

桃園市學年蘆竹區頂社國民小學 115 學年度【健體領域】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 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、□ B2 科技資訊與媒體素養 □ B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	□ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	
	學習內容	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	

		Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。
課程架構表	課程架構表： <pre> graph LR A[健體 1 上] --- B[單元一 健康又安全] A --- C[單元二 小心！危險] A --- D[單元三 健康超能力] A --- E[單元四 跑跳動起來] A --- F[單元五 玩球趣味多] A --- G[單元六 全身動一動] B --- B1[第 1 課 校園好健康] B --- B2[第 2 課 危險！不能那樣玩] B --- B3[第 3 課 就要這樣玩] C --- C1[第 1 課 上下學安全行] C --- C2[第 2 課 保護自己] D --- D1[第 1 課 乾淨的我] D --- D2[第 2 課 飲食好習慣] D --- D3[第 3 課 好好愛身體] E --- E1[第 1 課 安全運動王] E --- E2[第 2 課 伸展好舒適] E --- E3[第 3 課 健康起步走] E --- E4[第 4 課 和繩做朋友] F --- F1[第 1 課 球兒滾呀滾] F --- F2[第 2 課 傳接跑跑跑] F --- F3[第 3 課 一線之隔] G --- G1[第 1 課 擊掌好朋友] G --- G2[第 2 課 大樹愛遊戲] G --- G3[第 3 課 和風一起玩] </pre>	

	<pre> graph LR A[健體 1 下] --- B[單元一 保護身體好健康] A --- C[單元二 健康飲食聰明吃] A --- D[單元三 健康防護罩] A --- E[單元四 玩球樂] A --- F[單元五 伸展跑跳樂] A --- G[單元六 模仿趣味多] B --- B1[第 1 課 身體好貼心] B --- B2[第 2 課 五個好幫手] C --- C1[第 1 課 飲食紅綠燈] C --- C2[第 2 課 健康飲食我決定] C --- C3[第 3 課 健康食物感恩吃] D --- D1[第 1 課 身體不舒服] D --- D2[第 2 課 遠離疾病有法寶] D --- D3[第 3 課 健康好心情] E --- E1[第 1 課 拍球動一動] E --- E2[第 2 課 拋擲我最行] E --- E3[第 3 課 滾動新樂園] F --- F1[第 1 課 運動安全又健康] F --- F2[第 2 課 毛巾伸展操] F --- F3[第 3 課 一起來跳繩] F --- F4[第 4 課 用報紙玩遊戲] G --- G1[第 1 課 小巨人和紙鏢] G --- G2[第 2 課 模仿滾翻秀] G --- G3[第 3 課 走向綠地] </pre>
融入之議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【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 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 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 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【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 EJU7 欣賞感恩。 【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。							
學習目標	一上： 1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 拋球、接球、傳球準確性控球。 5. 安全做運動。 6. 伸展身體，讓身體更柔軟。 7. 用好玩的方式走和跑。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。 一下： 1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。							
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. 結合生活情境，設計體驗、探索的教學活動。安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標，在具體實踐的過程中，省思、覺察自己的學習。 2. 健康與體育的學習連結學生日常生活，本版教材以「生活技能」、「身體適能」為主軸，發展國小學生應具備的認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 3. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，幫助學生學習遷移，在真實的生活情境中，適當、有效的活用本領域習得的技能，建立健康的生活型態、善盡公民責任，使個人及整體社會更美好。 (二) 教材來源 1. 以教育部審定版之教材為主： <table border="1" data-bbox="432 1639 1307 1751"> <tr> <td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr> <tr> <td>一年級</td><td>康軒</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. 健康教學：從「知」到「行」的多元轉化 健康課程不僅是傳遞知識，更強調行為的內化。透過價值澄清引導態度建		年級	出版社	冊數	一年級	康軒	一、二冊
年級	出版社	冊數						
一年級	康軒	一、二冊						

