

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	一年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (40) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。 2. 培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。 3. 引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。 4. 建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。 5. 從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 		
融入重大議題之 能力指標	<p>【人權教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 <p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。 <p>【性別平等教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-2 瞭解自我身心狀況。 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害。 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。 <p>【家政教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 4-1-2 覺察自己與家人的溝通方式。 <p>【環境教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-1-2 藉由身體感官接觸自然界中的動、植物和景觀，啟發欣賞自然之美， 		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		在活動中模仿景物的動態，並從中體悟自然界變化的美感。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	5-1-1 7-1-2	一、健康又快樂 1-1 認識健康中心 1-2 安全的遊戲場所	1	提問回答 學生互評	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
二	9/2-9/8	5-1-2 6-1-5	一、健康又快樂 1-3 遊戲天地	2	提問回答 學生互評	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
三	9/9-9/15	3-1-1 3-1-2 4-1-4	一、健康又快樂 1-4 快來玩遊戲 1-5 平衡小精靈	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
四	9/16-9/22	3-1-2	一、健康又快樂 1-6 動物模仿秀 1-7 我有好身手	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
五	9/23-9/29	3-1-1 3-1-4 4-1-1	二、追跑搖滾樂 2-1 健康動一動 2-2 你追我跑體力好	2	學生體驗 提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 1-1-1
六	9/30-10/6	3-1-1 3-1-4	二、追跑搖滾樂 2-3 搖滾呼拉圈	2	操作學習	【人權教育】 1-1-2
七	10/7-10/13	1-1-4	三、身體會說話 3-1 五個好幫手 3-2 好好愛我	2	提問回答 教師觀察 自我檢核	【性別平等教育】 1-1-2
八	10/14-10/20	1-1-4 3-1-1 3-1-4	三、身體會說話 3-3 身體總動員 3-4 請你跟我這樣做	2	提問回答 操作學習	【性別平等教育】 1-1-2 【人權教育】 1-1-3
九	10/21-10/27	3-1-1	三、身體會說話 3-5 身體碰碰樂	2	提問回答 操作學習	【性別平等教育】 1-1-2 【人權教育】 1-1-3
十	10/28-11/03	3-1-1 3-1-4 【期中評量週】	三、身體會說話 3-6 影子特攻隊	2	提問回答 操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1
十一	11/04-11/	1-1-4	四、健康每一天	2	學生互評	【性別平等教

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	10	2-1-3	4-1 一天的開始		演練	育】 1-1-2
十二	11/11-11/17	1-1-4 2-1-3	四、健康每一天 4-2 小行動大健康	2	學生自評 觀察	【性別平等教育】 1-1-2
十三	11/18-11/24	2-1-3 6-1-2	四、健康每一天 4-3 吃飯的時候	2	教師觀察 家長評量	【生涯發展教育】 3-1-1 【家政教育】 4-1-2
十四	11/25-12/01	2-1-3	四、健康每一天 4-4 飯後好習慣	2	教師觀察 家長評量	【生涯發展教育】 3-1-1 【家政教育】 4-1-2
十五	12/02-12/08	1-1-4 1-1-5	四、健康每一天 4-5 天天排便好健康	2	提問回答	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-1 【人權教育】 1-1-1
十六	12/09-12/15	1-1-4	四、健康每一天 4-6 好好愛身體	2	學生自評 學生互評	【性別平等教育】 2-1-1 2-1-2
十七	12/16-12/22	1-1-4	四、健康每一天 4-7 天天都健康	2	學生自評 家長評量	【性別平等教育】 1-1-2
十八	12/23-12/29	3-1-1	五、身體新風情 5-1 抓一把風來玩	2	學生自評 家長評量	【性別平等教育】 1-1-2
十九	12/30-1/05	3-1-1 4-1-5	五、身體新風情 5-2 風車繞圈轉	1	學生自評 家長評量	【性別平等教育】 1-1-2
二十	1/06-1/12	3-1-4 4-1-1 【期末評量週】	五、身體新風情 5-3 風和草對話	2	操作學習 教師觀察	【環境教育】 1-1-2
二十一	1/13-1/19	3-1-1 4-1-1	五、身體新風情 5-4 冬季新風情	2	操作學習 教師觀察	【環境教育】 1-1-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

