

## (十)健康與體育領域課程計畫

### 桃園市大園區五權國民小學111學年度健康與體育學習領域課程計畫

#### 壹、依據：

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育領域課程小組會議決議。

#### 貳、基本理念

##### 一、領域理念：

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

##### 二、學校理念：

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

#### 參、現況分析：

##### 一、本領域運作簡介

本領域課程研究會定期開會，就目前課程計劃實施層面產生的問題，加以討論並提出解決的方法，並將工作要項及進度列入行事曆。而健康與體育學習領域實施至今，經歷了從分科到領域的不同教學模式的變化革新，在全體教師的共同努力下，克服學校場地不足、專長教師過少的問題，並配合學校行事之體育表演活動、體適能計畫、課間健康操、潔牙活動、視力保健活動、均衡飲食指導…等；培養學生良好適應能力、改善學生對健康的態度行為、增進學生的運動技巧與體能的目標。

##### 二、學生學習成就概述

九年一貫課程實施至今，本校學生的學習成就大致如下：

- (一) 學生喜愛各種各類的球類運動，並經常使用學校的器材、場地。
- (二) 學生參與學校的體適能增進活動，養成規律運動的習慣。
- (三) 每位學生皆能完成新式健康操的動作。
- (四) 學生具有使用學校各項器材的能力。
- (五) 學生具備良好的潔牙習慣和正確洗手方法。

(六) 學生了解並熟悉學校健康中心的功能，並知道如何使用健康中心處理健康問題。

(七) ※能了解遊戲的安全，並有整潔的生活習慣。

### 三、師資

以級任教學為主。

### 肆、課程目標：

- 一、養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
- 二、充實促進健康的知識、態度與技能。
- 三、發展運動概念與運動技能，提昇體適能。
- 四、培養增進人際關係與互動的能力。
- 五、培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
- 六、培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
- 七、培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

### 伍、實施原則與策略：

- 一、為提昇學生健康，配合榮譽日，進行健康教學活動，如：視力保健、口腔衛生、B型肝炎防治、菸害教育、藥物濫用教育、環保教育、防火、防震、防颱等活動；並設立健康中心，以利實施健康服務，及配合健康教學之進行。
- 二、學校應指定專人定期檢修健康與體育設備，教師應於教學前檢視設備之安全性，預防意外事件之發生。
- 三、為提昇學生體適能狀況及培養學生健康休閒生活的觀念，應儘量利用課外時間安排並鼓勵學生參與活動，每週至少實施三次。
- 四、本計劃應與相關配套計劃執行如學校總體行事、學年教學計劃、班級經營計劃等。
- 五、評量多元化，學習過程評量重於結果，應特別注重真實評量。
- 六、計劃應經課程發展委員會通過始得實施，修正時亦同。
- 七、特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。

### 陸、實施內容：

#### 一、實施時間與節數

(一) 本學年度分上下兩學期，上課日數約二百天。

(二) 課表編排：以週課表領域學習時間排課，排課40週。一~五年級每週3節，共計120節

六年級每週3節，但下學期僅18週，共計114節。

#### 二、教材來源：以出版社編輯之教材為主，選用、選編、自編為輔。

年級 \ 選用	出版社	冊數
一年級	南一	1、2
二年級	翰林	3、4
三年級	翰林	5、6
四年級	南一	7、8
五年級	康軒	9、10
六年級	康軒	11、12

#### 三、教學方式與教學創新

教學方式：由導師進行教學，游泳教學部分由專長教師協同教學。

#### 四、學生學習

##### (一)健康方面：

以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程應靈活安排，彈性運用。如：價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等，使學習過程生動而有變化。健康教學應多利用各種教學媒體輔助教學，如各種掛圖、圖片、模型、實物、幻燈片、投影片、影片、錄音帶、錄影帶、偶戲、故事、及相關讀物、報刊資料、網際網路等，應充分利用以提高教學效果。

##### (二)體育方面：

以能培養學生具備良好的身體適應能力為首要目標，注重適性發展，以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在獲得成就感中享受運動的樂趣。依不同運動項目之特徵，指導學生對該項運動之基本能力與正確技術之學習，奠定參與運動之基礎。體育教學宜加強運動傷害防範，如遇偶發事件應依程序緊急處理。

#### 五、教學評量

(一) 評量方式：健康與體育成績評量以能達成分段能力指標為原則。

##### 1. 健康評量：

(1) 項目：包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能

(2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。

(3) 方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

##### 2. 體育評量：

(1) 項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。

(2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。

(3) 方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行、實作評量。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

(二) 教學評量應具有1. 引發學生反省思考的功能，2. 能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

#### 柒、教學資源：

##### 一、學校資源

(一) 室內、外場地、圖書室、健康中心、一般教室。

(二) 體育器材：固定式體能遊戲器材、軟墊、各式球類、繩類、民俗體育及趣味競賽器材等。

(三) 資訊設備：手提音響、投影機、電腦。

##### 二、校外資源

(一) 學校附近之合作游泳池。

(二) 具專業素養的校外人士，如：教練。

#### 捌、實施效果

##### 一、已有成果：

- (一)均衡的課程，使學生接觸並參與各種健康與體育活動。
- (二)設備的開放，使學生能利用下課時間進行所喜愛的運動，培養了學生對運動興趣與技能，並增進學生的體能發展。
- (三)豐富的活動，使學生學習團隊合作，培養學生團體榮譽感。

二、本年度需完成並呈現之成果

- (一)加強學生關於運動傷害預防知識、技能的學習，強化運動安全概念。
- (二)養成學生使用學校各項設備、器材的良好習慣。
- (三)配合學校本位課程，訂定各年級學生需達成的游泳運動技能標準，落實體育教學目標，增進學生的身體適能。

1. 四年級游泳技能標準：

- (1)能在水中閉氣30秒。
- (2)能在水中做水母漂與一般漂浮動作。
- (3)能在水中漂浮換氣。
- (4)能在水中，遇危急狀況時，使用漂浮換氣自救。
- (5)能閉氣漂浮打水前進15公尺。
- (6)能進行簡易水中遊戲。
- (7)能習得捷式的正確划臂動作。
- (8)能藉助器材輔助（如浮板）完成打水划臂前進15公尺動作。
- (9)能習得捷式正確換氣動作。
- (10)能藉助器材輔助（如浮板）以捷式（含換氣）游完15公尺。

2. 五年級游泳技能標準：

- (1)能不藉任何器材，閉氣打水划臂前進15公尺。
- (2)能不藉任何器材，以正確捷式（含換氣）游完15公尺。
- (3)認識欣賞第二種泳式——蛙式。

3. 六年級游泳技能標準：

- (1)認識蛙式的基本動作——划臂與踢腿。
- (2)能在水中正確做出蛙式划臂與踢腿動作。
- (3)能認識並習得蛙式的換氣方式。
- (4)能以蛙式游25公尺。

\*最終標準：能以捷式游15公尺，以蛙式游25公尺，並鼓勵自我超越。

玖、本校自108學年度起逐年實施十二年國民基本教育，111學年度一至四年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施；五至六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾、本計畫經課程發展委員會通過後實施，修正時亦同。

【附件】各年級健康與體育領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊

桃園市大園區五權國民小學 111 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	■ A1. 身心素質與自我精進、 ■ A3. 規劃執行與創新應變	■ A2. 系統思考與問題解決、
	B 溝通互動	■ B1. 符號運用與溝通表達、 ■ 3. 藝術涵養與美感素養	■ B2. 科技資訊與媒體素養、
	C 社會參與	■ C1. 道德實踐與公民意識、	■ C2. 人際關係與團隊合作、

