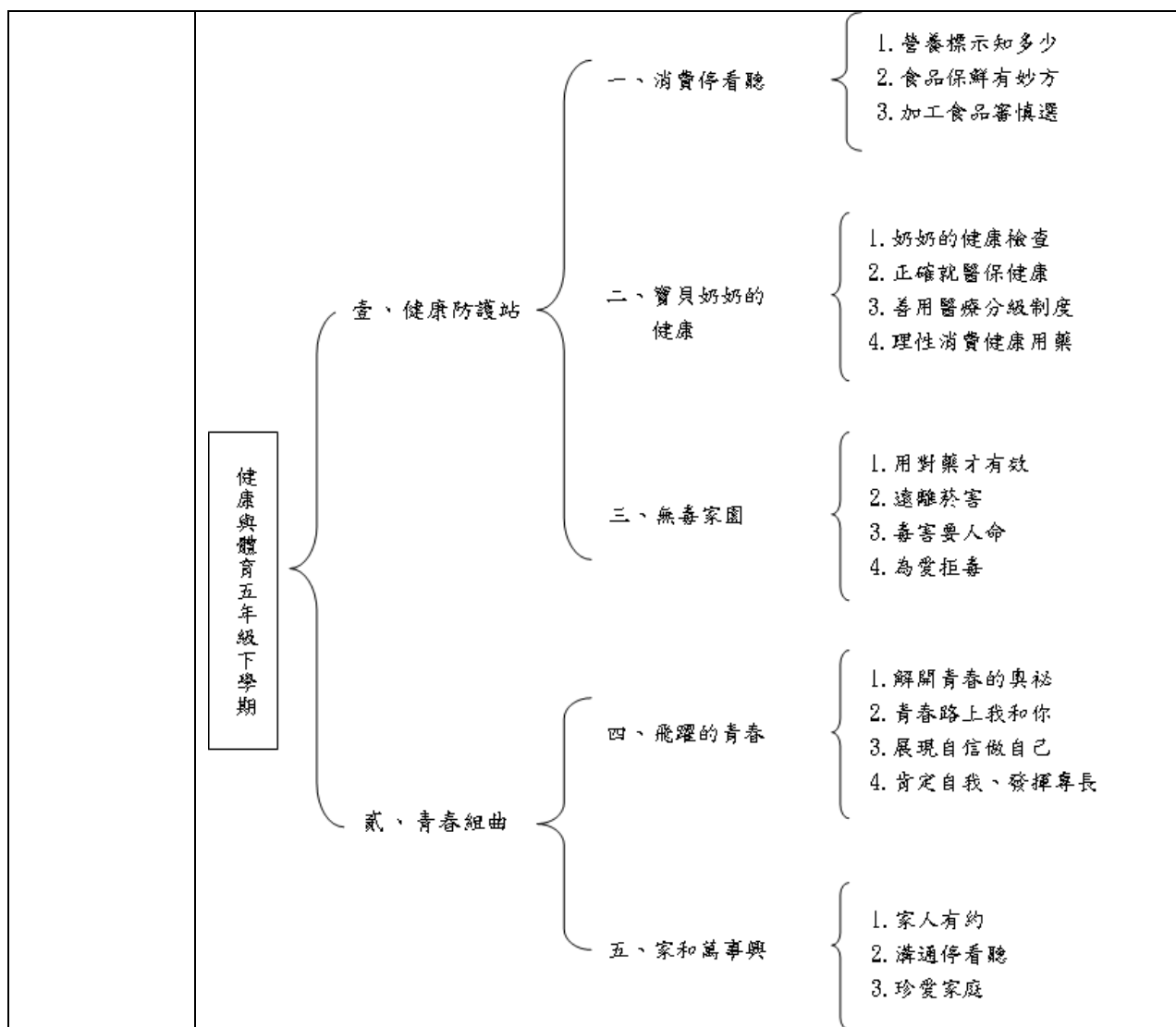
1. 砸拉砍拳
2. 撐掌提膝

十二、與繩共舞

1. 跳繩的歷史
2. 跳繩樂趣多
3. 多人跳繩
4. 跳繩比賽

十三、羽球高手

1. 正手發球
2. 正手高遠球
3. 綜合練習



健康與體育
五年級下學期

參、樂活跑跳碰

六、班際大隊接力賽

1. 傳接棒練習
2. 起跑與接力區
3. 班際接力賽

七、急行跳遠

1. 找出起跳慣用腳
2. 助跑
3. 落地
4. 空中飛人
5. 跳遠大賽

八、旋轉之美

1. 認識扯鈴
2. 與扯鈴做朋友
3. 起鈴與運鈴
4. 扯鈴高手
5. 躍動的精靈

九、武術高手

1. 簡易拳術
2. 武術遊戲
3. 兵來將擋

十、一起來玩巧
圓球

1. 巧圓球的來源
2. 基本傳球與接球
3. 射網練習
4. 接球與防守
5. 單網巧圓球比賽

	健康與體育 五年級下學期 群、運動你我他 十一、跳箱高手 1. 推撐練習 2. 跳箱練習 十二、大家來跳 竹竿舞 1. 竹竿舞的節奏 2. 你敲我跳 十三、單槓運動 我最行 1. 撐上單槓 2. 鉤住單槓 3. 支撐鉤腰後迴環 十四、排球高手 1. 動作練習 2. 移位練習 3. 托接活動 4. 互不相讓
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。
學習目標	1. 五上 2. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 3. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 7. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。 8. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。 9. 了解食物清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 10. 了解食物烹調的方式與營養素流失的關係。 11. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 12. 認識青春期及其意義。 13. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 14. 以健康的心態面對青春期的生理變化。 15. 知道情緒和想法的關係。 16. 能利用轉念的方法來轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。 17. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。 18. 知道自己的壓力來源。

19. 知道壓力的影響，並能建設性的處理問題。
20. 能善用溝通的技巧進行有效的雙向溝通。
21. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
22. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
23. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
24. 能了解冒險或炫耀行為，可能造成的危險情境及改進方法。
25. 說出注意單車安全對個人及他人的影響。
26. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
27. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
28. 能了解校園中常發生的運動傷害。
29. 能熟悉運動傷害處理的原則。
30. 能在活動中表現認真參與的態度。

五下

1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。
2. 能選擇符合個人營養需求的食物。
3. 能明瞭食品正確的保存方式。
4. 能舉例說明食物的保存方式。
5. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
6. 能了解糖尿病形成的原因。
7. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。
8. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。
9. 生病時，能表現出正確的診療行為。
10. 了解健保醫療實施分級制度的意義。
11. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。
12. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。
13. 知道如何選購安全合格的藥品。
14. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。
15. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。
16. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
17. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。
18. 能認識常見成癮物質的種類。
19. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響
20. 能了解預防接觸毒品的的方法。
21. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
22. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
23. 能面對並處理經痛時的處理方式。
24. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。

	25. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。 26. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。 27. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。 28. 能培養良好性格特質，發揮專長。 29. 能多方面學習，以肯定自己的價值。 30. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 31. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 32. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動 33. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 34. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。 35. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知 36. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力 37. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。 38. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。 39. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。 40. 能學習並做出換手接棒動作。 41. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。 42. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。						
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. 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。 3. 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。 (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>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>五年級</td><td>南一</td><td>九、十冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 數位媒材及網路資源 3. 圖書館（室）及圖書教室 4. 智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統）	年級	出版社	冊數	五年級	南一	九、十冊
年級	出版社	冊數					
五年級	南一	九、十冊					

二、教學方法

1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。
2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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、學習評量