教材來源	康軒版 1 下教材	規畫者	一年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節		
學期目標/ 學習目標	<p>1. 了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。</p> <p>2. 認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。</p> <p>3. 強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。</p> <p>4. 探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。</p> <p>5. 從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。</p>		
能力指標	<p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>		
融入重大議題 之能力指標	<p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。</p> <p>1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p> <p>3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。</p> <p>【性別平等教育】</p>		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/10-2/ 16	2-1-1 2-1-3 2-1-4	一、健康加油站 1-1 健康食物選拔會	2	提問回答	【家政教育】 1-1-1
二	2/17-2/ 23	2-1-2	一、健康加油站 1-2 飲食停看聽	2	提問回答	【家政教育】 1-1-3
三	2/24-3/ 02	2-1-1 2-1-3 4-1-3 7-1-1	一、健康加油站 1-3 胖瘦變變變 1-4 適當的體重與運動	1	提問回答 教師觀察 家長紀錄	【家政教育】 1-1-1
四	3/03-3/ 09	3-1-1	一、健康加油站 1-5 快跑好體能	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
五	3/10-3/ 16	3-1-1	一、健康加油站 1-6 勇氣百分百	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
六	3/17-3/ 23	3-1-1 4-1-1 4-1-4 5-1-5	一、健康加油站 1-7 運動的感覺 二、大家來運動 2-1 攀爬小玩家	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
七	3/24-3/ 30	3-1-1	二、大家來運動 2-2 快樂玩紙棒	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
八	3/31-4/ 06	3-1-1 3-1-3	二、大家來運動 2-3 玩球變變變 2-4 歡喜踢球樂	1	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
九	4/07-4/ 13	3-1-3 【期中評量 週】	二、大家來運動 2-5 看我好身手	2	提問回答 操作學習	【人權教育】 1-1-2
十	4/14-4/ 20	5-1-1	三、我有妙招 3-1 安全地圖	2	提問回答 操作學習	【環境教育】 1-1-1
十一	4/21-4/ 27	1-1-5 5-1-1 5-1-2	三、我有妙招 3-2 碰觸的感覺 3-3 保護自己	2	提問回答 學生演練 學生自評	【環境教育】 1-1-1 【人權教育】 1-1-1 【性別平等教育】 2-1-4
十二	4/28-5/ 04	5-1-3 7-1-1	三、我有妙招 3-4 安全守則 四、健康好心情 4-1 為什麼會生病	2	提問回答 學生演練 學生發表	【環境教育】 1-1-1
十三	5/05-5/	5-1-4	四、健康好心情	2	提問回答	【家政教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	11	7-1-1	4-2 我會照顧自己 4-3 生病了怎麼辦		學生自評	1-1-1 4-1-2
十四	5/12-5/18	6-1-4	四、健康好心情 4-4 心情觀測站	2	提問回答 學生自評	【家政教育】 1-1-1 4-1-2
十五	5/19-5/25	6-1-4	四、健康好心情 4-5 心情記事本	2	提問回答 學生自評	【性別平等教育】 2-1-3
十六	5/26-6/01	6-1-4	四、健康好心情 4-6 心情溫度計	2	提問回答 教師觀察	【家政教育】 4-1-2
十七	6/2-6/08	4-1-1	五、發現新草原 5-1 走向綠草地	2	操作學習 教師觀察 提問回答	【環境教育】 1-1-1
十八	6/09-6/15	3-1-1	五、發現新草原 5-2 草原上的小玩家	2	操作學習 提問回答	【環境教育】 3-1-1
十九	6/16-6/22	3-1-4 【期末評量週】	五、發現新草原 5-3 草原歡樂派	2	操作學習 教師觀察 學生互評	【生涯發展教育】 1-1-1
二十	6/23-6/29		總複習	2	操作學習 教師觀察 學生互評	【生涯發展教育】 1-1-1

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 1 學期
二 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 2 上教材	規畫者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (40) 節		
學期目標/ 學習目標	1. 認識六大類食物，進而建立均衡飲食之觀念，並教導學生養成潔牙的好習慣。 2. 透過情境教學及身體活動，鼓勵學生自我悅納，肯定自己，喜歡別人。 3. 介紹運動準備注意事項，並教導學生學會操作繩索、跑步、跳躍的動作要領。 4. 從圓的概念發展出各種身體活動，進而教導學生如何與家人保持良性互動。 5. 透過遊戲式教學，教導學生運用知體展現身體動作、國術動作與拋、接、擲、踢球的動作要領。		
能力指標	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 6-1-1 描述自己之特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人相處。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>				
<p>融入重大議題之能力指標</p>		<p>【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。 【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-1-1 瞭解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	1-1-4 7-1-1 7-1-2	一、健康行動家 1-1 護牙好習慣 1-2 潔牙大行動	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-2
二	9/2-9/8	1-1-4 2-1-3 7-1-1	一、健康行動家 1-2 潔牙大行動 1-3 早餐健康吃	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-2
三	9/9-9/15	2-1-3	一、健康行動家 1-4 飲食大原則	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
四	9/16-9/22	2-1-1 2-1-3	一、健康行動家 1-5 吃得對 長得好	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-1-1
五	9/23-9/29	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5 5-1-2	二、安全動起來 2-1 運動安全有一套	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-3
六	9/30-10/6	3-1-1 3-1-3	二、安全動起來 2-2 我最靈活	2	(一)實作 60% (二)晤談 20%	【人權教育】 2-1-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		3-1-4 4-1-5 5-1-2			(三)紙筆測驗 20%	
七	10/7-10/13	3-1-1 3-1-3 3-1-4 4-1-5 5-1-2	二、安全動起來 2-3 跑步高手 2-4 跳出活力	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
八	10/14-10/20	5-1-3	二、安全動起來 2-5 處理小傷口	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
九	10/21-10/27	1-1-4	二、安全動起來 2-6 除臭大師 2-7 多喝水不憋尿	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十	10/28-11/03	3-1-1 4-1-1 【期中評量週】	三、樂活運動家 3-1 學我練功夫	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十一	11/04-11/10	3-1-4 4-1-1	三、樂活運動家 3-2 魔鏡新創意	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十二	11/11-11/17	3-1-1 3-1-3 3-1-4	三、樂活運動家 3-3 團結力量大 3-4 命中目標	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十三	11/18-11/24	3-1-3	三、樂活運動家 3-5 拋跑來接球 3-6 圍圓踢球樂	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十四	11/25-12/01	1-1-1 1-1-2 1-1-3	四、喜歡自己、珍愛家人 4-1 成長的變化	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-1-1
十五	12/02-12/08	1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-1	四、喜歡自己、珍愛家人 4-2 欣賞特別的我	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-1-2
十六	12/09-12/15	1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-1	四、喜歡自己、珍愛家人 4-3 我真的很不錯 4-4 肯定自己	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2
十七	12/16-1	6-1-2	四、喜歡自己、珍愛家	2	(一)紙筆測驗	【家政教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	2/22		人 4-5 關愛家人		(二)晤談 (三)實踐	4-1-1
十八	12/23-1 2/29	6-1-2	四、喜歡自己、珍愛家人 4-6 你說我聽	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1
十九	12/30-1 /05	3-1-1 3-1-4	五、圓來真有趣 5-1 我是小圓球 5-2 身體變成圓	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1
二十	1/06-1/ 12	3-1-1 3-1-4 【期末評量週】	五、圓來真有趣 5-3 大圓和小圓 5-4 圍圓來跳舞	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1
二十一	1/13-1/ 19		總複習	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-1-1