	立、角色扮演模擬生活情境，將抽象的衛教觀念轉化為具體的自主健康管理能力。 2. 體育教學：以「啟發」替代「灌輸」的快樂體驗 體育課程核心在於提升運動成就感。採用問題導向引導學生探索身體可能性，並透過遊戲化與創造性動作，讓體能訓練不再枯燥，而是充滿挑戰與樂趣的探索過程。 三、教學評量 1. 全人發展導向：評量範疇涵蓋認知（健康知識、比賽規則）、技能（運動技術、操作能力）與情意（運動家精神、團隊合作、正向態度）三大面向，確保評量能反映學生的全面發展。 2. 歷程重於結果：強調「促進學習的評量」。重視學生在課堂中的參與、努力程度與進步軌跡，而非單一的體能數據或競技勝負。 3. 適性與包容性：尊重個體差異，針對不同體能水準與身心發展階段的學生，提供多元的展現機會。評量設計應具備彈性，讓每位學生都能在原有基礎上獲得成就感。 4. 素養導向的實踐：評量不僅檢核學生「學到什麼」，更重視學生是否能將知識與技能應用於實際生活中，建立持續運動的習慣，並在面對健康議題時具備判斷與行動力。 5. 評量方式：發表、問答、演練、實作、互評、自評、總結性評量、觀察、操作、運動撲滿
--	---

桃園市學年蘆竹區頂社國民小學 115 學年度【健體領域】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 系統思考與解決問題 □ A3 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	■ B1 符號運用與溝通表達、□ B2 科技資訊與媒體素養 ■ B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	■ C1 道德實踐與公民意識、■ C2 人際關係與團隊合作 □ C3 多元文化與國際理解	
課程理念	1. 健康與體育適切的詮釋學習要點，課程分配適度且均衡。 2. 結合生活情境設計體驗、探索的教學活動，學習活動具脈絡又生活。 3. 安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標。 4. 健康培養生活技能、體育發展身體適能，符合認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。 5. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，重視學習遷移與延續。		
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	

		2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。
	學習內容	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Bd-I-1 武術模仿遊戲。 Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 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。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 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。 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。 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。 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、力量及準確性控球動作。 Hd-I-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 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：		
	健體 2 上	單元一 喜歡自己 珍愛家人 單元二 生活保健有一套 單元三 健康的生活環境 單元四 球類遊戲不思議 單元五 跑跳親水樂 單元六 全方位動動樂	第 1 課 成長的變化 第 2 課 欣賞自己 第 3 課 關愛家人 第 1 課 眼耳鼻急救站 第 2 課 照顧我的身體 第 1 課 學校環境與健康 第 2 課 社區環境與健康 第 1 課 控球小奇兵 第 2 課 玩球大作戰 第 1 課 休閒好自在 第 2 課 歡樂跑跳碰 第 3 課 快樂水世界 第 1 課 繩索小玩家 第 2 課 樹樁木頭人 第 3 課 跳出活力 第 4 課 圓來真有趣
	健體 2 下	單元一 當我們同在一起 單元二 飲食行動家 單元三 齙齒遠離我 單元四 保健小學堂 單元五 球球大作戰 單元六 跑跳戲水趣 單元七 跳吧！武吧！跳 舞吧！	第 1 課 將心比心 第 2 課 真心交朋友 第 1 課 飲食密碼 第 2 課 健康飲食習慣 第 1 課 為什麼會齙齒 第 2 課 護齒好習慣 第 1 課 疾病不要來 第 2 課 去去過敏走 第 1 課 班級體育活動樂 第 2 課 你丟我接一起跑 第 3 課 隔繩樂悠遊 第 1 課 動手又動腳 第 2 課 跑跳好樂活 第 3 課 我的水朋友 第 1 課 劈開英雄路 第 2 課 平衡好身手 第 3 課 跳繩同樂 第 4 課 水滴的旅行

