

臺南市公立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 1 學期
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	一年級全體教師
教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。 2. 培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。 3. 引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。 4. 建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。 5. 從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 		

融入重大議題之能力指標		<p>【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【生涯發展教育】 1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。</p> <p>【性別平等教育】 1-1-2 瞭解自我身心狀況。 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害。 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私。</p> <p>【家政教育】 4-1-2 覺察自己與家人的溝通方式。</p> <p>【環境教育】 1-1-2 藉由身體感官接觸自然界中的動、植物和景觀，啟發欣賞自然之美，在活動中模仿景物的動態，並從中體悟自然界變化的美感。</p>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	08/30 -09/02	5-1-1 7-1-2	一、健康又快樂 1-1 認識健康中心 1-2 安全的遊戲場所	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
二	09/03 -09/09	5-1-2 6-1-5	一、健康又快樂 1-3 遊戲天地	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
三	09/10 -09/16	3-1-1 3-1-2 4-1-4	一、健康又快樂 1-4 快來玩遊戲 1-5 平衡小精靈	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
四	09/17 -09/23	3-1-2	一、健康又快樂 1-6 動物模仿秀 1-7 我有好身手	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	09/24 -09/30	3-1-1 3-1-4 4-1-1	二、追跑搖滾樂 2-1 健康動一動 2-2 你追我跑體力好	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1
六	10/01 -10/07	3-1-1 3-1-4	二、追跑搖滾樂 2-3 搖滾呼拉圈	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-1
七	10/08 -10/14	1-1-4	三、身體會說話 3-1 五個好幫手 3-2 好好愛我	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
八	10/15 -10/21	1-1-4 3-1-1 3-1-4	三、身體會說話 3-3 身體總動員 3-4 請你跟我這樣做	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1

九	10/22 -10/28	3-1-1	三、身體會說話 3-5 身體碰碰樂	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十	10/29 -11/04	3-1-1 3-1-4	三、身體會說話 3-6 影子特攻隊	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1
十一	11/05 -11/11	1-1-4	四、健康每一天 4-1 一天的開始	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十二	11/12 -11/18	1-1-4 2-1-3	四、健康每一天 4-2 小行動大健康	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十三	11/19 -11/25	2-1-3 6-1-2	四、健康每一天 4-3 吃飯的時候	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-1-1
十四	11/26 -12/02	2-1-3	四、健康每一天 4-4 飯後好習慣	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十五	12/03 -12/09	1-1-4 1-1-5	四、健康每一天 4-5 天天排便好健康	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十六	12/10 -12/16	1-1-4	四、健康每一天 4-6 好好愛身體	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十七	12/17 -12/23	1-1-4	四、健康每一天 4-7 天天都健康	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十八	12/24 -12/30	3-1-1	五、身體新風情 5-1 抓一把風來玩	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十九	12/31 -01/06	3-1-1 4-1-5	五、身體新風情 5-2 風車繞圈轉	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
二十	01/07 -01/13	3-1-4 4-1-1	五、身體新風情 5-3 風和草對話	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
二十一	01/14 -01/20	3-1-1 4-1-1	五、身體新風情 5-4 冬季新風情	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
總節數				40		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 1 下教材	規畫者	一年級全體教師
教學節數	每週(2)節，本學期共(37)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。 2. 認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。 3. 強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。 4. 探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。 5. 從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 		

<p>融入重大議題之能力指標</p> <p>【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p>【人權教育】 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。 3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。</p> <p>【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	02/12 -02/17	2-1-2	一、健康加油站 1-1 健康食物選拔會 1-2 飲食停看聽	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-3
二	02/18 -02/24	2-1-1 2-1-3 4-1-3 7-1-1	一、健康加油站 1-3 胖瘦變變變 1-4 適當的體重與運動	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
三	02/25 -03/03	3-1-1	一、健康加油站 1-5 快跑好體能	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2
四	03/04 -03/10	3-1-1	一、健康加油站 1-6 勇氣百分百	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	03/11 -03/17	3-1-1 4-1-1 4-1-4 5-1-5	一、健康加油站 1-7 運動的感覺 二、大家來運動 2-1 攀爬小玩家	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2
六	03/18 -03/24	3-1-1	二、大家來運動 2-2 快樂玩紙棒	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
七	03/25 -03/31	3-1-1 3-1-3	二、大家來運動 2-3 玩球變變變 2-4 歡喜踢球樂	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
八	04/01 -04/07	3-1-3	二、大家來運動 2-5 看我好身手	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2
九	04/08 -04/14	5-1-1	三、我有妙招 3-1 安全地圖	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1

