

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第一學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	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。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	3	1.覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2.認識健康中心的功能與設備。 3.在師長的引導下，了解學校的健康服務。 4.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 5.辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告 自我評量	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日

			戲環境安全的重要性。 6.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。				常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第二週	第一單元健康又安全 第三課就要這樣玩	3	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全性的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4.正確使用遊戲器材。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。
第三週	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	3	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	報告 自我評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
第四週	第二單元小心！危險 第二課保護自己	3	1.發覺生活中各種碰觸的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5.演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6.知道遇到危險情況時	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	報告 同儕互評 實作	【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。 【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

			<p>保護自己的方法。</p> <p>7.知道遇到危險情況時的口頭求助訣竅。</p> <p>8.演練遇到危險情況時求助的方法。</p>	場。			<p>驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【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。</p>
第五週	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	3	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.知道潔牙的時機。</p> <p>3.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4.認識洗手的重要性。</p> <p>5.知道洗手的時機。</p> <p>6.嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7.舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>報告 實作 自我評量 口試</p>	
第六週	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	3	<p>1.認識喝白開水的重要性。</p> <p>2.養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>3.養成飯前洗手的健康習慣。</p> <p>4.養成良好的餐桌禮</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處</p>	<p>口試 自我評量 實作 報告</p>	<p>【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。</p>

			儀。 5.養成良好的飲食習慣。 6.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響。 7.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	的方式。		
第七週	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3.認識廁所的圖像標誌。 4.能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5.認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6.發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 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。	口試 自我評量 報告 實作	【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 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。
第八週	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	1.認識跑步的場地與標線。 2.練習跑步和傳球的基本動作。 3.學會簡易的傳接球動作。 4.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。 5.探索拋、傳球的動作	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	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。	實作 自我評量 報告	

			<p>要領。</p> <p>6.學會簡易拋、擲球的動作。</p> <p>7.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>			
第九週	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4.覺察棒球守備的基本概念。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	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。	報告 實作	
第十週	第四單元玩球趣味多 第一課傳接跑跑跑	3	<p>1.學會簡易拋、接、擲、傳的動作，和同伴合作完成傳接球。</p> <p>2.覺察棒球守備的基本概念。</p> <p>3.體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</p> <p>4.對他人的協助抱持感謝的心。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行</p>	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。	實作 報告 自我評量 作業	

				為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。			
第十一週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.探索隔網的感受。 2.探索將球擲準的動作技巧。 3.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 4.體驗徒手拋球與接球過繩。 5.觀察他人的動作技巧，學習他人長處。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	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。	自我評量 實作	
第十二週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。 3.探索拋球過繩的動作要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	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。	實作	
第十三週	第四單元玩球趣味多 第二課一線之隔	3	1.體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。 2.用心與同伴合作，認真參與遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、	實作 作業	

			3.探索拋球過繩的動作要領。	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。	持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第十四週	第五單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	3	1.了解運動時應穿著合適的服裝。 2.認識安全且適合運動的場地。 3.選擇安全的運動方式。 4.學會簡易的徒手伸展操動作。 5.體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	報告 自我評量 作業 實作	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十五週	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.認識各種走路與跑步姿勢。 2.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 3.結合跑步技能進行活動。 4.了解動作指令，和同	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告	【性別平等教育】 性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

			伴合作完成活動。				
第十六週	第五單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3	1.熟悉各種走路與跑步的動作要領。 2.結合跑步技能進行活動。 3.了解動作指令，和同伴合作完成活動。 4.遊戲時能表現出安全的行為。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 報告 自我評量 作業	【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
第十七週	第五單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3	1.學會跳繩暖身的動作要領。 2.模仿跳繩暖身的基本動作。 3.體驗握繩、甩繩的動作要領。 4.學會個人甩繩的基本動作。 5.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	
第十八週	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	3	1.認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。 2.認識並模仿武術的敬禮動作。 3.認識並模仿武術的騎馬式動作。 4.認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。 5.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 6.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 報告 作業	【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。

第十九週	第六單元全身動一動 第二課大樹愛遊戲	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.在地面做出靜態平衡動作。 2.在地面做出動態平衡動作。 3.從造型模仿體驗多元性的身體活動。 4.探索平衡木的高度。 5.嘗試在平衡木上行走。 6.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 7.願意在學校利用課間進行遊戲活動。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 自我評量 報告 作業	【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。
第廿週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.做出跑步與停止的動作。 2.模仿氣球，以肢體做出收縮與伸展的動作。 3.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 4.模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。 5.認識風車的玩法。 6.模仿風車，做出身體各部位的繞轉。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作 報告	【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。
第廿一週	第六單元全身動一動 第三課和風一起玩	3	1.模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動	1c-I-1 認識身體活動的基本動	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊	實作 自我評量	【人權教育】 人 E3 了解每

		作。 2. 認識身體擺動的要領。 3. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。 4. 配合音樂做出連續的身體律動。 5. 願意在課後從事身體活動。 6. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。	作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	戲。		個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
--	--	--	--	----	--	----------------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期一年級健體領域學習課程(調整)計畫

(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	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。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	3	1.認識身體各部位的名稱。 2.認識身體各部位的功用與重要性。 3.認識愛護五官的生活習慣。 4.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	口試 報告 自我評量 作業	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第二週	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二	3	1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與	口試 自我評量	

	課健康飲食我決定		<p>處。</p> <p>2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。</p> <p>3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>4.願意養成良好的飲食習慣。</p> <p>5.覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>6.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</p> <p>7.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p>	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
第三週	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、 第三課健康食物感恩吃	3	<p>1.覺察個人飲食問題並設法改變。</p> <p>2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。</p> <p>3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。</p> <p>4.認識常見食物的來源。</p> <p>5.體會食物得來不易，應該珍惜食物。</p> <p>6.能珍惜食物不浪費。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>口試 實踐 自我評量 實作 作業</p> <p>表現任務：小組報告，小朋友透過活動後，分組輪流上台和同學分享如何選擇健康的食物。</p>	<p>【品德教育】 品 EJU7 欣賞感恩。</p>
第四週	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	3	<p>1.發覺生病的可能原因。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防</p>	<p>報告 實作</p>	

			2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。		
第五週	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	3	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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。	口試 實作 報告 自我評量	
第六週	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	3	1.發覺每個人有各種不同的情緒。 2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3.發覺適當和不適當的情緒表現。 4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 5.能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自我評量 報告 實作 作業	【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。
第七週	第四單元玩球樂 第一課拍球動一動	3	1.認識拍球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	實作	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與

			<p>3.完成各式原地和行進間的拍球活動。</p> <p>4.透過團體討論，處理拍球遊戲的問題。</p> <p>5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。</p>	<p>參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>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。</p>		<p>遵守團體的規則。</p>
第八週	<p>第四單元玩球樂</p> <p>第二課拋擲我最行</p>	3	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>3.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>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。</p>	<p>實作報告作業</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
第九週	<p>第四單元玩球樂</p> <p>第二課拋擲我最行</p>	3	<p>1.認識拋擲球的動作要領。</p> <p>2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。</p> <p>3.完成拋擲球準確性控球活動。</p> <p>4.透過團體討論，處理</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本</p>	<p>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。</p>	<p>實作自我評量作業</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>

			拋擲球遊戲的問題。	動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
第十週	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3	1.認識滾球的動作要領。 2.認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3.完成滾球準確性控球活動。 4.透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。 5.願意在學校利用課間進行遊戲活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作 自我評量 作業	【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。
第十一週	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	3	1.認識運動場地的安全注意事項。 2.選擇安全的遊戲場所運動。 3.認識正確與安全的運動方式。 4.認識運動的好處。 5.能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	口試 實作 作業	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第十二週	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.利用毛巾進行上肢伸展動作。 2.利用毛巾進行身體伸展動作。 3.利用毛巾進行下肢伸展動作。 4.認真參與活動，進行毛巾伸展操。 5.願意在從事運動前、後進行伸展操活動。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作 作業	
第十三週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的要領。 2.與同伴互相配合跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 5.願意利用課餘時間練習跳繩。 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	口試 實作 自我評量	
第十四週	第五單元伸展跑跳樂 第三課一起來跳繩	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識跳繩擺盪的特性及其跳躍過繩的要領。 2.同學甩繩時跳躍過繩。 3.表現認真參與及互助合作的學習態度。 4.認識跳繩的特性及其動作要領。 5.嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。 6.願意利用課餘時間練 	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 作業	

			習跳繩。				
第十五週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1.利用報紙練習快速跑。 2.利用紙棒進行跑、跳動作練習。 3.利用紙棒進行拋擲動作練習。 4.願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作	
第十六週	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	3	1.利用紙棒進行拋擲動作練習。 2..願意在課後從事身體活動。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 作業	
第十七週	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	3	1.認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2.在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 3.表現弓步、馬步和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。 4.願意在學校利用課間進行弓步、馬步和進攻、防守的動作練習。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 作業	【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。
第十八週	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	3	1.認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2.專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 3.嘗試以模仿的動作來	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實作 報告 作業	

			<p>表現支撐的技巧。</p> <p>4.嘗試運用支撐技巧創意發想模仿動作。</p> <p>5.嘗試以身體伸展或蜷曲的動作，做出滾動式的移動。</p> <p>6.觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。</p> <p>7.在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。</p> <p>8.嘗試以猴子行走的動作通過平衡木。</p> <p>9.結合滾翻及平衡的動作，體驗多元性身體活動。</p>	<p>動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			
第十九週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告	【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。
第廿週	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	3	<p>1.嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。</p> <p>2.在遊戲中表現正向的</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真</p>	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作報告 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

		<p>學習態度、和諧的人際互動。</p> <p>3.利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。</p> <p>4.願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。</p>	<p>參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>			<p>遵守團體的規則。</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第一學期二年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 2. 思考自己的飲食問題與改善方法。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	3	1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 2. 學習運用感官分辨食物的安全性。 3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。 4. 學習運用感官分辨食物的安全性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核 表現任務：分組繪製六大類食物類別海報，擬定每天的健康菜單，並上台和同學分享。	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

第五週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	1.描述並接受自己的外形。 2.認識自己的特質。 3.表現喜歡自己、悅納自己的行為。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第七週	單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站	3	嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	1.認識飲酒的危害。 2.知道酒後不應駕車。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表 觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週	單元四、運動新視野	3	1.認識操控繩子的基本	1c-I-1 認識身	Ib-I-1 唱、跳	問答	【安全教育】

	活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩		方法。 2. 表現操控繩子的基本動作與模仿能力。 3. 分組合作創作繩子的造型遊戲。 4. 認識利用繩子進行伸展動作的方法。 5. 表現利用繩子進行的伸展動作。 6. 願意和家人一起利用繩子進行伸展動作。	體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	實作	安E2 了解危機與安全。
第十一週	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	1. 認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2. 表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3. 進行分站活動，學習分站活動的參與方法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源、 活動二、穿鞋學問大	3	1. 認識與調查學校的運動場地。 2. 調查與演練學校運動器材的借用方式。 3. 認識學校的運動社團。 4. 討論與實踐利用學校運動資源活動身體的方法。 5. 認識穿運動鞋的正確習慣。 6. 評估自己的穿鞋方式是否正確。 7. 認識選購運動鞋的消費概念。 8. 演練正確選購運動鞋的方法。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	問答 實作 調查 自評	【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）。

<p>第十三週</p>	<p>單元六、身體動起來 活動一、同心協力、活動二、搖滾樂</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識身體支撐動作的要領。 2. 表現各種穩定的支撐動作。 3. 在展現技能時，能表現尊重與合作的互動行為。 4. 認識縮體滾翻的動作要領。 5. 能描述縮體滾翻的動作要領。 6. 表現不同形式的縮體滾翻。 7. 能認真參與各種縮體滾翻動作的學習活動。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>問答 實作 觀察</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十四週</p>	<p>單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王</p>	<p>3</p>	<p>1. 學會拳擊有氧拳的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行模仿遊戲。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Bd-I-2 技擊模仿遊戲。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。</p>
<p>第十五週</p>	<p>單元六、身體動起來 活動四、圓的世界</p>	<p>3</p>	<p>1. 能利用呼拉圈進行各種身體造型。 2. 能利用呼拉圈進行各項身體活動。 3. 能利用課餘時間練習呼拉圈。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p>	<p>實作 觀察</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。</p>

第十六週	單元七、我是快樂運動員 活動一、樂跑人生、活動二、我是神射手	3	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3.標槍的動作。 4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶	3	1.練習扶壁及徒手水中移動以及體驗水中跑步。 2.練習水中閉氣。 3.進行潛水及水中尋寶遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	單元七、我是快樂運動員 活動四、相約戲水去	3	1.學習腿部抽筋的處理步驟。 2.能了解水中活動前後正確的眼睛衛生保健方法。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	問答 實作	【安全教育】 安E1 了解安全教育。
第十九週	單元八、球兒真好玩 活動一、桌球初體驗、活動二、擲球樂趣多	3	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。

第二十週	單元八、球兒真好玩 活動三、滾地躲避球	3	1. 進行反應及閃躲遊戲。 2. 練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 3. 進行團體滾地躲避球遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週	單元八、球兒真好玩 活動四、控球精靈、活動五、跑壘遊戲	3	1. 單、雙手拋球及接球動作練習。 2. 進行團體拋準遊戲。 3. 移動拍球動作練習。 4. 進行團體移動拍球遊戲。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期二年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節	
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	1. 知道養成健康習慣的好處。 2. 檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第四週	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	檢視並維持健康的生活習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第五週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	1. 能表達對家人的關愛。 2. 樂於參與家庭休閒活	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關

			動。				心與情感。
第八週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 認識社區的特色和資源。 2. 了解社區環境衛生與健康的關係。 3. 關心社區環境衛生。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第九週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。 3. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 4. 認識社區的特色和資源。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	3	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。 3. 願意維護社區環境的整潔。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十一週	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	1. 認識在平衡木行進的方法。 2. 能描述在平衡上保持動態平衡的要領。 3. 表現平衡木上行進、轉身的動作能力。 4. 認識在跳箱上進行支撐、跨越動作的要領。 5. 表現認真參與跳箱活動的學習態度。 6. 表現在跳箱上支撐、跨越的動作能力。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十二週	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	1. 認識分站體能活動的動作方法。 2. 正確表現分站體能活動的動作能力。 3. 進行分站活動時能表現遵守規則和尊重他人	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答實作 觀察自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵

			的行為。 4. 能利用學校或社區運動資源進行身體活動。	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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。			守之。
第十三週	單元五、運動 GO!GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	1. 認識運動前、中、後相關的基本運動安全常識。 2. 評估不當的運動行為可能產生的危險。 3. 演練遇到運動傷害的解決方法。 4. 認識班級體育活動的相關運動常識。 5. 認識班級體育活動的相關用語以及可利用的資源。 6. 願意認真參與班級性體育活動的相關計畫。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十四週	單元五、運動 GO!GO! 活動三、跳出活力	3	1. 學會個人跳繩基本技巧。 2. 體驗團體跳繩的樂趣。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十五週	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的拋球遊戲	3	1. 能熟練拋接動作。 2. 能思考並運用比賽策略。 3. 能與同學合作進行比賽。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。	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	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

