

臺南市仁德區仁和國民小學 107 學年度第 1 學期
一 年級 健體 領域課程計畫

教材來源	康軒版 1 上教材	規畫者	一年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。</p> <p>5. 從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。</p>		
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。</p> <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>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</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>3-1-4 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>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</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>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</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>7-1-2 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>		
融入重大議題 之能力指標	<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>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 發現自己的長處及優點。</p> <p>3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 瞭解自我身心狀況。</p> <p>2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害。</p> <p>2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-1-2 覺察自己與家人的溝通方式。</p>		

		【環境教育】 1-1-2 藉由身體感官接觸自然界中的動、植物和景觀，啟發欣賞自然之美， 在活動中模仿景物的動態，並從中體悟自然界變化的美感。				
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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	提問回答 操作學習	【性別平等教 育】

			3-5 身體碰碰樂			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	3	提問回答 操作學習	【生涯發展教育】 1-1-1
十一	11/04- 11/10	1-1-4 2-1-3	四、健康每 一天 4-1 一天的開始	3	學生互評 演練	【性別平等教育】 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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	3	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	1	學生自評 家長評量	【性別平等教育】

			5-2 風車繞圈轉			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	3	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	3	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。

臺南市仁德區仁和國民小學 107 學年度第 2 學期
一 年級 健體 領域課程計畫

教材來源	康軒版 1 下教材	規畫者	一年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (58) 節		
學期目標/ 學習目標	1. 了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。 2. 認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。 3. 強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。 4. 探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。 5. 從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。		
能力指標	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。		

		5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。				
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
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	3	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	3	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	2	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	3	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	3	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	3	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	3	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	2	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	3	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	3	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	3	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-	5-1-3 7-1-1	三、我有妙招	3	提問回答	【環境教育】

	5/04		3-4 安全守則 四、健康好心情 4-1 為什麼會生病		學生演練 學生發表	1-1-1
十三	5/05- 5/11	5-1-4 7-1-1	四、健康好心情 4-2 我會照顧自己 4-3 生病了怎麼辦	3	提問回答 學生自評	【家政教育】 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	3	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	3	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	3	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	3	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 【期末評量週】	五、發現新草原 5-2 草原上的小 玩家	3	操作學習 提問回答	【環境教育】 3-1-1
十九	6/16- 6/22	3-1-4	五、發現新草原 5-3 草原歡樂派	3	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	3	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。

臺南市仁德區仁和國民小學 107 學年度第 1 學期
二 年級 健體 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	二年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道學校健康中心有哪些設備或設施。 2. 能正確使用健康中心的設備或設施，達到維護健康的目的。 3. 能知道健康中心的功能。 4. 了解學校護理人員的付出，學會感恩與感謝。 5. 敘述內服或外用藥物的正確使用方法。 6. 了解用藥資訊及服務來源。 7. 認識內服與外用藥物正確的保存方法。 8. 認識藥物回收箱的功能。 9. 能認識身體五官。 10. 能認識五官各自有其特殊的功能。 11. 能知道愛護自己的身體。 12. 能認識眼睛的保健方法。 13. 能了解自己的視力狀況。 14. 能知道定期視力檢查的重要性。 15. 能知道愛眼護眼的方法。 16. 了解學校視力檢查通知單的作用。 17. 發現視力有問題時，能告知家長，尋求協助。 18. 視力有問題時，能先做出眼科就診的行為，而不是先到眼鏡行配眼鏡。 19. 能知道愛護耳朵的方法。 20. 能積極實踐愛護耳朵的方法。 21. 能知道愛護舌頭和皮膚的方法。 22. 能積極實踐愛護舌頭和皮膚的方法。 23. 能在遊戲中靈活操作身體，做出各種肢體動作。 24. 能隨音樂，完成基本的舞蹈動作。 25. 能熟練「說哈囉」的跳法，並能正確的配合音樂跳。 26. 能隨時與他人友善的跳舞並享受樂趣。 27. 描述居家環境所能看到及接觸到的危險事物，如：電器、瓦斯、用火、殺蟲劑、刀剪。 28. 能了解在浴室或廚房玩耍的危險性，且能選擇適當的遊戲場所。 29. 能了解並演練清為燒燙傷的處理口訣及步驟。 30. 遇到危險時，能保持鎮定，並設法找到協助的人。 31. 能說明在緊急時，如何獲得幫助。 32. 能說出糖果、餅乾、飲料並不是身體需要的營養素來源。 		

33. 能知道攝取過多高熱量食物與肥胖之間的關聯。
34. 了解均衡飲食是維持身體健康的方法。
35. 能分辨適合自己的均衡飲食量。
36. 能知道日常的飲食習慣會影響身體健康。
37. 能說出飲食方面要注意哪些事。
38. 能知道過重兒童在減重方面不宜節食，還是著重在培養良好飲食習慣與適宜的運動來保持身體的健康。
39. 能養成良好的飲食習慣。
40. 能發現並說出自己在健康部分的困擾。
41. 能檢視自己的飲食習慣是否符合均衡飲食。
42. 能根據飲食問題，了解均衡飲食的方法與重要性。
43. 能完成折返、改變方向跑的動作。
44. 能完成跳、跨組合動作。
45. 能在移動過程中做出方向的改變，以及單、雙腳跳的連續動作。
46. 能運用身體玩平衡遊戲。
47. 能認識平衡木。
48. 能說出使用平衡木時要注意的事項。
49. 能學會與完成在平衡木上的動作和安全練習的方法。
50. 能說出家庭成員的姻親關係。
51. 能知道親戚間稱謂，並打招呼。
52. 願意與家人一起參與各種遊戲或活動。
53. 能運用溝通解決與家人的意見不合。
54. 把愛掛在口中，對家人的體貼以語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。
55. 能說出各種童玩的起源。
56. 能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。
57. 能做出並比較讓竹蜻蜓往上飛與往前飛的動作要領差異。
58. 能做出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作。
59. 能說出使竹蜻蜓飛得高、飛得遠及飛得久的動作要領差異。
60. 能說出沙包童玩的由來及不同玩法。
61. 能做出簡單之拋接沙包動作。
62. 能做出簡單之拋檢沙包動作。
63. 能做出拋接沙包動作。
64. 能做出拋檢沙包的連續動作。
65. 能合作完成各種團體傳球的動作。
66. 能和同組學童培養團隊默契。
67. 透過活動培養基礎的球感。
68. 能和同組學童合作完成拍球動作。
69. 能邊運球邊控制行進的方向。
70. 能合作完成各個接球的動作。

		71. 能合作完成各個投穿呼拉圈的動作。				
		<p>能力指標</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>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</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>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</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>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>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>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <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>4-1-1 認識家庭的組成份子與稱謂。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</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	7-1-2	一、健康有一套 1. 健康守護神	1	觀察檢核	【人權教育】 1-1-3
二	9/2-9/8	5-1-4	一、健康有一	3	行為檢核	【人權教育】