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 2 學期

二 年 級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 2 下教材	規畫者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節		
學期目標/ 學習目標	1. 了解如何與人相處，並在參與遊戲或比賽時，能遵守團體規範。 2. 認識簡單的全身性活動，並養成規律的運動習慣，保持良好體適能。 3. 維護舒適的生活環境、愛護生態環境，並能演練舞獅遊戲活動與基本動作。 4. 認識水的重要性並珍惜水資源，能表現全身性的動作以模仿水滴和雲朵的特性。 5. 認識各項休閒活動並積極參與，並能正確選擇包裝完整，且符合環保原則的安全野餐食物。 6. 認識兒童常見的疾病和症狀，了解發生的原因，學習處理的方式。		
能力指標	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-2 認識休閒運動並積極參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響並能正確使用。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		確性與有效性。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。				
融入重大議題之能力指標		【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處以及優點。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事務。 3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。 4-1-2 能經由家人與師長，以文字、圖畫等方式記錄校園與住家的環境問題。 5-1-1 具有跟隨家人或師長參與社區環境保護的活動體驗。 【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/10-2/16	6-1-3 6-1-4	一、我的好夥伴 1-1 我想交朋友	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
二	2/17-2/23	6-1-3 6-1-4	一、我的好夥伴 1-2 如何交朋友	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
三	2/24-3/02	3-1-3 3-1-4	一、我的好夥伴 1-3 快樂踩壘包	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
四	3/03-3/09	3-1-3 3-1-4	一、我的好夥伴 1-4 小球輕鬆玩	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
五	3/10-3/	3-1-3	一、我的好夥伴	2	(一)紙筆測驗	【性別平等教

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	16	3-1-4	1-5 小小打擊王		(二)晤談 (三)實踐	育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
六	3/17-3/23	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-1 創意鐘擺	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
七	3/24-3/30	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-2 拍毬自由行	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
八	3/31-4/06	3-1-1 3-1-3	二、運動有活力 2-3 快樂玩飛盤	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
九	4/07-4/13	3-1-1 3-1-4	二、運動有活力 2-4 我會擲飛盤	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十	4/14-4/20	3-1-1 3-1-4 【期中評量週】	二、運動有活力 2-5 追風跑步走	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十一	4/21-4/27	3-1-1 3-1-4	二、運動有活力 2-6 接龍又接力	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十二	4/28-5/04	7-1-2 7-1-4 7-1-5	三、舒適的環境 3-1 社區尋寶 3-2 動手愛家園	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1 4-1-2 5-1-1
十三	5/05-5/11	4-1-2 5-1-2	三、舒適的環境 3-3 假日好休閒 3-4 旅遊要規畫	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-1-1 4-1-2 5-1-1
十四	5/12-5/18	2-1-4 5-1-3	三、舒適的環境 3-5 野餐的選擇	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談	【家庭教育】 1-1-3