第十六週	單元六、我喜歡玩球 活動二、推推樂	3	1. 能控制力道和方向，以正確的動作擊球。 2. 在遊戲或比賽中保持運動精神。	4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	作協調、力量及準確性控球動作。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
				1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。		
第十七週	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	1. 能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2. 能學會足內側控球動作。 3. 能與同學合作進行足球團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
				1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。		
第十八週	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	1. 能學會以足底推球及足背運球前進。 2. 能利用運球動作技能進行團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
				1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。		
第十九週	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒 FUN 輕鬆、 活動二、武林高手、活動 三、蜘蛛人考驗	3	1. 認識戶外、室內的休閒運動知識。 2. 認識可以進行休閒運動的相關資源。 3. 能依據日常生活選擇適當的休閒運動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

			<p>4. 學會有氧運動基本動作。</p> <p>5. 觀察他人動作、配合節奏，合作表演。</p> <p>6. 認識攀岩活動的基本常識。</p> <p>7. 能利用四肢進行各項身體活動。</p> <p>8. 在身體活動的遊戲中，表現合作的精神。</p>	<p>體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>			
第二十週	<p>單元八、玩水樂翻天</p> <p>活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中韻律呼吸</p>	3	<p>1. 了解各種不同水域休閒運動項目。</p> <p>2. 體驗穿著救生衣浮在水面的感覺。</p> <p>3. 能了解游泳前、游泳時以及游泳後的衛生維護事項。</p> <p>4. 學習水中韻律呼吸的方法。</p> <p>5. 能和同學合作進行韻律呼吸團體遊戲。</p> <p>6. 能學習在水中漂浮的方法。</p> <p>7. 能在水中漂浮前進。</p> <p>8. 利用漂浮技能參與各種水中遊戲。</p> <p>9. 學會借物漂浮的水中自救能力。</p>	<p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。</p> <p>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。</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>自評</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學112學年度第一學期三年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/特教班)

教材版本		翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節	
課程目標		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。					
該學習階段 領域核心素養		健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。					
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一對抗惡視力 活動1 眼睛視茫茫	3	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視對生活的影響。	1a-II-2 了解促進健康的生活方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	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。	1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。 2. 問答：能說出散瞳劑的經驗。 3. 問答：能說出治療近視的方式。 4. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。 5. 問答：能說出視力檢查結果。 6. 問答：能說出戴眼睛對生活的不便。	【家庭教育】 家庭成員的關心與情感。
第二週	單元一對抗惡視力 活動2 護眼小專家	3	1. 覺察到錯誤用眼的影響。 2. 覺察近視對生活的影響。 3. 認識促進保護眼睛的方法。 4. 展現保護視力的方法。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等之影響。 2a-II-2 遵守健康的的生活規範。 3a-II-1 演練基礎	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。 2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。	【家庭教育】 家庭成員的關心與情感。

<p>第三週</p>	<p>單元二 安全小達人 活動 1 居家安全面面觀</p>	<p>3</p>	<p>法。 1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。</p>	<p>本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 3b-II-3 運用基本的技能，生活不同的情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>問答：能分辨居家安全與不安全的環境。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>
<p>第四週</p>	<p>單元二 安全小達人 活動 2 交通安全我最行</p>	<p>3</p>	<p>1. 分辨安全與不安全的居家環境。 2. 了解出居家安全的注意事項。 3. 察覺道路環境的潛在危險。 4. 了解穿越道路的方法。 5. 與 myself 體力行穿越道路的自我保護技能。</p>	<p>3b-II-3 運用基本的技能，生活不同的情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>1. 問答：能分辨道路安全與不安全的環境。 2. 發表：能提出穿越道路的安全事項。 3. 開表：能提出避開內輪作的方式。 4. 實作：能標示內輪作及穿越道路的方法。 5. 實作：能身體力行穿越道路的方法。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>
<p>第五週</p>	<p>單元二 安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招</p>	<p>3</p>	<p>1. 辨別戶外環境的危險因子。 2. 了解戶外環境的安全注意事項。 3. 與家人共同維護居家安全。 4. 了解穿越道路的方法。 5. 與 myself 體力行戶外環境的安全注意事項。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。</p>	<p>1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。 2. 發表：能提出戶外環境的安全事項。 3. 實作：能模擬演練戶外安全方式。 4. 自評：能與家人共同維護居家安全。 5. 發表：能提出居家安全防護的措施。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。 安E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

						<p>實施。 6. 實家：能檢查環境的安全。 7. 發家：能辨別居家安全環境。 8. 環家：能提出安全注意事項。 9. 全家：能自我安全檢查。 10. 穿家：能注意道路安全事項。</p>	
<p>第六週</p>	<p>單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY</p>	<p>3</p>	<p>1. 學習正確處理傷口的方法。 2. 學習有效止血的方法。 3. 學習扭傷的處理方法。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊與服務。</p>	<p>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、安全原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1. 發表：能分享受傷的經驗。 2. 演練：能正確處理傷口。 3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>
<p>第七週</p>	<p>單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY</p>	<p>3</p>	<p>1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 3. 正確使用醫療服務。 4. 正確選購醫療器材。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊與服務。</p>	<p>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、安全原則與社區藥局的認識。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。 3. 發表：能說出開創性傷口在何種治療下必須就醫。 4. 問答：購買藥品和醫療材料時，應注意何種購買方式不同？</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

<p>第八週</p>	<p>單元三 急救小尖兵 活動 2 英勇救援隊</p>	<p>3</p>	<p>1. 知道尋求救援的方法。 2. 演練各項急救方法。</p>	<p>1b-II-2 辨別生活中適用的生活健康技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊與服務。</p>	<p>Ba-II-2 灼傷、出血、扭傷的急救處理。 Fb-II-3 正確的就醫習慣。</p>	<p>1. 問答：可說出發生急救應撥打的號碼。包括：110、119、112。 2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。 3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。 4. 問答：能在遊戲中正確地回答問題。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉生活與家庭的相關資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道緊急事件的通報方式。</p>
<p>第九週</p>	<p>單元四 戰勝病魔王 活動 1 腸胃拉警報</p>	<p>3</p>	<p>1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 理解病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康的基本概念與意義。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態與健康行為的維持原則。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
<p>第十週</p>	<p>單元四 戰勝病魔王 活動 2 眼睛生病了</p>	<p>3</p>	<p>1. 分析眼睛又紅又癢的可能原因。 2. 認識急性結膜炎和症狀。 3. 知道急性結膜炎的傳染方式。 4. 了解急性結膜炎的照護及預防方法。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康的基本概念與意義。</p>	<p>Fb-II-1 自我健康狀態與健康行為的維持原則。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>單元四 戰勝病魔王 活動 3 流感不要來</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 分辨一般感冒和流行性感冒的症狀差異。 3. 了解流行性感冒的主要症狀和照顧方式。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康的生方法。 1b-II-1 認識健康技能對健康維護的</p>	<p>Da-II-1 良好的衛生習慣。 Fb-II-2 常見傳染病預防與自我照護方法。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

第十二週	單元五 健康好體能 活動 1 樂跑健康行	3	1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2. 討論運動後的保健。	重要性。 2a-II-2 注意健康的康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 1c-II-1 認識身體活動的動作的體能。 4d-II-2 參與提高體適能力的運動活動。	Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與進行間投擲的遊戲。	種接種疫苗。 1. 實作：學會各種增加跑步速度的要訣。 2. 檢測：能正確的完成 60 公尺跑。 3. 自評：能在運動後進行保健動作。	生活作息。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。
第十三週	單元五 健康好體能 活動 2 身體真奇妙 3 安全活動停看聽	3	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作。 1. 學習選擇正確且適合運動的場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並分辨潛在的危險。 3. 學習如何處理危險場地。	1d-II-1 認識動作與策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現合性動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危險。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	
第十四週	單元六 躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	3	1. 表現靜態和動作的支撐性動作。 2. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作。 3. 利用分組合作的學習任務。 4. 能利用練習策略進行課後自主學習。	1c-II-1 認識身體活動的動作的體能。 1d-II-1 認識動作與策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	
第十五週	單元六 躍動活力秀	3	1. 認識跆拳道基本步法	1c-II-1 認識身體活動的動作的體能。 1d-II-1 認識動作與策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。 3c-II-1 表現合性動作技能。	Bd-II-2 技擊	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

	<p>活動 2 你踢我防</p>	<p>3</p>	<p>和腿法的技能概念。 2. 表現跆拳道基本步法。 3. 利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。 4. 願意在課後進行自己的體能練習。</p>	<p>體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與基本體運動能力的活動。</p>	<p>基本動作。</p>	<p>拳道基本步法的技能概念。 2. 實作：能表現的聯合性動作技能。 3. 實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。 4. 行為：能在課後進行相關體能活動。</p>	<p>安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第十六週</p>	<p>單元六 躍動活力秀 活動 3 舞動活力</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識律動性的動作概念。 2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>1c-II-2 認識身體活動的動作技能。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ib-II-1 音樂律動與模仿律動作。</p>	<p>1. 問答：能說出律動性的動作概念。 2. 實作：能表現基本的舞蹈創作的聯合性動作技能。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第十七週</p>	<p>單元七 運動合作樂 活動 1 拋準動動腦</p>	<p>3</p>	<p>1. 能用正確的動作拋球，並控制球的方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與基本體運動能力的活動。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作：能控制拋球的力道與方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第十八週</p>	<p>單元七 運動合作樂 活動 2 趣味排球</p>	<p>3</p>	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不諷罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用競爭遊戲的策略。</p>	<p>Ha-II-1 網球類運動牆性球類運動相關的拋接球、持拍拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>1. 實作：能正確擊球與拋接球。 2. 討論：能和同學思考遊戲策略。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>

<p>第十九週</p>	<p>單元八一起來打球 活動 1 傳球達陣</p>	<p>3</p>	<p>1. 能正確的使用雙手傳球的力量與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能的概念與策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作行為。 3c-II-1 表現聯誼性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、傳球、帶球、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。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第二十週</p>	<p>單元八一起來打球 活動 2 傳球搬運工</p>	<p>3</p>	<p>1. 能正確的做出胸前雙手傳球動作。 2. 能觀察同學的動作並反思考慮時間練習。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能的概念與策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作行為。 3c-II-1 表現聯誼性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、傳球、帶球、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。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>
<p>第二十一週</p>	<p>單元八一起來打球 活動 3 傳球高射砲、活動 4 打擊高手</p>	<p>3</p>	<p>1. 能正確的高球及過頂傳球動作。 2. 結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能的概念與策略。 3c-II-1 表現聯誼性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 1d-II-1 認識動作技能的概念與策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作行為。 3c-II-1 表現聯誼性動作技能。</p>	<p>Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋球、傳球、帶球、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。</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應注意的安全。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎教學課程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期三年級健體領域學習課程(調整)計畫(普通班/特教班)

教材版本	實施年級 (班級/組別)		教學節數	每週(3)節, 本學期共(60)節		
	三年級					
翰林版	三年級					
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 藉由範例的引導, 讓兒童檢討自己的早餐不吃早餐的原因, 並進一步擬定改善策略, 希望能及早建立良好的生活型態。</p> <p>6. 強調早餐習慣的重要性, 讓兒童了解, 因為環境的不同, 早餐內容也有差異。</p> <p>7. 介紹不同地區的早餐習慣, 讓兒童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。</p> <p>8. 介紹與演練各種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。</p> <p>9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈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, 以為日後學習水中動作技能之基礎。</p> <p>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, 以為日後學習水中動作技能之基礎。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力, 並透過體驗與實踐, 處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康的感知和欣賞的基本素養, 促進多元感官的發展, 在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力, 理解並遵守相關的道德規範, 培養公民意識, 關懷社會。</p>					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標		融入議題 實質內涵	
			學習表現	學習重點 學習內容		
第一週	單元一 成長時光機 活動 1 我從哪裡來、活動 2 成長的奧妙	3	<p>1. 能認識新生命的誕生過程。</p> <p>2. 能了解各項身體的特徵。</p> <p>3. 能並愛護媽媽的辛勤勞務。</p> <p>4. 能並愛護自己的媽媽。</p> <p>5. 能並愛護自己的身體。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康與意義。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>1. 問答: 能說出自已的生日。</p> <p>2. 問答: 能說出自已身上遺傳的特徵。</p> <p>3. 發表: 能提出減輕父母辛勞的方法。</p> <p>4. 實作: 能寫下「感謝的話」和自己的健康行動」</p>	<p>【生命教育】 生E2 理解心理的身體與心理的面向。</p>

			<p>發展。 6. 能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是一個獨特的個體。</p>			<p>表達對父母或照顧者的心意。 5. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。 6. 問答：能說出身體、四肢的順序發展。 7. 自評：能關心自己。</p>	
<p>第二週</p>	<p>單元一 成長時光機 活動 3 一生的變化</p>	<p>3</p>	<p>1. 能關懷和照顧家中的老人。 2. 能以健康的態度面對老化。 3. 能了解人的一生的各階段。 4. 能了解人的一生的各階段的變化。 5. 能關懷和照顧家中的老人。 6. 能以健康的態度面對老化。</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p>	<p>1. 問答：能說出老人人在外觀和生理上的特徵。 2. 問答：能說出生理各階段的變化。 3. 問答：能說出生理各階段的變化。 4. 自評：能對老人人表現出尊重和關心。 5. 自評：能對老人人表現出尊重和關心。 6. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。</p>	<p>【生命教育】 生E2 理解與心理的面向。 【家庭教育】 家E7 表達對家庭的關心與情感。</p>
<p>第三週</p>	<p>單元二 健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱</p>	<p>3</p>	<p>1. 促進消化道健康。 2. 知道在肚子痛時正確就醫。 3. 知道生活習慣與疾病的關係。知道促進消化道健康的培養習慣。</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感和嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>Fb-II-1 自我檢視健康原則。 Fb-II-3 正確維護健康習慣。 Fb-II-3 就醫習慣。</p>	<p>1. 問答：能用具體的語言說出肚子痛的感覺。 2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 3. 問答：能說出一個能說出的原因。 4. 問答：能說出家庭與社區的熱絡資源。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭的社區資源。</p>

						<p>人在社區診所或操作道腔外區域。 5. 消化道觀察自己的狀態。 6. 觀察自己的良好的消化道。 7. 飲食習慣。 8. 認識與免疫力的關係。 9. 發達消化道健康的飲食習慣。 10. 睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。 10. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。</p>	
<p>單元二健康滿點 活動 2 健康好厝邊</p>		<p>3</p>	<p>1. 認識用藥五問的原則。 2. 認識「用藥五不五要」原則。 3. 認識社區藥局。</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1. 問答：能說出「用藥五問」的原則。 2. 自評：能使用「用藥五問」的原則。 3. 問答：說出「用藥五不五要」原則。 4. 自評：生活用藥不五要」原則。 5. 查詢社區藥局並記錄下來。</p>	<p>【資訊教育】 資訊科技解決生活問題。</p>
<p>第四週</p>	<p>單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識火災發生的警覺。 2. 培養對火災的警覺。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康的生活方法。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱。</p>	<p>1. 問答：知道造成火災的可能原因。</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災</p>