融入之議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【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）。 【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。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【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。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。
學習目標	二上： 1. 欣賞自己並關心家人。 2. 學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3. 愛護環境，學會運用健康資源。 4. 滾球、拋球、擲球和踢球準確性控球。 2. 玩飛盤和溯溪的入門遊戲。 3. 繞物跑步和跳躍力練習。 4. 在水裡玩遊戲。 5. 用繩索練習出拳、閃躲和上繩平衡。 6. 單腳、雙腳練跳繩。 7. 模仿圓和球的造型，一起圍圓跳舞。 二下： 1. 學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2. 認識六大類食物。 3. 學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4. 認識常見疾病，學會預防與自我照護。 5. 認識班級體育活動。 6. 認識跑壘與傳接球的規則。 7. 徒手拍球過繩，擊中繩後目標。 8. 玩爬、跳、跑、投的遊戲。 9. 在水中玩遊戲，練習韻律呼吸與漂浮。 10. 學習武術站立姿勢和劈掌動作。 11. 用單槓和繩索練習平衡和懸垂。 12. 合作齊跳繩。 13. 創作水滴造型。 14. 用彩帶舞出波浪。

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一) 教材編選

1. 結合生活情境，設計體驗、探索的教學活動。安排學習任務，深化、串連學習內容，引導學生逐步達成學習目標，在具體實踐的過程中，省思、覺察自己的學習。
2. 健康與體育的學習連結學生日常生活，本版教材以「生活技能」、「身體適能」為主軸，發展國小學生應具備的認知、情意、技能與行為等學習表現，使學生得以適性發展。
3. 以系統化思考、步驟化的解決方式探究健康與體育領域的核心問題，幫助學生學習遷移，在真實的生活情境中，適當、有效的活用本領域習得的技能，建立健康的生活型態、善盡公民責任，使個人及整體社會更美好。

(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	康軒	三、四冊

(三) 教學資源

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

二、教學方法

1. 健康教學：從「知」到「行」的多元轉化

健康課程不僅是傳遞知識，更強調行為的內化。透過價值澄清引導態度建立、角色扮演模擬生活情境，將抽象的衛教觀念轉化為具體的自主健康管理能力。

2. 體育教學：以「啟發」替代「灌輸」的快樂體驗

體育課程核心在於提升運動成就感。採用問題導向引導學生探索身體可能性，並透過遊戲化與創造性動作，讓體能訓練不再枯燥，而是充滿挑戰與樂趣的探索過程。

三、教學評量

1. 全人發展導向：評量範疇涵蓋認知（健康知識、比賽規則）、技能（運動技術、操作能力）與情意（運動家精神、團隊合作、正向態度）三大面向，確保評量能反映學生的全面發展。
2. 歷程重於結果：強調「促進學習的評量」。重視學生在課堂中的參與、努力程度與進步軌跡，而非單一的體能數據或競技勝負。
3. 適性與包容性：尊重個體差異，針對不同體能水準與身心發展階段的學生，提供多元的展現機會。評量設計應具備彈性，讓每位學生都能在原有基礎上獲得成就感。
4. 素養導向的實踐：評量不僅檢核學生「學到什麼」，更重視學生是否能將知識與技能應用於實際生活中，建立持續運動的習慣，並在面對健康議題時具備判斷與行動力。
5. 評量方式：發表、問答、演練、實作、互評、自評、總結性評量、觀

桃園市蘆竹區頂社國民小學 115 學年度【健體領域】課程計畫

每週節數	3 節		設計者	三年級健體領域團隊
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。
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。
課程 架構	健體 3	第一單元 對抗惡視 活動一 眼睛視茫茫 活動二 護眼小專家 第二單元 安全小達 活動一 居家安全面面觀 活動二 交通安全我先行 第三單元 急救小尖 活動一 傷口處理DIY 第四單元 戰勝病毒 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 活動一 樂跑健康行 活動二 身體真奇妙 活動三 安全活動停車場 第六單元 躍動秀活 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 活動一 拋準動動腦 活動二 趣味排球 第八單元 一起來打 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 迎接運動會 活動二 前滾翻 活動三 海洋之舞 第六單元 歡樂運動會 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 桌球乒乓球碰 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
--	--