	C3. 多元文化與國際理解
學習重點	學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。
融入之議題	人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育。
學習目標	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-1 認識健康的生活習慣。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 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。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。
教學與評量說明	<p>一、教材與相關資源(教材書版本、相關資源)</p> <p>南一版健康與體育、南一版電子書</p> <p>二、教學方法</p> <p>健康教學以培養學生具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布偶或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養學生具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓學生在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。</p> <p>三、教學評量：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</li> <li>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</li> <li>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</li> <li>4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</li> </ol>

桃園市大園區五權國民小學 111 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	二年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ A1. 身心素質與自我精進、</li> <li>■ A2. 系統思考與問題解決、</li> <li>■ A3. 規劃執行與創新應變</li> </ul>	
	B 溝通互動	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ B1. 符號運用與溝通表達、</li> <li>■ B2. 科技資訊與媒體素養、</li> <li>■ B3. 藝術涵養與美感素養</li> </ul>	
	C 社會參與	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ C1. 道德實踐與公民意識、</li> <li>■ C2. 人際關係與團隊合作、</li> <li>■ C3. 多元文化與國際理解</li> </ul>	
學習重點	<p>學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。</p>		
融入之議題	<p>人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育。</p>		
學習目標	<p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。                      1c- I -2 認識基本的運動常識。                      2b- I -2 願意養成個人健康習慣。                      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。                      3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。                      3c- I -2 表現安全的身體活動行為。                      Cb- I -2 班級體育活動。                      Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>		
融入議題	<p>海洋教育、品德教育、法治教育、能源教育、安全教育、家庭教育、生涯規劃教育、戶外教育。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。</li> <li>2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。</li> <li>3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。</li> <li>4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。</li> <li>5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。</li> <li>6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。</li> <li>7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。</li> <li>8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。</li> </ol>		
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。</li> <li>2. 教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時</li> </ol>		

	<p>關照認知、情意、技能與行為的統整。</p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1. 以教育部審定版之教材為主： 翰林出版第三、四冊健康與體育領域教材</p> <p>(三) 教學資源</p> <p>1. 教科用書及自編教材</p> <p>2. 數位媒材及網路資源</p> <p>3. 圖書館(室)及圖書教室</p> <p>4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</p> <p>二、教學方法</p> <p>1. 單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。</p> <p>2. 教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。</p> <p>3. 教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。</p> <p>4. 單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。</p> <p>三、教學評量</p> <p>自我檢核、自評、問答、發表、實作、操作、觀察</p>
--	--

### 三年級教學團隊

桃園市大園區五權國民小學 111 學年度三年級【健康與體育】領域學習課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input type="checkbox"/> A1. 身心素質與自我精進、 <input type="checkbox"/> A2. 系統思考與問題解決、 <input type="checkbox"/> A3. 規劃執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1. 符號運用與溝通表達、 <input type="checkbox"/> B2. 科技資訊與媒體素養、 <input type="checkbox"/> B3. 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input type="checkbox"/> C1. 道德實踐與公民意識、 <input type="checkbox"/> C2. 人際關係與團隊合作、 <input type="checkbox"/> C3. 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。</p> <p>「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/ 跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。</p>		

	「議題適切融入領域課程綱要」乃為豐富本領域的學習,促進核心素養的涵育,使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。
學習目標	<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>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>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。</p> <p>Hd-II-1 守備/ 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p> <p>Ib-II-1 音樂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>
教學與評量說明	<p>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)</p> <p>(一) 教材編選</p> <p>1. 善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。</p> <p>2. 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。</p> <p>(二) 教材來源</p> <p>1. 以教育部審定版之教材為主： 翰林版國小健康與體育 3 上教材 翰林版國小健康與體育 3 下教材</p> <p>(三) 教學資源</p> <p>1. 教科用書及自編教材</p> <p>2. 數位媒材及網路資源</p> <p>3. 圖書館(室)及圖書教室</p> <p>4. 智慧(專科)教室(觸控白板、即時回饋系統)</p> <p>二、教學方法</p> <p>旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。</p> <p>三、教學評量</p> <p>問答、發表、實作、討論、觀察、自評</p>



四年級教學團隊

桃園市大園區五權國民小學 111 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
每週節數	3 節	設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	<input checked="" type="checkbox"/> A1 身心素養與自我精進 <input checked="" type="checkbox"/> A2 系統思考與問題解決 <input type="checkbox"/> A3 規畫執行與創新應變	
	B 溝通互動	<input type="checkbox"/> B1 符號運用與溝通表達 <input type="checkbox"/> B2 科技資訊與媒體素養 <input checked="" type="checkbox"/> B3 藝術涵養與美感素養	
	C 社會參與	<input checked="" type="checkbox"/> C1 道德實踐與公民意識 <input checked="" type="checkbox"/> C2 人際關係與團隊合作 <input checked="" type="checkbox"/> C3 多元文化與國際理解	
學習重點	<p>學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇,均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別,發展學習歷程,顯現學習成效。</p> <p>「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應,且透過學習重點落實本領域核心素養,並引導跨領域/跨科目的課程設計,增進課程發展的嚴謹度。</p> <p>「議題適切融入領域課程綱要」乃為豐富本領域的學習,促進核心素養的涵育,使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。</p>		
議題融入	<p>閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。</p>		
學習目標	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</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>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下,表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>		
教學與評量說明	<p>一、教材與相關資源(教材書版本、相關資源) 南一版健康與體育、南一版電子書</p> <p>二、教學方法或策略</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>為達成「有效教學」,讓學童有充裕時間操作練習,40分鐘的教學時間大約分配為:10%管理時間、5%等待時間、15%以下的說明示範時間、70%操作時間</li> <li>採用間接教學法、直接教學法、創思教學法、啟發教學法、潛能激發等各類教學法融入活動設計,讓教師靈活運用。</li> <li>教學活動經專家指導,排除危險動作,並使用不具危險性之教具,以避免運動傷害。</li> <li>適時穿插各種不同元素的設計,透過情境引起學習興趣,過程中配合提問引出學習重點,並搭配不同形式的教學活動設計,讓學生有充足的機會練習並獲</li> </ol>		

得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。  
3. 觀察、發表、操作、體驗、遊戲、討論等教學策略。

### 三、教學評量

口語評量、操作評量、觀察檢核、行為檢核、態度評量

## 桃園市大園區五權國民小學 111 學年度上學期 五年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次 日期	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 08/28 ~ 09/03	3	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	體育 1. 學會快速跑壘與踩壘。 2. 了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3. 熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 健康 1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
二 09/04 ~ 09/10	3	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、事故傷害放大鏡	體育 1. 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2. 了解樂樂棒球的比賽規則 健康 1. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 2. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
三 09/11 ~ 09/17	3	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	樂樂棒球、平安去郊遊	體育 1. 熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 2. 了解樂樂棒球的比賽規則 3. 學習辦理樂樂棒球比賽。 4. 樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係。 健康 1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【生涯發展教育】

				3. 認識遊覽車的安全相關措施。			
四 09/18 ~ 09/24	3	一、球類運動和游泳、二、安全新生活	足下乾坤、家庭休閒活動日	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解足球運動的由來。</li> <li>2. 做出足球基本觸球動作。</li> <li>3. 認真參與動作的練習。</li> <li>4. 做出足球基本盤球動作。</li> <li>5. 了解以腳的不同部位踢球後，球的前進方向。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 規畫適合全家的休閒活動。</li> <li>2. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。</li> <li>3. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
五 09/25 ~ 10/01	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	足下乾坤、獨特的自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練傳接球的正確動作與要領。</li> <li>2. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。</li> <li>3. 能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。</li> <li>4. 能做出捷泳打水與划手動作。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解成長階段的生理變化。</li> <li>2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。</li> <li>3. 體會成長的變化及其代表的意義。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
六 10/02 ~ 10/08	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	穩紮穩打、獨特的自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟悉球感，提高控球能力。</li> <li>2. 了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發揮自己的優點，建立個人的價值。</li> <li>2. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
七 10/09 ~ 10/15	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	穩紮穩打、珍愛自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。</li> <li>2. 熟練傳接球的正確動作與要領。</li> <li>3. 表現團體精神以及同學間互助合作的態度。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識成癮物質及其危害。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>