			<p>性。</p> <p>3. 演練火場逃生技巧。</p> <p>4. 演練報案技巧。</p>	<p>法。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>2. 問答：能說出火場逃生須知。</p> <p>3. 實作：操作火場逃生動作。</p> <p>4. 實作：能說出報案的三點訊息。</p>	<p>害發生時的適當避難行為。</p>
<p>第六週</p>	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識居家防火安全設施。</p> <p>2. 願意改善家中不安全的防火項目。</p> <p>3. 認識滅火器的使用方法和住家向他人倡導滅火器的重要性。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康的生活方法。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持促進健康的立場。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防E5 不同的災害當避難行為。</p> <p>防E9 協助家人定期檢查災器材的期限。</p>	
<p>第七週</p>	<p>單元四 垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩、活動 2 垃圾分類小達人</p>	<p>3</p>	<p>1. 分析日常垃圾的來源。</p> <p>2. 了解垃圾對環境的汙染。</p> <p>3. 觀察垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。</p> <p>4. 分析是否有使用一次性餐具有使用習慣。</p> <p>5. 了解包裝和包裝方便使用後，對環境的危機。</p> <p>6. 觀察一個活動(野餐)如何減少垃圾的產生。</p>	<p>2a-II-2 注意健康的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康的生活方法。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p> <p>Ca-II-1 健康、責任與維護行動。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環E3 了解人類與自然和諧共生，進而保護環境。</p> <p>環E6 覺知人類過度消耗物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環E10 覺知人類行為是導致氣候變遷的原因。</p>	<p>1. 觀察：可家裡的垃圾產生哪些垃圾？</p> <p>2. 發表：分享自己準備年飯的菜單？</p> <p>3. 問答：這些垃圾會怎麼製造？</p> <p>4. 分是：自己或家裡一次性的餐具有否減少？</p> <p>5. 討論：如何減少使用一次性的餐具有何方法？</p> <p>6. 問答：如何減少垃圾產生？</p> <p>7. 自評：垃圾減量的方法。</p>

<p>第八週</p>	<p>單元四 垃圾變少了 活動 2 垃圾分類小達人</p>	<p>3</p>	<p>1. 知道要做垃圾分類的原由。 2. 了解垃圾分類的分類方式。 3. 認識回收標誌和塑膠分類。 4. 學會回收垃圾的處理和分類。 5. 了解回收垃圾可作為資源再利。 6. 了解垃圾對健康的影響。 7. 了解垃圾分類的分類方式。 8. 認識回收標誌和塑膠分類。 9. 學會回收垃圾的處理和分類。 10. 了解回收垃圾可作為資源再利。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 4b-II-2 使用支持健康的證據來促進健康場。</p>	<p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>生活的實踐方式。 1. 問答：減少產生垃圾的方法。 2. 發表：分享倒垃圾的經驗。 3. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 4. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 5. 表現任務：上台分享家裡的實招。</p>	<p>【環境教育】 環E6 覺知人類需求會對未來世代造成衝擊。</p>
<p>第九週</p>	<p>單元五 運動補給站 活動 1 我是飛毛腿</p>	<p>3</p>	<p>1. 學習站立起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2. 進行加快速度遊戲、點將短賽跑。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3d-II-1 運動技能的練習策略。</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 1. 問式：能說出站立起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 4. 問式：能說出站立起跑的要領。 5. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 6. 觀察：能與他人合作進行遊戲。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十週</p>	<p>單元五 運動補給站 活動 2 同心協力</p>	<p>3</p>	<p>1. 學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2. 明瞭運動精神的意義。</p>	<p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯</p>	<p>Cb-II-2 學校運動賽會。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

			<p>義。</p>	<p>合性動作技能。</p>	<p>的遊戲。</p>	<p>3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。 4. 實作：能正確做出傳接技巧。 5. 觀察：能與他人合作接球。 6. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。</p>	
<p>第十一週</p>	<p>單元五 運動補給站 活動 3 繩的力量 社區運動資源</p>	<p>3</p>	<p>1. 學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2. 學會團體跳繩基本技巧。 3. 能和同學共同合作學習。 4. 認識並能評估社區的運動環境。 5. 了解正確的運動消費概念。</p>	<p>4a-II-1 能於日常生活中，運用產品與服務。 4c-II-1 了解參與運動的要素，選擇適合的運動與資源。 1d-II-1 認識動作技能概念的練習與策略。 3c-II-1 表現能合作性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的策略。</p>	<p>Cb-II-4 社區運動活動場域。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3. 觀察：在團體跳繩中，尊重、合作、發表的資源，以及參與的經驗。 5. 問答：能說明運動消費的相關概念。 6. 自評：能實踐正確的運動消費的概念。</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元六 歡樂運動會 活動 1 迎接運動會</p>	<p>3</p>	<p>1. 認識運動的儀式與相關活動。 2. 透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。 3. 認識運動會相關比賽規則。 4. 能利用練習策略進行運動會的準備活動。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念的練習與策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作行為。</p>	<p>Cb-II-2 學校性運動賽會。</p>	<p>1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會備計畫。 3. 問答：能說出運動會的內容。</p>	<p>【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【閱讀素養教育】 閱E2 認識與本類型的文寫作。</p>

第十三週	單元六歡樂運動會 活動2 前滾翻	3	1. 認識使用墊子的安全注意事 能概念。 2. 認識前滾翻的技術能概念。 3. 表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動潛能與表現正確的身體活動。	Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。	4. 學習單：能完成練習。運動單。 1. 問答：能說出前滾翻的技術概念。上課觀察：能遵守上課的安全規範。 3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 4. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 5. 實作：透過前滾翻練習活動，表現正確安全的習性。	【品德教育】 品E3 溝通人際作關係。
第十四週	單元六歡樂運動會 活動3 海洋之舞	3	1. 認識海洋之歌原住民舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與身體欣賞活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十五週	單元六歡樂運動會 活動3 海洋之舞	3	1. 認識海洋之歌原住民舞蹈的概念與練習基本舞步動作組合。 2. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 欣賞原住民民族舞蹈的美感特色。 5. 能利用練習策略進行	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與身體欣賞活動。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ib-II-2 土風舞遊戲。 Cb-II-2 學校性運動賽會。	1. 實作：能正確做出海洋之舞基本舞步動作組合。 2. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 3. 實作：能正確表現海洋之歌的舞步和舞序。 4. 實作：能說出原	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。

	<p>海峽之歌運動會的團體規範。</p> <p>6. 認識運動會時應表現的團體規範。</p>	<p>合性動作技能。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人的正確性。 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。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、踢球、帶球、追逐球、停球之間、空間及與人與球關係的攻防概念。</p>	<p>住民族舞蹈的特色。</p> <p>5. 學習準備練習運動單。 6. 行為中與任務與遵守團體規範。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作關係。</p>
<p>第十六週</p>	<p>單元七一起來PLAY 活動1 足球真功夫 活動2 射門大進擊</p>	<p>3</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍拍擊球、傳接球之間、空間及與人與球關係的攻防概念。</p>	<p>【品德教育】 品E3 溝通合作關係。</p>
<p>第十七週</p>	<p>單元七一起來PLAY 活動3 桌球乒乓球碰</p>	<p>3</p>	<p>1. 能運用腳內側及足背進行流暢的移動傳球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習運用射門動作。 4. 能進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索不同的破解方法，展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習運用射門動作。</p>	<p>1. 能運用腳內側及足背進行流暢的移動傳球動作。 2. 在遊戲過程中，能探索不同的破解方法，展現出合作的精神。 3. 能利用課餘時間，練習運用射門動作。 4. 能進行射門動作。 5. 在遊戲過程中，能探索不同的破解方法，展現出合作的精神。 6. 能利用課餘時間，練習運用射門動作。</p>	<p>1. 實作：能控制移動方向。 2. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 3. 觀察：能和同學合作進行活動。 4. 實作：能控制移動方向。 5. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。 6. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>

<p>第十八週</p>	<p>單元七 一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃</p>	<p>3</p>	<p>1. 能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 能與同學合作練習及遊戲。 3. 能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。</p>	<p>Id-II-1 認識動作技能概念與策略。 3d-II-1 運用動作技能練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能力的運動活動。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守相關的拍球、拋接球、接球、帶球、踢球、帶球、追球、停球之時間、空間及人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>6. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。 1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作、和同學進行練習與遊戲。 3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成記錄。 4. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 5. 實作：能享受、合作、和同學進行練習與遊戲。 6. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成記錄。</p>	<p>【品德教育】 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十九週</p>	<p>單元八 水中悠游 活動 1 海中浮潛真有趣 活動 2 泳池安全擺第一</p>	<p>3</p>	<p>1. 能學習從事浮潛活動，注意安全事項。 2. 能了解浮潛的用具及方法。 3. 能利用課餘時間，並與同學分享浮潛活動。 4. 能學習遵守泳池安全規範並確實遵守。 5. 能說明不遵守規範所造成之危害。</p>	<p>1c-II-2 認識身體防護活動的概念。 2d-II-2 表現賞者的角色和責任。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p>	<p>Cc-II-1 水域休閒運動基本技術。 Gb-II-1 戶外戲水安全知识、離地蹬牆漂浮。</p>	<p>1. 實作：能藉由潛水器材或潛水物讓學生認識潛水的重要安全性。 2. 討論：浮潛及浮潛的注意事項。 3. 觀察：能觀察潛水的圖片。 4. 實作：能遵守泳池的安全規範。 5. 討論：能思考並討論規範。 6. 觀察：能觀察同學</p>	<p>【海洋教育】 E3 多元水域休閒活動的知識與技能。 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。</p>

	單元八水中悠游 活動3 雙腳打水我最行	3	<p>1. 學習雙腳打水的動作要點，循序漸進的練習。 2. 透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現。 4c-II-2 了解個人運動能力表現。</p>	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。	<p>實際上課狀況，並作記錄。</p> <p>1. 實作：能正確的動作。 2. 討論：能和同學討論打法並運用在遊戲中。 3. 觀察：能和同學合作進行。 4. 實作：能正確的動作。 5. 討論：能和同學討論打法並運用在遊戲中。 6. 觀察：能和同學合作進行。</p>	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
--	------------------------	---	--	---	---	--	--------------------------

第二十週

◎教學課程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應學習的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生學習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第一學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節	
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育,也增加罹患慢性疾的的風險,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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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,</p> <p>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。</p>					
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力,並以創新思考方式,因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。</p>					
課程架構脈絡						
	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點	表現任務	融入議題

教學期程				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	3	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 了解飲食選擇的影響因素。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 了解六大類食物的類型。 5. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 6. 了解飲食均衡對健康的重要性。 7. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 8. 討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	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。	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則選擇營養早餐。 8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。 9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	3	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。 3. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 5. 問答：能說出不同階段的年齡有不	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第三週	單元一飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 探討影響自己選擇食物的因素。 3. 覺察自己的飲食習慣是否有益健康。 4. 能選擇適當的食物，以避免體重過重。 5. 認識營養不均所造成的健康問題。 6. 能舉出有助於生長發育的因素。 7. 認識營養不均所造成的健康問題。 8. 能舉出有助於生長發育的因素。 	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<p>同的飲食需求。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。 2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。 3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。 4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。 5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。 6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。 	【家庭教育】 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第四週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識情緒類型。 2. 練習負向情緒的調適技巧。 3. 如何提升抗壓力。 	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。 5. 口語練習：使用正向語言表達。 6. 發表：問題情境的解決方法。 7. 自評：自己調適負面情緒的能力。 8. 發表：能說出壓力對身心的影響。 9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。 	【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。
第五週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。 	3b-II-1 透過模仿學習，表現基	Fa-II-1 自我價值提升的原	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗 	【生涯規劃教育】

			3. 體會自我實現的 感受。	本的自我調適技 能。	則。	嗎？ 2. 問答：討厭自己 時會如何表現？有 何影響？ 3. 圖畫：畫出自己 喜愛的事物。 4. 發表：典範文人 物的相關討論。 5. 學習單：自畫像。 6. 發表：想像二十 年後自己的樣子。 7. 紙筆：完成夢想 地圖活動。	涯E4 認識自 己的特質與興 趣。 涯E6 覺察個 人的優勢能 力。
第六週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	3	1. 了解家庭對自己的重 要性。 2. 學習良好的家庭溝 通。 3. 演練家庭溝通技巧。 4. 以語言和行動表達對 家人的愛。 5. 生活快樂指數自我評 量。	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	Fb-II-2 與家 人及朋友良好 溝通與相處的 技巧。	1. 發表：說出家人 對我付出的行動。 2. 問答：能說出與 家人溝通時的步 驟。 3. 演練：能以良好 溝通步驟演練與家 人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中 實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據 自己實際的狀況回 答問卷並評量結 果。	【家庭教育】 家E4 覺察個 人情緒並適切 表達，與家人 及同儕適切互 動。 家E5 了解家 庭中各種關係 的互動(親 子、手足、祖 孫及其他親屬 等)。 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。 【品德教育】 品E3 溝通合 作與和諧人際 關係。
第七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸 蟲行動	3	1. 了解吸菸對健康的危 害。 2. 建立無菸家庭。 3. 建立無菸校園。	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	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	1. 問答：能辨別 一、二、三手菸的 差別。 2. 紙筆：能找出圖 中一、二、三手菸 的位置。	【人權教育】 人E4 表達自 己對一個美好 世界的想法， 並聆聽他人的 想法。

第八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應			<p>威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	健康信念。	<p>3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p> <p>5. 發表：規勸親友戒菸的策略。</p> <p>6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？</p> <p>7. 發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>
		3	<p>1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。</p> <p>2. 專題研究檳榔相關議題。</p> <p>3. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>4. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。</p> <p>5. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。</p> <p>6. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p> <p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p>	<p>【人權教育】 人E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p>【家庭教育】 家E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>【環境教育】 環E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>

						<p>9.發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10.設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11.角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12.自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13.紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。</p>	
第九週	單元四體能我最棒 活動 1 體適能知多少	3	<p>1. 認識體適能的意義與類別。</p> <p>2. 進行體適能檢測。</p> <p>3. 評估體適能檢測結果，擬訂提升的方法。</p> <p>4. 善用資源和記錄改善體適能。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	<p>1. 問答：能說出體適能測驗的項目。</p> <p>2. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>3. 問答：能評估自己的體適能檢測表現。</p> <p>4. 實踐：能自主進行提升體適能的活動。</p>	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十週	單元四體能我最棒 活動 2 體適能大挑戰	3	<p>1. 認識 Tabata 運動。</p> <p>2. 分組進行 Tabata 運動。</p> <p>3. 進行創意 Tabata 運動組合。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的體活動。</p>	Ab-II-1 體適能活動。	<p>1. 問答：能說出 Tabata 運動的特色。</p> <p>2. 實作：表現 Tabata 運動動作。</p> <p>3. 實作：創意組合 Tabata 運動。</p>	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第十一週	單元四體能我最棒 活動 3 支撐擺盪	3	<p>1. 練習平板支撐動作。</p> <p>2. 練習手推車動態支撐。</p> <p>3. 練習單槓支撐動作。</p> <p>4. 練習單槓支撐和擺盪。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	Ab-II-1 體適能活動。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	<p>1. 問答：能說出平板支撐動作要領。</p> <p>2. 實作：能表現靜態平板支撐動作。</p> <p>3. 實作：能表現手</p>	【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。