十	04/15 -04/21	1-1-5 5-1-1 5-1-2	三、我有妙招 3-2 碰觸的感覺 3-3 保護自己	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1 【人權教育】 1-1-1 【性別平等教育】 2-1-4
十一	04/22 -04/28	5-1-3 7-1-1	三、我有妙招 3-4 安全守則 四、健康好心情 4-1 為什麼會生病	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1
十二	04/29 -05/05	5-1-4 7-1-1	四、健康好心情 4-2 我會照顧自己 4-3 生病了怎麼辦	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1 4-1-2
十三	05/06 -05/12	6-1-4	四、健康好心情 4-4 心情觀測站	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十四	05/13 -05/19	6-1-4	四、健康好心情 4-5 心情記事本	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-3
十五	05/20 -05/26	6-1-4	四、健康好心情 4-6 心情溫度計	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-2
十六	05/27 -06/02	4-1-1	五、發現新草原 5-1 走向綠草地	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【環境教育】 1-1-1
十七	06/03 -06/09	3-1-1	五、發現新草原 5-2 草原上的小玩家	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【環境教育】 3-1-1
十八	06/10 -06/16	3-1-4	五、發現新草原 5-3 草原歡樂派	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1
十九	06/17 -06/23	3-1-4	五、發現新草原 5-3 草原歡樂派	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1
二十	06/24 -06/30	3-1-4	五、發現新草原 5-3 草原歡樂派	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-1
總節數				37		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 1 學期
二 年 級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 2 上教材	規畫者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 2 節，本學期共 38 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。 2. 透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。 3. 介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。 4. 從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。 5. 透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人相處。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 		
融入重大議題 之能力指標	<p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。 <p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。 <p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-2 認識自己的長處及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 		

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/02					
二	9/03-9/09	1-1-4 7-1-1	2-1-3 一、健康行動家 1-2 潔牙大行動 1-3 早餐健康吃	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-2
三	9/10-9/16	2-1-3	一、健康行動家 1-4 飲食大原則	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
四	9/17-9/23	2-1-1 2-1-3	一、健康行動家 1-5 吃得對 長得好	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
五	9/24-9/30	3-1-1 3-1-4 4-1-5	3-1-3 二、安全動起來 2-1 運動安全有一套	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-3
六	10/01-10/07	3-1-1 3-1-4 4-1-5	3-1-3 二、安全動起來 2-2 我最靈活	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 2-1-1
七	10/08-10/14					
八	10/15-10/21	5-1-3	二、安全動起來 2-5 處理小傷口	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
九	10/22-10/28	1-1-4	二、安全動起來 2-6 除臭大師 2-7 多喝水不憋尿	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十	10/29-11/04	3-1-1 4-1-1	三、樂活運動家 3-1 學我練功夫	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十一	11/05-11/11	3-1-4 4-1-1	三、樂活運動家 3-2 魔鏡新創意	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-1-2

					驗 20%	
十二	11/12-1 1/18	3-1-1 3-1-4	3-1-3	三、樂活運動家 3-3 團結力量大 3-4 命中目標(1) 戶外教學(1)	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20% 【生涯發展教育】 1-1-2
十三	11/19-1 1/25	3-1-3		三、樂活運動家 3-5 拋跑來接球 3-6 圍圓踢球樂	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%
十四	11/26-1 2/02	1-1-1 1-1-3	1-1-2	四、喜歡自己、珍 愛家人 4-1 成長的變化	2	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐 【性別平等教育】 1-1-1
十五	12/03-1 2/09	1-1-1 1-1-3 6-1-1	1-1-2	四、喜歡自己、珍 愛家人 4-2 欣賞特別的我	2	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐 【生涯發展教育】 1-1-2
十六	12/10-1 2/16	1-1-1 1-1-3 6-1-1	1-1-2	四、喜歡自己、珍 愛家人 4-3 我真的很不錯 4-4 肯定自己	2	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐 【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2
十七	12/17-1 2/23	6-1-2		四、喜歡自己、珍 愛家人 4-5 關愛家人	2	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐 【家政教育】 4-1-1
十八	12/24-1 2/30	6-1-2		四、喜歡自己、珍 愛家人 4-6 你說我聽	2	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐 【家政教育】 4-1-1
十九	12/31-0 1/06	3-1-1	3-1-4	五、圓來真有趣 5-1 我是小圓球 5-2 身體變成圓	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%
二十	01/07-0 1/13	3-1-1	3-1-4	五、圓來真有趣 5-3 大圓和小圓 5-4 圍圓來跳舞	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%
二十一	01/14-0 1/20	3-1-1	3-1-4	五、圓來真有趣 5-3 大圓和小圓 5-4 圍圓來跳舞	2	(一)實作 60% (二)晤談

					20% (三)紙筆測 驗 20%	
--	--	--	--	--	------------------------	--

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
二 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 2 下教材	規畫者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 2 節，本學期 38 節		
學期目標/ 學習目標	1. 了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。 2. 認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。 3. 維護舒適的生活環境、愛護生態環境，並能演練舞獅遊戲活動與基本動作。 4. 認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。 5. 認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。 6. 認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。		
能力指標	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。		
融入重大議題 之能力指標	【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。 【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。		

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
		1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。				
一	02/12-02/17	6-1-3 6-1-4	一、我的好夥伴 1-1 我想交朋友	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
二	02/18-02/24					
三	02/25-03/03	3-1-3 3-1-4	一、我的好夥伴 1-3 快樂踩壘包	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
四	03/04-03/10	3-1-3 3-1-4	一、我的好夥伴 1-4 小球輕鬆玩	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	03/11-03/17	3-1-3 3-1-4	一、我的好夥伴 1-5 小小打擊王	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
六	03/18-03/24	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-1 創意鐘擺	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
七	03/25-03/31	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-2 拍毬自由行	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
八	04/01-04/07	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-3 快樂玩飛盤	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