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

			3-6 野外安全		(三)實踐	
十五	5/19-5/25	7-1-5	三、舒適的環境 3-7 親近大自然 3-8 珍惜地球資源	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
十六	5/26-6/01	7-1-1	四、保健小學堂 4-1 疾病不要來	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
十七	6/2-6/08	5-1-4 7-1-1	四、保健小學堂 4-2 症狀大集合 4-3 出遊「藥」注意	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 3-1-2 4-1-2 5-1-1
十八	6/09-6/15	3-1-1 3-1-4	五、小水滴旅行 5-1 跳躍的水滴	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
十九	6/16-6/22	3-1-1 3-1-3 【期末評量週】	五、小水滴旅行 5-2 溪流到大海	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2
二十	6/23-6/29		總複習	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 1 學期

三年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 3 上教材	規畫者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 58 節		
學期目標 / 學習目標	1. 熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念。 2. 了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。 3. 透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。 4. 探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。 5. 學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。 6. 描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。 7. 整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

能力指標		<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。</p> <p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。</p> <p>7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。</p>				
融入重大議題之能力指標		<p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	8/30 -9/1	3-1-1 3-1-3 3-1-4 7-1-3	一、揮棒玩球樂 1-1 快樂傳接球	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

二	9/2-9/8	3-1-1 3-1-3 3-1-4	一、揮棒玩球樂 1-1 快樂傳接球	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
三	9/9-9/15	3-1-3 3-1-4 7-1-3	一、揮棒玩球樂 1-2 棒球樂樂樂	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
四	9/16-9/22	3-1-3 3-1-4	一、揮棒玩球樂 1-2 棒球樂樂樂	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	9/23-9/29	1-1-4 5-1-2	二、寶貝我的感官 2-1 耳聰目明	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-2-1
六	9/30-10/6	1-1-4 5-1-2	二、寶貝我的感官 2-2 愛護鼻、舌和皮膚	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-2-1
七	10/7-10/13	3-1-1 6-1-5	三、歡欣土風舞 3-1 小白兔愛跳舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
八	10/14-10/20	3-1-4 4-1-1 6-1-5	三、歡欣土風舞 3-2 牧場綠油油	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
九	10/21-10/27	1-1-1 1-1-2 1-1-3	四、生命的樂章 4-1 出生圓舞曲	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-1
十	10/28-10/30	6-1-2	四、生命的樂章 4-1 出生圓舞曲 4-2 和家人相處	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十一	11/04-11/10	1-1-1 6-1-4	四、生命的樂章 4-3 老化與死亡	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-3
十二	11/11-11/17	3-1-1 3-1-4	五、肢體運動王 5-1 墊上滾翻樂	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十三	11/18-11/24	3-1-1 3-1-2 3-1-4	五、肢體運動王 5-2 跳箱我不怕	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十四	11/25-11/01	3-1-1 3-1-4 4-1-1	五、肢體運動王 5-3 快步向前跑	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十五	12/02-12/08	3-1-1 3-1-4 4-1-1	五、肢體運動王 5-4 輕快來跑跳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十六	12/09-12/15	5-1-4 7-1-4	六、快樂的社區 6-1 社區新體驗	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十七	12/16-12/22	2-1-2 5-1-4 7-1-4	六、快樂的社區 6-1 社區新體驗 6-2 健康又環保	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十八	12/23-12/29	2-1-2 7-1-5	六、快樂的社區 6-2 健康又環保	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十九	12/30-1/05	3-1-1 4-1-5	七、民俗運動風 7-1 歡喜來舞獅	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

二十	1/06 -1/1 2	3-1-1 4-1-5	七、民俗運動風 7-2 毽子拍踢拐	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%
二十一	1/13 -1/1 9	3-1-1 4-1-5	七、民俗運動風 7-2 毽子拍踢拐	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%
總節數				58	