			盪。 5. 認識單槓運動安全須知。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。		推車動態支撐動作。 4. 問答：能說出單槓支撐的要領。 5. 實作：能表現單槓支撐動作。 6. 問答：能說出單槓擺盪動作的要領。 7. 實作：能表現單槓擺盪動作。 8. 行為：能遵守單槓安全操作行為。	
第十二週	單元五運動力與美活動 1「鈴」聲響起	3	1. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 2. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 3. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。 4. 能學會扯鈴基本運鈴動作。 5. 能做出扯鈴「金雞上架」招式。 6. 能與同學分享、欣賞扯鈴動作，並說出他人優點。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ic-II-1 民俗性運動基本動作與串接。	1. 實作：能做出基本運鈴動作。 2. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 3. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。 4. 實作：能做出基本運鈴動作。 5. 實作：能完整表現「金雞上架」動作。 6. 觀察：能專注觀賞他人表演，並給予回饋。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。
第十三週	單元五運動力與美活動 2 飛天旋轉	3	1. 學會飛盤擲、接動作。 2. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 3. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 4. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。 5. 學會飛盤擲、接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 2. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 3. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。

			6. 學會飛盤擲遠與擲準技巧。 7. 能在飛盤遊戲中，討論討論並思考策略。 8. 能利用課餘時間，與他人一起分享飛盤運動。	活動。		4. 實作：能正確做出擲、接盤動作。 5. 討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6. 紀錄：能於課餘時間，與同學或家人進行飛盤運動，並記錄心得。	
第十四週	單元六跑跳擲我最行 活動 1 更快、更高、更強	3	1. 認識奧運起源。 2. 認識古希臘奧運的貢獻。 3. 知道奧運的運動價值。 4. 分享奧運的運動價值。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。	1. 問答：能說出奧運起源。 2. 問答：能說出古代奧運的運動價值。 3. 問答：能說出奧運的運動價值。 4. 行為：能分享奧運的運動價值。	【多元文化教育】 多E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
第十五週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3. 能透過團體遊戲培養團隊精神。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作：學會各種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 2. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3. 自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。 4. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。 5. 自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十六週	單元六跑跳擲我最行 活動 2 田徑跑跳擲	3	1. 能了解田徑運動的起源。 2. 能運用繩梯進行跑步	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 種運用繩梯進行跑步與跳躍的動作要領。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注

			與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。		2.自評：能與他人於團體遊戲中發揮團隊精神。 3.自評：能與伙伴在團體遊戲中共同討論策略提升運動表現。	意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元六跑跳擲我最行 活動3 誰能擲得遠	3	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1.實作：能做出正確的壘球擲遠的動作。 2.問答：能正確說明投擲觀察記錄表內容。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十八週	單元七運動衝衝衝 活動1 快接快傳、活動2 運球好好玩	3	1.能正確的用單手傳接球並控制球的力道與方向。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出雙手運球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。	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。	1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。 2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。 3.觀察：能和同學合作進行活動。 4.實作：能控制運球的力道、方向與位置。 5.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。 6.觀察：能和同學合作進行活動。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元七運動衝衝衝 活動3 運球追追追、活動4 防守不漏接	3	1.能做出直線前進及變換方向前進的運球動作。 2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊	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	1.實作：能做出快速前進及變換方向的運球。 2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。

			<p>運用於遊戲中。</p> <p>4. 能做出正確的防守動作。</p> <p>5. 利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>6. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p> <p>4. 實作：能完成三種不同的訓練方式。</p> <p>5. 討論：能和同學討論其他手指、手腕訓練技巧。</p> <p>6. 實作：能做出正確的防守動作。</p> <p>7. 討論：能和同學討論不同的球路要做不同的防守動作。</p> <p>8. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
第二十週	單元七運動衝衝衝活動 5 防守九人組	3	<p>1. 能了解樂樂棒球的場地規格及守備規則。</p> <p>2. 能利用實際演練，增進防守的熟練度。</p> <p>3. 能思考防守策略，並運用於遊戲中。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作：能依防守觀念做出正確的防守動作。</p> <p>2. 討論：能和同學討論不同的守備狀況要做不同的防守動作。</p> <p>3. 觀察：能和同學合作進行活動。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>
第二十一週	單元七運動衝衝衝活動 6 隔網出擊	3	<p>1. 能正確做出低手擊球動作。</p> <p>2. 能正確做出高手擊球動作。</p> <p>3. 能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 實作：能做出低手及高手擊球動作。</p> <p>觀察：透過練習，能逐步熟練動作。</p> <p>3. 討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安E6 了解自己的身體。</p> <p>安E7 探究運動基本的保健。</p>

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。
- ◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期四年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)節
課程目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 人不論男生或女生，在進入青春後，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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	3	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 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。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功 能。 3. 了解牙齦健康對口腔 健康的影響。 4. 採取改善口腔健康的 行動。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 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。 4a-II-1 能於日 常生活中, 運用 健康資訊、產品 與服務。	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。 Eb-II-1 健康 安全消費的訊 息與方法。	問答 紙筆 自評 觀察 自評 演練	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	3	1. 正確選擇口腔保健用 品。 2. 練習牙齒自我檢查的 方法。 3. 辨識口腔衛生保健產 品資訊。	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改 善個人的健康習 慣。 3a-II-1 演練基	Da-II-1 良好 的衛生習慣的 建立。 Da-II-2 身體 各部位的功能 與衛生保健的 方法。	問答 自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家E7 表達對 家庭成員的關 心與情感。

				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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。		
第四週	單元二消費高手 活動1消費停看聽、活動2聰明安心吃	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。 7. 認識消費者保護專線1950。 8. 認識食品標章。 9. 了解食品標章的意義。 10. 了解食品消費的注意事項。 11. 了解食品的保存方式。 12. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 13. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 14. 認識有食品標章的商品。 	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法	討論 發表 問答	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第五週	單元三成長的喜悅 活動1迎接青春期、活動2男生女生做朋友	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識青春期的生理變化。 2. 能用健康的態度面對青春期。 3. 能學會建立友誼的方 	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-3 身體自主權及其危	問答 實作 觀察 發表 學生互評	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質

			法。 4. 能了解每個人都擁有身體自主權。 5. 能尊重別人的身體自主權。 6. 能保護自己身體的自主權。	康的立場。	害之防範與求助策略。		與性別認同的多元面貌。 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第六週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	3	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 3. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 4. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 能用健康的態度面對青春期。 6. 能保護自己的身體自主權。 7. 不因性別阻礙自己的潛力發展。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	發表 自評 觀察 實作 發表	【性別平等教育】 性E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性E8 了解不同性別者的成就與貢獻。
第七週	單元四防災小小兵 活動 1 天搖地動	3	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 4. 辨別適宜的安全避難角。 5. 培養對地震災害的警	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。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	問答 發表 自評 實作	【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。

第八週	單元四防災小小兵 活動 2 狂風暴雨		<p>覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>6. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。</p> <p>7. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。</p> <p>8. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。</p> <p>9. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。</p> <p>10. 知道家庭防災卡如何填寫。</p> <p>11. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。</p>				
		3	<p>1. 認識颱風造成的災害。</p> <p>2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>3. 認識颱風造成的災害。</p> <p>4. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。</p> <p>5. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。</p> <p>6. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。</p>	<p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p>	<p>Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。</p>	<p>發表問答 自評問答 實作</p>	<p>【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
第九週	單元五運動休閒樂趣多 活動 1 活力家庭愛運動	3	<p>1. 能分享自己或與家人從事運動的心得。</p> <p>2. 能說出養成規律運動的妙招。</p> <p>3. 學會正確的登階運動的動作要領。</p>	<p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。</p>	<p>實作 問答</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

第十週	單元五運動休閒樂趣多 活動 2 健走好處多	3	1. 能了解從事健走運動應注意的事項。 2. 學會正確的健走運動的動作要領。 3. 學會應用科技資訊，充分利用各項運動資源。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十一週	單元五運動休閒樂趣多 活動 3 臥虎藏龍	3	1. 學會正確的武術運動的動作要領。 2. 能利用假日邀集家人一起從事運動。 3. 能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	實作 問答	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	單元六運動大集合 活動 1 伸展自如	3	1. 認識柔軟度的重要性與其他檢測方法。 2. 進行靜態伸展運動。 3. 進行動態伸展運動。 4. 認識伸展運動的原則。 5. 認識與實作肌肉拉傷的處理方法。 6. 討論課後自主進行伸展運動的方法。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 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。	Ab-II-2 體適能自我檢測方法。 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。	問答 實作 實踐	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
	第十三週	單元六運動大集合 活動 2 柔軟支撐	3	1. 模仿柔軟支撐動作練習。 2. 認識柔軟支撐動作練習策略。 3. 進行創作組合。 4. 進行展演分享。	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。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	問答 實作
第十四週	單元六運動大集合	3	1. 進行兩人組合造型。	1c-II-1 認識身	Ib-II-1 音樂	問答	【安全教育】

	活動 3 用身體作畫、活動 4 毽子樂		<ol style="list-style-type: none"> 2. 進行多人組合造型。進行創作組合。 3. 進行展演分享。 4. 能做出一踢一接的踢毽動作。 5. 能做出連續踢毽動作。 6. 能利用課餘時間自我挑戰，進行踢毽子練習。 	<p>體活動的動作技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	實作觀察	<p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十五週	單元七球兒好好玩 活動 1 傳停大挑戰、活動 2 盤球追追追	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用腳內側做精準的傳球及停球。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3. 觀察同學的動作並進行反思。 4. 能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5. 能觀察同學的動作並反思。 6. 能思考不同策略，並運用於遊戲中。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p>	實作討論觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十六週	單元七球兒好好玩 活動 3 籃球大突破	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能做出原地小碎步加速過人及向後墊步加速過人的運球動作。 	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p>	<p>Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍</p>	實作討論觀察	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>

			2.能觀察同學的動作並反思。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。		【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週	單元七球兒好好玩 活動 4 躲避球大戰	3	1.能學會快速傳接球動作技巧。 2.能做出快速轉身後退動作。 3.比賽過程能遵守規範。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	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。	實作 觀察： 運動技能操作互相觀摩	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週	單元七球兒好好玩 活動 5「羽」你同樂	3	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽毛球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3.能利用課餘時間，進行羽毛球練習活動。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	實作 紀錄 觀察： 運動技能操作互相觀摩	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十九週	單元八戲水安全停看聽 活動 1 防溺常識說一說、 活動 2 救溺、自救一起來	3	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4.救生器材的認識與使用。 5.實際練習水中自救的方式。 6.認識水上安全標誌。	1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作 討論 觀察 口頭分享： 請學生上台分享戲水安全注意事項以及防溺十招內容。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。 安E3 知道常見事故傷害。 【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識

第二十週	單元八戲水安全停看聽 活動 3 水中小勇士	3	1. 學習蹬牆潛水、自由式閉氣划手的動作。 2. 透過遊戲練習，能夠了解潛水及划手動作的正確性。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 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。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。	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。	實作 討論 觀察	與技能。
							【海洋教育】 海E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共()節		
課程目標	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. 能穩定的用羽毛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。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能運用並演練人際互動技巧。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-III-1 獨立演練	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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

				大部分的自我調適技能。			面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。
	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。 2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 3. 能運用不同接飛盤的動作。 4. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能了解青春期影響情緒的因素。 2. 能悅納自我並尊重他人。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
二	貳、體育 五. 飛過天際	2	1. 能運用不同接飛盤的動作。 2. 在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 3. 認識飛盤比賽的規則。 4. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-III-1 選擇及應	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。			
三	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 2. 能了解夢遺的原因。 3. 能認識月經對女性日常生活的影響。 4. 能知道正確使用衛生棉的步驟。 5. 能具備清理貼身衣物的能力。 6. 能關注青春期衛生及保健的注意事項。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 五. 飛過天際 六. 超越巔峰	2	1. 認識飛盤比賽的規則。 2. 在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 3. 能透過飛盤比賽影片說出進攻、防守的精彩片段，並能讓運動技能更進步。 4. 完成活力存摺。 5. 能認識奧運格言及奧林匹克精神。 6. 能使用資訊媒體搜尋符合奧林匹克精神的故事。	1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 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。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
四	壹、健康 一. 青春大小事	1	1. 能知道青春期所需的營養及攝取來源。 2. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六. 超越巔峰	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表現良好的起跑動作。 2. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 3. 表現良好的起跑動作。 4. 了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 5. 擬定簡易且合宜的運動計畫表。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
	壹、健康 一. 青春大小事	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 2. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 3. 能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。 4. 能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。 	<p>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。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	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。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>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。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>
五	貳、體育 六. 超越巔峰	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解接力規則及技巧。 2. 表現良好的傳接棒動作。 3. 解決在各項接力活動中所遇到的問題。 4. 了解選手與觀眾的責任，並討論出如何協助選手取得佳績。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p>	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

				3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。			
六	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	1. 能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。 2. 能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。 3. 能設計校園安全地圖及安全須知。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 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-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。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 六. 超越巔峰 七. 繩乎奇技	2	1. 能完成活力存摺。 2. 解決執行運動計畫表的阻礙。 3. 能理解一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。 4. 能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。

			<p>跳等動作。</p> <p>5. 能用學過的跳繩動作做簡易的組合表演。</p> <p>6. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。</p>	<p>精神。</p> <p>2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>			
七	<p>壹、健康</p> <p>二. 事故傷害知多少</p>	1	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>
	<p>貳、體育</p> <p>七. 繩乎奇技</p>	2	<p>1. 雙人跳繩中兩人能互相合作、討論及學習。</p> <p>2. 2 人一組完成雙人跳繩 2 下以上。</p>	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	

			<p>3. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。</p> <p>4. 能夠積極參與擺繩跳，勇於接受嘗試。</p>	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>		<p>態度評量</p> <p>口頭發表： 請同學上台 口頭分享雙 人跳繩技 巧，如何與 夥伴合力完 成任務的心 得感想。</p>	
<p>八</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解危險情況可能造成的傷害。</p> <p>2. 能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。</p> <p>3. 能制定改善危險行為的計畫。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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</p>

							的事件。
	貳、體育 七. 繩乎奇技	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。 2. 能夠積極參與一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 3. 能夠分析自己的技能，觀摩學習他人的技巧。 4. 各組運用學習策略，提高過山洞的成功率。 	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
九	壹、健康 二. 事故傷害知多少	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。 2. 能演練拒絕冒險行為的情境。 3. 能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。 	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p>
	貳、體育	2	1. 能在遊戲中表現出運動家精神，遵	1d-III-1 了解運動	Ha-III-1 網/ 牆性	觀察評量	

	<p>七. 繩乎奇技 八. 羽球高手</p>		<p>循遊戲的路線。 2. 各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 3. 能在課堂外的時間，養成持續運動的習慣。 4. 能穩定的以正手拍、反手拍向上拍擊羽球。 5. 能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。 6. 能穩定的用羽球來進行兩人下手正拍、反拍對打。</p>	<p>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。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</p>	<p>球類運動基本動作及基礎戰術。 1c-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十</p>	<p>壹、健康 二. 事故傷害知多少</p>	<p>1</p>	<p>1. 能了解具備健康安全生活技巧的重要性。 2. 能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 3. 能檢視自我行為，在日常生活中落</p>	<p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行</p>	<p>Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。</p>

			實健康安全生活的行動。	動。			安 E10 關注校園安全的事件。
	貳、體育 八. 羽球高手	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用反手將羽球發低、發短。 2. 能積極練習，並有不怕失敗的學習態度。 3. 認識單、雙打發球的界線及球拍各部位的名稱。 4. 能學會十字步法。 5. 能學會十字步法加揮拍動作。 6. 能運用資訊科技掃描 QR code 學習羽球的動作。 	<p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p>	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>口頭發表：</p> <p>請同學上台</p> <p>口頭分享羽球技巧，如何成功得分，或是如何改進的心得感想。</p>	
十一	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識何謂一氧化碳中毒。 2. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。</p>	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