九	04/08-04/14	3-1-1 3-1-4	二、運動有活力 2-4 我會擲飛盤	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十	04/15-04/21	3-1-1 3-1-4	二、運動有活力 2-5 追風跑步走	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十一	04/22-04/28	3-1-1 3-1-4	二、運動有活力 2-6 接龍又接力	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十二	04/29-05/05	7-1-2 7-1-5 7-1-4	三、舒適的環境 3-1 社區尋寶 3-2 動手愛家園	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1 4-1-2 5-1-1
十三	05/06-05/12	4-1-2 5-1-2	三、舒適的環境 3-3 假日好休閒 3-4 旅遊要規畫	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十四	05/13-05/19	2-1-4 5-1-3	三、舒適的環境 3-5 野餐的選擇 3-6 野外安全	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家庭教育】 1-1-3
十五	05/20-05/26	7-1-5	三、舒適的環境 3-7 親近大自然 3-8 珍惜地球資源	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
十六	05/27-06/02	7-1-1	四、保健小學堂 4-1 疾病不要來	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十七	06/03-06/09	5-1-4 7-1-1	四、保健小學堂 4-2 症狀大集合 4-3 出遊「藥」注意	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十八	06/10-06/16	3-1-1 3-1-4	五、小水滴旅行 5-1 跳躍的水滴	2	(一)實作 60% (二)晤談 20%	【生涯發展教育】 1-1-2

					% (三)紙筆測驗 20%	
十九	06/17-06/23	3-1-1 3-1-3	五、小水滴旅行 5-2 溪流到大海	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
二十	06/24-06/30		總複習	2		

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

三 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	南一	規劃者	三年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 59 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。 3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。 4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。 5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。 6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。 8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。 9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。 11. 能分辨台灣不同地區飲食習慣的差異性。 12. 能了解影響飲食型態的因素。 13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。 15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。 16. 能了解吃當季食物的益處。 17. 了解電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。 18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。 19. 能在活動中充分伸展身體並完成活動。 20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。 21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。 22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。 23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。 24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。 25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。 26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。 28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。 29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。 30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。 31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。 32. 手腳並用的完成動作。 33. 能在墊上順暢移動自如。 34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。 35. 培養與同學之間的默契。 36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。 		

37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。
38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。
49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同的起跑動作和速度的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
54. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
55. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
56. 能完成教師示範的動作。
57. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
58. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
59. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。
60. 能和他人一同參與活動並認真練習。
61. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
62. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
63. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
64. 能體會用不同跳躍動作的感受。
65. 能體會跳躍的樂趣。
66. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
67. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
68. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
69. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。
70. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。
71. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。
72. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。
73. 能認識並描述住家周圍的環境。
74. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。
75. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。
76. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適

	<p>美好的生活環境。</p> <p>77. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。</p> <p>78. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。</p> <p>79. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>80. 能用適當的方法表達自己的需求。</p> <p>81. 能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>82. 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>83. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p> <p>84. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>85. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。</p> <p>86. 能了解一般交通安全常識。</p> <p>87. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。</p> <p>88. 能了解山林旅遊的安全規則。</p> <p>89. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。</p> <p>90. 能尊重自然，關懷生態。</p> <p>91. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。</p>
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。</p>
融入重大議題之能力指標	<p>【人權教育】</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p>

4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	08/30-09/02	1-1-4	壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 1-2-1 【家政 教育】 1-2-1 【人權 教育】 1-2-4
二	09/03-09/09	1-1-4 5-1-1 5-1-3	壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 1-2-1 【家政 教育】 1-2-1 【人權 教育】 1-2-4
三	09/10-09/16	2-1-2	壹、成長健康行 二、飲食與生活	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【環境 教育】 1-2-4 3-2-3
四	09/17-09/23	3-1-1 3-1-4	壹、成長健康行 三、健康動起來	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
五	09/24-09/30	3-1-2 3-1-4	貳、快樂玩遊戲 四、突破障礙	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
六	10/01-10/07	3-1-1 3-1-4	貳、快樂玩遊戲 五、好玩的墊上 遊戲	2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	

七	10/08-1 0/14	3-1-1 3-1-3	貳、快樂玩遊戲 六、乒乒乓乓真 有趣	2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
八	10/15-1 0/21	3-1-3 4-1-5	貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂趣多	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【人權 教育】 2-2-2 【生涯 發展教 育】 1-2-1
九	10/22-1 0/28	3-1-3 3-1-4	貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂趣多	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【人權 教育】 2-2-2 【生涯 發展教 育】 1-2-1
十	10/29-1 1/04	3-1-4	參、跑跳踢真有 趣 八、迎頭趕上	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十一	11/05-1 1/11	3-1-4 4-1-1	參、跑跳踢真有 趣 八、迎頭趕上	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二	11/12-1 1/18	3-1-1 3-1-3	參、跑跳踢真有 趣 九、足球樂趣多	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三	11/19-1 1/25	3-1-4	參、跑跳踢真有 趣 十、跳躍高手(2) 戶外教學(1)	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十四	11/26-1 2/02	3-1-4	參、跑跳踢真有 趣 十、跳躍高手	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十五	12/03-1 2/09	3-1-2	參、跑跳踢真有 趣 十一、跳箱遊戲	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	