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 2 學期

三年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	康軒版 3 下教材	規畫者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 58 節		
學期目標 / 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。 2. 學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。 3. 能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。 4. 能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。 5. 養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。 6. 辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。				
		<p>【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p>				
融入重大議題之能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	2/10 -2/16	3-1-1 3-1-3 3-1-4 6-1-5	一、跑踢足球樂 1-1 足球小天地	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
二	2/17 -2/23	3-1-1 3-1-3 3-1-4 6-1-5	一、跑踢足球樂 1-1 足球小天地	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
三	2/24 -3/02	3-1-1 3-1-3 3-1-4 6-1-5	一、跑踢足球樂 1-1 足球小天地 1-2 足球向前衝	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
四	3/03 -3/09	3-1-3 3-1-4	一、跑踢足球樂 1-2 足球向前衝	3	(一)實作 60%	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	9				(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
五	3/10 -3/1 6	5-1-1 5-1-2 5-1-3	二、安全小專家 2-1 居家安全 2-2 生活中的安全	3	(一)紙筆 測驗 (二)晤談 (三)實踐	
六	3/17 -3/2 3	5-1-1 5-1-2 5-1-3	二、安全小專家 2-2 生活中的安全	3	(一)紙筆 測驗 (二)晤談 (三)實踐	
七	3/24 -3/3 0	5-1-2 5-1-3	二、安全小專家 2-3 校園霸凌	3	(一)紙筆 測驗 (二)晤談 (三)實踐	
八	3/31 -4/0 6	3-1-1 3-1-2 4-1-4	三、靈巧試身手 3-1 槓上小玩家	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
九	4/07 -4/1 3	3-1-1 3-1-2 3-1-4 4-1-4	三、靈巧試身手 3-2 木上玩平衡	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十	4/14 -4/2 0	3-1-2 3-1-4 4-1-4	三、靈巧試身手 3-3 撐木跳、搭肩行 3-4 創意大考驗	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十一	4/21 -4/2 7	2-1-1 2-1-2	四、飲食與健康 4-1 飲食學問大	3	(一)紙筆 測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
十二	4/28	2-1-3 2-1-4	四、飲食與健康	3	(一)紙筆	【家政教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	-5/04		4-2 怎麼吃才健康		測驗 (二)晤談 (三)實踐	1-2-2 1-2-3 3-2-3
十三	5/05 -5/11	3-1-1	五、舞動韻律風 5-1 可愛的鴨子	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十四	5/12 -5/18	3-1-1 4-1-3	五、舞動韻律風 5-2 身體動一動	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十五	5/19 -5/25	7-1-1	六、健康小達人 6-1 健康生活有一套	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十六	5/26 -6/01	7-1-1 7-1-2	六、健康小達人 6-2 消費停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5
十七	6/2- 6/08	5-1-5 3-1-1 3-1-4	七、跑跳好體能 7-1 遠離運動傷害 7-2 繞物接力跑	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十八	6/09 -6/15	3-1-1 3-1-4	七、跑跳好體能 7-2 繞物接力跑 7-3 跳躍來闖關	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十九	6/16 -6/22	3-1-1 3-1-4	七、跑跳好體能 7-3 跳躍來闖關	3	(一)實作 60% (二)晤談	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

					20% (三)紙筆測驗 20%	【育】 2-1-1
二十	6/23 -6/29	3-1-1 3-1-4	七、跑跳好體能 7-3 跳躍來闖關	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
總節數				58		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 1 學期
四 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 4 上教材	規畫者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 59 節		
學期目標 / 學習目標	<p>1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。</p> <p>2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。</p> <p>3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。</p> <p>4. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。</p> <p>5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。</p>		
能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>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 瞭解運動規則，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>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 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。				
融入重大議題之能力指標		【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。				
週次	日期	能力指標（代號）	單元名稱	節數	評量方式	備註 （融入重大議題之能力指標）
一	8/30-9/1	3-2-1 3-2-3 3-2-4 4-2-5	一、逗陣來玩球 1-1 輕鬆上手	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
二	9/2-9/8	3-2-1 3-2-3 3-2-4 4-2-5	一、逗陣來玩球 1-1 輕鬆上手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
三	9/9-9/15	3-2-1 3-2-3 3-2-4	一、逗陣來玩球 1-2 來玩躲避球 1-3 桌球好手	3	(一)實作 60% (二)晤談	【性別平等教育】 2-1-2

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

					20% (三)紙筆測驗 20%	2-2-1
四	9/16 -9/22	3-2-1 3-2-3 3-2-4	一、逗陣來玩球 1-3 桌球好手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
五	9/23 -9/29	5-2-1 5-2-2	二、危機總動員 2-1 危險就在身邊	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
六	9/30 -10/6	5-2-1 5-2-2 5-2-3	二、危機總動員 2-2 可怕的火災	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2
七	10/7 -10/13	5-2-3	二、危機總動員 2-3 救護小先鋒	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
八	10/14 -10/20	3-2-1 5-2-1	二、危機總動員 2-4 親水遊戲	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
九	10/21 -10/27	3-2-1 5-2-1	二、危機總動員 2-4 親水遊戲	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
十	10/28 -11/03	3-2-1 3-2-2	三、跑跑跳跳樂 3-1 跑步充電站	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十一	11/04-11/10	1-2-2 3-2-1 3-2-2	三、跑跑跳跳樂 3-2 跳躍樂無窮	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
十二	11/11-11/17	1-2-2 2-2-6 3-2-1 3-2-2 4-2-4	三、跑跑跳跳樂 3-2 跳躍樂無窮 3-3 認識體適能	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【資訊教育】 4-3-6
十三	11/18-11/24	2-2-1 2-2-2	四、飲食與運動 4-1 神奇的營養素	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-6
十四	11/25-12/01	2-2-1 2-2-2 2-2-6	四、飲食與運動 4-2 飲食運動要注意	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十五	12/02-12/08	3-2-2 3-2-4	五、滾跳好體能 5-1 前翻接後滾	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十六	12/09-12/15	3-2-2 3-2-4	五、滾跳好體能 5-2 箱上小精靈 5-3 繩索體操	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十七	12/16-12/22	3-2-2 3-2-4	五、滾跳好體能 5-4 輕快來跳繩	5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十八	12/2 3-12 /29	1-2-1 1-2-3 5-2-3 7-2-1	六、口腔保衛戰 6-1 認識牙齒 6-2 口腔疾病知多少	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
十九	12/3 0-1/ 05	1-2-3 5-2-4 7-2-1	六、口腔保衛戰 6-2 口腔疾病知多少 6-3 護齒大作戰	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
二十	1/06 -1/1 2	1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-3	七、舞動一身 7-1 空間造型派對	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-1
二十一	1/13 -1/1 9	1-2-2 3-2-2 4-2-5	七、舞動一身 7-2 擊鞋舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2
總節數				59		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 2 學期