			套 1. 健康守護神		態度評量	1-1-3
三	9/9- 9/15	5-1-4	一、健康有一套 1. 健康守護神	3	行為檢核 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
四	9/16- 9/22	1-1-4 7-1-2	一、健康有一套 2. 愛護五官	3	觀察檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-3
五	9/23- 9/29	1-1-4	一、健康有一套 2. 愛護五官	2	行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-3
六	9/30- 10/6	3-1-1	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	3	觀察檢核 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
七	10/7- 10/13	3-1-1	一、健康有一套 3. 大家來唱跳	3	態度評量 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
八	10/14- 10/20	5-1-1 5-1-2 5-1-3	一、健康有一套 4. 安全有保障	3	態度評量 口語檢核	【人權教育】 1-1-3
九	10/21- 10/27	2-1-1 2-1-3	二、活力加油站 5. 健康的飲食	3	觀察檢核 口語檢核	【家政教育】 1-1-1 1-1-3
十	10/28- 11/03	2-1-3	二、活力加油站 5. 健康的飲食	3	態度評量 口語檢核	【家政教育】 1-1-1 1-1-3
十一	11/04- 11/10	3-1-1	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	3	態度評量 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
十二	11/11- 11/17	3-1-1 3-1-4	二、活力加油站 6. 跑跳遊戲	3	觀察檢核 口語檢核	【生涯發展教育】 2-1-1
十三	11/18- 11/24	3-1-1	二、活力加油站 7. 平衡高手	3	行為檢核 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
十四	11/25- 12/01	3-1-1 3-1-2	二、活力加油站 7. 平衡高手	3	觀察檢核 口語檢核	【性別平等教育】 2-1-2 2-1-3
十五	12/02- 12/08	6-1-2	三、歡樂時光 8. 家庭歡樂派	3	態度評量 口語檢核	【家政教育】 4-1-1 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

十六	12/09- 12/15	6-1-2	三、歡樂時光 8. 家庭歡樂派	3	觀察檢核 口語檢核	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十七	12/16- 12/22	3-1-3 表 4-1-5	三、歡樂時光 9. 古早味的童 玩	4	觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十八	12/23- 12/29	3-1-1 4-1-5	三、歡樂時光 9. 古早味的童 玩	3	態度評量 口語檢核	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十九	12/30- 1/05	3-1-1 3-1-3	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	1	觀察檢核 口語檢核	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
二十	1/06- 1/12	3-1-1 3-1-3	三、歡樂時光 10. 玩球樂趣多	3	態度評量 口語檢核	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
二十一	1/13- 1/19		總複習	3	觀察檢核 態度評量	【家政教育】 4-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 107 學年度第 2 學期
二 年級 健體 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	二年級全體級任老師
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. 能了解商家的促銷手法，不會盲目消費。 2. 能透過思考、判斷的活動，在消費時學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。 3. 了解從事運動時，要選對場所、聽從專業建議並遵守注意事項，才能安全快樂的運動。 4. 知道提供活動訊息的管道，並能從活動訊息的內容辨認該訊息的有效性與正確性。 5. 能知道食用新鮮食物的好處。 6. 能知道如何分辨食物是否新鮮。 7. 能利用感官分辨食物的安全性。 8. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。 9. 能到乾淨衛生的用餐場所用餐。 10. 能知道如何挑選乾淨衛生的用餐場所。 11. 能知道均衡飲食的方法。 12. 能符合三少一多的飲食原則。 13. 能安全上下平衡木。 14. 能完成平衡木的遊戲。 15. 能說出使用平衡木時要注意的事項。 16. 能學會與完成在平衡木上的動作。 17. 能了解自己是從母體中孕育而來的。 18. 能體會迎接新生兒的喜悅。 19. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦。 20. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。 21. 藉由觀察教學情境圖，引導學童了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。 22. 能知道並描述出生至今的成長發育變化及感覺。 23. 能藉由身體不斷的成長，知道人生的必經過程。 24. 能指出自己和家人所處的階段。 25. 能描述自己現階段成長最大的改變。 26. 能描述自己現階段的責任並積極實踐。 27. 能描述遊戲、擁抱、親吻等身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。 28. 能尊重個人與他人身體的自主權。 29. 能知道自己身體的隱私部位。 		

30. 能尊重他人身體的隱私權。
31. 能確認具威脅性的行為，如：性騷擾、性侵害等，並說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。
32. 能發現夜市中不安全的情境。
33. 說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
34. 認識腳踏車的基本結構。
35. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。
36. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
37. 能說出自己平常最常參與的休閒運動並積極參與正當的休閒運動。
38. 能分辨哪些是有益身心健康的休閒運動並鼓勵參加。
39. 能分辨適合健走的地方。
40. 能了解健走前要注意的事項。
41. 能做出簡單的健走動作。
42. 能與同學分享健走完的感受。
43. 能完成用不同腳踢塑膠袋球的動作。
44. 能於行進間完成踢塑膠袋球的活動。
45. 透過活動培養基礎的球感。
46. 能將舊報紙製作成簡單的紙踢球。
47. 能運用紙踢球完成踢的動作。
48. 能合作完成各個踢球的動作。
49. 能和同組學童合力完成教師示範踢球動作。
50. 能在活動中，隨著音樂的節奏，完成唱跳學習活動。
51. 能學會所教導的舞蹈動作。
52. 利用活動開展肢體並增進身體的協調性。
53. 了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。
54. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。
55. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。
56. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
57. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
58. 能盡力完成快跑的活動。
59. 能體會跑步的樂趣。
60. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
61. 能完成直線來回與左右方向變換的折返跑動作。
62. 能在遊戲過程中運用快跑、急停、改變方向的連續動作。
63. 能快樂地參與遊戲，並遵守遊戲規則。

能力指標	<p>1-1-1 知道並描述對出生、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>1-1-5 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>2-1-3 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>3-1-2 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>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</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>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>					
融入重大議題之能力指標	<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>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>1-1-4 說出自己對一個美好世界的想法。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感覺，不受性別的限制。</p> <p>1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>2-1-1 培養互助合作的生活態度。</p>					
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註

一	2/10- 2/16	5-1-5 7-1-3	一、運動消費保健 康 1. 運動消費停看聽	3	操作評量 觀察檢核	【人權教育】 1-1-1 1-1-3
二	2/17- 2/23	5-1-5 7-1-3	一、運動消費保健 康 1. 運動消費停看聽	3	行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-1 1-1-3
三	2/24- 3/02	2-1-3 2-1-4	一、聰明消費保健 康 2. 聰明消費健康飲 食	2	行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
四	3/03- 3/09	2-1-3 2-1-4	一、聰明消費保健 康 3. 聰明消費健康飲 食	3	觀察檢核 態度評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2 1-1-3
五	3/10- 3/16	3-1-1 3-1-2	一、聰明消費保健 康 3. 闖關高手	3	觀察檢核 行為檢核	【性別平等教 育】 2-1-2 2-1-3
六	3/17- 3/23	3-1-1 3-1-2	一、聰明消費保健 康 3. 闖關高手	4	行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 2-1-2 2-1-3
七	3/24- 3/30	1-1-1 1-1-2 1-1-3	二、安全與休閒 4. 我的成長	2	口語評量 操作評量	【性別平等教 育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4
八	3/31- 4/06	1-1-1 1-1-2 1-1-3	二、安全與休閒 4. 我的成長	2	行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 1-1-1 1-1-2 【人權教育】 1-1-4
九	4/07- 4/13	1-1-5 5-1-2 5-1-3	二、安全與休閒 5. 學習自我保護	3	口語評量 操作評量	【性別平等教 育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1