	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。

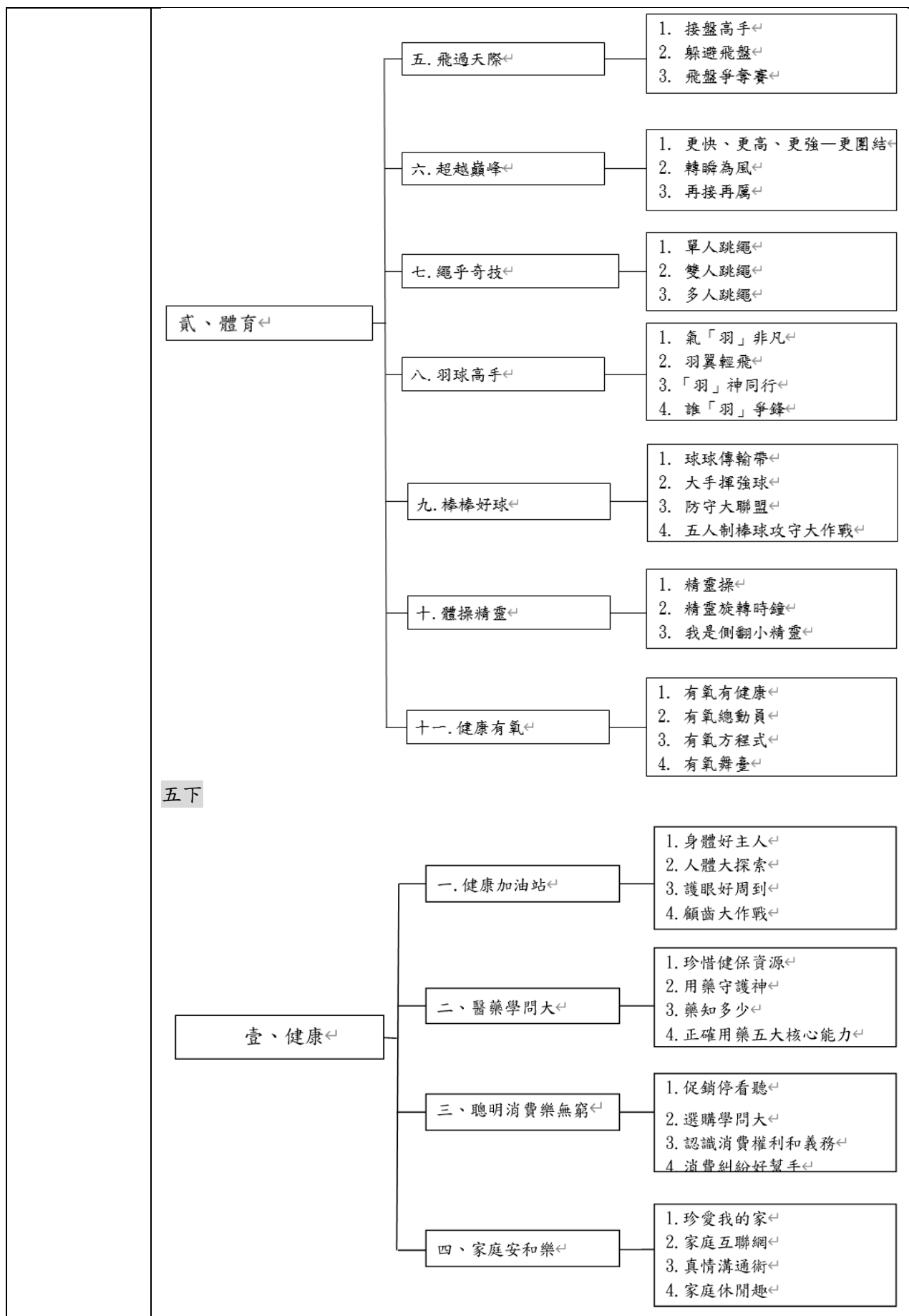
	4. 透過基本的傳接球練習，體驗籃球運動中快速移動和進攻的方法；藉由遊戲和比賽，快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養團體合作的概念；利用各種打擊方式及替代物品，體驗各項打擊樂趣，並到戶外進行樂樂棒球比賽，喜愛這項運動。 下學期 健康 1. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 2. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 3. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 4. 強調早餐習慣的重要性，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：瑜伽、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. 透過瑜伽、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： 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