十六	12/10-1 2/16	3-1-2 3-1-4	參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十七	12/17-1 2/23	7-1-4	肆、生活樂趣多 十二、小玉搬新家	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 2-2-6 【環境 教育】 1-2-1 【生涯 發展教育】 2-2-1
十八	12/24-1 2/30	6-1-4	肆、生活樂趣多 十三、我是EQ高手	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 2-2-3 分 【家政 教育】 4-2-3
十九	12/31-0 1/06	5-1-2	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權 教育】 2-2-2
二十	01/07-0 1/13	5-1-2 5-1-3	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別 平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權 教育】 2-2-2
二十一	01/14-0 1/20		總複習	3		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
三 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	三年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 55 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。 2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。 3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。 4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。 5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。 6. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。 7. 能正確說出及做出正、反握槓的動作。 8. 能原地向上跳躍並握住單槓。 9. 能做出握住單槓並來回擺盪的動作。 10. 能與同學一起完成單槓動作。 11. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。 12. 能學會低單槓的動作。 13. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。 14. 能做出正確的揮棒動作。 15. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。 16. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 17. 能了解一般游泳池安全設施。 18. 能了解游泳池的注意事項。 19. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。 20. 能了解海灘戲水的安全須知。 21. 能了解救溺五步驟。 22. 能了解不同水域的危險因素。 23. 能在活動中用身體去接住彩巾。 24. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。 		

25. 能了解手腳協調的情況。
26. 手腳並用完成動作。
27. 能讓身體與彩巾律動起來。
28. 能以愉快的心情完成活動。
29. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。
30. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。
31. 能盡力將紙球投向目標區。
32. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。
33. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
34. 能分享與家中長輩相處的經驗。
35. 能了解人的老化是人生必經的過程。
36. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。
37. 能認識老年人常見的疾病。
38. 能了解老年人需要不同的照顧。
39. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。
40. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。
41. 能用適當的方式表達情緒。
42. 能了解武術的由來。
43. 學會基本拳、掌的動作。
44. 學會基本樁步的動作。
45. 知道武術基本樁步連續動作要領。
46. 能完成腳背踢球的動作。
47. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。
48. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。
49. 能完成教師示範的直線運球動作。
50. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。
51. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。
52. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。
53. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。
54. 能做出體適能動作。
55. 能做出側滾翻的動作。
56. 能做出前滾翻的動作。
57. 能做出前滾翻遊戲的動作。
58. 能與學童合作完成遊戲動作。
59. 能完成教師示範的各項動作。
60. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。
61. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。
62. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。
63. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。
64. 能共同努力完成活動。
65. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。
66. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與

	<p>的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。</p> <p>67. 主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。</p> <p>68. 能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。</p> <p>69. 能樂意參與社區運動會。</p> <p>70. 能欣賞不同團隊的表現。</p> <p>71. 能感受社區意識和向心力。</p> <p>72. 能遵守比賽的規則。</p> <p>73. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。</p> <p>74. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。</p> <p>75. 能比較不同家庭的飲食型態。</p> <p>76. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。</p> <p>77. 能學會正確的用餐禮儀。</p> <p>78. 能比較家庭內成員的飲食型態。</p> <p>79. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。</p> <p>80. 能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。</p> <p>81. 能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。</p>
能力指標	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p>
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境對個人身心健康的關係。</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。</p>

		2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	02/11-02/17 (01/21~27)	7-1-5	壹、休閒生活趣 一、大自然怎麼了	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 2-2-4
二	02/18-02/24	3-1-1 3-1-2	壹、休閒生活趣 二、有趣的單槓遊戲	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
三	02/25-03/03	3-1-3 3-1-4 5-1-5	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
四	03/04-3/10	3-1-3 3-1-4	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
五	03/11-03/17	5-1-2 5-1-5	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-2-4
六	03/18-03/24	5-1-1 5-1-2	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-2-4
七	03/25-03/31	3-1-1 3-1-4	貳、舞動生命 五、舞動彩巾	3	口語評量 操作評量 觀察檢核	

					行為檢核 態度評量	
八	04/01-0 4/07	3-1-2 3-1-4	貳、舞動生命 六、投擲高手	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九	04/08-0 4/14	1-1-1	貳、舞動生命 七、生命的旅程	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十	04/15-0 4/21	1-1-1	貳、舞動生命 七、生命的旅程	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一	04/22-0 4/28	3-1-1	參、運動好手 八、快樂學武術	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯 發展教 育】 1-2-1
十二	04/29-0 5/05	3-1-1 3-1-3	參、運動好手 九、你來我往	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三	05/06-0 5/12	3-1-1 3-1-2	參、運動好手 十、翻滾的遊戲	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四	05/13-0 5/19	3-1-1 3-1-2	參、運動好手 十、翻滾的遊戲	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五	05/20-0 5/26	3-1-1 3-1-3	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

十六	05/27-6/02	3-1-1 3-1-3	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七	06/03-06/09	6-1-3 6-1-5	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 2-2-1
十八	06/10-06/16	6-1-3 6-1-5	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 2-2-1
十九	06/17-06/23	2-1-2 2-1-3	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
二十	06/24-06/30	2-1-2 2-1-4	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	【環境教育】 1-2-4 【家政

					態度評量	教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
--	--	--	--	--	------	---

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 1 學期
四 年 級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	四年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 59 節		
學期目標/ 學習目標	1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。		