						1-1-3
十	4/14-4/20	1-1-5 5-1-2 5-1-3	二、安全與休閒 5. 學習自我保護	3	口語評量 行為檢核	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十一	4/21-4/27	3-1-1 4-1-2 5-1-1	三、快樂運動我最行 6. 休閒運動快樂行	3	行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十二	4/28-5/04	3-1-1 4-1-2 5-1-1	三、快樂運動我最行 6. 休閒運動快樂行	3	口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十三	5/05-5/11	3-1-1 3-1-3	三、快樂運動我最行 7. 踢踢樂	3	行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十四	5/12-5/18	3-1-1 3-1-3	三、快樂運動我最行 7. 踢踢樂	3	口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十五	5/19-5/25	3-1-1 3-1-4	三、快樂運動我最行 8. 我們都是好朋友	3	行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-4

						【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十六	5/26- 6/01	3-1-1 3-1-4	三、快樂運動我最 行 8. 我們都是好朋友	3	口語評量 態度評量	【性別平等教 育】 1-1-2 2-1-4 【人權教育】 1-1-1 1-1-3
十七	6/2- 6/08	6-1-1 6-1-3	三、快樂運動我最 行 9. 一起來玩吧！	3	行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教 育】 1-1-2 2-1-1
十八	6/09- 6/15	6-1-1 6-1-3	三、快樂運動我最 行 9. 一起來玩吧！	3	行為檢核 態度評量	【性別平等教 育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教 育】 1-1-2 2-1-1
十九	6/16- 6/22	3-1-1	三、快樂運動我最 行 10. 跑的遊戲	3	口語評量 態度評量	【性別平等教 育】 1-1-2 2-1-2 【生涯發展教 育】 1-1-2 2-1-1
二十	6/23- 6/29	3-1-1	三、快樂運動我最 行 10. 跑的遊戲	3	行為檢核 態度評量	【人權教育】 1-1-1 1-1-3

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

臺南市仁德區仁和國民小學 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	翰林版國小三上健康與體育	規劃者	健體領域教學團隊
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (61) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 2. 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。 3. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。 4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 5. 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 6. 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 7. 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 8. 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。 9. 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。 10. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。 11. 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。 		
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 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。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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"> 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。 <p>【家政教育】</p>		

<p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>3-1-3 察覺個人的消費行為。</p> <p>3-2-1 認識我們社會的生活習俗。</p> <p>3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-1 認識不同性別者身心的異同。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	1-1-1	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命	2	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1
二	9/2-9/8	1-1-1 1-1-3	單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	3	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-2-2 【生涯發展教育】 3-2-1 【性別平等教育】 1-1-1
三	9/9-9/15	1-1-1	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	3	發表 實踐	【家政教育】 4-2-2 4-2-3
四	9/16-9/22	3-1-3	單元二 傳球遊戲樂無窮 活動 1 傳球樂	3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】

						2-2-1
五	9/23-9/29	3-1-3	單元二傳球遊戲樂無窮 活動2拋接自如	3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
六	9/30-10/6	5-1-1 5-1-5	單元二傳球遊戲樂無窮 活動3安全運動停看聽	3	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
七	10/7-10/13	2-1-4	單元三健康家庭有妙招 活動1飲食安全小偵探	3	發表 實作評量	【家政教育】 1-1-2
八	10/14-10/20	2-1-4	單元三健康家庭有妙招 活動2飲食紅綠燈	3	自我評量 發表	【家政教育】 1-2-1 1-2-3
九	10/21-10/27	7-1-2	單元三健康家庭有妙招 活動3健康消費知多少	3	發表 實作評量	【家政教育】 3-1-3
十	10/28-11/03	5-1-4 7-1-2	單元三健康家庭有妙招 活動4健康小高手	3	發表 實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
十一	11/04-11/10	4-1-3	單元四運動健康多 活動1活力家庭愛運動	3	自我評量 發表 實作評量	【家政教育】 3-2-2 3-2-3
十二	11/11-11/17	3-1-1	單元四運動健康多 活動2巧拼樂	3	表演評量 實作評量	【家政教育】 3-2-3
十三	11/18-11/24	3-1-1 3-1-25-1-5	單元四運動健康多 活動3墊上運動安全 活動4墊上遊戲	3	發表 實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1
十四	11/25-12/01	3-1-1	單元四運動健康多 活動4墊上遊戲	3	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
十五	12/02-12/08	3-1-1	單元四運動健康多 活動4墊上遊戲	3	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
十六	12/09-12/15	3-1-3	單元五休閒運動力與美 活動1飛天旋轉	3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
十七	12/16-12/22	3-1-3	單元五休閒運動力與美	3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】

			活動 2 跳出活力			2-2-1
十八	12/23- 12/29	3-1-3	單元五休閒運動力 與美 活動 2 跳出活力	3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
十九	12/30- 1/05	3-1-1 4-1-5	單元五休閒運動力 與美 活動 3 迎賓舞	2	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
二十	1/06- 1/12	3-1-1 4-1-5	單元五休閒運動力 與美 活動 4 竹竿舞	3	實際演練 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
二十一	1/13- 1/19	4-1-5	單元五休閒運動力 與美 活動 5 舞獅	3	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	翰林版國小三下健康與體育	規劃者	健體領域教學團隊
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (56) 節		
學期目標/ 學習目標	<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，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。</p> <p>6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。</p> <p>7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。</p> <p>8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。</p> <p>9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。</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，以做為日後學習水中動作技能之基礎。</p>		

能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</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>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</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>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p> <p>7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>7-1-5 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>【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>【家政教育】</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。</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>1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>					
週次	日期	能力指標(代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註

一	2/10- 2/16	6-1-5	單元一 同分享共 歡樂 活動 1 迎接運動 會	3	自我評量 發表	【人權教育】 1-1-2
二	2/17- 2/23	6-1-5	單元一 同分享共 歡樂 活動 2 團結力量大	4	自我評量 課堂問答	【人權教育】 1-1-2
三	2/24- 3/02	6-1-3	單元一 同分享共 歡樂 活動 3 大家一起來	1	自我評量 發表 實作評量	【生涯發展教 育】 2-2-1
四	3/03- 3/09	7-1-5	單元一 同分享共 歡樂 活動 4 攜手做環保	3	自我評量 實作評量	【環境教育】 4-2-2
五	3/10- 3/16	3-1-1 3-1-3	單元二足下風雲 活動 1 大腳高手	3	實際演練 觀察評量	【生涯發展教 育】 2-2-1 【性別平等教 育】 2-2-1
六	3/17- 3/23	1-1-4 3-1-1	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	3	自我評量 實際演練	【性別平等教 育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
七	3/24- 3/30	1-1-4 3-1-1	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	3	自我評量 實際演練	【性別平等教 育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
八	3/31- 4/06	7-1-1	單元三健康百分百 活動 1 健康真好	1	自我評量 發表	【環境教育】 1-2-1
九	4/07- 4/13	1-1-4	單元三健康百分百 活動 2 改進生活習 慣	3	自我評量 課堂問答	【生涯發展教 育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
十	4/14- 4/20	2-1-2 2-1-3	單元三健康百分百 活動 3 天天吃早餐 活動 4 早餐面面觀	3	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】 1-2-2 1-2-3 【海洋教育】 1-2-4
十一	4/21- 4/27	3-1-1	單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇 體驗	3	實作評量 課堂問答	【性別平等教 育】 2-2-1
十二	4/28- 5/04	3-1-1 3-1-2	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	3	發表 實作評量	【性別平等教 育】