八 10/16 ~ 10/22	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。</li> <li>2.能做出捷泳打水與划手動作。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。</li> <li>2.運用做決定技巧遠離菸害。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作學習</li> <li>2.教師觀察</li> <li>3.學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提問回答</li> <li>2.學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【海洋教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
九 10/23 ~ 10/29	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能做出閉氣捷泳打水與划手動作。</li> <li>2.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解酒後駕車的嚴重性。</li> <li>2.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。</li> <li>3.以具體行動表達對家人的關心。</li> <li>4.了解嚼檳榔的危害。</li> <li>5.以具體行動協助家人戒檳。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作學習</li> <li>2.教師觀察</li> <li>3.學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提問回答</li> <li>2.學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【海洋教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
十 10/30 ~ 11/05	3	一、球類運動和游泳、四、做自己愛自己	捷泳、珍愛自己	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能說出並完成正確划手換氣的動作要領。</li> <li>2.能運用捷泳動作，在水中前進。</li> <li>3.能表現出快樂參與活動和同學合作的態度。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。</li> <li>2.了解毒品的危害。</li> <li>3.運用做決定技巧遠離毒品。</li> <li>4.運用拒絕技巧遠離毒品。</li> <li>5.學習自我保護的方法。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作學習</li> <li>2.教師觀察</li> <li>3.學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提問回答</li> <li>2.學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【海洋教育】</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>
十一 11/06 ~ 11/12	3	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、當心傳染病	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解各種跑跳活動的動作要領。</li> <li>2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。</li> <li>3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。</li> <li>4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。</li> <li>5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.操作學習</li> <li>2.教師觀察</li> <li>3.學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.提問回答</li> <li>2.學生發表</li> </ol>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p>

				2. 知道發生傳染病的三大必要條件。			
十二 11/13 ~ 11/19	3	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	跑跳變化多、接力大贏家、當心傳染病	體育 1. 了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 2. 學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。 3. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 4. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 5. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 2. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【性別平等教育】 【生涯發展教育】
十三 11/20 ~ 11/26	3	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	體育 1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2. 了解愛滋病的傳染途徑。 3. 培養接納愛滋病患的態度。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【性別平等教育】 【生涯發展教育】
十四 11/27 ~ 12/03	3	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、當心傳染病	體育 1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。 健康 1. 了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 2. 了解愛滋病的傳染途徑。 3. 培養接納愛滋病患的態度。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【性別平等教育】 【生涯發展教育】
十五 12/04 ~ 12/10	3	三、田徑跑跳接、六、健康防護罩	接力大贏家、跳高有妙招、當心傳染病	體育 1. 了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2. 學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育 【性別平等教育】 【生涯發展教育】

				<p>4. 了解跳高的運動方法與技巧。</p> <p>5. 學會跳高的運動技巧。</p> <p>6. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解預防傳染病的方法。</p> <p>2. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。</p>			
十六 12/11 ~ 12/17	3	三、田徑跑跳接、五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	跳高有妙招、熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	<p>體育</p> <p>1. 了解跳高的運動方法與技巧。</p> <p>2. 學會跳高的運動技巧。</p> <p>3. 遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。</p> <p>4. 利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。</p> <p>5. 說出在空間中移動身體的方法。</p> <p>6. 做出啦啦隊的舞步動作。</p> <p>7. 配合手持道具做出啦啦隊的動作。</p> <p>健康</p> <p>1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p>
十七 12/18 ~ 12/24	3	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	熱情啦啦隊、醫療服務觀測站	<p>體育</p> <p>1. 做出平衡的動作。</p> <p>2. 表現出安全且有創意的動作。</p> <p>3. 在活動中表現出團結的精神。</p> <p>4. 配合手持道具做出啦啦隊的動作。</p> <p>健康</p> <p>1. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p>
十八 12/25 ~ 12/31	3	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	舞動線條的精靈、醫療服務觀測站	<p>體育</p> <p>1. 說出自己對線條的感覺和想法。</p> <p>2. 在空間中探索各種線條的變化。</p> <p>3. 和同伴合作，快樂的參與活動。</p> <p>4. 有自信的運用肢體表現自己的創意。</p> <p>5. 運用彩帶，探索各種線條的變化。</p> <p>6. 專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。</p> <p>健康</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>教材電子書。</p> <p>課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解全民健保的好處。</li> <li>2. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。</li> </ol>			
十九 112年 01/01 ~ 01/07	3	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、醫療服務觀測站	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解歡樂舞的舞蹈背景。</li> <li>2. 做出歡樂舞的基本舞步。</li> <li>3. 熟練歡樂舞的動作與隊形。</li> <li>4. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養珍惜健保資源的態度。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育【生涯發展教育】
二十 01/08 ~ 01/14	3	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	以色列歡樂舞、踢毽樂趣多、就醫有一套	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 熟練歡樂舞的動作與隊形。</li> <li>2. 體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。</li> <li>3. 專心欣賞別人的表演。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解毽子的演變。</li> <li>2. 學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。</li> <li>3. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解醫療服務使用的注意事項。</li> <li>2. 認識醫療服務使用者的權利與義務。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育【生涯發展教育】
二十一 01/15 ~ 01/21	3	五、舞蹈和踢毽、六、健康防護罩	踢毽樂趣多、就醫有一套	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解毽子的演變。</li> <li>2. 學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。</li> <li>3. 培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解醫療服務使用的注意事項。</li> <li>2. 認識醫療服務使用者的權利與義務。</li> </ol>	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol> <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 學生發表</li> </ol>	教材電子書。 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。	體育【生涯發展教育】

## 桃園市大園區五權國民小學 111 學年度下學期 五年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 02/12 ~	3	一、球類快樂玩	排球你我他	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解排球運動的起源與特性。</li> <li>2. 透過觸球遊戲</li> </ol>	1. 操作學習	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。	【生涯發展教育】

02/18				<p>熟悉球感。</p> <p>3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>4. 說出排球低手傳接球的動作要領。</p> <p>5. 做出排球低手傳接球的動作。</p> <p>6. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。</p>	<p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。</p>	2-2-1
二 02/19 ~ 02/25	3	一、球類 快樂玩	排球你我他	<p>1. 熟悉遊戲的方法與規則。</p> <p>2. 認真參與學習活動，建立良好的人際關係。</p> <p>3. 學會低手發球的動作要領。</p> <p>4. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆排球。</p> <p>3. 教師準備畫線筒或粉筆、球網、球柱和記分板。</p>	【生涯發展教育】 2-2-1
三 02/26 ~ 03/04	3	一、球類 快樂玩	卯足全力	<p>1. 做出足球盤球前進的動作。</p> <p>2. 熟練足球盤球前進的動作技巧。</p> <p>3. 認真學習並注意安全。</p> <p>4. 說出行進間傳接球的動作要領。</p> <p>5. 做出行進間傳接球的動作。</p> <p>6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆足球。</p> <p>3. 教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。</p>	
四 03/05 ~ 03/11	3	一、球類 快樂玩	卯足全力	<p>1. 說出足背前踢的動作要領。</p> <p>2. 做出足背踢球射門的動作。</p> <p>3. 做出不同方向的射門動作。</p> <p>4. 在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。</p> <p>5. 認識「樂樂足球比賽」及其規則。</p> <p>6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>7. 認真學習並注意安全。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外草地。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆足球。</p> <p>3. 教師準備哨子、畫線筒或粉筆、三角錐 16 個。</p>	
五 03/12 ~ 03/18	3	一、球類 快樂玩	籃球高手	<p>1. 學會定點投籃的動作要領。</p> <p>2. 學會跑動投籃的動作要領。</p> <p>3. 學會跑跨跳的</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外籃球場。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆籃球。</p>	