5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。
6. 能辨識六種營養素的來源和功能。
7. 能檢視家庭成員的營養需求。
8. 能建立良好的飲食習慣。
9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。
10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。
11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。
12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。
13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。
14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。
15. 能養成個人良好的衛生習慣。
16. 面對傳染疾病能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。
17. 能體諒愛滋病病患及其家人的苦楚，學習接納與關懷愛滋病患。
18. 能在日常生活中，主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。
19. 能在日常生活中，做好健康管理，為促進人我的健康而努力。
20. 能認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同的功能。
21. 能了解自己的牙齒，做牙齒的好主人。
22. 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。
23. 能定期做牙齒檢查，發現牙齒不舒服，能趕快就醫。
24. 能檢核自己的潔牙情形，並做好牙齒清潔與保健。
25. 能養成牙齒保健的好習慣，並能預防齲齒。
26. 能做好口腔清潔，並且定期接受檢查，早日發現問題及早治療，
27. 以擁有健康的牙齒和生活。
28. 知道認識自己，肯定與接納自己，是心理健康的基礎。
29. 知道自我肯定的定義。
30. 能透過自己與同學的比喻，分類繪製成圓形圖來更了解自己。
31. 能利用雖然……但是……的句型進行自我接納的造句。
32. 能利用自我提升的活動設定個人目標。
33. 能分析自己，進而了解自己。
34. 探索並了解自我，並能自我悅納。
35. 能了解火災發生時可能處理方法及其結果。
36. 能了解避免引起火災的方法。
37. 能熟練火災發生時的應變措施及逃生方式。
38. 能熟練滅火、報警及火場逃生的動作。
39. 能體認平日做好防範火災工作的重要性。
40. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
41. 能培養探究危險事件發生原因與預防的態度。
42. 能了解增進個人體適能的方法。
43. 能明瞭健康行為對身體的影響。
44. 能於活動中盡力展現本身體能。
45. 能積極的參與活動，提升個人體適能。
46. 能了解並說出各種動作要領及方法。

	<p>47. 能了解「鴨子舞」及「西部三人舞」的由來及特色。</p> <p>48. 能做出各種正確的舞蹈動作。</p> <p>49. 能在活動中放鬆身體完成動作。</p> <p>50. 能快樂的進行活動。</p> <p>51. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>52. 能了解手部擺臂動作及腿部快跑和跑步速度的關係。</p> <p>53. 能做出正確擺臂動作與腿部快跑的動作。</p> <p>54. 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。</p> <p>55. 透過活動認識樂樂棒球的基礎活動能力。</p> <p>56. 能學習活動規則並遵守。</p> <p>57. 能培養樂樂棒球的基礎球感。</p> <p>58. 能完成教師示範的樂樂棒球傳接球動作。</p> <p>59. 能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。</p> <p>60. 能知道跑壘的方法、方向及注意事項。</p> <p>61. 能遵守樂樂棒球比賽活動規則，並和同學合作進行。</p> <p>62. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>63. 了解武術運動具有增進體適能的效果。</p> <p>64. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。</p> <p>65. 能做出正確的基本動作。</p> <p>66. 能在活動中放鬆身體完成動作。</p> <p>67. 能快樂的進行活動。</p> <p>68. 能積極參與並和他人互相合作，並完成活動。</p> <p>69. 認識單槓運動的知識與安全使用方法。</p> <p>70. 能做出單槓動作及利用遊戲訓練身體反應、鍛鍊手臂的肌力。</p> <p>71. 和同學一起認真進行各項學習活動及能保護別人試做動作，針對缺點加以改進。</p> <p>72. 能說出躲避的基本動作要領。</p> <p>73. 能知道基礎的躲避球傳接動作。</p> <p>74. 能了解躲避遊戲規則並進行活動。</p> <p>75. 能操控身體做出閃躲球的動作。</p> <p>76. 能完成教師示範的躲避球傳接動作。</p> <p>77. 能遵守活動規則，並和同學合作進行躲避遊戲。</p> <p>78. 能和其他人互助合作，注意遊戲安全並關心他人。</p> <p>79. 能拿出正面與積極的態度從事活動。</p> <p>80. 能了解各種單人、雙人、多人跳繩的技巧。</p> <p>81. 能做出各種單人、雙人、多人跳繩的技能。</p> <p>能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。</p>
能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p>

		<p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的運動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>				
融入重大議題之能力指標		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p> <p>2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>3-2-4 表現合宜的生活禮儀。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	08/30-09/02	2-2-2	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-2
二	09/03-09/09	2-2-2	壹、健康生活安全行 一、飲食面面觀	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	2-2-2

三	09/10-09/16	7-2-1	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	7-2-1
四	09/17-09/23	7-2-1	壹、健康生活安全行 二、向傳染病說「不」	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	7-2-1
五	09/24-09/30	1-2-3	壹、健康生活安全行 三、寶貝牙齒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-3
六	10/01-10/07	6-2-1	壹、健康生活安全行 四、我真的不錯	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	6-2-1
七	10/08-10/14	5-2-1 5-2-2 5-2-3	壹、健康生活安全行 五、消防尖兵	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	5-2-1 5-2-2 5-2-3
八	10/15-10/21	1-2-3 4-2-3 4-2-4	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-3 4-2-3 4-2-4
九	10/22-10/28	1-2-3 3-2-2 4-2-3	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-2-3 3-2-2 4-2-3
十	10/29-11/04	3-2-1 3-2-2 4-2-5	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-2 4-2-5
十一	11/05-11/11	3-2-1 3-2-2	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	口語評量 操作評量	3-2-1 3-2-2