						2-2-1
十三	5/05-5/11	3-1-1 3-1-2	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	3	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
十四	5/12-5/18	3-1-3	單元四運動萬花筒 活動 3 呼拉圈遊戲	3	發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
十五	5/19-5/25	3-1-3 4-1-2	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
十六	5/26-6/01	3-1-3 4-1-2	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
十七	6/2-6/08	5-1-2 7-1-3	單元五水中悠游 活動 1 水中安全	2	發表 課堂問答 觀察評量	【海洋教育】 1-2-2
十八	6/09-6/15	3-1-1 4-1-1	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	3	發表 實作評量	【海洋教育】 1-2-2
十九	6/16-6/22	3-1-1	單元五水中悠游 活動 3 水中探險	3	實作評量	【海洋教育】 1-2-3
二十	6/23-6/29	3-1-1	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	3	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-2-3

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

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	四年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能。 2. 能說出人生不同階段的營養需求。 3. 能說出不同營養素在人生各階段的重要性。 4. 能說出飲食對生長發育的影響及飲食控制的基本原則。 5. 能說出營養不良對人體所造成的健康問題。 6. 能辨識六種營養素的來源和功能。 7. 能檢視家庭成員的營養需求。 8. 能建立良好的飲食習慣。 9. 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的態度與習慣。 10. 能了解個人生病時，維護自己和他人健康的做法。 11. 能知道常見傳染疾病的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 12. 能認識「愛滋病」及其傳染途徑。 13. 能知道學校規畫的健康管理活動內容。 14. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為。 15. 能養成個人良好的衛生習慣。 16. 面對傳染疾病能做好相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。 17. 能體諒愛滋病病患及其家人的苦楚，學習接納與關懷愛滋病患。 18. 能在日常生活中，主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 19. 能在日常生活中，做好健康管理，為促進人我的健康而努力。 20. 能認識牙齒的種類及名稱，並了解每顆牙齒都有不同的功能。 21. 能了解自己的牙齒，做牙齒的好主人。 22. 能知道做好牙齒清潔與保健的重要性。 23. 能定期做牙齒檢查，發現牙齒不舒服，能趕快就醫。 24. 能檢核自己的潔牙情形，並做好牙齒清潔與保健。 25. 能養成牙齒保健的好習慣，並能預防齲齒。 26. 能做好口腔清潔，並且定期接受檢查，早日發現問題及早治療， 27. 以擁有健康的牙齒和生活。 28. 知道認識自己，肯定與接納自己，是心理健康的基礎。 29. 知道自我肯定的定義。 30. 能透過自己與同學的比喻，分類繪製成圓形圖來更了解自己。 31. 能利用雖然……但是……的句型進行自我接納的造句。 32. 能利用自我提升的活動設定個人目標。 		

33. 能分析自己，進而了解自己。
34. 探索並了解自己，並能自我悅納。
35. 能了解火災發生時可能處理方法及其結果。
36. 能了解避免引起火災的方法。
37. 能熟練火災發生時的應變措施及逃生方式。
38. 能熟練滅火、報警及火場逃生的動作。
39. 能體認平日做好防範火災工作的重要性。
40. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。
41. 能培養探究危險事件發生原因與預防的態度。
42. 能了解增進個人體適能的方法。
43. 能明瞭健康行為對身體的影響。
44. 能於活動中盡力展現本身體能。
45. 能積極的參與活動，提升個人體適能。
46. 能了解並說出各種動作要領及方法。
47. 能了解「鴨子舞」及「西部三人舞」的由來及特色。
48. 能做出各種正確的舞蹈動作。
49. 能在活動中放鬆身體完成動作。
50. 能快樂的進行活動。
51. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。
52. 能了解手部擺臂動作及腿部快跑和跑步速度的關係。
53. 能做出正確擺臂動作與腿部快跑的動作。
54. 能遵守遊戲規則，並和同學一起進行各項學習活動。
55. 透過活動認識樂樂棒球的基礎活動能力。
56. 能學習活動規則並遵守。
57. 能培養樂樂棒球的基礎球感。
58. 能完成教師示範的樂樂棒球傳接球動作。
59. 能完成樂樂棒球基礎的打擊練習活動。
60. 能知道跑壘的方法、方向及注意事項。
61. 能遵守樂樂棒球比賽活動規則，並和同學合作進行。
62. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
63. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
64. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。
65. 能做出正確的基本動作。
66. 能在活動中放鬆身體完成動作。
67. 能快樂的進行活動。
68. 能積極參與並和他人互相合作，並完成活動。
69. 認識單槓運動的知識與安全使用方法。
70. 能做出單槓動作及利用遊戲訓練身體反應、鍛鍊手臂的肌力。
71. 和同學一起認真進行各項學習活動及能保護別人試做動作，針對缺點加以改進。

	<p>72. 能說出躲避的基本動作要領。</p> <p>73. 能知道基礎的躲避球傳接動作。</p> <p>74. 能了解躲避遊戲規則並進行活動。</p> <p>75. 能操控身體做出閃躲球的動作。</p> <p>76. 能完成教師示範的躲避球傳接動作。</p> <p>77. 能遵守活動規則，並和同學合作進行躲避遊戲。</p> <p>78. 能和其他人互助合作，注意遊戲安全並關心他人。</p> <p>79. 能拿出正面與積極的態度從事活動。</p> <p>80. 能了解各種單人、雙人、多人跳繩的技巧。</p> <p>81. 能做出各種單人、雙人、多人跳繩的技能。</p> <p>82. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。</p>
能力指標	<p>1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。</p> <p>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>3-2-1 表現出全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-3 了解有助體適能要素促進的運動，並積極參與。</p> <p>4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。</p>
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-3 說出權利與個人責任的關係，並在日常生活中實踐。</p> <p>2-2-1 認識生存權、身份權與個人尊嚴的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>

<p>3-2-4 表現合宜的生活禮儀。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	2-2-2	壹、健康生活 安全行 一、飲食面面 觀	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
二	9/2-9/8	2-2-2	壹、健康生活 安全行 一、飲食面面 觀	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
三	9/9-9/15	7-2-1	壹、健康生活 安全行 二、向傳染病 說「不」	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】 1-2-3
四	9/16-9/22	7-2-1	壹、健康生活 安全行 二、向傳染病 說「不」	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-3 1-2-6 【人權教育】

						1-2-3
五	9/23-9/29	1-2-3	壹、健康生活 安全行 三、寶貝牙齒	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-2-1 3-2-3 【人權教育】 1-2-3
六	9/30-10/6	6-2-1	壹、健康生活 安全行 四、我真的不錯	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-2
七	10/7-10/13	5-2-1 5-2-2 5-2-3	壹、健康生活 安全行 五、消防尖兵	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【人權教育】 2-2-1 【環境教育】 5-2-2
八	10/14-10/20	1-2-3 4-2-3 4-2-4	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
九	10/21-10/27	1-2-3 3-2-2 4-2-3	貳、活力有健康 六、快樂運動，活出健康	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3

						【生涯發展教育】 3-2-2
十	10/28-11/03	3-2-1 3-2-2 4-2-5	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
十一	11/04-11/10	3-2-1 3-2-2 4-2-5	貳、活力有健康 七、快樂來跳舞	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-3 【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-3 【生涯發展教育】 3-2-2
十二	11/11-11/17	3-2-1 3-2-4	貳、活力有健康 八、擺臂快跑	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十三	11/18-11/24	3-2-1 3-2-3 3-2-4	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十四	11/25-12/01	3-2-1 3-2-4	貳、活力有健康 九、歡樂棒球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核	【生涯發展教育】 2-2-1