							【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
	貳、體育 八.羽球高手	2	1.能學會兩人對打。 2.能學會接力對打。 3.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 4.能學會分組循環比賽。 5.小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 6.能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十二	壹、健康 三.關鍵時刻	1	1.能了解異物梗塞的成因及危險性。 2.能認識避免異物梗塞的方法。 3.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。 4.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 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。

	貳、體育 八. 羽球高手 九. 棒棒好球	2	1. 能認識比賽場地的範圍、界線及規則。 2. 能學會分組循環比賽。 3. 小組成員能同理、正向溝通討論戰術，並彼此提醒。 4. 能上網搜尋並欣賞羽球的比賽。 5. 能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。 6. 能做出傳接球及跑壘動作的控制協調能力。 7. 學童能解決練習時所面臨的問題。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 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。	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
十三	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能學會 CPR 及 AED 急救處理的步驟。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 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。

				4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。			【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。
	貳、體育 九. 棒棒好球	2	1. 能比較動作要領與他人的正確性。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 3. 能展現出打擊，投與接之動作技能執行的控制協調能力。 4. 學童能解決練習時所面臨的問題。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
十四	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	1. 能了解緊急救護系統資訊。 2. 能運用急救系統資源。 3. 能學會從旁協助急救的方法。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 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。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E11 了解急救的重要性。 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 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

				服務。			解決生活中簡單的問題。
	貳、體育 九. 棒球好球	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 學童能從賽事計畫中，解決運動參與所遇到的問題。 	<p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
十五	壹、健康 三. 關鍵時刻	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識何謂藥物中毒。 2. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 3. 能認識並遵守正確的用藥守則。 4. 能省思家庭用藥習慣。 	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

	<p>貳、體育 九. 棒球好球 十. 體操精靈</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。 2. 學童能解決比賽時所面臨的問題。 3. 能理解精靈柔軟操的防護原則，確保運動安全。 4. 能展現出積極投入、勇於挑戰的學習態度。 5. 肢體動作展現出穩定控制及協調能力。 	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</p>	<p>Ab-III-2 體適能自我評估原則。</p> <p>Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。</p> <p>Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>
<p>十六</p>	<p>壹、健康 四. 飲食放大鏡</p>	<p>1</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 2. 能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 	<p>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。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
	<p>貳、體育 十. 體操精靈</p>	<p>2</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解以身體部位為軸心，旋轉繞圓圈的動作要領。 2. 以積極的學習態度，在進行部位旋轉動作時引發學習樂趣。 3. 能展現出穩定的身體控制和協調能力。 	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			<p>4.能和同儕合作，進行旋轉創作和展演的能力。</p> <p>5.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>6.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>7.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>8.在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p>	<p>欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
十七	壹、健康 四. 飲食放大鏡	1	<p>1.能了解加工食品基本概念。</p> <p>2.能了解食品加工過程及保存方式。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
	貳、體育 十. 體操精靈	2	<p>1.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。</p> <p>2.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。</p> <p>3.透過練習，能逐漸展現出穩定的身</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>體控制能力和協調能力。</p> <p>4. 在練習的過程中，解決側翻動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>5. 能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p> <p>6. 與同儕分享側翻成功的經驗，同時欣賞動作美感。</p> <p>7. 依據個人的運動潛能，在不同的技能表現中，展演最好的創作能力。</p>	<p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>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。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>			
十八	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	1	<p>1. 能覺察加工食品對健康的影響。</p> <p>2. 能認識加工食品的健康飲食方法。</p>	<p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
	<p>貳、體育</p> <p>十一. 健康有氧</p>	2	<p>1. 認識有氧運動是有效改善體適能的方式。</p> <p>2. 能了解有氧運動對身體的效益與發展。</p>	<p>1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。</p> <p>1d-III-1 了解運動</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>3. 認識有氧舞步的要領。</p> <p>4. 在練習過程表現積極參與的學習態度。</p> <p>5. 在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。</p>	<p>技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>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。</p>	<p>主題式創作舞。</p>		
	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	1	<p>1. 能認識各類食品衛生安全保存知識。</p> <p>2. 能了解各類食品的特性並正確保存。</p> <p>3. 能認識正確使用冰箱保存食品的方式。</p>	<p>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。</p>	<p>Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>
十九	<p>貳、體育</p> <p>十一. 健康有氧</p>	2	<p>1. 將有氧舞蹈依其動作要素性質，重組變化。</p> <p>2. 透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。</p> <p>3. 擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p>	<p>Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。</p> <p>Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
二十	<p>壹、健康</p> <p>四. 飲食放大鏡</p>	1	<p>1. 能向他人倡議健康飲食的方法。</p> <p>2. 能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。</p>	<p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	貳、體育 十一. 健康有氧	2	1. 在分組展演中，表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 表演後，能分享運動欣賞與美感體驗。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1b-III-1 模仿性與主題式創作舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
二十一	休業式						

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共()節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 				
該學習階段 領域核心素養	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p> <p>健體-E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>				

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能利用身高、體重計算自己的身體質量指數。 2. 能知道體位異常產生的健康問題。 3. 能認識改善生活習慣的方法。 4. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五. 投其所好	2	1. 確認運動與場地安全。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。 3. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 4. 表現良好的壘球擲遠動作。 5. 解決在比賽時遇到的問題。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
二	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	1. 能認識身體的各腔室。 2. 能認識身體主要器官的構	1a-III-1 認識生	Da-III-2 身體主要器官的構造與	觀察評量 口頭評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣

			造與功能。	面健康的概念。	功能。	行為檢核 態度評量	與德行 品 E7 知行合一。
	貳、體育 五.投其所好	2	1. 做出良好的推鉛球動作。 2. 了解推鉛球、投擲壘球的技巧異同處。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
三	壹、健康新世界 一.健康加油站	1	1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能覺察眼睛疾病對生活帶來的不便。 3. 能改善導致視力不良的行為。 4. 能養成良好的視力保健習慣。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。

	貳、體育 五. 投其所好	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 透過正向的溝通解決在比賽中遇到的問題。 3. 了解規律運動的好處，並向親朋好友提倡運動的好處。 	<p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>	<p>Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。</p> <p>Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
四	壹、健康新世界 一. 健康加油站	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解良好口腔狀況的原則。 2. 能覺察口腔疾病對生活帶來的不便 3. 能學習使用牙線潔牙的方法。 4. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1 良好生活習慣與德行</p> <p>品 E7 知行合一。</p>
	貳、體育 六. 飛騰青春	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭懸垂動作與核心肌群動作的要領。 2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。 3. 能以積極專注的學習態度，接受挑戰。 4. 能明瞭青蛙跳的動作要領。 	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學</p>	<p>Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>5.能運用手臂支撐力量將身體撐起，並進行重心上下移動。</p> <p>6.能與同學互助合作完成，並學會做好自我保護及防護同伴的動作。</p> <p>7.能展現出穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>			
五	<p>壹、健康新世界 一. 健康加油站</p>	1	<p>能於日常生活中落實維持身體健康的行為，培養良好生活習慣。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。</p>	<p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行 品 E7 知行合一。</p>
	<p>貳、體育 六. 飛騰青春</p>	2	<p>1.能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。</p> <p>2.以積極的學習態度，在支撐、蹬、跳練習時引發學習樂趣。</p> <p>3.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>4.在練習的過程中，解決分腿騰越動作所遇到的挑戰與問題。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p>	<p>1a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			<p>5.能和同儕合作，進行多人飛躍馬背接龍練習。</p> <p>6.能明瞭分腿騰躍的動作要領。</p> <p>7.能學會跳箱上的跳撐動作。</p> <p>8.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p>	4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。			
六	<p>壹、健康</p> <p>二. 醫藥學問大</p>	1	<p>1.能認識分級醫療與轉診制度。</p> <p>2.能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。</p>	2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
	<p>貳、體育</p> <p>六. 飛騰青春</p>	2	<p>1.能明瞭分腿騰躍的動作要領。</p> <p>2.能學會跳箱上的跳撐動作。</p> <p>3.能勇於挑戰，並認真練習跳箱分腿騰躍動作。</p> <p>4.透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。</p> <p>5.在練習的過程中，解決分腿騰躍動作所遇到的挑戰與問題。</p> <p>6.能以積極專注的學習態度，接受各關的挑戰。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。</p> <p>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。</p>	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
七	<p>壹、健康</p> <p>二. 醫藥學問大</p>	1	<p>1.能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。</p> <p>2.能辨別錯誤的用藥行為，並</p>	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p>	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

			建立正確用藥觀念。 3.能理解中藥用藥安全及中藥的類型意涵。			態度評量	
	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1.能認識並熟悉核對藥品資訊的方法。 2.能了解藥品分類與規範對健康的重要性。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。
八	貳、體育 七.摩拳擦掌	2	1.能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2.能說出正確的武術動作名稱。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
九	壹、健康 二.醫藥學問大	1	1.能認識成藥、指示藥與處方藥的分級。 2.能認識正確的藥品保存守則。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

			3. 能了解廢棄藥品處理六步驟。				
	貳、體育 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	2	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能將學到的武術套路與家人分享。 3. 能對排球的起源與特色有基本的認識。 4. 能積極正確的做出低手拋球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十	壹、健康 二. 醫藥學問大	1	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。 2. 能於生活中落實正確用藥行為，並向親朋好友宣導。	1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

	<p>貳、體育 八. 球不落地</p>	<p>2</p>	<p>1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能做出了解並做出正確的低手傳接球。</p>	<p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 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。 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。</p>	<p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	
<p>十一</p>	<p>壹、健康 三. 聰明消費樂無窮</p>	<p>1</p>	<p>1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品與服務。 2. 面對促銷活動時，能展現出理性消費的行為。</p>	<p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	<p>Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【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。</p>
	<p>貳、體育 八. 球不落地</p>	<p>2</p>	<p>1. 能與同學討論如何改善比賽低手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略解決比賽的問題。 2. 能知道並做出正面低手發球動作。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。</p>	<p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

				<p>3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。</p> <p>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p> <p>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。</p>			
	<p>壹、健康</p> <p>三. 聰明消費樂無窮</p>	1	<p>1. 能認識選購商品四妙招。</p> <p>2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。</p> <p>3. 能了解具得獎機率性質的商品相對應的購買策略。</p>	<p>1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。</p> <p>3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。</p>	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>
十二	<p>貳、體育</p> <p>八. 球不落地</p> <p>九. 手球英雄</p>	2	<p>1. 能認識、了解如何選用及配戴排球的護具護膝。</p> <p>2. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>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。</p> <p>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產</p>	<p>Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

				品與服務。			
十三	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能了解消費行為中，消費者可享的權利與應盡的義務。 2. 能在生活中展現消費者應有的態度和行為。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 九. 手球英雄	2	1. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。 2. 能與同學討論如何提升手球比賽傳接球之技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，提高學習效能。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	
十四	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	1. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能具備處理消費糾紛的因應策略。 3. 能知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 九. 手球英雄	2	能正確做出行進 3 步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	

				3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。			
十五	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	1	能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	2	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。 3. 能分析、解釋不同文化土風舞身體活動的特色。	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。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
十六	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能明白家庭成員所扮演的角色及責任。 2. 能了解並接納不同的家庭	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。

			<p>組成型態</p> <p>3. 能了解自己為健全家庭功能可以做到的事。</p>	<p>生活技能。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。</p>		<p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
	<p>貳、體育</p> <p>十. 花舞翩翩</p>	2	<p>1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。</p> <p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>
十七	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p>	1	<p>1. 能覺察家人的感受並願意主動幫助家人。</p> <p>2. 能於生活落實對家庭有幫助的行為。</p> <p>3. 能分辨不同家庭暴力事件造成的傷害。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	<p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
	<p>貳、體育</p> <p>十. 花舞翩翩</p>	2	<p>1. 能認識塞爾維亞的土風舞步技巧、要領與隊形變化。</p> <p>2. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。</p>	<p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學</p>	<p>Ib-III-2 各國土風舞。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【多元文化教育】</p> <p>多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。</p>

			<p>3. 能表現積極參與練習舞步技巧與隊形變化。</p> <p>4. 能從展演歷程中，分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>5. 能與小組成員完成展演。</p>	<p>習態度。</p> <p>2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。</p> <p>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。</p>			
十八	<p>壹、健康</p> <p>四. 家庭安和樂</p>	1	<p>1. 能運用自我保護技巧避免傷害的發生。</p> <p>2. 能知道家庭變異可能造成的心理反應。</p> <p>3. 能理解家人互為支持的力量，願意一起面對悲傷事件。</p> <p>4. 能認識正向轉念方法。</p>	<p>2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。</p>	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E12 了解與尊重家庭型態的多樣性。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
	<p>貳、體育</p> <p>十一. 悠遊戲水樂</p>	2	<p>1. 對平靜水域安全有初步的了解，以提高水域安全的警覺性。</p> <p>2. 重視水域安全觀念，能熟記防溺、自救的方式。</p> <p>3. 能透過實際體驗與操作，了解實施教溺的方式與危險性。</p>	<p>1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3d-III-3 透過體驗</p>	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【海洋教育】</p> <p>海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p>

				或實踐，解決練習或比賽的問題。			
十九	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能思考並體察家人有效溝通的好處及影響。 2. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。 2. 能知道從事水域活動出現脫水現象時的症狀及預防方法。 3. 能重視水域安全的觀念，熟記並正確做出防溺、自救的方式。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 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。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

				技、資訊、媒體、產品與服務。			
二十	壹、健康 四. 家庭安和樂	1	1. 能了解與家人相處及健康休閒的重要性。 2. 能主動和家人規劃共同的休閒活動。 3. 能為家人規劃旅遊休閒活動。 4. 能主動展現促進家人感情的行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【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。
	貳、體育 十一. 悠遊戲水樂	2	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能 3. 能透過檢核表評估小組伙伴動作的正確性，提供課後自主練習方向的建議。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 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。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第一學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則,同時培養團隊活動的合作精神,及提升對基本裁判手勢的了解,藉由籃球規則讓學生更融入賽事,同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中,上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等,期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性,提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能,增加高手傳球動作,以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後,將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案,與身體活動金字塔概念的介紹,引導學生認同運動功能,並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習,發展穩定性和操作性的運動技能,學習身體的控制,同時藉由遊戲或比賽的進行,體驗團體合作的感覺,欣賞自己和他人的表現,發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動,除了表現全身性的控制能力之外,也可以評估自己體適能程度。 9. 從水汙染問題的探討開始,引導學生關心社區水汙染防治計畫,並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查,為社區的環境品質盡一分心力。 11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為,不論是食、衣、住、行、娛樂,都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用,避免全球環境問題持續的惡化。 12. 以討論及演練等方式,幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動,幫助學生認識抒解壓力的方式,學習與壓力和諧共處。 14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟,訓練學生緊急應變的能力。 15. 先透過青春期中性常見的困擾,引導學生發表自己生長發育的變化,以及對這些變化的感覺,希望學生能用正確的態度面對,並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感,並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16. 提醒學生要培養獨立思考的能力,避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則,當心網路性陷阱。 17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知,並培養接納關懷愛滋病患的態度。 				
領域能力指標	<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。 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。 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。 				