				<p>上籃步伐。</p> <p>4. 說出上籃的動作要領。</p> <p>5. 正確做出跨兩步上籃的動作。</p> <p>6. 正確做出帶球上籃的動作。</p> <p>7. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>	3. 學生發表	3. 教師準備寶特瓶數個、繩索、膠帶。	
六 03/19 ~ 03/25	3	二、寶貝 我的家	溝通的藝術、 家庭危機	<p>1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。</p> <p>2. 了解單親、家庭暴力等家庭問題。</p> <p>3. 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。</p> <p>4. 學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。</p> <p>5. 面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。</p> <p>6. 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同儕。</p> <p>7. 了解促進家庭關係的方法。</p> <p>8. 了解化解爭執狀況的方法。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 教師事先準備家庭衝突的範例，以便作為溝通練習時的模擬情境。</p> <p>2. 師生共同蒐集家庭暴力的報導及相關法令。</p> <p>3. 教師可請學生事先了解協助處理家庭暴力的民間機構或政府團體。</p> <p>4. 師生共同蒐集離婚及相關法令的報導或資訊。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1</p> <p>3-2-2</p> <p>【人權教育】</p> <p>2-3-3</p>
七 03/26 ~ 04/01	3	三、跑跳 擲樂無窮	跑走好體能	<p>1. 學會長距離跑走的方法。</p> <p>2. 了解長距離跑走應注意的事項。</p> <p>3. 完成 800 公尺跑走檢測。</p> <p>4. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道或平坦空地。</p> <p>2. 教師可事先提醒學生進行 800 公尺跑走檢測的注意事項，並準備馬表、成績紀錄表等檢測工具。</p>	
八 04/02 ~ 04/08	3	三、跑跳 擲樂無窮	跳遠小飛俠	<p>1. 了解立定跳遠的方法及動作要領。</p> <p>2. 學會並熟悉跳遠的空中動作。</p> <p>3. 快樂的參與學習活動。</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>1. 教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。</p> <p>2. 教師準備跳箱（兩層）、繩索、桿子、球（或目標物）。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2</p>
九 04/09 ~ 04/15	3	三、跑跳 擲樂無窮	跳遠小飛俠	<p>1. 找出自己的慣用起跳腳。</p> <p>2. 學會丈量急行跳遠的助跑步點。</p> <p>3. 熟悉急行跳遠的助跑動作與距</p>	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生</p>	<p>1. 課前確認教學活動空間，例如：學校操場跑道、平坦空地或沙坑。</p> <p>2. 教師事先確認教學活動空間的安全性，例如：沙坑應先鬆土，以避免運動傷害的發生。</p> <p>3. 教師準備起跳板、三角錐數個</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-2</p>

				離。 4. 熟練急行跳遠的動作技巧。 5. 學會判定試跳是否成功。 6. 學會丈量跳遠距離的方法。 7. 快樂的參與學習活動。	發表	(至少2人一個)、粉筆一枝、皮尺、紅白旗。	
十 04/16 ~ 04/22	3	三、跑跳 擲樂無窮	壘球投擲王	1. 學會投擲的動作要領。 2. 增進投擲的運動技巧。 3. 學會助跑肩上投擲的動作要領。 4. 快樂的參與學習活動。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 課前確認教學活動空間，例如：學校草地或平坦空地。 2. 教師依據學生人數準備每人一顆壘球。 3. 教師準備三角錐（或標示物）數個、呼拉圈數個、跳高架或球柱、繩索、皮尺。	
十一 04/23 ~ 04/29	3	三、跑跳 擲樂無窮	跳出變化	1. 了解各種個人變化跳動作。 2. 學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3. 了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4. 學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 課前確認教學活動空間，例如：室內體育中心或室外平坦地面。 2. 教師依據學生人數準備每人一條跳繩。 3. 教師準備粉筆數枝。	【生涯發展教育】 2-2-1
十二 04/30 ~ 05/06	3	四、美麗 人生	生長你我他	1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2. 列舉影響生長發育的因素。 3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師請學生課前觀察處於不同人生階段的家人，並揣摩其生理特徵與身體活動特色。 2. 教師請學生課前利用教育部體育署體適能網站 ( <a href="http://www.fitness.org.tw">http://www.fitness.org.tw</a> ) 中的「體適能常模」，依年齡查詢自己的身高、體重位於哪個百分等級。	
十三 05/07 ~ 05/13	3	四、美麗 人生	飲食小專家	1. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。 3. 學會正確選擇食物的方法。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師事先請學生觀察自己最近一週的飲食情形。 2. 教師事先準備食物的圖片或實物、各式新鮮蔬果。	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
十四 05/14 ~ 05/20	3	四、美麗 人生	飲食小專家	1. 了解處理食物的方法。 2. 列舉食物的健康烹調方式。 3. 認識不同族群或國家的飲食特色。 4. 表現正確且合宜的用餐禮儀。	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表	1. 教師請學生課前觀察家中處理及烹調食物的方式。 2. 師生共同蒐集不同族群或國家的飲食文化、習俗和禁忌等相關資料。 3. 教師事先準備西餐餐具，並蒐集西餐用餐禮儀的資料。	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5

十五 05/21 ~ 05/27	3	五、有氣 舞活力	拳擊有氣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解有氣運動的益處。</li> <li>2. 學會移位動作的基本步伐。</li> <li>3. 學會移位動作的進階步伐。</li> <li>4. 熟練將單一動作組合與連貫。</li> <li>5. 認真學習並注意安全。</li> <li>6. 學會拳法與踢腿的正確動作。</li> <li>7. 配合不同的節奏做出動作。</li> <li>8. 專心欣賞他人的表演。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間進行演練。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1</p>
十六 05/28 ~ 06/03	3	五、有氣 舞活力	荷里皮波舞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。</li> <li>2. 做出「荷里皮波舞」的基本舞步。</li> <li>3. 熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。</li> <li>4. 和同伴合作，快樂的參與活動。</li> <li>5. 專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課前確認教學活動空間，例如：室外寬敞的空地或室內舞蹈教室。</li> <li>2. 教師準備音響和「荷里皮波舞」音樂。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1</p>
十七 06/04 ~ 06/10	3	六、搶救 地球	生病的地球、 環境污染面面 觀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察社區中的環境污染問題。</li> <li>2. 了解社區中的環境污染對居民健康與生活造成的影響。</li> <li>3. 了解環境污染對大自然所造成的傷害。</li> <li>4. 運用資訊解決環境污染的問題。</li> <li>5. 察覺並了解水污染的問題。</li> <li>6. 分析水污染對環境與健康的影響。</li> <li>7. 學習規畫解決水污染的行動。</li> <li>8. 舉例改善水污染的方法。</li> <li>9. 實行節省水資源的行動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> <li>3. 學生發表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師事先蒐集環境污染的實例。</li> <li>2. 教師請學生課前觀察自己所居住社區的環境問題，並蒐集有關環境污染問題的資料。</li> <li>3. 教師請學生課前詢問家人過去與現在的社區環境差異，以利課堂討論。</li> <li>4. 教師事先準備乾淨與受污染河川的照片或圖片。</li> <li>5. 師生共同蒐集有關水污染的報導或資料。</li> </ol>	<p>【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3</p>
十八 06/11 ~ 06/17	3	六、搶救 地球	環境污染面面 觀	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 察覺並了解噪音污染的問題。</li> <li>2. 分析噪音污染對人體生理及心理上的影響。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 教師觀察</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師事先錄製各種聲音，包括噪音與非噪音，例如：摩托車排氣管的聲音、擴音器的聲音、鞭炮聲、鳥叫聲、樂曲等。</li> <li>2. 教師事先準備空氣污染的照片</li> </ol>	<p>【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2</p>