					行為檢核 態度評量	
十五	12/02- 12/08	3-2-1 3-2-2 3-2-4	貳、活力有 健康 十、武術大會	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十六	12/09- 12/15	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、運動真 好玩十一、單 槓高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十七	12/16- 12/22	3-2-1 3-2-4	參、運動真好 玩十二、熱血 躲避球	4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十八	12/23- 12/29	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、運動真好 玩 十二熱血躲避 球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十九	12/30- 1/05	3-2-2 3-2-4	參、運動真好 玩 十三、繩乎其 技	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
二十	1/06- 1/12	3-2-2 3-2-4	參、運動真好 玩 十三、繩乎奇 技	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
二十一	1/13- 1/19		總複習	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	四年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (58) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能由身體狀況的改變，體認人體成長的事實。 2. 能了解每個人成長的速度不同。 3. 能了解人在不同時期的成長速度不同。 4. 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。 5. 能知道影響生長發育的因素。 6. 能了解不良的生活習慣會妨礙生長發育並影響學習。 7. 能了解維持健康的方法，並願意在生活中實行。 8. 能從事自己喜愛的運動。 9. 能分辨不同國家傳統早餐的差異性。 10. 能尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。 11. 能說出運動前中後的正確飲食行為。 12. 能建立正確的運動飲食行為。 13. 能認識 CAS、GMP、純鮮乳、健康食品……等政府認可的優良食品標章。 14. 能了解優良食品標章所代表的意義。 15. 能選購印有優良產品標章的產品。 16. 了解食品標示的重要性。 17. 認識食品標示的內容。 18. 能認識不同地區或不同生活環境的人們，使用健康服務與選購健康產品的差異。 19. 面對選擇健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。 20. 能認識中醫醫療的診療方式。 21. 能慎選合格的中醫診所進行診療活動。 22. 能建立正確的醫療觀念與態度。 23. 知道合格中醫診所應具備的條件，審慎選擇，保障自己的健康與安全。 24. 知道消費者應盡的權利與義務，做一個聰明消費。 25. 知道消費時如何保障自己的健康與安全。 26. 能了解地震造成的災害及減災整備方法。 27. 能判斷地震發生對居家環境可能造成的危險性，而能進行改善。 28. 能培養覺察生活環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。 29. 能了解地震發生時可能造成的危險情境及逃生方法。 30. 能熟悉地震發生時的避難逃生路線。 31. 能了解颱風是可預測的，並運用科技通訊蒐集颱風動態。 32. 能了解颱風的危害及參與防颱準備工作。 		

33. 能了解颱風的危害狀況及防範方法。
34. 能分析颱風災情的相關因素及探討解決的方法。
35. 能分析班上每個人的特質，知道自己和他人的差異，並建立價值感。
36. 能體會榮譽感對個人認同或自我價值的影響。
37. 能藉由扮演小天使的角色，適度的表達對小主人關心。
38. 能從扮演小主人的角色中體會被他人關心的感受。
39. 重視個人與群體關係，在活動中表現運動精神，並能凝聚共識。
40. 分析班規所要表現的意義。
41. 訂定並遵守班級生活公約。
42. 能學會適應水性的水中行走等游泳基礎技能。
43. 能學會水中閉氣、漂浮等游泳基礎技能。
44. 能學會水中打水游泳基礎技能。
45. 了解社區休閒運動活動，選擇並積極參與。
46. 能正確的做出每個基本動作。
47. 能配合音樂，順暢完成舞曲。
48. 能抱著愉快的心情積極參與活動。
49. 透過活動能學會「水舞」舞步。
50. 讓學童學會「水舞」隊形變化。
51. 能說出正確的武術動作名稱。
52. 能完成正確的武術連續動作。
53. 能做出用不同跳躍動作。
54. 能體會跳躍的樂趣。
55. 能配合跨步、助跑做出向上及向前跳躍動作。
56. 能認識沙坑、體驗跑過、跳入沙坑的感覺。
57. 能在遊戲中表現出跳遠動作。
58. 學童能運用自製紙棒，做出伸展、平衡等操作身體能力的動作。
59. 學童能了解如何維持紙棒平衡。
60. 學童能認真參與活動。
61. 能明瞭並說出紙棒拋接的動作要領。
62. 能與同學一起完成遊戲動作。
63. 能對紙棒遊戲發生興趣，並認真練習。
64. 能學習正面接棒動作。
65. 能學會正確的反手傳接棒。
66. 能學會及練習彈跳動作。
67. 能學會及練習撐住身體的動作。
68. 能利用踏板做出分腿騰越動作。
69. 能利用跳躍動作，騰越跳箱。
70. 利用單腳跳或雙腳跳，跳坐於跳箱上。
71. 能完成分腿騰越跳箱。
72. 能完成教師示範動作。

	<p>73. 能藉由活動，練習培養籃球運球的基礎能力。</p> <p>74. 能藉由活動，練習培養基礎籃球傳接球的能力。</p> <p>75. 能完成羽球拋接的動作。</p> <p>76. 能藉由活動練習培養對羽球的基礎球感。</p> <p>77. 能知道羽球正手握拍的動作要領，並完成羽球正拍握拍動作。</p> <p>78. 能用正確的用正手握拍動作進行活動。</p> <p>79. 能順暢的將球連續向上拍擊。</p> <p>80. 能順暢的完成正手發高球動作。</p> <p>81. 能運用正手發高遠球動作發球過網。</p>
能力指標	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。</p> <p>2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。</p> <p>2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-2 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>
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>1-2-3 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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>3-2-5 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>【資訊教育】</p> <p>1-2-1 能瞭解資訊科技在日常生活之應用。</p> <p>4-2-1 能進行網路基本功能的操作。</p>

		【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。				
週次	日期	能力指標（代號）	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/10- 2/16	1-2-1 1-2-2	壹、活力安全動 起來 一、身體的成長	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
二	2/17- 2/23	1-2-1 1-2-2	壹、活力安全動 起來 一、身體的成長	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 3-2-3 【資訊教育】 4-2-1 【性別平等教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
三	2/24- 3/02	2-2-3 2-2-4 2-2-6	壹、活力安全動 起來 二、健康飲食有 一套	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-6 【人權教育】 1-2-1
四	3/03- 3/09	7-2-2 7-2-3	壹、活力安全動 起來 三、為健康把關	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-5 【人權教育】

						1-2-3
五	3/10- 3/16	5-2-1 5-2-2 5-2-3	壹、活力安全動 起來 四、生活安全網	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
六	3/17- 3/23	5-2-1 5-2-2 5-2-3	壹、活力安全動 起來 四、生活安全網	4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【資訊教育】 1-2-1 【環境教育】 2-2-2
七	3/24- 3/30	6-2-1 6-2-3 6-2-5	貳、大展身手 五、我們這一班	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1
八	3/31- 4/06	3-2-2 3-2-4	貳、大展身手 六、水中蛟龍	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1
九	4/07- 4/13	3-2-2 3-2-4	貳、大展身手 六、水中蛟龍	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-5 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 3-2-1
十	4/14- 4/20	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	貳、大展身手 七、歡樂一起來	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2

十一	4/21- 4/27	3-2-1 3-2-2	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十二	4/28- 5/04	3-2-1 3-2-2	貳、大展身手 八、武術真好玩	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十三	5/05- 5/11	3-2-1 3-2-2 3-2-4	貳、大展身手 九、跳躍遊戲	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十四	5/12- 5/18	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十五	5/19- 5/25	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十六	5/26- 6/01	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、超越巔峰 十、神奇魔棒	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十七	6/2- 6/08	3-2-1 3-2-2	參、超越巔峰 十一、跨越高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
十八	6/09- 6/15	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、超越巔峰 十二、籃球好小 子	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2