四 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 4 下教材	規劃者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 58 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 具備. 籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。 2. 學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。 3. 了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。 4. 了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。 5. 建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。 6. 運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。 7. 能保護自己的耳鼻喉以維護健康。 8. 具備田徑和游泳的基本技能。 		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

能力指標		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。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-4 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入重大議題之能力指標		【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 1-2-1 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	2/10 -2/16	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、我們是球友 1-1 傳接與投籃	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

二	2/17 -2/2 3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、我們是球友 1-1 傳接與投籃 1-2 小組對抗賽	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
三	2/24 -3/0 2	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、我們是球友 1-3 傳接躲避球 1-4 桌球小天地	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
四	3/03 -3/0 9	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、我們是球友 1-4 桌球小天地	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
五	3/10 -3/1 6	1-2-1 1-2-4	二、迎向青春 2-1 成長路快慢 行	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-2-1
六	3/17 -3/2 3	1-2-4	二、迎向青春 2-2 青春你我他	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	
七	3/24 -3/3 0	1-2-5 6-2-1	二、迎向青春 2-3 關心與尊重	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 【人權教育】 1-2-1
八	3/31 -4/0 6	3-2-2 3-2-4 6-2-3	三、槓鈴平衡樂 3-1 單槓變化多	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

九	4/07 -4/1 3	3-2-2 3-2-4	三、槓鈴平衡樂 3-2 木上平衡行	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
十	4/14 -4/2 0	3-2-2 3-2-4 4-2-5 6-2-3	三、槓鈴平衡樂 3-3 一起鈴來瘋	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十一	4/21 -4/2 7	5-2-1 5-2-2 5-2-3	四、天然災害知 多少 4-1 天搖地動	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	
十二	4/28 -5/0 4	2-2-4 2-2-5 5-2-1 5-2-2 5-2-3 7-2-5 7-2-6	四、天然災害知 多少 4-2 颱風來襲	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
十三	5/05 -5/1 1	1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-3	五、舞蹈小精靈 5-1 線條之舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十四	5/12 -5/1 8	1-2-2 3-2-2 4-2-5 6-2-3	五、舞蹈小精靈 5-2 快樂的跳舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆 測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十五	5/19 -5/2 5	7-2-1	六、健康耳鼻喉 6-1 耳鼻喉健康 診所	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	
十六	5/26 -6/0 1	1-2-3 7-2-1	六、健康耳鼻喉 6-2 耳鼻喉守護 者	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十七	6/2-6/08	3-2-1 3-2-2 3-2-3	七、跑跳水中游 7-1 棒棒相接	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
十八	6/09-6/15	3-2-1 3-2-2 4-2-3 4-2-5	七、跑跳水中游 7-2 耐力小鐵人 7-3 沙坑小飛人	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
十九	6/16-6/22	3-2-1 3-2-2 7-2-4	七、跑跳水中游 7-4 游泳前哨站	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
二十	6/23-6/29	3-2-1 3-2-2 7-2-4	七、跑跳水中游 7-4 游泳前哨站	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
總節數				58		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 1 學期

五年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	翰林版國小五上健康與體育	規劃者	健體領域教學團隊
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	1. 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。 2. 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。 3. 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。 4. 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。 5. 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。		

	<p>6. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。</p> <p>7. 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。</p> <p>8. 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。</p> <p>9. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。</p> <p>10. 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。</p> <p>11. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本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。</p> <p>12. 單元中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。</p> <p>13. 事故傷害是國人十大死因之一，其中以交通事故發生率最高，很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。</p> <p>14. 單元中亦透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。</p>
能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>3-2-1 表現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>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>
融入重大議題之能力指標	<p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。</p>

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

<p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	3-2-2 3-2-4 4-2-5	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球 變化多	1	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2
二	9/2-9/8	3-2-2 3-2-3 3-2-4	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2
三	9/9-9/15	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	3	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2
四	9/16-9/22	3-2-4 6-2-5	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
五	9/23-9/29	3-2-4 6-2-5	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
六	9/30-10/6	3-2-3 3-2-4	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
七	10/7-10/13	3-2-4	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	3	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
八	10/14-10/20	3-2-4	單元二、揪團來運動	3	發表 課堂問答	【生涯發展教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