				<ol style="list-style-type: none"> <li>舉例改善噪音污染的方法。</li> <li>察覺並了解空氣污染的問題。</li> <li>分析空氣污染對健康與環境的影響。</li> <li>舉例改善空氣污染的方法。</li> <li>運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。</li> <li>願意參與社區的環保活動。</li> </ol>	3. 學生發表	<p>或圖片。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>師生共同蒐集有關空氣污染的報導或資料。</li> <li>師生課前共同蒐集個人與社區環保行動的報導或資料。</li> </ol>	5-3-3
十九 06/18 ~ 06/24	3	七、老化與健康	關懷老年人	<ol style="list-style-type: none"> <li>了解老年期的飲食保健方法。</li> <li>運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。</li> <li>以具體行動表達對老年人的關愛。</li> <li>學習照顧年邁的長輩。</li> <li>正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>操作學習</li> <li>教師觀察</li> <li>學生發表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師請學生課前觀察或詢問自己的爺爺、奶奶，或是其他年齡差不多的長輩，了解他們目前的健康狀況，並思考他們的飲食狀況是否符合老年期的營養需求。</li> <li>教師請學生課前分組討論短劇「如何關懷老年人」的表演內容。</li> </ol>	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
二十 06/25 ~ 07/01	3	七、老化與健康	健康檢查	<ol style="list-style-type: none"> <li>體會「早期發現，早期治療」的重要性。</li> <li>定期接受健康檢查。</li> <li>正面向對健康問題，並尋求改善的方法。</li> <li>說出致癌的可能原因。</li> <li>願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>操作學習</li> <li>教師觀察</li> <li>學生發表</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教師事先準備健康檢查的相關資訊。</li> <li>教師請學生課前詢問家長「曾經做過的健康檢查項目、檢查的結果、接受檢查對健康的幫助」。</li> <li>教師請學生課前蒐集癌症相關資料和國人十大死因。</li> </ol>	【生涯發展教育】 3-2-2

## 桃園市大園區五權國民小學 111 學年度上學期 六年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次 日期	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 08/28 ~ 09/03	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽球、人際交流	體育 <ol style="list-style-type: none"> <li>了解羽球運動的起源。</li> <li>學會正確的羽球握拍動作。</li> <li>熟練正手擊球的動作技巧。</li> </ol>	體育 <ol style="list-style-type: none"> <li>提問回答</li> <li>操作學習</li> </ol>	體育 <ol style="list-style-type: none"> <li>課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦</li> </ol>	體育 【生涯發展教育】 【家政教

				<p>4. 熟練反手擊球的動作技巧。</p> <p>5. 認真學習並注意安全。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解家庭對於人際發展的重要性。</p> <p>2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。</p> <p>3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。</p> <p>4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。</p>	<p>健康</p> <p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 提問回答</p> <p>5. 學生自評</p>	<p>的地面。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽毛球、一枝羽毛球拍。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師依據學生人數準備每人2張紙卡。</p> <p>2. 教師準備海報紙2張，以便製作「親情樹」和「友情樹」。</p> <p>3. 教師事先徵求演出【活動三】情境劇的學生。</p>	育】
二 09/04 ~ 09/10	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽毛球、人際交流	<p>體育</p> <p>1. 了解羽球各部位名稱。</p> <p>2. 學習執羽球的方法。</p> <p>3. 學會正確的羽球發球動作。</p> <p>4. 做出正手發高遠球的動作。</p> <p>5. 做出正手發短低球的動作。</p> <p>6. 自由運用不同的羽球發球技巧。</p> <p>7. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。</p> <p>8. 認真學習並注意安全。</p> <p>健康</p> <p>1. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。</p> <p>2. 學習增進人際互動的技巧。</p> <p>3. 分辨不同行為對人際關係的影響。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 提問回答</p> <p>5. 學生自評</p>	<p>體育</p> <p>1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽毛球、一枝羽毛球拍。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p> <p>健康【生涯發展教育】</p> <p>【家政教育】</p>
三 09/11 ~ 09/17	3	一、球類全能王、二、人際加油站	來打羽毛球、人際交流	<p>體育</p> <p>1. 自由運用不同的羽球發球技巧。</p> <p>2. 檢視自己各項羽球動作的熟練度。</p> <p>3. 認真學習並注意安全。</p> <p>健康</p> <p>1. 分辨不同行為對人際關係的影響。</p> <p>2. 自我檢視影響人際關係的因素。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 實作學習</p> <p>2. 具體實踐</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 提問回答</p> <p>5. 學生自評</p>	<p>體育</p> <p>1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每人一顆羽毛球、一枝羽毛球拍。</p> <p>3. 師生於課前共同布置「羽球過關」的活動場地，並設計闖關卡。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師依據學生人數準備每人一張紅燈牌和綠燈牌。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p> <p>健康【生涯發展教育】</p> <p>【家政教育】</p>
四 09/18 ~ 09/24	3	一、球類全能王、二、人際加油站	排球高手、拒絕的藝術	<p>體育</p> <p>1. 了解排球高手傳接球的動作要領。</p> <p>2. 做出排球高手傳接球的動作。</p> <p>3. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解拒絕的原則。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>3. 學生發表</p> <p>4. 提問回答</p>	<p>體育</p> <p>1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。</p> <p>2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。</p>	<p>體育【生涯發展教育】</p> <p>健康【生涯發展教育】</p>

					5. 具體實踐		
五 09/25 ~ 10/01	3	一、球類全能 王、二、人際 加油站	排球高手、 拒絕的藝術	體育 1. 做出排球高手傳接球的動作。 2. 熟悉排球隔網活動的空間感。 3. 綜合運用排球高手、低手傳接球的動作技巧。 4. 了解排球肩上發球的動作要領。 5. 做出排球肩上發球的動作。 6. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外平坦的地面、排球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆排球。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
六 10/02 ~ 10/08	3	一、球類全能 王、二、人際 加油站	快打旋風、 化解衝突	體育 1. 做出運球快攻上籃的動作。 2. 熟練跑動傳接的動作要領。 3. 做出傳球快攻上籃的動作。 4. 做出墊步上籃的動作。 健康 1. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 2. 學會化解衝突的原則。 3. 勇於面對並適時化解衝突。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生發表 4. 提問回答 5. 具體實踐	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。	體育 【生涯發展教育】 健康 【生涯發展教育】
七 10/09 ~ 10/15	3	一、球類全能 王、四、聰明 消費學問多	快打旋風、 消費停看聽	體育 1. 學會墊步上籃假動作。 2. 了解歐洲步的動作要領。 3. 綜合運用各式上籃技巧。 4. 做出急停跳投的動作。 5. 與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 健康 1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成察看食品標示的習慣。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 1. 課前確認教學活動空間，例如：活動中心或室外籃球場。 2. 教師依據學生人數準備每兩人一顆籃球、障礙物。 健康 1. 師生課前蒐集衣服、鞋子等商品的標籤、食品包裝袋或罐裝食品的空罐。 2. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
八 10/16 ~ 10/22	3	三、舞躍大地 樂悠游、四、 聰明消費學問 多	原住民舞蹈 之美、消費 停看聽	體育 1. 了解原住民舞蹈的特色。 2. 學會不同的基本步法。 3. 做出敲擊竹節節奏的動作。 4. 接納並尊重原住民文化，快樂的參與學習活動。 健康 1. 說出食品保存應注意的要點。 2. 了解安全用藥的做法。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 健康 1. 提問回答 2. 學生發表	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。 2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。 健康 1. 學生課前觀察超商或量販店中各類食品保存的方式。	體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】
九 10/23 ~ 10/29	3	三、舞躍大地 樂悠游、四、 聰明消費學問 多	原住民舞蹈 之美、消費 停看聽	體育 1. 做出竹節舞的基本舞步。 2. 能配合節奏完成動 3. 熟練竹節舞的舞序與隊形。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察	體育 1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指	體育 【生涯發展教育】 健康