	<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>4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，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>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</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>7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。</p> <p>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</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>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>3-2-3 養成好的生活習慣。</p> <p>3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。</p>

<p>【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 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。 3-3-2 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了解，體會環境權的重要。 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】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 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> <p>【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。</p>					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第二週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守動作與移位步伐	3	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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第三週	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、活動 3 對戰遊戲	3	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 了解運動規則，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。	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 了解運動規則，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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	實際演練 發表 表現任務： 舉辦班上籃球比賽。	【人權教育】 1-3-2
第五週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	觀察評量 實際演練 表現任務： 分組進行高遠球對打。	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第七週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第八週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第九週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，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。	發表 實際演練 觀察評量 表現任務： 掌握高手傳球 口訣技巧。	【生涯發展教育】 2-1-1
第十週	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 觀察評量 表現任務： 模擬運動情境 中的傷害預防 及其處理。	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	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。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 了解運動規則，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。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十四週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第十五週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十六週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
第十七週	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 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。	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
第十八週	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十九週	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救須知	3	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。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量 發表	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>第二十週</p>	<p>單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處</p>	<p>3</p>	<p>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。 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。</p>	<p>發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量</p>	<p>【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6</p>
<p>第二十一週</p>	<p>單元七知性時間 活動 3 性的自我保護</p>	<p>3</p>	<p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 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>發表 觀察評量 課堂問答 自我評量</p>	<p>【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度第二學期六年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節,本學期共(54)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過發球規則的了解,與反手發球、正反手挑球技巧的練習,讓學生對於羽球動作技能的學習更全面,並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能,並引導學生了解在選購前,可蒐羅各方資源,因為唯有正確的運動消費行為,才能滿足自己的需求,又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧,進一步引導學生學習更完整的擊球技術,以應用於桌球比賽中,讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片,引導學生賞析選手的優異表現,使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧,並結合運球及控球動作,進行小組進攻練習,增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹,讓學生運用所學技能進行比賽,體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美,運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心,展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物,都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中,享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習,讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力,並介紹水中自救、救人的知識和技能,減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活,每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣,透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存,避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法,培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時,無論是看西醫或中醫,就醫前都要謹選擇合格的診所,不要輕信密醫和偏方,以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始,透過經驗分享、討論、演練等活動,加深學生對全民健保的認知,培養珍惜醫療資源的態度,並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論,讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑,學習生病時的處理方法及自我照顧之道,體會自己在維持與增進健康上應負的責任,進而採取適當的預防措施,遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起,即早養成良好的生活型態,可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。 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。 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。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊,選擇符合營養、安全、經濟的食物。 				

	<p>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。</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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</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 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p> <p>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>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、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>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p> <p>3-3-4 認識並能運用社區資源。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【海洋教育】</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>1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。</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>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、聰明選購，開心運動 活動1 誰「羽」爭鋒	3	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。	實際演練 課堂問答 觀察評量 表現任務:舉辦羽球雙打比賽。	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動2 龍爭虎鬥、活動3 認真挑、聰明購	3	3-2-3 了解運動規則，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。 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。	實際演練 觀察評量 發表 表現任務:分享生活選購商品時小撇步。	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第三週	單元二、桌球運動我最愛 活動1 正面迎擊	3	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。	課堂問答 實際演練	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第四週	單元二、桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第五週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	課堂問答 實際演練 自我評量 表現任務： 成功踢運球至球門。	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作無間	3	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。	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	3	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。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	觀察評量 發表 課堂問答 表現任務： 舉辦五人制足球賽。	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
第八週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體力與美	3	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。	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第九週	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運動欣賞	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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 透過運動了解本土與世界文化。	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	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。	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十一週	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十二週	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 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。 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。 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。	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
第十三週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-4 運用食品及營養標示的資訊，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。	課堂問答 發表 實踐 自我評量 表現任務： 分組實作健康餐，並與同學分享。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十四週	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食物梗塞急救	3	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。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。	發表 實際演練 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第十五週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保—健康有保	3	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。	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十六週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保—健康有保、活動 3 珍惜健保資源	3	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。	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病	3	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。	課堂問答 紙筆測驗 表現任務： 分享自己個人在防治疾病時的飲食和清消的心得。	【家政教育】 1-3-5
第十八週	單元八、防治疾病一起來 活動 2 認識心血管疾病	3	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。	課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市東山區青山國民小學 112 學年度學校健康促進實施計畫

112.08.30 校務會議通過實施

一、計畫依據：

(一)學校衛生法

(二)臺南市 112 學年度健康促進學校實施計畫

二、計畫摘要：

本校 111 學年推動視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保、性教育等，學生視力不良之比例逐漸降低為 30.99%，低於市平均 37.56%，復診率達到 100%，小一學生初檢齲齒率高達 63.64%，齲齒之複檢率達到 100%，體位過輕率 5.71%高於市平均 9.17%，體位肥胖率高達 17.14%，高於市平均 16.16%，體位適中率達 54.29%低於市平均 62.14%，體位過重率 22.86%高於市平均 12.52%，可見本校在學生視力保健及體位適中、過重努力之成效。本校齲齒率以一年級較高，逐年遞減，顯見入小學後的健康習慣養成能有效預防齲齒，但一、四年級之齲齒率仍高出全市平均許多，學生體位過輕比例以低於市平均，體位肥胖比例較去年少 2.57% 仍高於市平均，故口腔保健及健康體位為本學期主要推動項目。

三、背景說明：

(一) 學校現況、學生健康問題及其他健康議題現況分析

1. 學校現況

本校位於臺南市東山區青山里，乃東山區最『高』學府，地理位置位在臺南市東北方，地理位置相當偏僻，是目前少數有教師宿舍的國小，但因交通不便，每學年教師流動率較大。本校所在之學區海拔約 200 至 500 多公尺，屬於典型的山區鄉村型社區。因先天地理條件諸多限制，和都市小學有著如深淵的落差，在這裡，除了校內圖書館外，沒有一間書局，更遑論其他文化設施。醫療資源缺乏，僅幾公里外山區唯一一家醫科診所。居民靠天吃飯、務農維生，學生缺乏藝術與人文資訊刺激，更因社會型態急速變遷、地理條件限制及缺乏相關就業機會，家長社經地位不高，學區人口結構老化嚴重，新住民家庭、單親、隔代教養及家境特殊兒童比率高達 46.2% 以上。

目前本校含幼兒園有七班，國小學生人數為 65 人。在全校 65 個學生當中，中低收入家庭的學生有 5 位、單親家庭的學生有 13 位、隔代教養家庭的學生有 6 位、新住民家庭的學生有 6 位，以上學生共 30 位，百分比為全校學生的 46.2%。本校目前的學校健康促進工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、健康環境、學校餐飲衛生、教職員工健康促進及健康心理等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校與社區的組織人力與資源，因此本計畫乃參考健康促進之相關文獻發展多元層面、多元策略、多元評價的整合型健康促進計畫，以增進全校教職員工生的全人健康。

2. 學生健康問題

依本校 111 學年度學生健康檢查統計資料與臺南市數據比對發現，本校視力保健、口腔保健、健康體位皆仍有部分需改善的問題，現況分析如下：

經過幾年努力本校學生視力不良之比例逐漸降低為 30.99%，低於市平均 51.42%，復診率達到 100%，可見本校努力之成效，教導學生如何預防近視，以及如何預防近視度數持續惡化等正確用眼行為及護眼觀念，並且督促視力不良學生至診所複診，維持 100% 以上復診率為本校持續推行之護眼健康概念。

表一 111 學年度青山國小學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	台南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	51.42%	30.99%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	95.53%	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率	小一 %	63.64%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下
		小四 %	22.22%	<input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生齲齒複檢率	小一 %	100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上
		小四 %	100%	<input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康體位	體位過輕率	9.17%	5.71%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	62.14%	54.29%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	12.52%	22.86%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	16.16%	17.14%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

本校因結合牙醫師公會之「牙醫醫療資源不足地區巡迴服務計畫」，齲齒之複檢率皆能達到 100%。齲齒率以一年級較高，顯見入小學前的潔牙健康習慣養成仍須加強，但一、四年級之齲齒率仍高出全市平均許多，故口腔保健為本學期主要推動項目，本學期將持續教導學生正確使用牙刷、牙線技巧，並配合牙醫師公會漱口水計畫每週使用含氟漱口水降低齲齒率，並由護理師訓練潔牙小天使至各班指導學生正確潔牙，本年度將持續參與藉由潔牙觀摩比賽互相學習。

本校體位適中、過輕、過重及肥胖率人數因疫情線上授課有提高的趨勢，仍需加強推動健康體位如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

3. 其他健康議題現況

(1)菸害防制：

本校無吸菸的學生，但社區家長吸菸率高，到校參與活動、接送學童時仍時常叨著菸出入校園，顯示學童們仍常暴露在二手菸環境下，應要持續落實衛教宣導與課程融入，期能將影響擴散到家庭及社區。

(2)性教育(含愛滋病防治)：

由於外籍配偶子女、單親與隔代教養的比例高，在家中實施性教育之機會不大，學生生理發生變化時較難在家中得到正確完整的性教育觀念及獲得適當的協助與輔導，需透過學校教育的介入，協助學生學習如何具備正確性知識、態度與行為。並加強對愛滋病的介紹，真正了解疾病才能接納愛滋感染者。

(3)全民健保(正確用藥)：

隨著高齡化、少子化社會的來臨，健保納保疾病範圍增加，使得醫療費用逐年攀升，透過學校教育讓學生建立正確就醫觀念及珍惜醫療資源有其必要性，本校周邊醫療資源缺乏，家長較常見自行服用成藥，連帶影響學生之用藥觀念，因此用藥教育推動實施效果還有努力的空間，需要再加強教育。

(4)安全教育與急救：

111 學年 CPR 證照持照率達 100%，110 年 CPR 證照持照率達 80%，105 年度本校獲贈 AED(自動體外心臟去顫器)，每學年度結合消防單位辦理 CPR+AED 訓練，加強同仁及學生緊急救護能力。110 學年度校園受傷人次平均 46 人次/月，111 學年度平均 42 人次/月，受傷人數逐年下降。整體而言有關安全教育與急救議題已有成效，繼續努力維持安全友善的校園環境。

推動學校健康營造，必須讓決策者及成員對社區健康營造的目的及原則有所共識，學校健康營造是屬於社會生態模式的健康促進，不只是改變個人的行為及生活型態，更須創造支持健康的政治、社會、文化、經濟及物質環境；因此，本校推動學校健康營造乃結合社區各機關（如衛生所、牙醫公會...等）和家長會凝聚共識，整合及運用學校及社區的人物

力資源，來改善學生和社區家長之健康問題。

(二) 健康議題擇定

1. 必選議題:

視力保健、口腔保健、健康體位、菸(檳)防制、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康等 7 項。

2. 自選議題:

安全教育與急救、藥物濫用防制、環境保護教育、傳染病防治等 4 項內擇 1 項辦理。

3. 主推議題: 健康體位

本校體位適中人數逐年提高，且過輕、過重的人數逐年減少，顯見推動健康體位略有成效，本校學生體位過輕比例降低為 5.71%，大幅低於臺南市 111 學年度過輕比例 9.17% 的數據，學生體位肥胖比例仍高達 17.14%，高於臺南市 111 學年度體位肥胖比例 16.16% 的數據這樣的統計結果值得全校師生和家長重視，如何讓孩童生均衡飲食發展，並透過運動、調整生活作息讓學生體位都能往健康、適中邁進，正是我們努力的方向之一。

四、計畫內容：

- (一) 第一階段：建構學校健康環境，將健康促進學校的觀念推展至全校教職員工，並具備指導學生推動健康促進學校的能力。
- (二) 第二階段：將健康促進學校的觀念推展至全校學生，讓學生具備關心自己健康體能的能力。
- (三) 第三階段：將健康促進的觀念推展至社區家長，讓社區家長能關心家人及週遭親友的健康狀況，並能積極從事健康行為。

健康促進工作團隊依據學校健康促進委員會所決定之目標及健康議題擬定學校健康促進計畫，依 WHO 訂定健康促進學校的六大範疇：1 學校衛生政策；2 學校物質環境；3 學校社會環境；4 社區關係；5 個人健康技能；6 健康服務，其規劃執行之策略與具體策略如下：

(一) 學校衛生政策

- 1 成立並召開學校健康促進委員會分析現況及需求評估、決定目標及健康議題、訂定學校健康促進計畫，並依據計畫執行之所需，協調各單位分工執行。
- 2 建立健康促進學校願景及建立教職員共識。
- 3 訂定每年4月與12月為菸害防制及用藥安全教育宣導月。
- 4 配合健康促進學校議題，規劃相關活動並納入校務工作手冊行事曆。
- 5 規劃健康促進學校相關的校內研習課程。
- 6 訂定校園菸害防制的相關規範。
- 7 將菸害防制、用藥安全的相關課程內容加入學校課程規劃。
- 8 每學期規劃並安排防震、防災及相關安全教育與演習活動。
- 9 規劃相關口腔衛生宣導，並製作統計表格追蹤學生每天刷牙次數（至少3次）。

(二) 健康服務：透過主動關心教師健康與休閒活動的安排，提升健康促進工作團隊、學生社團及家長志工之組織效能。

- 1 制訂學校意外事件緊急應變處理辦法，規劃醫療支援網路。
- 2 每學期期初測量學生身高、體重、視力，並列出需改善項目，與導師、家長共同改善學生生活習慣。
- 3 體重過重與超重的學生，期末再次測量身高、體重，並計算其BMI值。
- 4 每學年舉辦一次一、四年級健康檢查，並鼓勵教師做定期健康檢查。
- 5 辦理教師、家長會健康促進休閒活動。
- 6 結合社區資源方面：
 - ①與家長會合作，輔導學校周遭商店拒賣菸品及檳榔給學生，並且善用志工人力，定期宣導視力保健以及辦理相關活動。
 - ②與課後照顧及課輔機構合作，張貼海報推動視力保健。

(三) 健康教學與活動

- 1 推廣潔牙：各班導師指導學生正確潔牙，另外學校護理師於午休前至校園、班級隨機抽檢學生潔牙乾淨度，表現優異者蓋榮譽章勉勵。
- 2 辦理一年一度的親子運動大會。
- 3 辦理籃球、舞蹈及武術社團，校內推行大跑步運動。
- 4 加強學生體適能，推行快活計畫：持續推動「慢跑、跳繩、球類」等課

間活動每天至少達 30 分鐘，以達到學童身心健康為目的。

- 5 推動一人一技能：藉由熱絡的社團參與，培養學生體育、音樂、語文……等各項技能。
- 6 將性別平等教育融入課程計劃，各班教師利用不同課程融入性別教育。
- 7 落實規律用眼 3010、戶外活動 120。
- 8 教師設計教學活動，每節課近距離用眼控制在 30 分鐘內(用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘)。
- 9 於課程中向學生宣導每天看電視、玩電動、用電腦的時間需少於 2 小時，並督促學生下課離開座位、走出教室，改以望遠、休息、伸展來減少久坐時間。
- 10 與社區藥局做朋友，宣導「如何正確用藥」，藉由學生漸而影響家人正確用藥觀念，讓學生學習主動關心家人的健康。
- 11 每年舉辦消防演練，讓學生熟悉各項安全演練如濃煙體驗、CPR、防震宣導...等，提高學生安全教育及隨機應變能力；此外，戶外教育前也會做行前安全檢查防範事故發生。