			活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發		實作評量	3-2-2
九	10/21-1 0/27	3-2-4 4-2-1	單元二、揪團來 運動 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	3	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
十	10/28-1 1/03	4-2-3 4-2-4	單元三、大力水 手 活動 1 力量的泉 源 活動 2 挺立支撐	3	課堂問答 實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
十一	11/04-1 1/10	3-2-1 4-2-5	單元三、大力水 手 活動 3 力拔山河	3	發表 實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 3-2-2
十二	11/11-1 1/17	1-2-2 3-2-1	單元四、躍動精 靈 活動 1 彈跳遊戲	3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十三	11/18-1 1/24	3-2-2	單元四、躍動精 靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	3	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十四	11/25-1 2/01	6-2-3	單元五、伸出友 誼的手 活動 1 融入新團 體	3	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
十五	12/02-1 2/08	6-2-5	單元五、伸出友 誼的手 活動 2 無限精采	3	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
十六	12/09-1 2/15	6-2-1 6-2-3	單元五、伸出友 誼的手 活動 3 天生我才 必有用 活動 4 將心比心	3	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十七	12/16-1 2/22	1-2-4	單元六、成長的 喜悅 活動 1 男女大不 同 活動 2 我長大了	3	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1
十八	12/23-1 2/29	1-2-1 1-2-4 2-2-2	單元六、成長的 喜悅 活動 3 青春補給 站 活動 4 珍愛自己	3	課堂問答 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-2 【家政教育】 1-2-1
十九	12/30-1 /05	1-2-5 6-2-3	單元六、成長的 喜悅 活動 5 男生女生	1	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

			做朋友			2-3-4
二十	1/06-1/12	5-2-2	單元七、安全 行、平安動 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	3	發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2
二十一	1/13-1/19	5-2-1	單元七、安全 行、平安動 活動 3 安全救援 系統	3	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-5

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 2 學期

五 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	翰林版國小五下健康與體育	規劃者	健體領域教學團隊
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (58) 節		
學期目標/ 學習目標	<p>1. 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。</p> <p>2. 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。</p> <p>3. 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。</p> <p>4. 本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。</p> <p>5. 一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。</p> <p>6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。</p> <p>7. 以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。</p> <p>8. 飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。</p> <p>9. 本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。</p> <p>10. 本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。</p> <p>11. 本單元藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技</p>		

	<p>巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外，單元中亦透過社區調查及社區行動，來防制社區的檳榔問題。</p> <p>12. 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義，單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。</p> <p>13. 本單元讓學生了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。</p>
能力指標	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>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>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 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>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>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>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</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>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>
融入重大議題之能力指標	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</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>4-3-1 了解家人角色意義及其責任。</p>

<p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</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>4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。</p> <p>3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。</p> <p>4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。</p> <p>4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。</p> <p>4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/10-2/16	3-2-4	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	3	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
二	2/17-2/23	3-2-4 6-2-3	單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
三	2/24-3/02	3-2-4 6-2-5	單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	2	實作評量 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
四	3/03-3/09	1-2-2 3-2-2	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
五	3/10-3/16	3-2-2	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	3	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

六	3/17-3/23	4-2-2 5-2-5 7-2-4	單元三、水中健將 活動1 安全悠游 活動2 游泳池須知	3	發表 課堂問答 實作評量	【家政教育】 3-3-4 3-3-5 【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
七	3/24-3/30	3-2-2	單元三、水中健將 活動3 池畔「泳」者	3	實作評量	【海洋教育】 1-3-2
八	3/31-4/06	3-2-1 3-2-2 3-2-4 7-2-1	單元三、水中健將 活動4 划水換氣 活動5 捷式聯合動作 活動6 游泳保健	2	實作評量 自我評量 課堂問答	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3
九	4/07-4/13	3-2-1 3-2-2	單元四、超越自我 活動1 跑在最前線 活動2 障礙跑 活動3 蹲踞式起跑	3	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】 3-3-2
十	4/14-4/20	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-5	單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動4 全力衝刺 活動1 足壇風雲 活動2 前進自如	3	觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【資訊教育】 4-3-5 4-3-6
十一	4/21-4/27	3-2-1 3-2-4	單元五、足下風雲 活動2 前進自如	3	實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十二	4/28-5/04	3-2-1 3-2-3 3-2-4	單元五、足下風雲 活動3 傳球遊戲	3	實作評量 觀察評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十三	5/05-5/11	2-2-3	單元六、飲食面面觀 活動1 飲食學問大 活動2 世界飲食大不同	3	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
十四	5/12-5/18	2-2-1 2-2-4	單元六、飲食面面觀	3	實作評量 課堂問答	【家政教育】 1-3-5

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		2-2-5	活動 3 買得用心 吃得安心		自我評量	3-3-5
十五	5/19-5/25	2-2-5 7-2-3	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全 自己把關 活動 5 消費小達人	3	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
十六	5/26-6/01	1-2-3 5-2-4 7-2-1	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	3	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
十七	6/2-6/08	5-2-4 7-2-5 7-2-6	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	3	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
十八	6/09-6/15	1-2-6 6-2-2	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	3	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
十九	6/16-6/22	6-2-2 6-2-4	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	3	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
二十	6/23-6/29	5-2-2 5-2-3	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 1 學期

六 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 6 上教材	規劃者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 59 節		
學期目標 / 學習目標	1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。		