討論、問答、實作、自評、觀察

桃園市蘆竹區頂社國民小學 113 學年度【健康與體育領域】課程計畫			
每週節數	3	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、 ■ 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	
課程理念	一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 二、養成規律運動與健康生活的習慣。 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 四、培養獨立生活的自我照護能力。 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。		
學習重點	學習表現	1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 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。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 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。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。	
	學習內容	Ha-Ⅲ-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守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。 Cc-Ⅲ-1 水域休閒運動進階技能。	

		Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 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。 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。
課程架構	健康與體育六年級上學期 壹、成長與蛻變 一、青春好樣 二、飲食萬花筒 三、人我之間 四、青春進行曲 五、健康生活深呼吸	1. 認識酒的危害 2. 青春歲月不飲酒 3. 檳榔危害知多少 4. 拒檳我最行 1. 異國美食街 2. 飲食大不同 3. 原住民的飲食 4. 飲食學問大 1. 將心比心 2. 掃除偏見 3. 尊重自己也尊重他人 4. 誠心接納 1. 我喜歡你 2. 愛的表達 3. 知「性」時間 4. 網路交友停看聽 1. 認識空氣汙染 2. 社區的空氣汙染問題 3. 空氣汙染面面觀 4. 健康生活新主張

	健康與體育六年級上學期 貳、身體力與美 六、青春奔跑 1. 慢跑的動作 2. 定時跑走 3. 團體練跑 4. 班級環島路跑賽 5. 自我挑戰 七、健康有氣 1. 拳擊有氣 2. 拳擊有氣一起來 3. 階梯有氣 八、足球小子(一) 1. 盤球高手 2. 護球高手 3. 突破高手 4. 三對三傳球比賽 九、體操精靈 1. 墊上體適能活動 2. 倒立高手 3. 小魚躍滾翻 4. 側手翻 5. 翻滾高手來過關
--	---

健康與體育六年級上學期

參、運動競技場

十、現代輕功

1. 找出起跳慣用腳與前導腳
2. 剪式側跨跳
3. 助跑+側跨跳
4. 著墊動作
5. 空中動作
6. 挑戰地心引力

十一、力拔山河

1. 八人制拔河器材及裝備
2. 拔河運動的準備活動
3. 拔河運動的肌力訓練
4. 拔河的基本動作
5. 君子之爭
6. 欣賞運動賽事

十二、樂趣手球

1. 手球的傳接
2. 運球練習
3. 扇上射球
4. 跑步傳球快攻
5. 簡易手球比賽

1. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。
2. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。
3. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。
4. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。
5. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。
6. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。
7. 尊重並接納不同國家的飲食文化。
8. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。
9. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。
10. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。
11. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。
12. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。
13. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。
14. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。
15. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。
16. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。
17. 能察覺允許自己與他人的差異。
18. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。
19. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。
20. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
21. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。
22. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。
23. 認識空氣汙染。
24. 知道空氣汙染源有哪些。

六下

1. 認識營養不良及其所造成的健康問題。
2. 知道設計菜單的原則。
3. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。
4. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。
5. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。
6. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。
7. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。
8. 學習與人相處必須互相尊重。
9. 認識「性侵害」，學習自我保護。
10. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。

	11. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。 12. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。 13. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。 14. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。 15. 樂於嘗試各項團體活動與運動。 17. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。 18. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 19. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 20. 能了解「噪音」的定義。 21. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。 22. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。 23. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。 24. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。 25. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。						
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. 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。 3. 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。 (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>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>六年級</td><td>南一</td><td>十一、十二冊</td></tr></table> (三) 教學資源 1. 教科用書及自編教材 2. 數位媒材及網路資源 3. 圖書館（室）及圖書教室 4. 智慧（專科）教室（觸控白板、即時回饋系統） 二、教學方法 1. 藉由情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，進行討論。	年級	出版社	冊數	六年級	南一	十一、十二冊
年級	出版社	冊數					
六年級	南一	十一、十二冊					

	2. 結合不同情境與經驗分享，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. 整合學習經驗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、學習評量 討論、問答、實作、自評、觀察、發表
--	---