桃園市蘆竹區頂社國民(中)小學 115 學年度【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	健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。 五上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「青春大小事」、「事故傷害知多少」、「關鍵時刻」及「飲食放大鏡」單元；「體育」主題有「飛過天際」、「超越巔峰」、「繩乎奇技」、「羽球高手」、「棒棒好球」、「體操精靈」、及「健康有氧」單元。 五下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「健康加油站」、「醫藥學問大」、「聰明消費樂無窮」及「家庭安和樂」單元；「體育」主題有「投其所好」、「飛騰青春」、「摩拳擦掌」、「球不落地」、「手球英雄」及「花舞翩翩」、及「悠遊戲水樂」單元。 以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。			
學習重點	學習表現	五上 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-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。		

	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和責任。 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 獨立演練大部分的自我調適技能。 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。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 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-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。 五下 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-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。 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-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 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。
--	--

學習內容		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。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
		五上 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-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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 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。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 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。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 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。 Ha-III-1 網/ 牆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。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 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。 五下 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 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。 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。 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-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。 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-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。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ib-III-2 各國土風舞。
	課程架構表： 五上	<pre> graph LR A[壹、健康] --- B[一、青春大小事] A --- C[二、事故傷害知多少] A --- D[三、關鍵時刻] A --- E[四、飲食放大鏡] B --- B1[1. 人際你我他] B --- B2[2. 情緒好自在] B --- B3[3. 遇上青春期] B --- B4[4. 性別無差別] C --- C1[1. 校園安全地圖探索] C --- C2[2. 危險大偵蒐] C --- C3[3. 危機四伏的行為] C --- C4[4. 促進安全大行動] D --- D1[1. 密室危機] D --- D2[2. 異物梗塞] D --- D3[3. 千鈞一髮] D --- D4[4. 藥命效應] E --- E1[1. 消費資訊停看聽] E --- E2[2. 加工食品聰明選] E --- E3[3. 食品保鮮有妙方] E --- E4[4. 健康飲食一把罩] </pre>



五下

	貳、體育 五、投其所好 1. 「擲」向天際 2. 「推」而遠之 3. 「拋」磚引玉 六、飛騰青春 1. 槓上搖擺 2. 哇哇跳 3. 飛躍馬背 4. 分腿騰躍 七、摩拳擦掌 1. 進攻的劍 2. 防守的盾 3. 誰與爭鋒 八、球不落地 1. 認識排球運動 2. 傳接我最行 3. 最強的伙伴 4. 球無虛發 5. 我是守護神 九、手球英雄 1. 認識手球運動 2. 手到球來 3. 傳遞好手 4. 得分好手 十、花舞翩翩 1. 塞爾維亞花之舞 2. 慢板翩翩起舞 3. 快板躍動之姿 4. 花舞試鏡會 十一、悠遊戲水樂 1. 親水樂趣多 2. 水上悠游去 3. 救己一命 4. 自由快樂游
融入之議題	五上 【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 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 五下 【品德教育】

	品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E7 知行合一。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【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 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。 【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 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
學習目標	五上 1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。 3. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 4. 能制定改善危險行為的計畫。 5. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 6. 能運用急救系統資源。 7. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。 8. 能覺察加工食品對健康的影響。 9. 在比賽中，應用不同的接飛盤動作。 10. 表現良好的起跑及傳接棒動作。 11. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 12. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 13. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 14. 能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。 15. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 五下 1. 能認識身體主要器官的構造與功能。 2. 能覺察眼睛及口腔疾病對生活帶來的不便。 3. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 4. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。 5. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 6. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 7. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 8. 能主動展現促進家人感情的行動。 9. 了解壘球擲遠、推鉛球、木棋的基本規則及動作要領。 10. 能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。 11. 能利用基本武術動作創造出連續技。 12. 了解排球運動的場地、用球及目前在臺灣的發展狀況。 13. 能在手球比賽與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 14. 分析、解釋不同文化的土風舞身體活動的特色。 15. 知道水域安全的重要性，熟記防溺、自救的方式。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域（課程）之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。