		4-2-5			觀察檢核 行為檢核 態度評量	4-2-5
十二	11/12-1 1/18	3-2-1 3-2-4	貳、活力有健康 八、擺臂快跑(2) 戶外教學(1)	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-4
十三	11/19-1 1/25	3-2-1 3-2-3 3-2-4	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-3 3-2-4
十四	11/26-1 2/02	3-2-1 3-2-4	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-4
十五	12/03-1 2/09	3-2-1 3-2-2 3-2-4	貳、活力有健康 十、武術大會	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-2 3-2-4
十六	12/10-1 2/16	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、運動真好玩 十一、單槓高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-2 3-2-4
十七	12/17-1 2/23	3-2-1 3-2-4	參、運動真好玩 十二、熱血躲避球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-4
十八	12/24-1 2/30	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、運動真好玩 十二熱血躲避球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-1 3-2-3 3-2-4
十九	12/31-0 1/06	3-2-2 3-2-4	參、運動真好玩 十三、繩乎其技	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	3-2-2 3-2-4

					態度評量	
二十	01/07-01/13	3-2-2 3-2-4	參、運動真好玩 十三、繩乎奇技	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-2 3-2-4
二十一	01/14-01/20		總復習	3		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
四 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	四年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 55 節		
學期目標/ 學習目標	1. 能由身體狀況的改變，體認身體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。		

11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。
12. 能建立正確的運動飲食行為。
13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。
14. 能了解優良食品標章所代表的意義。
15. 能選購印有優良產品標章的產品。
16. 了解食品標示的重要性。
17. 認識食品標示的內容。
18. 能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。
19. 面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。
20. 能認識中醫醫療的診療方式。
21. 能慎選合格的中醫診所進行診療活動。
22. 能建立正確的醫療觀念與態度。
23. 知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。
24. 知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費。
25. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。
26. 能了解地震造成的災害及減災整備方法。
27. 能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。
28. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
29. 能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。
30. 能熟悉地震發生時的避難逃生路線。
31. 能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。
32. 能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。
33. 能了解颱風的危害狀況及防範方法。
34. 能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。
35. 能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。
36. 能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。
37. 能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。
38. 能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。
39. 重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。
40. 分析班規所要表現的意義。
41. 訂定並遵守班級生活公約。
42. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。
43. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
44. 能學會水中打水游泳基礎技能。
45. 了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。
46. 能正確的做出每個基本動作。
47. 能配合音樂，順暢完成舞曲。
48. 能抱著愉快的心情積極參與活動。
49. 透過活動能學會「水舞」舞步。
50. 讓學童學會「水舞」隊形變化。
51. 能說出正確的武術動作名稱。

	<p>52. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>53. 能做出用不同跳躍動作。</p> <p>54. 能體會跳躍的樂趣。</p> <p>55. 能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。</p> <p>56. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。</p> <p>57. 能在遊戲中表現出跳遠動作。</p> <p>58. 學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。</p> <p>59. 學童能了解如何維持紙棒平衡。</p> <p>60. 學童能認真參與活動。</p> <p>61. 能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。</p> <p>62. 能與同學一起完成遊戲動作。</p> <p>63. 能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。</p> <p>64. 能學習正面接棒動作。</p> <p>65. 能學會正確的反手傳接棒。</p> <p>66. 能學會及練習彈跳動作。</p> <p>67. 能學會及練習撐住身體的動作。</p> <p>68. 能利用踏板做出分腿騰越動作。</p> <p>69. 能利用跳躍動作，騰越跳箱。</p> <p>70. 利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。</p> <p>71. 能完成分腿騰越跳箱。</p> <p>72. 能完成教師示範動作。</p> <p>73. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。</p> <p>74. 能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。</p> <p>75. 能完成羽球拋接的動作。</p> <p>76. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p> <p>77. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。</p> <p>78. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。</p> <p>79. 能順暢的將球連續向上拍擊。</p> <p>80. 能順暢的完成正手發高球動作。</p> <p>81. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</p>
能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p>

		6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。				
融入重大議題 之能力指標		【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 【性別平等教育】 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。 【家政教育】 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 【資訊教育】 1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。 4-2-1 能進行網路基本功能的操作。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	02/11-02/17 (01/21~27)	1-2-1	壹、活力安全動起來 一、身體的成長	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
二	02/18-02/24	1-2-1 1-2-2	壹、活力安全動起來	1	口語評量 操作評量	【家政教育】

			一、身體的成長		觀察檢核 行為檢核 態度評量	3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
三	02/25-03/03	2-2-3 2-2-4 2-2-6	壹、活力安全動起來 二、健康飲食有一套	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
四	03/04-3/10	7-2-2 7-2-3	壹、活力安全動起來 三、為健康把關	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-5 【人權教育】 1-2-3
五	03/11-03/17	5-2-1 5-2-2 5-2-3	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
六	03/18-03/24	5-2-1 5-2-2	壹、活力安全動起來 四、生活安全網	3	口語評量 操作評量 觀察檢核	【資訊教育】 1-2-1

					行為檢核 態度評量	【環境教育】 2-2-2
七	03/25-0 3/31	6-2-1 6-2-3 6-2-5	貳、大展身手 五、我們這一班	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1
八	04/01-0 4/07	3-2-2	貳、大展身手 六、水中蛟龍	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九	04/08-0 4/14	3-2-2 3-2-4	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十	04/15-0 4/21	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十一	04/22-0 4/28	3-2-1 3-2-2	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二	04/29-0 5/05	3-2-1 3-2-2	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三	05/06-0 5/12	3-2-1 3-2-2 3-2-4	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	口語評量 操作評量 觀察檢核	