十九	6/16- 6/22	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、超越巔峰 十二、籃球好小 子	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2
二十	6/23- 6/29	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、超越巔峰 十三、長羽毛的 球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【環境教育】 3-2-2

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	五年級全體級任老師
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. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道選購鞋子的方法。 3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。 10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。 12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。 13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 14. 能認識烹煮食物的正確方式。 15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 16. 選購食物時，能表現正確的消費行為。 17. 能正確的處理食物，避免營養素的流失。 18. 能選擇正確的容器盛裝食物。 19. 能說出外食的選擇技巧。 20. 能改進自己不良的飲食行為。 21. 能舉例說明食物包裝與貯存容器的適當性。 22. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。 23. 認識青春期及其意義。 24. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 25. 認識月經、夢遺的形成及其意義。 26. 了解青春期生理及心理的變化。 27. 了解生理期的保健及夢遺的處理。 28. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。 29. 以健康的心態面對青春期的生理變化。 30. 知道情緒和想法的關係。 31. 知道壓力的影響，和壓力過大時需要進行求助。 32. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。 33. 面對壓力時，能使用問題解決法，建設性的處理問題。 		

34. 能善用溝通的技巧，進行有效的雙向溝通。
35. 能清楚表達自己的想法與感覺，達到有效的雙向性溝通。
36. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
37. 能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。
38. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
39. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
40. 能了解校園中常發生的運動傷害。
41. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
42. 能說出注意單車安全對個人及他人的影響。
43. 能熟悉運動傷害處理的原則。
44. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能
45. 能了解如何利用反手握投擲飛盤。
46. 能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
47. 能運用飛盤做出指定動作。
48. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。
49. 能認真參與活動。
50. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
51. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
52. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
53. 能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。
54. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
55. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
56. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
57. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
58. 能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。
59. 能了解有氧運動對心肺功能的重要性。
60. 能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。
61. 能在活動中放鬆身體並快樂的進行活動。
62. 在活動配合音樂節奏並能舞出自己的自信。
63. 能配合音樂表現出球的暖身舞蹈動作。
64. 了解暖身活動的重要與做法。
65. 能學會有氧舞蹈。
66. 能了解有氧舞蹈對心肺功能的影響。
67. 能配合音樂跳出有氧舞蹈。
68. 了解緩和運動的重要性及做法。
69. 在活動中能配合音樂做出伸展活動。
70. 了解伸展活動的重要。
71. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
72. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。
73. 能做出正確的基本動作。

	<p>74. 能在活動中放鬆身體完成動作。</p> <p>75. 能快樂的進行活動。</p> <p>76. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>77. 能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。</p> <p>78. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。</p> <p>79. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。</p> <p>80. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。</p> <p>81. 能完成羽球正手發球的動作。</p> <p>82. 能藉由活動練習培養羽球正手發球與正手高遠球拍擊的技巧。</p> <p>83. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>84. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>
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>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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了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>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 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>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>【資訊教育】</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</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 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</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>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>

		<p>【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【環境教育】 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。</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	7-2-4	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
二	9/2-9/8	7-2-4	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
三	9/9-9/15	2-2-4 2-2-5	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
四	9/16-9/22	2-2-5	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
五	9/23-9/29	1-2-4	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 【家政教育】 4-3-3

						【生涯發展教育】 1-3-1
六	9/30- 10/6	6-2-4	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-3
七	10/7- 10/13	5-2-1 5-2-2 5-2-5	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
八	10/14- 10/20	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
九	10/21- 10/27	3-2-3 3-2-4	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十	10/28- 11/03	3-2-3 3-2-4	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十一	11/04- 11/10	3-2-1 3-2-2 4-2-2	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十二	11/11- 11/17	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十三	11/18- 11/24	3-2-1 3-2-2	參、活力滿分 9. 活力有氣	3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十四	11/25-	3-2-1	參、活力滿分	3	觀察檢核	【生涯發展教育】

	12/01	3-2-3 3-2-4	10. 投籃高手		行為檢核 態度評量 操作評量	育】 2-3-2
十五	12/02- 12/08	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
十六	12/09- 12/15	3-2-1 3-2-2 3-2-4	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
十七	12/16- 12/22	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
十八	12/23- 12/29	3-2-2 3-2-4	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
十九	12/30- 1/05	3-2-1 3-2-4	肆、矯健身手 13. 羽球高手	1	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
二十	1/06- 1/12	3-2-1 3-2-3 3-2-4	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2
二十一	1/13- 1/19		總複習	2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教 育】 2-3-2

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	五年級全體級任老師
------	----	-----	-----------

教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (57) 節
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。 7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 8. 能了解糖尿病形成的原因。 9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。 10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 11. 生病時，能表現出正確的診療行為。 12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。 15. 知道如何選購安全合格的藥品。 16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。 17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。 18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。 20. 能認識常見成癮物質的種類。 21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響 22. 能了解預防接觸毒品的的方法。 23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。 24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 25. 能面對並處理經痛時的處理方式。 26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。 28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。 29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。 30. 能培養良好性格特質，發揮專長。 31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。 32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動 35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。

36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力
39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。
40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。
48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。
51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。
53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。
54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。
55. 說出正確的武術動作名稱。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 熟練武術動作並能加以應用。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道巧固球的由來。
60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。
61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。
63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。
65. 能學會及練習箱上的動作。
66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。
67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。
68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。
69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。
70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。

	<p>71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。</p> <p>72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>73. 能學會單槓動作。</p> <p>74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。</p> <p>75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。</p> <p>76. 能了解向後迴環的動作要領。</p> <p>77. 能學會向後迴環的動作技能。</p> <p>78. 知道排球高手托球的動作要領。</p> <p>79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。</p> <p>80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。</p> <p>81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。</p> <p>82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。</p> <p>83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。</p>
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>3-2-3 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>5-2-4 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>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>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 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>
融入重大議題之能力指標	<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>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 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>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p>

		4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。				
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	2-2-4 2-2-5	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二	2/17- 2/23	2-2-5	壹、健康防護站 一、消費停看聽	4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
三	2/24- 3/02	7-2-1 7-2-2 7-2-3	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 4-2-2 4-2-3 【人權教育】 1-3-1
四	3/03- 3/09	5-2-4	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
五	3/10- 3/16	5-2-4	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
六	3/17- 3/23	1-2-4 1-2-5	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-2

					態度評量	【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
七	3/24- 3/30	6-2-2	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
八	3/31- 4/06	3-2-3 3-2-4	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
九	4/07- 4/13	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1

十	4/14- 4/20	3-2-2 4-2-5	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十一	4/21- 4/27	3-2-2 3-2-4	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十二	4/28- 5/04	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十三	5/05- 5/11	3-2-1 3-2-4	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固 球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1

十四	5/12- 5/18	3-2-1 3-2-3 3-2-4	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固 球	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十五	5/19- 5/25	3-2-1 3-2-2	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十六	5/26- 6/01	3-2-1 3-2-2	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1
十七	6/2- 6/08	3-2-1 3-2-2	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹 竿舞	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 2-3-1 【家政教 育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展 教育】 1-2-1