2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。
3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。
4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
五年級	南一	第九、十冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

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

二、教學方法

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

三、教學評量

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

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性

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

桃園市蘆竹區頂社國民(中)小學 <u>115</u> 學年度【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	健康與體育在課程安排上採取分科教學，「健康教育」是個人從小到大皆需學習與關注的課題，課程設計著重在技能行為的培養與落實解決生活問題的能力。「體育」是深受學童喜愛的課程，除了提供動態面的操作課程，還設計了靜態面的心靈與欣賞課程。 六上健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「環境體檢大行動」、「人生製造公司」、「勇闖飲食島」及「守護青春」單元；「體育」主題有「海陸任遨遊」、「飛越極限」、「力拔山河」、「腿上乾坤」、「勇闖籃球殿堂」、「平衡木上的不倒翁」及「好球強強滾」單元。 六下健康與體育課程包含「健康」和「體育」兩大主題，分別對應「健康教育」和「體育」的學習。「健康」主題有「天生我才必有用」、「解癮密碼」、「健康新攻略」及「迎向未來」單元；「體育」主題有「身體書法家」、「鈴上雲霄」、「排球高手」、「桌球精靈」、「角力主角我來當」及「百發百中」、及「水中樂逍遙」單元。 以「生活化」、「統整化」、「自省化」、「圖像化」與「評量化」原則規畫課程，以學童為學習的主體，透過活潑有趣與貼近生活的課程設計，有效激發與培養學童高度的主動學習力。另外，還連結了班際球賽和運動會等主要活動，讓學童在專項技術能力提升之餘，亦能體會到人際互動與溝通協調的關鍵價值，以培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，達成十二年國民基本教育「自發」、「互動」及「共好」的理念及「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」的願景。		
學習重點	學習表現	<u>六上</u> 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。 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。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 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-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。 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 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。 六下 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-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。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
--	--	---

		2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-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。 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和責任。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部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。 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 表現動作創作與展演的能力。 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-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-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。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 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。
	學習內容	六上 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、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。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 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。 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。 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。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 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。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。

		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。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 六下 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-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-2 技擊組合動作與應用。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 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。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 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。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 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。
	課程架構表： 六上	<pre> graph LR A[壹、健康] --- B[一、環境體檢大行動] A --- C[二、人生製造公司] A --- D[三、勇闖飲食島] A --- E[四、守護青春] B --- B1[1. 環境汙染停看聽] B --- B2[2. 汙染改善家] B --- B3[3. 綠色行動家] C --- C1[1. 成長的軌跡] C --- C2[2. 生命的頌歌] D --- D1[1. 飲食的迷途] D --- D2[2. 飲食指南針] D --- D3[3. 飲食聯合國] E --- E1[1. 危險在身邊] E --- E2[2. 網路停看聽] E --- E3[3. 愛滋面面觀] </pre>

	貳、體育 五. 海陸任遨遊 1. 三項全能是什麼 2. 千里之行始於足下 3. 完賽即勝利 六. 飛越極限 1. 笑傲飛鷹 2. 飛越極限 3. 面對傷害 七. 力拔山河 1. 拔河介紹及事前準備 2. 我要變強壯 3. 拔河動作 4. 互拔山河 八. 腿上乾坤 1. 控制高手 2. 乾坤大挪移 3. 王牌爭奪賽 九. 勇闖籃球殿堂 1. 一起鬥牛趣 2. 運行無阻 3. 合作無間 4. 籃上功夫 5. 比賽開始 十. 平衡木上的不倒翁 1. 一二三木頭人 2. 動態平衡不平衡 3. 平衡木上的躍動 4. 平衡特攻隊 十一. 好球強強滾 1. 有氣有健康 2. 滾出樂趣 3. 法式滾球賽事通 4. 滾球大賽 六下
融入之議題	六上 【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。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E2 理解人的身體與心理面向。 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【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。 【人權教育】 人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。 【品德教育】 品 E2 自尊尊人與自愛愛人 品 E6 同理分享。 六下 【生涯規劃教育】

	涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E5 探索自己的價值觀。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
學習目標	六上 1. 能覺察環境汙染對健康的影響。 2. 能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。 3. 能覺察影響人生各階段情緒的因素及困擾。 4. 能學會因應死亡的影響及排解憂慮的方法。 5. 能察知青少年飲食不均的態樣對健康的影響。 6. 能主動了解多元飲食文化的由來與特色。 7. 能學會因應性騷擾、性侵害及性剝削的方法。 8. 能展現對愛滋病患者的同理及關懷。 9. 認識三項全能的比賽內容規則、器材與安全事項。 10. 了解跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 11. 能了解握繩、預備姿勢、拔河的姿勢。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確傳球及射門動作。 13. 能在 3 對 3 比賽中，演練討論的進攻及防守策略。 14. 能在平衡木上做出連續行進間的靜、動態平衡動作。 15. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 六下 1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能自我覺察並省思自己的弱點，嘗試以正面態度接納限制，進行補償轉移達到自我悅納。 3. 能覺察媒體隱含的菸酒訊息及影響。 4. 能了解成癮性物質的特性、危害、引發的多重問題及治療方式。 5. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎、結核病、新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 6. 能在生活中實踐健康照護並增進自我健康管理。 7. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 8. 能表達促進友誼及自我認同的觀點。 9. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 10. 能欣賞扯鈴比賽中的優美動作外，並效仿其動作與隊形。 11. 能在排球比賽與隊友討論攻擊與防守策略且在戰術板上畫出，並透過返回比賽驗證。 12. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手及發球動作。 13. 能認識不同的角力運動招式及動作要領。 14. 能表現良好的拋球、擲球、滾球及木球的擊球動作。 15. 能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。
教學與評量說明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源) (一)教材編選 1. 根據學習重點以及學生認知特質、情意發展編寫，強調不同學習階段的重點差異並與其他領域（課程）之教材互相配合，教材內容適切的融入性別平等、安全教育等議題。 2. 國小階段以提供基礎健康教育及多元身體運動項目為教學主軸，做為培養終身健康觀念及運動習慣之前導教學。 3. 健康單元之課程主題，涵蓋生長發育、安全生活、性教育、食物、消費、健康心理、疾病預防等，而體育單元則包含體適能、運動參與、

各式類型運動等。該教材透過單元活動方式，配合學童身心發展，由易至難，並運用主題貫串課程內容，提供學生思辨及實踐素材，已達日常生活中維持身心健康之願景。

4. 透過與單元主題相關的課文，訓練學生覺察、欣賞、運用策略等能力。另外，教材結合兒童生活經驗為撰寫課文依據，配合生動、多元素材的插圖及照片，讓學童在優美的圖文中獲得學習成效。
5. 考量各校資源及設備條件，教材課程內容以最大彈性編排，提供教師需求，完備教課用書使用功能。

(二)教材來源

1. 教育部審定版之教材：

年級	出版社	冊數
六年級	南一	第十一、十二冊

2. 鄉土（在地化）教材、自編教材、校本特色教材。

(三)教學資源

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

二、教學方法

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

三、教學評量

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

1. 評量的編製，依據領域的核心內涵，參照該領域之學習目標、教材性質，考量學童個別差異，並兼顧認知、情意、技能、行為等層面。
2. 在學童學習過程中施予多元種類之評量，例如：記錄、口頭回饋、宣導、計畫及總結式評量等，以確定學童是否已達成預期目標，並從中取得教學回饋，以作為修正教學與學習之用。

	3. 透過評量的施測來評估教學效率、分析教學得失，從中獲知學童的潛能、學習成就，以及診斷其所面臨的學習困難，用以作為補救教學和個別輔導的依據。 4. 評量方式：口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量。
--	---