					行為檢核 態度評量	
十四	05/13-0 5/19	3-2-1 3-2-2	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五	05/20-0 5/26	3-2-1 3-2-2	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六	05/27-6 /02	3-2-1 3-2-4	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七	06/03-0 6/09	3-2-1 3-2-2	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八	06/10-0 6/16	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、超越巔峰 十二、籃球好小 子	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九	06/17-0 6/23	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、超越巔峰 十二、籃球好小 子	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十	06/24-0 6/30	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、超越巔峰 十三、長羽毛的 球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 1 學期
五 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 5 上教材	規畫者	五年級全體教師
教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機，並尋求協助。 		

<p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素，並能進行改善。</p> <p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。</p>							
<p>【環境教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。</p> <p>1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。</p>							
融入重大議題之能力指標	週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
	一	08/30 -09/02	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3	一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

二	09/03 -09/09	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3	一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
三	09/10 -09/16	3-2-1 3-2-2 4-2-5	一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
四	09/17 -09/23	3-2-1 3-2-2 4-2-5	一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤、1-3 穩 紮穩打	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
五	09/24 -09/30	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類運動和游泳 1-3 穩紮穩打、1-4 捷 泳	4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
六	10/01 -10/07	3-2-1 3-2-2 4-2-5	一、球類運動和游泳 1-4 捷泳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
七	10/08 -10/14	5-2-1 5-2-2	二、安全新生活 2-1 事故傷害放大鏡	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 3-2-2
八	10/15 -10/21	5-2-2 6-2-2	二、安全新生活 2-2 平安去郊遊 2-3 家 庭休閒活動日	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
九	10/22 -10/28	3-2-2 3-2-4	三、田徑跑跳接 3-1 跑跳變化多	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十	10/29 -11/04	3-2-2 3-2-4 6-2-3 6-2-5	三、田徑跑跳接 3-2 接力大贏家	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十一	11/05	3-2-2 3-2-4	三、田徑跑跳接	3	(一)實作 60%	【性別平等教育】

	-11/11	6-2-1	3-3 跳高有妙招		(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
十二	11/12 -11/18	1-2-4 6-2-1	四、做自己 愛自己 4-1 獨特的自己	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
十三	11/19 -11/25	5-2-4 6-2-2	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十四	11/26 -12/02	5-2-4 6-2-2	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十五	12/03 -12/09	3-2-1 3-2-2	五、舞蹈和踢毽 5-1 熱情啦啦隊	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十六	12/10 -12/16	3-2-1 3-2-2	五、舞蹈和踢毽 5-2 舞動線條的精靈	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十七	12/17 -12/23	3-2-2 4-2-5	五、舞蹈和踢毽 5-3 以色列歡樂舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20%	【性別平等教育】 2-1-2

					(三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十八	12/24 -12/30	3-2-2 3-2-4 4-2-5	五、舞蹈和踢毽 5-4 踢毽樂趣多	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
十九	12/31 -01/06	1-2-3 7-2-1	六、健康防護罩 6-1 當心傳染病	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
二十	01/07 -01/13	7-2-2 7-2-3	六、健康防護罩 6-2 醫療服務觀測站	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5
二十一	01/14 -01/20	7-2-2 7-2-3	六、健康防護罩 6-3 就醫有一套	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5
總節數				59		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
五 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 5 下教材	規畫者	五年級全體老師
教學節數	每週(3)節，本學期共(55)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。 2. 學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。 3. 熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。 4. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。 5. 熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。 6. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。 7. 學習關懷老年人、自我照護的方法。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。 		
融入重大議 題之能力指 標	<p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 <p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 		

<p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>【環境教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的瞭解，體會環境權的重要。</p> <p>4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。</p> <p>4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	02/12 -02/17	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
二	02/18 -02/24	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
三	02/25 -03/03	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
四	03/04 -03/10	3-2-1 3-2-2 3-2-3	一、球類快樂玩 1-3 籃球高手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	03/11 -03/17	6-2-2 6-2-4	二、寶貝我的家 2-1 溝通的藝術 2-2 家庭危機	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
六	03/18 -03/24	3-2-1 4-2-3 6-2-3	三、跑跳擲樂無窮 3-1 跑走好體能	4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
七	03/25 -03/31	3-2-1 3-2-2 3-2-4	三、跑跳擲樂無窮 3-2 跳遠小飛俠	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
八	04/01	3-2-1 3-2-2 3-2-4	三、跑跳擲樂無窮	2	(一)實作 60%	【性別平等教育】

	-04/07		3-2 跳遠小飛俠		(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	2-2-1 2-3-2
九	04/08 -04/14	3-2-1 3-2-2 3-2-3	三、跑跳擲樂無窮 3-3 壘球投擲王	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十	04/15 -04/21	3-2-1 3-2-2	三、跑跳擲樂無窮 3-4 跳出變化	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十一	04/22 -04/28	1-2-1 1-2-4	四、美麗人生 4-1 生長你我他	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-1
十二	04/29 -05/05	2-2-1 2-2-2 2-2-5	四、美麗人生 4-2 飲食小專家	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5
十三	05/06 -05/12	2-2-1 2-2-3 2-2-5	四、美麗人生 4-2 飲食小專家	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5
十四	05/13 -05/19	3-2-1 3-2-2	五、有氧舞活力 5-1 拳擊有氣	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十五	05/20 -05/26	3-2-2 4-2-5	五、有氧舞活力 5-2 荷里皮波舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十六	05/27 -06/02	1-2-3 7-2-5 7-2-6	六、搶救地球 6-1 生病的地球 6-2 環境汙染面面觀	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2 4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2