(四) 學校物質環境

- 1 訂定校園菸害防制辦法。
- 2 落實學生口腔、視力等健康檢查，並持續追蹤矯正情形。
- 3 推動大跑步運動。
- 4 口腔保健宣導：邀請專家學者為學生建立良好口腔保健觀念。
- 5 菸害防制、用藥安全宣導：利用班親會、親子運動會、成果發表會向家長宣導。
- 6 鼓勵學生每天喝足 1500cc 的白開水，並調整學校午餐菜色，不提供含糖飲料，甜湯僅限五穀雜糧根莖類。
- 7 午餐減少提供油炸品的次數，一週至多一次，且避免提供加工食品。
- 8 鼓勵學生每天三蔬二果，學校在午餐經費允許下每週提供二次水果。

(五) 學校社會環境

- 1 建立學校健康資訊站，運用專欄海報及電子媒體（如健康網站、校園廣播、電子告示板）傳播健康資訊，並藉由議題回應的雙向互動引發學校成員及家長的關心及參與。

2 多運用新聞媒體報載學校健康促進相關活動訊息，讓社區民眾更了解學校相關推動措施。

3 推動友善校園，培養學生正確的學習態度與溝通方式。

(六) 社區關係：增進學校組織與社區資源的聯結，期能建立和諧健康的校園社會文化。

1 利用班親會及學校協辦樂齡活動的機會與家長、社區互動，並宣導 85210 的觀念。

2 藉由教學成果展與運動會增強師生互動關係及增進家長及社區等組織之支持與合作。

3 舉辦親子體育活動，將健康促進觀念由學校帶回社區。

4 修繕校園運動遊戲設施，並詳註正確使用之安全說明，開放供社區民眾休憩使用。

議題名稱	活動內容	活動對象	實施日期
視力保健	1. 落實規律用眼 3010。 2. 戶外活動 120。 3. 3C 小於 1。 4. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 5. 規劃班級活動與場地，推動下課淨空計畫。 6. 落實視力異常個案追蹤矯治工作，增加視力不良就醫率。 7. 落實教室照度檢測，確實改善教室照明設備，並加強電子白板使用規範。 8. 加強師生及家長正確視力保健觀念。 9. 與學區課後照顧及課輔機構合作推動視力保健工作。	全校師生	整年
口腔衛生	1. 指導正確潔牙方法與觀念，加強口腔衛生認知及潔牙習慣養成。 2. 落實餐後潔牙，並搭配使用含氟量達 1000ppm 以上之含氟牙膏。 3. 與家長協力督導睡前潔牙。 4. 高年級牙線教導與使用。 5. 加強口腔複診與矯治追蹤。 6. 降低含糖飲料與零食攝取頻率。 7. 推動幼兒塗氟及國小一二年級白齒窩溝封填策略。 8. 鼓勵食用氟碘鹽之宣導。	全校師生	整年
健	1. 推動健康體適能與飲食營養教育計畫	全校師生	

<p>康體位</p>	<ol style="list-style-type: none"> 2. 國小持續與董氏基金會合作推動「健康吃快樂動」校園宣導計畫。 3. 持續推動健康體位 85210 五大核心能力培養並融入教學。 4. 鼓勵多喝白開水禁止校園含糖飲料，且不得以含糖飲料獎勵學生。 5. 加強學生正確體型意識的建立，定期實施體位篩檢，針對體位不佳學生進行個案管理。 6. 培養規律及正確的運動習慣。 7. 與社區家長結盟辦理營養親職講座，增進學生主要照護者正確體位意識。 		<p>整年</p>
<p>菸害防制</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動菸害防制相關策略。 2. 與社區合作建立對菸害防制有益的環境，如請附近商家拒賣菸品給青少年。 3. 營造菸害防制友善的氛圍。 4. 辦理菸害防制有關的活動或教導戒菸技能，如實施無菸校園相關之宣導、講座。 5. 每學期進行學生吸菸情形調查，如發現學生有吸菸情形則將結果通知家長並進行追蹤。 6. 融入各領域課程發展常態教學。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>全民健保</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動全民健保相關策略。 2. 辦理全民健保相關活動。 3. 融入各領域課程發展常態教學。 4. 邀請衛生所專業護理人員到校進行專題講座。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>正確用藥教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動用藥及防制學生藥物濫用相關策略。 2. 佈置正確用藥及防制學生藥物濫用的環境。 3. 辦理正確用藥及防制學生藥物濫用相關活動，如實施正確用藥相關之宣導、講座。 4. 融入各領域課程發展常態教學。 5. 與社區衛生所合作進行宣導活動。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>
<p>性教育</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擬定推動性教育相關策略。 2. 佈置性別平等友善的校園環境。 3. 營造性別平等友善的校園氛圍。 4. 辦理性教育相關活動。 5. 融入各領域課程發展常態教學。 6. 邀請衛生所專業護理人員到校進行專題講座。 	<p>全校師生</p>	<p>整年</p>

正向心理健康促進	1. 結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	全校師生	整年
安全教育與急救	1. 擬定推動安全教育與急救相關策略。 2. 營造安全溫馨友善校園氛圍。 3. 佈置安全溫馨友善校園環境。 4. 融入各領域課程發展常態教學。 5. 辦理安全教育與急救有關的活動，如實施相關宣導、課程及有獎徵答。	全校師生	整年

五、人力配置

計畫職稱	姓名	本校所屬單位及職稱	在本計畫之工作項目
召集人	郭	校長	計畫召集人暨綜整計畫推動。
副召集人	林	教導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
	陳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調，健康促進網頁製作及維護。
委員	李	學務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合、體適能評估。
	謝	教務組長 推動領域教師	各項活動之主導推動、活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
	高	護理師兼 午餐執行秘書	各項活動之推展、資料蒐集、口腔衛生工作執行、督導學校午餐供應，健康飲食觀念推動與執行。
	林	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	洪	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	梁	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	伍	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	尤	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。
	吳	推動領域教師	相關教學工作執行、資料蒐集、各項活動之推展。

顧問	詹	學生代表	協助統合學生意見及各項活動之協助推展。
	伍	家長代表	協助各項活動之推展及整合家長會人力協助推展健康服務。

六、預定進度（以甘梯圖表示）

月次 工作項目	112年 8月	112年 9、10月	112年 11、12月	113年 1、2月	113年 3月	113年 4月	113年 5月	113年 6、7月
1.組成健康促進工作團隊	■							
2.進行現況分析及需求評估		■						
3.決定目標及健康議題			■					
4.擬定學校健康促進計畫			■	■				
5.編製教材及教學媒體			■	■				
6.建立健康網站與維護			■	■				
7.擬定過程成效評量工具			■	■				
8.成效評量前測					■			
9.執行健康促進計畫					■	■	■	
10.過程評量					■	■	■	
11.成效評價及後測								■
12.資料分析								■
13.報告撰寫								■

七、計畫期程：112年8月1日至113年7月31日。

八、評價方法與指標

配合計畫執行進行形成性評量，並於計畫執行前後收集前、後測資料以評估計畫成效，茲說明如下：

(一) 形成性評量：

- 1 定期召開學校健康促進推動委員會議，檢討整體衛生政策及健康促進議題執行成效與缺失，並做成記錄，以為改進或修正之依據。
- 2 為了解學生針對本案所需基本知能是否足夠，乃進行相關前測，並將前測結果進行成績統計及分析學生的先備知識，以了解學生不足之所在，作為強化本案執行之方針。
- 3 鼓勵師生、家長運用各種溝通管道，隨時提供修正意見，使課程教學及議題活動更落實有效。

(二) 總結性評鑑：

- 1 學年度結束前進行學生基本知能後測，並做成成績統計，以了解學生整體學習成效。
- 2 全案執行結束，將相關執行資料列印並裝訂成冊。

九、計畫預期成效

議題名稱	112 學年度計畫指標		本校112學年度預期效益
視力保健	部頒指標	裸視視力不良率	35%
		裸視篩檢視力不良惡化率	20%
		裸視篩檢視力不良就醫複檢率	90%
	地方指標	規律用眼3010達成率	90%
		戶外活動120達成率	90%
		下課淨空率	90%
		3C少於1達成率	90%
口腔保健	部頒指標	未治療齲齒率	20%
		齲齒複檢率	80%
		國小四年級學生窩溝封填施作率	80%

	地方 指標	學生午餐後搭配含氟牙膏(超過1000ppm)潔牙比率	100%
		學生睡前潔牙比率	80%
		學生在學校兩餐間不吃零食比率	80%
		學生在學校兩餐間不喝含糖飲料比率	80%
		國小高年級學生每日至少使用一次牙線比率	80%
健康體位	部頒 指標	學生體位過輕比率	8%
		學生體位適中比率	50%
		學生體位過重比率	22%
		學生體位肥胖比率	20%
	地方 指標	學生飲水量達成率	90%
		學生睡眠時數達成率	80%
		學生運動量達成率	90%
		學生一日蔬菜建議量達成率	80%
全民健保(含正確用藥)	地方 指標	「遵醫囑服藥率」後測達90%	90%
		「不過量使用止痛藥比率」後測達90%	90%
		「使用藥品前看清藥袋藥盒標示率」後測達90%	90%
		「對全民健保正確認知比率」後測達70%	70%
		「珍惜全民健保行為比率」後測達成率提升5%或計畫指標達80%	80%
菸檳防制	部頒 指標	無菸校園率	100%
		無檳校園率	100%
	地方 指標	學生吸菸率	0%
		學生嚼檳率	0%
		學生電子煙使用率	0%
		學生參與菸害防制教育比率	100%

		學生參與檳榔防制教育比率	100%
		校園二手菸暴露率	0%
		吸菸學生參與戒菸教育	0%
		嚼檳學生參與戒檳教育比率	0%
滋病防治)	性教育(含愛 地方 指標	性知識正確率	80%
		性態度正向率	80%
		接納愛滋感染者比率	70%
		性危險知覺比率	80%
正向 心理 健康 促進	俟中 央指 標定 案滾 動調 整。	結合生命教育、正向心理健康議題課程或相關宣導活動，鼓勵學生用正向樂觀態度面對學習。	80%
		心理健康正確知識率	80%
		心理健康正向態度率	80%
		心理健康自我效能比率	80%

承辦人：

教師兼學務組長 李國隆

教導主任

林宣孜

校長：

青山國小 郭耿舜 校長

護理師：

護理師 高瑞吟

【附件2】

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	解身體的渴-運動飲料		
日期	113年3月5日	實施班級	六年甲 班
課程內容敘述	瞭解水分補充的原則、選擇，學習運動飲料的成分和適當的飲用時機。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心 應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康 有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：運動飲料的成份		說明：如何補充運動飲料	



說明：運動補充水份



說明：運動強度的不同

領域/科目	健康與體育		設計者	林紫琪
實施年級	六		總節數	共1節，40分鐘
單元名稱	解身體的渴-運動飲料			
設計依據				
學習重點	學習表現	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。
	學習內容	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。		
議題融入	實質內涵	家2-1-3 培養良好的飲食習慣。		
	所融入之學習重點	家政教育		
與其他領域/科目的連結				
教材來源	翰林六下健康與體育課本			
教學設備/資源				
學習目標				
1. 瞭解水分補充的原則、選擇，學習運動飲料的成分和適當的飲用時機。				
教學活動設計				
教學活動內容及實施方式			時間	備註
1. 準備活動				

<ul style="list-style-type: none"> 活動一：運動後水分補充的選擇 <ul style="list-style-type: none"> 教師引導學生分組，討論運動後如何選擇水分補充，包括水、運動飲料等選項。 學生分組討論結果報告，分享不同觀點。 	5分	能回答飲用運動飲料的注意事項。
<p>2. 發展活動</p>	2分	
<ul style="list-style-type: none"> 活動二：水分補充的原則 <ul style="list-style-type: none"> 教師講解運動補充水分的重要性。 教師複習運動補充水分的原則。 	5分	
<ul style="list-style-type: none"> 活動三：運動飲料成分 <ul style="list-style-type: none"> 教師講解運動飲料的成分內容，提醒含糖和熱量的注意事項。 	15分	
<ul style="list-style-type: none"> 活動四：運動飲料的飲用注意事項 <ul style="list-style-type: none"> 教師解釋運動飲料的設計對象及補充的正確時機。 講解不同運動強度下的適用情況，並提醒學生適量攝取，避免常把運動飲料當水喝的潛在危險。 	5分	
<p>3. 綜合活動</p>	8分	
<ul style="list-style-type: none"> 活動五：分享與回饋 <ul style="list-style-type: none"> 教師統整整節課的教學重點，回顧水分補充的準則和運動飲料的相關知識。 請學生發表學習成果及相關經驗，進一步強化學生對於水分補充的理解。 		
<p>參考資料：(若有請列出) 影片運動筆記:知識教學 運動營養師教你如何補充運動飲料 https://www.youtube.com/watch?v=jb30GhAiVVg</p>		

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	從齒開始，視立精彩人生		
日期	113年3月5日	實施班級	五年甲班
課程內容敘述	<p>視力保健和牙齒保健與我們日常生活息息相關，正當乳齒脫落之後隨即換成的恆齒更是要跟著我們並使用一輩子的，所以視力及牙齒保健非常重要。</p> <p>現行教學授課使用到平板電腦也是相當頻繁的，五年級的學生已知道使用3C產品時，應適時讓眼睛休息片刻，也知道吃完食物後應該要潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健視力及牙齒。</p> <p>因此本課程的第一節主要透過講述說明眼睛疾病對生活帶來的不便；第二、三節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生更了解如何正確使用牙線。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input checked="" type="checkbox"/> 批判思考 <input checked="" type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：教師講解高度近視併發症



說明：教師講解學生近視盛行率



說明：學生示範潔牙正確姿勢



說明：教師說明如何使用牙線

五年級健康教案

領域/科目	健康與體育/健康教育		設計者	呂詩梅 老師
實施年級	五年級		教學時間	120分鐘
主題名稱	從齒開始，視立精彩人生			
設計理念	<p>視力保健和牙齒保健與我們日常生活息息相關，正當乳齒脫落之後隨即換成的恆齒更是要跟著我們並使用一輩子的，所以視力及牙齒保健非常重要。</p> <p>現行教學授課使用到平板電腦也是相當頻繁的，五年級的學生已知道使用3C產品時，應適時讓眼睛休息片刻，也知道吃完食物後應該要潔牙，並盡量少用含糖飲料或食物以保健視力及牙齒。</p> <p>因此本課程的第一節主要透過講述說明眼睛疾病對生活帶來的不便；第二、三節在於透過講述法並搭配牙線的實際操作，讓學生更了解如何正確使用牙線。</p>			
設計依據				
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。 2a-III-2覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-2願意培養健康促進的生活型態。 4a-III-2自我反省與修正促進健康的行動。	總綱與綱之核心素養	健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	學習內容	Da-III-1衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3視力與口腔衛生促進的保健行動。		
融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 品德教育 品 E1良好生活習慣與德行。 品 E7知行合一。 			
SDGs 永續發展目標	 			
教材來源	• 南一版健康與體育五下主題壹單元一			
教學設備/資源	電子書及播放設備、牙齒模型、牙線、學習單。			
學習目標				
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解高度近視可能產生的眼睛疾病。 2. 能了解良好口腔狀況的原則。 				