				<p>4. 做出竹篩舞的基本舞步。</p> <p>5. 能配合節奏完成動作。</p> <p>6. 能將動作組合並連貫。</p> <p>7. 和同伴合作，快樂的參與活動。</p> <p>健康</p> <p>1. 認識藥品標示。</p> <p>2. 養成查看藥品標示的習慣。</p> <p>3. 認識常見的商品標章。</p>	<p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>令)，並選擇寬敞的活動空間演練。</p> <p>2. 教師課前請學生以寶特瓶或鐵鋁罐自製竹節樂器。</p> <p>3. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。</p>	<p>【家政教育】</p>
<p>十 10/30 ~ 11/05</p>	<p>3</p>	<p>三、舞躍大地 樂悠游、四、 聰明消費學問 多</p>	<p>原住民舞蹈 之美、消費 停看聽</p>	<p>體育</p> <p>1. 熟練竹篩舞的舞序與隊形。</p> <p>2. 做出勇士舞的基本舞步。</p> <p>3. 熟練勇士舞的舞序與隊形。</p> <p>4. 能配合節奏完成動作。</p> <p>5. 能將動作組合並連貫。</p> <p>6. 和同伴合作，快樂的參與活動。</p> <p>健康</p> <p>1. 培養理性、負責任的消費態度。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 具體實踐</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備輕快的音樂、鈴鼓（作為開始與結束的指令），並選擇寬敞的活動空間演練。</p> <p>2. 教師課前請學生以餅乾盒、臉盆或飛盤自製竹節。</p>	<p>體育 【生涯發展教育】 健康 【家政教育】</p>
<p>十一 11/06 ~ 11/12</p>	<p>3</p>	<p>三、舞躍大地 樂悠游、四、 聰明消費學問 多</p>	<p>蛙泳、消費 高手</p>	<p>體育</p> <p>1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。</p> <p>2. 做出蛙泳夾腿的動作。</p> <p>3. 認真學習並注意安全。</p> <p>健康</p> <p>1. 學會正確的消費步驟。</p> <p>2. 落實消費者三不運動。</p> <p>3. 培養理性、負責任的消費態度。</p> <p>4. 了解消費者的基本權利。</p> <p>5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。</p> <p>6. 做到消費者應盡的義務。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 操作演練</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。</p> <p>2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>健康</p> <p>1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。</p>	<p>體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】</p>
<p>十二 11/13 ~ 11/19</p>	<p>3</p>	<p>三、舞躍大地 樂悠游、四、 聰明消費學問 多</p>	<p>蛙泳、消費 高手</p>	<p>體育</p> <p>1. 說出蛙泳夾腿的動作要領。</p> <p>2. 做出蛙泳夾腿的動作。</p> <p>3. 認真學習並注意安全。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解消費者的基本權利。</p> <p>2. 說出發生消費糾紛時的處理方法。</p> <p>3. 做到消費者應盡的義務。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 操作演練</p> <p>2. 學生自評</p> <p>3. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。</p> <p>2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>健康</p> <p>1. 師生共同蒐集消費糾紛的申訴案例及相關資料，亦可到各消費者保護團體所設置的網站查詢。</p>	<p>體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】</p>
<p>十三 11/20 ~ 11/26</p>	<p>3</p>	<p>三、舞躍大地 樂悠游、六、 非常男女大不 同</p>	<p>蛙泳、哪裡 不一樣？</p>	<p>體育</p> <p>1. 說出蛙泳划水的動作要領。</p> <p>2. 做出蛙泳划水的動作。</p> <p>3. 說出蛙泳換氣的動作要領。</p> <p>健康</p> <p>1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生自評</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師於課前確認游泳活動場地為水深適當的合格泳池。</p> <p>2. 學生自行準備泳裝、泳帽和泳鏡。</p> <p>3. 教師依據學生人數準備每人一個浮板。</p>	<p>體育 【生涯發展教育】 【海洋教育】 健康 【性別平等教育】</p>

十四 11/27 ~ 12/03	3	三、舞躍大地 樂悠游、六、 非常男女大不 同	蛙泳、哪裡 不一樣？	體育 1. 學會完整的蛙泳動作，並能在 水中前進。 2. 認真學習並注意安全。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方 法。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 教師於課前確認 游泳活動場地為水 深適當的合格泳 池。 2. 學生自行準備泳 裝、泳帽和泳鏡。	體育 【生涯發 展教育】 【海洋教 育】 健康 【性別平 等教育】
十五 12/04 ~ 12/10	3	五、跑接好功 夫、六、非常 男女大不同	短距離快 跑、哪裡不 一樣？	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進 手腳協調能力。 健康 1. 實踐生殖器官的清潔及保健方 法。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 提問回答 2. 學生自評	體育 1. 課前確認教學活 動空間，例如：學 校操場或其他平坦 的地面。 2. 教師準備粉筆數 枝或畫線筒、呼拉 圈3個、馬表、哨 子及成績登錄簿。	健康 【性別平 等教育】
十六 12/11 ~ 12/17	3	五、跑接好功 夫、六、非常 男女大不同	短距離快 跑、拒絕騷 擾與侵害	體育 1. 做出線梯移動跑的動作。 2. 透過趣味化的線梯活動，增進 手腳協調能力。 3. 完成 100 公尺短跑比賽。 4. 了解田徑比賽中裁判的工作。 5. 認真學習並注意安全。 6. 培養運動家精神。 健康 1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵 害。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活 動空間，例如：學 校操場或其他平坦 的地面。 2. 教師準備粉筆數 枝或畫線筒、呼拉 圈3個、馬表、哨 子及成績登錄簿。 健康 1. 師生蒐集性侵害 的相關新聞報導。	健康 【性別平 等教育】 【人權教 育】
十七 12/18 ~ 12/24	3	五、跑接好功 夫、六、非常 男女大不同	大隊接力、 拒絕騷擾與 侵害	體育 1. 能完成大隊接力賽跑，並遵守 競賽規則。 2. 培養認真參與及同儕間互助合 作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵 害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護 和因應方法。 3. 培養危機處理的能力。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活 動空間，例如：學 校操場或其他平坦 的地面。 健康 1. 師生蒐集性侵害 的相關新聞報導。	健康 【性別平 等教育】 【人權教 育】
十八 12/25 ~ 12/31	3	五、跑接好功 夫、六、非常 男女大不同	大隊接力、 拒絕騷擾與 侵害	體育 1. 熟練國術操的動作要領。 2. 學會國術操雙人對練的動作。 3. 培養認真參與及同儕間互助合 作的學習態度。 健康 1. 能提高警覺，預防遭受性侵 害。 2. 了解面臨性侵害時的自我保護 和因應方法。 3. 培養危機處理的能力。	體育 1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答 健康 1. 學生發表 2. 學生自評 3. 實作演練	體育 1. 課前確認教學活 動空間，例如：室 內活動中心或室外 平坦的地面。	健康 【性別平 等教育】 【人權教 育】
十九 112 年 01/01 ~ 01/07	3	五、跑接好功 夫、六、非常 男女大不同	練武強體 魄、性別平 等與自我肯 定	體育 1. 認識國術的起源。 2. 了解國術不同的拳種與門派。 3. 學會立定抱拳、握拳、出掌等 基本動作。	體育 1. 操作學習 2. 學生發表 3. 提問回答	體育 1. 教師可事先蒐集 國術不同門派與拳 種的圖片或影片， 以輔助影片。	體育 【生涯發 展教育】 健康 【性別平 等教育】