						5-3-2 5-3-3
十七	06/03 -06/09	1-2-3 7-2-5 7-2-6	六、搶救地球 6-2 環境汙染面面 觀	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2 4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2 5-3-2 5-3-3
十八	06/10 -06/16	2-2-1 2-2-2 6-2-2 6-2-4 7-2-1	七、老化與健康 7-1 關懷老年人 7-2 健康檢查	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十九	06/17 -06/23	2-2-1 2-2-2 6-2-2 6-2-4 7-2-1	七、老化與健康 7-1 關懷老年人 7-2 健康檢查	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
二十	06/24 -06/30	2-2-1 2-2-2 6-2-2 6-2-4 7-2-1	七、老化與健康 7-1 關懷老年人 7-2 健康檢查	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
總節數				56		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

教材來源	康軒版 6 上教材	規劃者	六年級全體教師
教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-4探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 		

<p>融入重大議題之能力指標</p> <p>【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 2-2-3 認識不同類型工作內容。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。 1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>						
週次	日期	能力指標（代號）	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	08/30 -09/02	3-2-1 3-2-4	一、球類全能王 1-1 來打羽球	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
二	09/03 -09/09	3-2-1 3-2-4	一、球類全能王 1-1 來打羽球	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
三	09/10 -09/16	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
四	09/17 -09/23	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
五	09/24	3-2-2 3-2-4	一、球類全能王	5	(一)實作 60%	【性別平等教育】

	-09/30		1-3 快打旋風		(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
六	10/01 -10/07	6-2-2 6-2-3	二、人際加油站 2-1 人際交流	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
七	10/08 -10/14	6-2-2 6-2-4	二、人際加油站 2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
八	10/15 -10/21	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂 悠游 3-1 原住民舞蹈 之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
九	10/22 -10/28	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂 悠游 3-1 原住民舞蹈 之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十	10/29 -11/04	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂 悠游 3-1 原住民舞蹈 之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十一	11/05 -11/11	3-2-1 3-2-4	三、舞躍大地 樂 悠游 3-2 蛙泳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十二	11/12 -11/18	3-2-1 3-2-4	三、舞躍大地 樂 悠游 3-2 蛙泳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十三	11/19 -11/25	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	四、聰明消費學 問多 4-1 消費停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5

十四	11/26 -12/02	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	四、聰明消費學 問多 4-1 消費停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
十五	12/03 -12/09	2-2-4 7-2-3	四、聰明消費學 問多 4-2 消費高手	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
十六	12/10 -12/16	3-2-4 6-2-5	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
十七	12/17 -12/23	3-2-2 3-2-4	五、跑接好功夫 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十八	12/24 -12/30	3-2-2 3-2-4	五、跑接好功夫 5-3 練武強體魄	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十九	12/31 -01/06	1-2-4	六、非常男女大 不同 6-1 哪裡不一 樣？	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
二十	01/07 -01/13	1-2-5 5-2-1	六、非常男女大 不同 6-2 拒絕騷擾與 侵害	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-10 【人權教育】 1-2-4 2-3-1
二十一	01/14 -01/20	1-2-5 6-2-1	六、非常男女大 不同 6-3 性別平等與 自我肯定	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3 【人權教育】 1-2-1 【家政教育】

						4-2-1
總節數				58		

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立仁德區仁德國民小學 111 學年度第 2 學期
六 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 6 下教材	規畫者	六年級全體教師
教學節數	每週(3)節，本學期共(47)節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。 		
融入重大議題之能力指標	<p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 <p>【環境教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。 <p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 <p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。 		

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	02/12 -02/17	3-2-2 3-2-3	一、好球開打 1-1 攻守兼備	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
二	02/18 -02/24	3-2-2 3-2-4	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
三	02/25 -03/03	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
四	03/04 -03/10	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5	一、好球開打 1-3 攻其不備 1-4 運動安全知多少	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
五	03/11 -03/17	1-2-3 7-2-3	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
六	03/18 -03/24	1-2-3 5-2-4	二、健康醫點通 2-3 用藥保安康	5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
七	03/25 -03/31	4-2-3 6-2-5	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
八	04/01 -04/07	3-2-2 3-2-4	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力 3-3 練武好身手	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
九	04/08 -04/14	3-2-2 3-2-4	三、鍛鍊好體能 3-3 練武好身手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
十	04/15 -04/21	1-2-6	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-2 3-3-5
十一	04/22 -04/28	1-2-3	四、青春進行曲 4-3 網路沉迷知多少	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十二	04/29 -05/05	3-2-1 3-2-2 4-2-5	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

十三	05/06 -05/12	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
十四	05/13 -05/19	2-2-5	六、食在安心 6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-3-5
十五	05/20 -05/26	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十六	05/27 -06/02	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十七	06/03 -06/09	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十八	06/10 -06/16	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	0	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
總節數				45		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。