牙線的使用方法學習單

五年甲班 座號：_____ 姓名：_____

牙線的使用方法

●1. 截取約手臂長的牙線 (成人約45公分)。



●2. 一端繞在中指的第二指節再繞兩圈於另一手中指之第二指節。



●3. 手指頭一握緊拳心，即可把牙線繃緊。



●4. 翻轉兩手，使掌心向外，同時伸直兩手拇指與食指，使它們呈一直角四方形，同時拇指輕輕接觸並與牙線平行，這便是牙線在兩手中指間的適當長，同時這也是操作牙線的基本手勢。



●5. 牙線越過一手食指與另一手拇指頭上多肉的地方。兩指間保持1公分長的牙線。



●6. 兩手指打直，指甲對指甲，把牙線帶進牙縫。



●7. 將牙線繃緊牙齒的鄰接面使其略成c型(參閱圖11)上下刮，兩指同時上下運動。



●8. 刮同一牙縫的另一面。



●9. 同樣的方法，清理第二個牙縫的牙齒鄰接面。



●10. 刮下排門牙的鄰接面時，食指改為由上往下的姿勢，此時的要領為食指的手臂要抬高。



●11. 食指在內、拇指在外，同時上下運動。



●12. 刮後牙區時，使用兩手食指。



●13. 一手食指將嘴角及臉頰稍微撐開。



●14. 由犬齒開始，逐個牙縫清理。



●15. 兩手食指同時上下運動。



●16. 可先刮上顎後牙區，此時頭可後仰以利視線。



●17. 刮下顎的後牙區，也是同樣的方法，此時收下顎，以利視線。





●18. 要做到最後一顆牙的最後一個面為止。

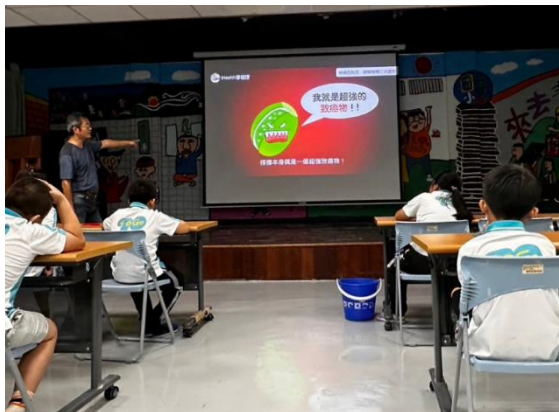


●19. 初學時宜由較容易的前牙開始，逐漸往後牙做。待熟悉後，可由右上後牙開始，依右邊開始右邊結束的要領，以免遺漏。

【附件2】

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>遠離檳榔 勇敢 SAY NO</p>		
<p>日期</p>	<p>113年3月7日</p>	<p>實施班級</p>	<p>四年甲 班</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>一、能描述檳榔的成分及害處，並了解反檳的意義和重要性。 二、願意培養健康促進拒檳的生活型態。 三、能建立無菸無檳的健康環境。 四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。</p>		
<p>符合生活技能 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：教師說明吃檳榔的迷失說法</p>	<p>說明：吃檳榔就如同菜瓜布在嘴巴刷啊刷</p>		



說明：檳榔本身就是致癌物



說明：同學互相討論拒檳八招

領域/科目	健康與體育	設計者	李國隆
實施年級	四年級	總節數	共1節，40分鐘
單元名稱	遠離檳榔 勇敢 SAY NO		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。</p>	<p>核心素養</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>
	學習內容	<p>Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。</p> <p>Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。</p> <p>Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。</p>	
議題融入	實質內涵	<p>一、能描述檳榔的成分及害處，並了解反檳的意義和重要性。</p> <p>二、願意培養健康促進拒檳的生活型態。</p> <p>三、能建立無菸無檳的健康環境。</p> <p>四、能提倡拒絕香菸和檳榔的誘惑，展現促進健康的信念與行為。</p>	
	所融入之	家政教育	

	學習重點		
與其他領域/科目的連結	綜合活動		
教材來源	反菸檳海報看板、影片		
教學設備/資源			
學習目標			
1. 瞭解水分補充的原則、選擇，學習運動飲料的成分和適當的飲用時機。			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	時間	備註	
<p>1. 準備活動</p> <ul style="list-style-type: none"> (一)教師播放檳榔相關影片，澄清迷思。 破解檳榔三大迷思 https://www.youtube.com/watch?v=vJQHUMzAbKA <ol style="list-style-type: none"> 迷思一：嚼檳榔可以保暖又提神。(正解：要保暖衣服穿多一點就好；要提神運動才是最正確的方法) 迷思二：嚼檳榔可以保護牙齒。(正解：嚼檳榔不僅不能保護牙齒，還可能增加罹患牙周病、口腔癌等口腔疾病的機率。)檳榔只要不添加荖花、紅灰、白灰等添加物，就不會致癌。(正解：檳榔籽本身就具有致癌性，即使沒有添加荖花、紅灰、白灰等添加物，嚼檳榔還是會致癌。) 迷思三：檳榔樹可以乘涼。(正解：檳榔樹的樹根很淺，無法抓住土壤，只要大雨或颱風來襲，就會造成土石流。) (二)教師說明：檳榔的粗纖維就像菜瓜布，咀嚼檳榔時會不斷磨損口腔黏膜，加上檳榔成分影響，使修補傷口的膠原蛋白過多，久而久之會讓口腔硬化而難以張開嘴巴，無法像正常人吃東西和說話。 (三)教師說明：根據衛生福利部國民健康署《戒檳教戰手冊》中的統計資料顯示，嚼檳榔的人罹患口腔癌的機率是一般人的28倍。 <p>2. 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> 教師提問：如果有人力邀你嚼檳榔，你會怎麼拒絕呢？ <ol style="list-style-type: none"> 播放影片說明拒絕的方法 拒檳之天龍八不法 https://www.youtube.com/watch?v=zZg1QGt6cMU <ol style="list-style-type: none"> 堅持拒絕法。(不！我真的不想嘗試。) 告知理由法。(會傷害身體健康的東西，我不想嘗試。) 友誼勸服法。(這是違法的，我們是好朋友，我希望我們都不要犯法。) 	15分	能專心觀看影片、聆聽並適時口頭回饋。	
	15分	分組討論 學生發表	

<ul style="list-style-type: none"> • 4. 遠離現場法。(我想上廁所，我先離開了。) • 5. 自我解嘲法。(不行，我很膽小，我不敢試啦！) • 6. 轉移話題法。(你要不要和我一起去踢足球？) • 7. 反說服法。(這不僅會傷害身體健康，還會讓家人擔心，我們一起拒絕吧！) • 8. 反激將法。(如果因為你說我膽小我就嘗試，那我就真的太沒主見了。) <p>3. 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拒絕時應把握以下原則： <ol style="list-style-type: none"> 1. 真誠的看著對方。 2. 溫和堅定的語氣。 3. 誠懇有禮的態度。 	5分	
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vJQHUMzAbKA</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zZg1QGt6cMU</p>		

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

單元名稱	視力保健		
日期	113年 4 月 8日	實施	三年甲班
簡述課程內容	<p>1. 教師配合影片增進學生對於「視力保健」及眼睛相關疾病的了解並幫助學生複習或建立護眼的正確觀念。</p> <p>2. 透過體驗近視活動來引導學生了解視力保健的重要性，並分享體驗活動後的感想。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input checked="" type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

教學活動	教學資源	注意事項	評量方式
<p>一、準備活動：5分鐘 教師播放視力保健影片並利用提問方式賴引導學生了解影片內容與訊息。 https://www.youtube.com/watch?v=GfK58rly8oQ</p> <p>二、發展活動：30分鐘</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識眼睛的基本構造。 2. 當眼睛生病時的各種症狀 3. 體驗活動-近視時 <ol style="list-style-type: none"> (1) 觀看影片-模擬不同度數所看到的世界 https://www.youtube.com/watch?v=PiKwWRt2lrk (2) 體驗活動-利用視力模擬器網頁，讓學生體驗眼睛近視時，眼睛未戴眼鏡與戴上近視眼睛所看到的畫面有什麼不一樣。 視力模擬器： https://coopervision.com.hk/zh-hant/myopia-simulator-consumer-landing-page (3) 分享感想。 4. 認識飛蚊症：教師播放「飛蚊症是什麼影片」並利用提問方式引導學生了解影片內容與訊息。 https://www.youtube.com/watch?v=1of7MbGu72E 5. 小組討論(該如何保健視力) <p>三、綜合活動：5分鐘 老師歸納這節課的教學內容，提醒小朋友平常做好視力保健。</p>	<p>youtube</p> <p>PPT</p> <p>yotube</p> <p>視力模擬器 網頁、近視 眼鏡</p> <p>youtube</p>	<p>注意學生是否專心</p> <p>提醒學生在過程中做對比</p>	<p>口語評量、課堂參與</p> <p>能用心體驗過程</p> <p>上台發表</p> <p>舉手發表</p>

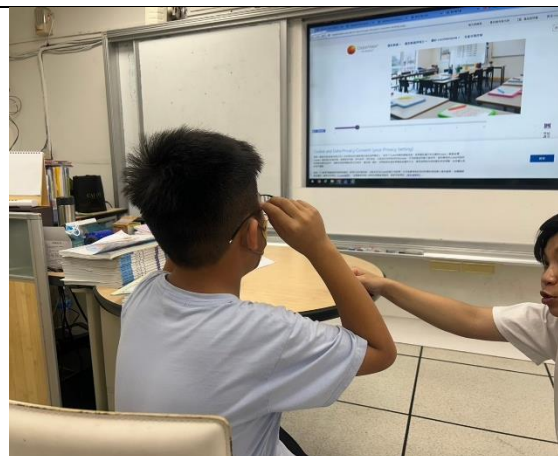
成果照片



說明：觀看視力保健影片



說明：透過影片模擬不同的近視度數所看到的



說明：體驗活動-近視時，未戴眼鏡與有戴眼鏡的差別與對比。



說明：體驗活動-近視時，未戴眼鏡與有戴眼鏡的差別與對比。



說明：認識飛蚊症



說明：發表該如何保健視力

【附件2】



臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>潔牙技巧與口腔健康倡議</p>		
<p>日期</p>	<p>113年 月 日</p>	<p>實施班級</p>	<p>二年甲班</p>
<p>課程內容敘述</p>	<p>1.學生能學會正確的潔牙技巧。 2.學生能回家分享所學，並倡議全家睡前潔牙。 3.透過主題探究檳榔對口腔健康的傷害，培養學生拒絕檳榔的態度和技</p>		
<p>符合生活技能 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養 項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input checked="" type="checkbox"/>E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/>E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/>E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/>E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/>E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/>E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/>E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			
<p>說明：教師講解檳榔危害與口腔保健</p>	<p>說明：學生實際練習正確潔牙技巧</p>		

<p>2. 刷毛與牙齒呈45度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。</p> <p>●教師強調正確刷牙的順序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 先刷上排牙，再刷下排牙。 2. 右邊開始，右邊結束。 3. 每次兩顆，來回橫刷十次。 4. 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。 <p>●教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿： 由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。</p> <p>●教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿： 由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。</p> <p>●強調潔牙的頻率和時間：每天至少潔牙兩次，特別是在睡前，因為睡前不潔牙會增加牙菌斑的累積，導致口腔問題。</p> <p>活動三、主題探究</p> <p>●討論檳榔對口腔健康的傷害：解釋檳榔成分對牙齒、口腔組織和口腔癌的影響。</p> <p>●教師提問：你們認為為什麼一些人會吃檳榔？我們應該如何拒絕檳榔？</p> <p>●鼓勵學生分享對拒絕檳榔的態度和技巧。</p> <p>活動四、小組討論</p> <p>●分組讓學生討論檳榔的危害及如何拒絕檳榔的技巧。</p> <p>●鼓勵學生分享個人的觀點和經驗。</p> <p>●提供學生參考資料和案例，以激發討論和思考。</p> <p>活動五、小組發表</p> <p>●每個小組選出一名代表，向全班發表他們的討論結果和解決方案。</p> <p>●其他學生可以提問或提供反饋，促進交流和學習。</p> <p>活動六、總結</p> <p>●強調本課程的重點：正確的潔牙技巧和拒絕檳榔的態度。</p> <p>●鼓勵學生將所學應用到日常生活中，並分享給家人，促進全家睡前潔牙的習慣。</p>	<p>10分</p> <p>5分</p> <p>4分</p> <p>1分</p>	<p>。</p> <p>。</p>
---	--	-------------------

【附件2】

臺南市112學年度青山國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	身體好貼心		
日期	113年3月4日	實施班級	一年甲班
課程內容敘述	認識身體各部位的名稱及各部位的功用與重要性。		
符合生活技能項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 <input type="checkbox"/> E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：從情境中了解身體部位	說明：身體部位正面名稱		



說明：身體部位背面名稱



說明：了解身體部位的重要性

領域/科目	健康與體育		設計者	吳宜珈	
實施年級	一		總節數	共1節，40分鐘	
單元名稱	身體好貼心				
設計依據					
學習重點	學習表現	1a- I -1認識基本的健康常識。	核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	
	學習內容	Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。			
議題融入	實質內涵	安 E6 了解自己的身體。			
	所融入之學習重點	安全教育			
與其他領域/科目的連結					
教材來源	康軒一下健康與體育課本				
教學設備/資源					
學習目標					
1. 認識身體各部位的名稱及各部位的功用與重要性。					
教學活動設計					
教學活動內容及實施方式				時間	備註
1. 準備活動					
<ul style="list-style-type: none"> • 活動一：用身體體驗生活 <ul style="list-style-type: none"> • 教師帶領學生觀察課本第6~7頁，提問：<u>小君</u>一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？。 • 學生回答： 				10分	能從生活情境中初步了解身體部位及功能。

<p>1. 眼睛可以看到漂亮的風景。</p> <p>2. 耳朵可以聽到好聽的鳥叫聲。</p> <p>3. 鼻子可以聞到花的香氣。</p> <p>4. 嘴巴可以嘗到食物的味道等等。</p> <p>2. 發展活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 活動二：認識身體 <ul style="list-style-type: none"> • 教師透過課本人體圖，帶領學生認識身體各部位的名稱。由上而下介紹，分別為頭部、頸部、肩膀、胸部、腹部、腰部、臀部、腿部和背部。 • 活動三：身體各部位名稱 <ul style="list-style-type: none"> • 教師詢問學生頭部、手部、腿部有哪些部位？ • 學生回答頭部有眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴；手的部分有手臂、手指；腿的部分有大腿、膝蓋、小腿、足部。 • 教師另外補充介紹皮膚，說明皮膚是包覆身體表面的器官。 <p>3. 綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"> • 活動四：統整與回饋 <ul style="list-style-type: none"> • 教師統整整節課的教學重點，回顧身體有哪些部位及功能。 	<p>10分</p> <p>15分</p> <p>5分</p>	<p>認識身體各部位名稱。</p> <p>說出身體各部位名稱。</p>
<p>參考資料：(若有請列出)</p> <p>影片:身體歌</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=0tgueNecofo&list=RD0tgueNecofo&start_radio=1</p>		