				<p>4. 做出拳掌變化的不同動作。</p> <p>5. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。</p> <p>6. 了解弓馬互換的訣竅。</p> <p>健康</p> <p>1. 覺察對於不同性別的刻板印象。</p> <p>2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>健康</p> <p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>健康</p> <p>1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網</p>	<p>等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>
二十 01/08 ~ 01/14	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	<p>練武強體 魄、性別平等與自我肯定</p> <p>體育</p> <p>1. 認識國術的起源。</p> <p>2. 了解國術不同的拳種與門派。</p> <p>3. 學會立定抱拳、握拳、出掌等基本動作。</p> <p>4. 做出拳掌變化的不同動作。</p> <p>5. 學會弓箭式、騎馬式和獨立式等基本步樁動作。</p> <p>6. 了解弓馬互換的訣竅。</p> <p>7. 熟練國術操的動作要領。</p> <p>健康</p> <p>1. 覺察對於不同性別的刻板印象。</p> <p>2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 提問回答</p> <p>健康</p> <p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師可事先蒐集國術不同門派與拳種的圖片或影片，以輔助影片。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師可利用網路作為教學資源，例如：教育部性別平等教育全球資訊網</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p>	
二十一 01/15 ~ 01/21	3	五、跑接好功夫、六、非常男女大不同	<p>練武強體 魄、性別平等與自我肯定</p> <p>體育</p> <p>1. 熟練國術操的動作要領。</p> <p>2. 學會國術操雙人對練的動作。</p> <p>3. 培養認真參與及同儕間互助合作的學習。</p> <p>健康</p> <p>1. 探索並了解自己。</p> <p>2. 肯定自己的價值。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 學生自評</p> <p>2. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 課前確認教學活動空間，例如：室內活動中心或室外平坦。</p> <p>健康</p> <p>1. 請學生在課前至少訪問四位家人或同學，了解他們對自己</p> <p>2. 教師請學生於課前訪問兩位家人或親友，請教他們在選擇職業時如何評估？性別因素對於現在所從事的工作有沒有影響？</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>	

## 桃園市大園區五權國民小學 111 學年度下學期 六年級 健康與體育 領域課程計畫

1. 每學年以不超過三頁為原則 2. 教學目標明確敘述，不必列出對應能力指標

週次	節數	主題	單元名稱	教學目標	教學評量	教學資源	融入議題
一 02/12 ~ 02/18	3	開學準備	開學準備				
二 02/19 ~	3	一、好球開打、二、健康	攻守兼備、守護	<p>體育</p> <p>1. 掌握籃球比賽時防守的動作要領。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備 6 顆籃球。</p>	<p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>

02/25		醫點通	醫療資源	<p>2. 以側滑步移動並做出正確防守動作技巧。</p> <p>3. 正確做出籃球轉身過人的動作。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。</p> <p>2. 學會避免醫療資源的浪費。</p> <p>3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。</p> <p>4. 了解部分負擔的用意。</p>	<p>健康</p> <p>1. 學生發表</p>	<p>2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師準備各級醫院的相關資料。</p> <p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>培養自己的興趣、能力。</p>	【家政教育】
三 02/26 ~ 03/04	3	一、好球開打、二、健康醫點通	攻守兼備、守護醫療資源	<p>體育</p> <p>1. 運用學習過之運球前進、運球過人及上籃的動作技巧完成進攻。</p> <p>2. 運用側滑步進行籃球防守。</p> <p>3. 分辨防守時敵我之優勢，採取適當策略。</p> <p>4. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。</p> <p>2. 學會避免醫療資源的浪費。</p> <p>3. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。</p> <p>4. 了解部分負擔的用意。</p> <p>5. 學會正確的就醫行為。</p> <p>8. 分辨西醫的科別與主治的症狀。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備至少6顆籃球。</p> <p>2. 教師於課前確認籃球的活動場地，例如：籃球場或平坦地面。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師準備各級醫院的相關資料。</p> <p>2. 師生共同蒐集部分負擔的相關資料。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【家政教育】</p>
四 03/05 ~ 03/11	3	一、好球開打、二、健康醫點通	攻守兼備、就醫即時通	<p>體育</p> <p>1. 了解籃球攻守的動作要領及鬥牛比賽規則，並運用在比賽中。</p> <p>2. 透過競賽培養團隊默契與運動精神。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解就醫的義務及其做法。</p> <p>2. 遵守就醫的義務。</p> <p>3. 學會良好的醫病溝通技巧。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 提問回答</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備6顆籃球。</p> <p>2. 教師於課前確認活動場地，例如：籃球場或平坦地面。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【海洋教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【人權教育】</p>
五 03/12 ~ 03/18	3	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	<p>體育</p> <p>1. 做出羽球前進墊步、前進交叉步的動作。</p> <p>2. 做出羽球後退墊步、後退交叉步的動作。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解藥品的分類。</p> <p>2. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 實際操作</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 具體實踐</p> <p>4. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</p> <p>2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師準備成藥、指示藥和處方藥的實品或圖片。</p> <p>2. 師生事先蒐集誤用藥品的相關報導。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>
六 03/19 ~ 03/25	3	一、好球開打、二、健康醫點通	誰「羽」爭鋒、用藥保安康	<p>體育</p> <p>1. 做出羽球左右墊步、左右交叉步的動作。</p> <p>2. 運用羽球墊步、交叉步的動作在場上移位並成功擊球。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師依據學生人數準備每人一顆羽球、一枝羽球拍。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p>

				<p>3. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。</p> <p>健康</p> <p>1. 分辨用藥行為的正確性。</p> <p>2. 運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。</p> <p>3. 了解錯誤用藥的迷思。</p> <p>4. 了解正確用藥的原則。</p> <p>5. 檢視及反省個人實際用藥的情況。</p>	<p>健康</p> <p>1. 實際操作</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 具體實踐</p> <p>4. 學生發表</p>	<p>2. 教師於課前確認活動場地，例如：體育館或平坦地面。</p>	<p>【生涯發展教育】</p>
七 03/26 ~ 04/01	3	一、好球開打、二、健康醫點通	<p>誰「羽」爭鋒、用藥保安康</p> <p>體育</p> <p>1. 運用羽球正拍、反拍、發球與移位步法，完成連續擊球。</p> <p>2. 了解影響運動參與的因素。</p> <p>3. 認識社區運動休閒資源，並選擇參與。</p> <p>健康</p> <p>1. 培養正確用藥的能力。</p> <p>2. 學會正確用藥的技巧。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 具體實踐</p> <p>健康</p> <p>1. 實際操作</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 具體實踐</p> <p>4. 學生發表</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備與學生相同數量的羽球拍，或請學生自備。</p> <p>2. 教師於課前確認羽球的活動場地，例如：體育館或平坦地面。</p> <p>3. 教師準備校園附近的社區地圖。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【環境教育】</p> <p>【生涯教育】</p>	
八 04/02 ~ 04/08	3	一、好球開打、四、青春進行曲	<p>攻其不備、友誼的橋梁</p> <p>體育</p> <p>1. 了解排球扣球的基本動作要領。</p> <p>2. 做出排球扣球的基本動作技巧。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解社會文化對性觀念認知的影響。</p> <p>2. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。</p> <p>3. 增進結交異性朋友的意願。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 具體實踐</p> <p>健康</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 提問回答</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師依據學生人數準備每人一顆排球（或兩人一顆）、椅子一張。</p> <p>2. 教師於課前確認活動場地，例如：排球場和可供練習的牆面。</p> <p>健康</p> <p>1. 教師準備「音樂傳物」活動用的物品一件，例如：體積大且不具危險性的布偶。</p> <p>2. 音樂 CD 及播放器。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p>	
九 04/09 ~ 04/15	3	一、好球開打、四、青春進行曲	<p>攻其不備、友誼的橋梁</p> <p>體育</p> <p>1. 配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。</p> <p>2. 與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。</p> <p>3. 配合拋傳球做出排球扣球動作。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。</p> <p>2. 增進結交異性朋友的意願。</p>	<p>體育</p> <p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p> <p>3. 學生發表</p> <p>健康</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 自我評量</p> <p>3. 提問回答</p> <p>4. 實際操作</p>	<p>體育</p> <p>1. 教師準備與學生相同數量的排球（或至少兩人 1 顆球）。</p> <p>2. 教師於課前確認排球的活動場地，例如：排球場與可供練習的牆面。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【性別平等教育】</p>	