十八	6/09- 6/15	3-2-1 3-2-2	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
十九	6/16- 6/22	3-2-1 3-2-4	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
二十	6/23- 6/29	3-2-1 3-2-3 3-2-4	肆、運動你我他 十四、排球高手	2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	六年級全體級任老師
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. 能了解過量飲酒對身體器官危害的情形。 2. 能了解不當飲酒，對個人、家庭及社會的影響及其可能後果。 3. 能評估飲酒的危害，進而表達拒絕的態度，並以其他飲料代替含有酒精的飲料。 4. 能了解一般飲料與含酒精飲料的區別。 5. 能了解青少年不能飲酒的重要性。 6. 能了解檳榔的成分對人體的危害情形，並告知親友拒食檳榔。 7. 能了解嚼檳榔對家庭、社會及生態環境的影響及其可能的後果。 8. 能使用適當的方式拒絕嚼檳榔。 9. 能在生活中表現拒絕嚼檳榔的態度，並能影響周遭的親友。 10. 認識其他國家的飲食特色。 11. 尊重並接納不同國家的飲食文化。 12. 能分析且體認宗教及文化對飲食型態的影響。 13. 能認識原住民族群的飲食特色。 14. 能明白原住民族群的飲食習俗與生活環境的關係。 15. 能尊重並接納其他族群的飲食文化。 16. 能明瞭飲食的目的。 17. 能說出飲食與生活的關係。 18. 明瞭關心和尊重彼此對人際關係的影響。 19. 能知道並執行將心比心、尊重他人的行為。 20. 能明白對他人偏執的觀感，如成見、預設立場或刻板印象，會左右自己的行為，進而影響人際關係。 21. 能知道自己可能有哪些偏見，並分辨事實與偏見的不同。 22. 能寫出並執行掃除偏見身體力行計畫。 23. 知道負面的描述或評論對人際關係的影響。 24. 藉由活動體察負面批評對他人的傷害，避免類似的說話方式。 25. 練習「POWER 問題解決五步驟」，不讓負面批評影響自己。 26. 能察覺允許自己與他人的差異。 27. 能以行動展現彼此尊重，允許自己與對方的差異。 28. 能學習與異性相處時，表達友情和社交技巧的方法。 29. 能以建設性的方式表達愛。 30. 能知道不同國家對愛的表達方式各有不同。 31. 能了解不當媒體內容會誤導「性」觀念。 		

32. 能建立正確的「性」觀念，避免受到媒體不當的影響。
33. 能謹慎進行網路交友，不隨意與網友見面。
34. 能知道處理答應或拒絕網友的邀約時的原則。
35. 認識空氣汙染。
36. 知道空氣汙染源有哪些。
37. 能與學童（或小組）討論社區空氣汙染形成的原因。
38. 能調查並分析社區空氣汙染問題。
39. 能了解空氣汙染對健康的影響。
40. 能了解空氣汙染對環境的影響。
41. 能了解「空汙旗」的概念。
42. 能將「空汙旗」的概念融入生活中，做為戶外活動的參考依據。
43. 能養成良好環保習慣。
44. 能身體力行減碳生活。
45. 學習慢跑的方法與運用。
46. 能了解慢跑能力與體適能的關係。
47. 能體驗慢跑時的身心感受。
48. 能掌握慢跑動作與呼吸要領。
49. 能利用團體動力增進慢跑能力與意志力。
50. 能體會路跑運動好處，並積極規畫參與一場公路慢跑活動。
51. 能熟練拳擊有氧的基本動作。
52. 能配合節奏的音樂，熟練數種拳擊動作組合起來的拳擊有氧。
53. 能和同學一起愉快的跳拳擊有氧舞蹈。
54. 能配合快節奏的音樂，學會動感的階梯有氧動作。
55. 能和同學一起愉快的跳階梯有氧舞蹈。
56. 知道足球行進間傳接球的動作。
57. 能藉由活動練習足球行進間傳接球的動作。
58. 知道用足球護球的動作。
59. 能藉由遊戲完成足球護球的動作。
60. 能藉由活動培養足球的技巧。
61. 能做出墊上體適能動作。
62. 能完成倒立動作。
63. 能學會並完成小魚躍滾翻的動作。
64. 能完成側手翻的動作。
65. 能完成側手翻結合兔跳、小魚躍、前滾翻等動作。
66. 能找出起跳慣用腳與前導腳。
67. 能運用剪式（前導腳與起跳腳）側跨跳。
68. 學習正確的跳高分解動作。
69. 能了解跳高比賽的簡易規則。
70. 能組合剪式跳高動作，並參與跳高運動。
71. 能了解拔河運動起源與特性。

	<p>72. 能了解拔河握繩、姿勢的方法與動作的要領。</p> <p>73. 能了解八人制拔河比賽的規則。</p> <p>74. 培養欣賞的能力，並養成守秩序及愛護公物的習性。</p> <p>75. 知道手球傳接的動作要領。</p> <p>76. 能藉由活動練習培養手球傳接的要領。</p> <p>77. 知道手球運球的基本要領。</p> <p>78. 能藉由活動練習培養手球運球傳接。</p> <p>79. 知道原地肩上射球的動作要領。</p> <p>80. 藉由遊戲展現原地肩上射球的動作要領。</p> <p>81. 能藉由活動培養手球的技巧。</p> <p>82. 能藉由活動培養跑步傳球快攻的技巧。</p>
<p>能力指標</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</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>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>4-2-4 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>5-2-4 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>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進的方法。</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>融入重大議題之能力指標</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>【人權教育】</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</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>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-6 釐清性與愛的迷思。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>

週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/30-9/1	5-2-4	一、成長與蛻變 1. 青春好樣	1	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
二	9/2-9/8	5-2-4	一、成長與蛻變 1. 青春好樣	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
三	9/9-9/15	2-2-3	一、成長與蛻變 2. 飲食萬花筒	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【資訊教育】 4-3-5 【人權教育】 2-3-1
四	9/16-9/22	6-2-3	一、成長與蛻變 3. 人我之間	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 1-3-1
五	9/23-9/29	6-2-3	一、成長與蛻變 3. 人我之間	1	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 1-3-1
六	9/30-10/6	1-2-6	一、成長與蛻變 4. 青春進行曲	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-6 【生涯發展教育】 1-3-1
七	10/7-10/13	7-2-5	一、成長與蛻變	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量	【環境教育】 5-3-2

			5. 健康生活深呼吸		(三) 實踐評量 (四) 實作評量	5-3-3 【生涯發展教育】 3-3-3
八	10/14-10/20	7-2-6	一、成長與蛻變 5. 健康生活深呼吸	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-3-3
九	10/21-10/27	4-2-4 4-2-5	二、身體力與美 6. 青春奔跑	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-2 5-3-3 【生涯發展教育】 3-3-3
十	10/28-11/03	3-2-1 3-2-2	二、身體力與美 7. 健康有氧	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 1-3-1
十一	11/04-11/10	3-2-1 3-2-2	二、身體力與美 7. 健康有氧	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 1-3-1
十二	11/11-11/17	3-2-1 3-2-2 3-2-4	二、身體力與美 8. 足球小子(一)	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 1-3-1
十三	11/18-11/24	3-2-1 3-2-2 3-2-4	二、身體力與美 8. 足球小子(一)	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 1-3-1
十四	11/25-12/01	3-2-1 3-2-2	二、身體力與美 9. 體操精靈	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 1-3-1