能力指標	<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。</p> <p>1-2-5檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>2-2-4運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5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>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>3-2-4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透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-4學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>6-2-5瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</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>					
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p> <p>【人權教育】</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>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>					
週次	日期	能力指標（代號）	單元名稱	節數	評量方式	備註

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

						(融入重大議題之能力指標)
一	8/30 -9/1	3-2-1 3-2-4	一、球類全能王 1-1 來打羽球	1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
二	9/2- 9/8	3-2-1 3-2-4	一、球類全能王 1-1 來打羽球	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
三	9/9- 9/15	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
四	9/16 -9/2 2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
五	9/23 -9/2 9	3-2-2 3-2-4	一、球類全能王 1-3 快打旋風	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
六	9/30 -10/ 6	6-2-2 6-2-3	二、人際加油站 2-1 人際交流	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
七	10/7 -10/	6-2-2 6-2-4	二、人際加油站 2-2 拒絕的藝術	3	(一)紙筆測驗	【生涯發展教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	13		2-3 化解衝突		(二)晤談 (三)實踐	2-2-1 3-2-2
八	10/1 4-10 /20	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【性別平等教 育】 2-2-1 【生涯發展教 育】 1-2-1
九	10/2 1-10 /27	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【性別平等教 育】 2-2-1 【生涯發展教 育】 1-2-1
十	10/2 8-11 /03	3-2-1 3-2-2 4-2-5	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【性別平等教 育】 2-2-1 【生涯發展教 育】 1-2-1
十一	11/0 4-11 /10	3-2-1 3-2-4	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【性別平等教 育】 2-2-1 【生涯發展教 育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十二	11/1 1-11 /17	3-2-1 3-2-4	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【性別平等教 育】 2-2-1 【生涯發展教 育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
十三	11/1 8-11	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	(一)紙筆測 驗	【人權教育】 1-2-4

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	/24				(二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
十四	11/25-12/01	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
十五	12/02-12/08	2-2-4 7-2-3	四、聰明消費學問多 4-2 消費高手	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
十六	12/09-12/15	3-2-4 6-2-5	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
十七	12/16-12/22	3-2-2 3-2-4	五、跑接好功夫 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十八	12/23-12/29	3-2-2 3-2-4	五、跑接好功夫 5-3 練武強體魄	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十九	12/30-1/05	1-2-4	六、非常男女大不同 6-1 哪裡不一樣？	1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2
二十	1/06-1/12	1-2-5 5-2-1	六、非常男女大不同 6-2 拒絕騷擾與侵害	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-10

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

						【人權教育】 1-2-4 2-3-1
二十一	1/13 -1/1 9	1-2-5 6-2-1	六、非常男女大不同 6-3 性別平等與自我肯定	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3 【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1
總節數				59		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公(私)立永康區大灣國民小學 107 學年度第 2 學期

六 年 級 健 康 與 體 育 領 域 課 程 計 畫

教材來源	康軒版 6 下教材	規畫者	全體教師
教學節數	每週 3 節，本學期共 52 節		
學期目標/ 學習目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

能力指標		<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>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>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-5 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>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 瞭解運動規則，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>4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。</p> <p>7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。</p>				
融入重大議題之能力指標		<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【環境教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。</p>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	2/10 -2/16	3-2-2 3-2-3	一、好球開打 1-1 攻守兼備	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測	【生涯發展教育】 1-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

					驗 20%	
二	2/17 -2/2 3	3-2-2 3-2-3	一、好球開打 1-1 攻守兼備	4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【生涯發展教 育】 1-2-1
三	2/24 -3/0 2	3-2-2 3-2-4	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【生涯發展教 育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
四	3/03 -3/0 9	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-2	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【生涯發展教 育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
五	3/10 -3/1 6	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5	一、好球開打 1-3 攻其不備 1-4 運動安全知多少	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	【生涯發展教 育】 1-2-1
六	3/17 -3/2 3	1-2-3 7-2-3	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教 育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
七	3/24 -3/3 0	1-2-3 5-2-4	二、健康醫點通 2-3 用藥保安康	3	(一)紙筆測 驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教 育】 3-2-2
八	3/31 -4/0 6	4-2-3 6-2-5	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測 驗 20%	
九	4/07 -4/1	3-2-2 3-2-4	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力	3	(一)實作 60%	【生涯教育】 1-2-1

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	3		3-3 練武好身手		(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
十	4/14 -4/2 0	3-2-2 3-2-4	三、鍛鍊好體能 3-3 練武好身手	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
十一	4/21 -4/2 7	1-2-6	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。
十二	4/28 -5/0 4	1-2-3	四、青春進行曲 4-3 網路沉迷知多少	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十三	5/05 -5/1 1	3-2-1 3-2-2 4-2-5	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十四	5/12 -5/1 8	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
十五	5/19 -5/2 5	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
十六	5/26	2-2-5	六、食在安心	3	(一)紙筆測	【家政教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	-6/0 1		6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員		驗 (二)晤談 (三)實踐	1-3-5
十七	6/2- 6/08	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
十八	6/09 -6/1 5	2-2-4 2-2-5	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
總節數				52		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。