十 04/16 ~ 04/22	3	一、好球開打、四、青春進行曲	攻其不備、網路停看聽	體育 1. 配合排球扣球動作，以高手、低手傳接球回擊。 2. 與隊友共同練習排球的團隊合作技巧。 3. 配合拋傳球做出排球扣球動作。 4. 認識排球的比賽規則及場地規格。 5. 認識瘀血的處理方法。 健康 1. 了解網路交友的危險性。 2. 學習對網路交友進行批判性思考。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答 4. 實際操作	體育 1. 教師準備與學生相同數量的排球（或至少兩人1顆球）。 2. 教師於課前確認排球的活動場地。 健康 1. 請學生於課前分組蒐集網路交友的實例，並針對案例評論。	體育 【生涯發展教育】 健康 【性別平等教育】
十一 04/23 ~ 04/29	3	一、好球開打、四、青春進行曲	運動安全知多少、網路停看聽	體育 1. 了解常見運動傷害的種類。 2. 知道預防運動傷害的方法。 健康 1. 學習對網路色情資訊進行批判性思考。 2. 知道獲得正確性知識的適當管道。	體育 1. 操作學習 2. 提問回答 3. 學生發表 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 提問回答 4. 實際操作	體育 1. 教師準備情境籤條。 健康 1. 師生共同蒐集能提供正確性資訊的機構、網站、參考書籍。	健康 【性別平等教育】
十二 04/30 ~ 05/06	3	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	鐵人三項和耐力跑、網路沉迷知多少	體育 1. 知道「鐵人三項運動」的起源、比賽項目。 2. 了解「鐵人三項運動」的賽程及比賽概況。 3. 了解有助於體適能促進的活動並完成耐力跑走。 4. 培養運動興趣並積極參與運動比賽。 健康 1. 了解網路沉迷對健康的影響。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 教師觀察 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	體育 1. 本節課部分授課方式配合資訊教育，教師可於課前準備鐵人三項運動的相關資料。 2. 教師依據學生人數準備每人一張「鐵人三項運動項目」圈選單。	健康 【生涯發展教育】
十三 05/07 ~ 05/13	3	三、鍛鍊好體能、四、青春進行曲	異程接力、網路沉迷知多少	體育 1. 了解異程接力運動的特性。 2. 學會並熟悉異程接力的設計與安排，進而完成賽程。 健康 1. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 2. 了解戒除網路沉迷的策略。 3. 建立正常使用網路的習慣。	體育 1. 提問回答 2. 操作學習 健康 1. 學生發表 2. 自我評量 3. 實際操作	體育 1. 教師準備接力棒、碼表、皮尺、畫線器等器材，以及成績紀錄簿。 健康 1. 根據網路沉迷的評估結果將學生分組，讓每組至少有一位危險級或預警級的網路使用者。	健康 【生涯發展教育】
十四 05/14	3	三、鍛鍊好體能、六、食在	練武好身手、餐飲	體育 1. 知道常見的國術兵器及其特色。	體育	健康	體育

~ 05/20		安心	衛生	<p>2. 熟練國術的蹺腿動作。</p> <p>3. 熟練國術的二起腳動作。</p> <p>4. 將國術操組合成動作流暢的小套拳。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。</p> <p>2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。</p>	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 具體實踐</p>	<p>1. 師生於課前蒐集外出用餐注意事項的參考資料。</p> <p>2. 教師準備餐廳內部的照片，例如：廚房、調理人員、食物等。</p>	<p>【生涯教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p>
十五 05/21 ~ 05/27	3	三、鍛鍊好體能、六、食在安心	練武好身手、食安守門員	<p>體育</p> <p>1. 將國術操組合成動作流暢的小套拳。</p> <p>2. 培養同儕間對練的合作默契。</p> <p>3. 熟練簡易防身的動作要領。</p> <p>4. 檢視自己各項國術動作要領的熟練度。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解食品安全問題的重要性。</p> <p>2. 學會食品安全問題的處理方法與預防之道。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p>	<p>體育</p> <p>1. 師生共同準備「功夫銅人陣」的相關道具，例如：目標物、闖關卡等。</p> <p>健康</p> <p>1. 師生於課前蒐集有關食品衛生的新聞案例。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯教育】</p> <p>健康</p> <p>【家政教育】</p>
十六 05/28 ~ 06/03	3	五、舞動青春、六、食在安心	斯洛伐克拍手舞、食品中毒解密	<p>體育</p> <p>1. 了解斯洛伐克拍手舞的特色。</p> <p>2. 正確做出拍手、踏跳步等舞步。</p> <p>3. 將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>4. 配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>健康</p> <p>1. 了解食品中毒的定義。</p> <p>2. 了解造成食品中毒的原因。</p> <p>3. 了解食品中毒的處理方法。</p> <p>4. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。</p> <p>5. 了解食品中毒在人體消化系統的影響。</p> <p>6. 學會發生食品中毒的自我照護方式。</p>	<p>體育</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p> <p>4. 學生發表</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>	<p>體育</p> <p>1. 師生於課前蒐集有關斯洛伐克拍手舞的背景資料。</p> <p>2. 教學CD、音樂播放設備。</p> <p>3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。</p> <p>4. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。</p>	<p>體育</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>
十七 06/04 ~ 06/10	3	五、舞動青春、六、食在安心	方塊舞、食品中毒解密	<p>體育</p> <p>1. 了解方塊舞的含義。</p> <p>2. 了解方塊舞的舞序。</p> <p>3. 順暢的交換舞伴。</p> <p>4. 將基本舞步組合成連貫動作。</p> <p>5. 配合音樂的旋律跳完全舞。</p> <p>6. 表現跳土風舞應有的禮節。</p> <p>健康</p> <p>1. 檢核個人對於食品安全的認知。</p> <p>2. 參與團體活動，展現合作的態度。</p>	<p>體育</p> <p>1. 學生發表</p> <p>2. 操作學習</p> <p>3. 教師觀察</p> <p>健康</p> <p>1. 提問回答</p> <p>2. 教師觀察</p>	<p>體育</p> <p>1. 教學CD、播放設備。</p> <p>2. 教師於課前確認舞蹈的活動場地，例如：寬敞的空間或舞蹈教室。</p> <p>3. 教師準備鈴鼓作為開始和結束的指令。</p> <p>4. 師生於課前蒐集有關方塊舞的背景資料。</p>	<p>體育</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>健康</p> <p>【生涯發展教育】</p>
十八 06/11 ~ 06/17	3	畢業典禮					