十五	12/02- 12/08	3-2-1 3-2-2	二、身體力與 美 9. 體操精靈	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
十六	12/09- 12/15	3-2-1 3-2-2	二、身體力與 美 9. 體操精靈	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
十七	12/16- 12/22	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	三、運動競技 場 10. 現代輕功	5	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
十八	12/23- 12/29	3-2-1 3-2-4 4-2-1	三、運動競技 場 11. 力拔山河	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
十九	12/30- 1/05	3-2-1 3-2-4 4-2-1	三、運動競技 場 11. 力拔山河	1	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
二十	1/06- 1/12	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	三、運動競技 場 12. 趣味手球	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1
二十一	1/13- 1/19		總複習	2	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教 育】 1-3-1

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。

臺南市仁德區仁和國民小學 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	南一	規劃者	六年級全體級任老師
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (54) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能正確有效的使用冰箱。 2. 知道營養素的需要量會因性別、年齡及活動量而不同。 3. 認識營養不良及其所造成的健康問題。 4. 知道設計菜單的原則。 5. 檢視菜單是否合乎均衡飲食。 6. 能了解一氧化碳中毒發生的原因與緊急處理的程序與要點。 7. 能熟悉一氧化碳中毒緊急處理的程序與要點。 8. 能知道瓦斯氣爆發生的原因與危險情形。 9. 能了解使用瓦斯器具應注意的事項。 10. 能和家人共同關心，並提醒日常生活中與安全有關的事項。 11. 能評估傷害或病痛情境的正確用藥方法。 12. 能了解家庭急救箱的正確儲放與使用方法。 13. 能充實促進安全用藥的態度。 14. 學習拒絕他人不當的身體碰觸。 15. 學習與人相處必須互相尊重。 16. 認識「性侵害」，學習自我保護。 17. 知道受侵害或騷擾時，如何尋求協助。 18. 能學習自我保護並建立「身體自主權」的觀念。 19. 能學習自我保護及自救的方法，並認識遭受性侵害的處置方法。 20. 能分享「茫然」、「空虛」、「無聊」或「無所適從」的感受，討論這些感受對心理健康的影響。 21. 能重視個人與群體的關係，進而培養樂於助人的態度。 22. 樂於嘗試各項團體活動與運動。 23. 能分享參與團體性身體活動的喜悅。 24. 能分辨不同行為例如自作主張、英雄主義、欺負別人和扮小丑，對團體表現與個人關係的影響。 25. 學習處理分離時的負面情緒與學習及面對新環境適應的方法。 26. 能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。 27. 能了解居住社區中垃圾汙染的環境問題。 28. 能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 29. 能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 30. 能了解「噪音」的定義。 31. 能了解噪音汙染將危害人體健康。 32. 能了解居住社區的噪音問題。 		

	<p>33. 能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。</p> <p>34. 能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。</p> <p>35. 能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。</p> <p>36. 養成良好環保習慣，身體力行垃圾減量與降噪。</p> <p>37. 能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。</p> <p>38. 能學會及練習遊戲動作。</p> <p>39. 能學會及練習平衡身體的動作。</p> <p>40. 能與同學一起完成遊戲動作。</p> <p>41. 能知道的握拍方式。</p> <p>42. 能藉由活動培養球感及正、反拍揮擊技巧。</p> <p>43. 做出正確的下手發球與參加比賽。</p> <p>44. 了解迷你網球比賽的簡易規則。</p> <p>45. 能藉由活動培養正足背射門的技巧。</p> <p>46. 知道足球守門員的動作要領。</p> <p>47. 能藉由活動的練習，培養足球守門員的動作要領。</p> <p>48. 能學會正確的捷泳手臂划水動作。</p> <p>49. 能學會正確的捷泳划水及換氣動作。</p> <p>50. 能評估水上自救的情境。</p> <p>51. 能具備水中自救能力。</p> <p>52. 能了解舒筋操可增進身體的上肢、下肢、軀幹的柔軟度。</p> <p>53. 改善運動時身體的協調性。</p> <p>54. 學會對練中攻擊、防守的動作。</p> <p>55. 能做出正確的基本動作並能加以應用。</p> <p>56. 能完成正確的武術連續動作。</p> <p>57. 了解高年級第一路至第三路動作要領與練習方法。</p> <p>58. 能在活動中表現認真參與的態度。</p> <p>59. 知道籃球運球的動作要領。</p> <p>60. 能藉由活動練習籃球運球的技巧。</p> <p>61. 知道運球投籃的動作要領。</p> <p>62. 能藉由遊戲完成運球投籃基本動作要領。</p> <p>63. 能了解身體活動金字塔的概念。</p> <p>64. 能運用金字塔規畫身體活動。</p> <p>65. 能培養愛好運動及互助合作的精神。</p> <p>66. 能認識小鐵人三項競賽的發展過程與規則。</p> <p>67. 能了解練習小鐵人三項比賽的方法與益處。</p>
能力指標	<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>2-2-1 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>2-2-5 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>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度。</p> <p>7-2-5 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>【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>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</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>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>【家政教育】</p> <p>1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</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>【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>【環境教育】</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>
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
一	2/10-2/16	2-2-1 2-2-2 2-2-5	壹、青春生活實 踐家 一、飲食新主張	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 2-3-4 【家政教育】 1-3-1 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二	2/17-2/23	5-2-3	壹、青春生活實 踐家 二、關鍵時刻	4	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【人權教育】 2-3-1
三	2/24-3/02	1-2-5	壹、青春生活實	2	(一) 紙筆測驗	【性別平等教育】

			踐家 三、青春防衛站		(二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	1-3-1 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 2-3-2
四	3/03-3/09	1-2-5	壹、青春生活實 踐家 三、青春防衛站	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 1-3-1 【家政教育】 4-3-2 【人權教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 2-3-2
五	3/10-3/16	6-2-3 6-2-5	壹、青春生活實 踐家 四、迎向未來	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【性別平等教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 3-3-3
六	3/17-3/23	7-2-5 7-2-6	壹、青春生活實 踐家 五、健康美麗新社區	5	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
七	3/24-3/30	3-2-1 3-2-2	壹、青春生活實 踐家 六、平衡運動	1	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
八	3/31-4/06	3-2-1 3-2-3 3-2-4	貳、運動的樂章 七、迷你網球	2	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
九	4/07-4/13	3-2-1 3-2-3	貳、運動的樂章 七、迷你網球	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量	【環境教育】 5-3-3

		3-2-4			(三) 實踐評量 (四) 實作評量	【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
十	4/14-4/20	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
十一	4/21-4/27	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	貳、運動的樂章 八、足球小子(二)	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【環境教育】 5-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-1
十二	4/28-5/04	3-2-2 3-2-4 5-2-3	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十三	5/05-5/11	3-2-2 3-2-4 5-2-3	貳、運動的樂章 九、水中樂逍遙	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十四	5/12-5/18	3-2-1 3-2-2	貳、運動的樂章 十、功夫小子	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【人權教育】 2-3-1 【海洋教育】 1-3-2
十五	5/19-5/25	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十六	5/26-6/01	3-2-1 3-2-2 3-2-4	參、歡樂嘉年華 十一、籃球高手	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 2-3-2

十七	6/2-6/08	3-2-1 3-2-3 4-2-1	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	2	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十八	6/09-6/15	3-2-1 3-2-3 4-2-1	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	3	(一) 紙筆測驗 (二) 晤談評量 (三) 實踐評量 (四) 實作評量	【生涯發展教育】 2-3-2
十九	6/16-6/22	3-2-1 3-2-3 4-2-1	參、歡樂嘉年華 十二、勇冠三軍	2	(一) 紙筆測驗	【生涯發展教育】 2-3-2
二十	6/23-6/29			0		

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。