

5-1-1-10 健康與體育

(十)健康與體育領域課程計畫

1、依據

- (1)中華民國 107 年 6 月 8 日十二年國民基本教育課程綱要~健康與體育領域。
- (2)國民教育階段特殊教育課程綱要總綱。
- (3)本校課發會會議決議事項。

2、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列之重要內涵：

- (1)以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (2)運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- (3)建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。
- (4)身心障礙學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行學習內容的調整。
- (5)資賦優異類學生之能力指標採加深與加廣的方式，再根據調整 過後之指標編選具挑戰性的教材。

3、課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- (1)培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (2)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (3)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (4)培養獨立生活的自我照護能力。
- (5)培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (6)建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (7)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (8)培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (9)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

4、師資分析

- (1)本校一至六年級由專任體育教師擔任健體領域的教學，主要是因為專任體育教師對體育課程比較熟悉，在指導學生健康習慣的養成，遵守體育規則、維護運動安全方面會比較有成效。
- (2)游泳課依教育部規定實施，因本校無游泳池設施，得採游泳教學委外服務；由體育老師規劃一至六年級的一人一運動年級體育競賽，冀望學生無論在陸上或水上皆能培養一項運動的興趣。

5、學習重點架構

十二年國民基本教育健康與體育領域的學習重點架構由學習表現與學習內容所組成：

- (1)學習表現分為 4 項類別，分別為：

A、認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4 個次項目。

B、情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4 個次項目。

- C、技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目。
- D、行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(2)學習內容分為9項主題，分別為：

- A、生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目。
- B、安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目。
- C、群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目。
- D、個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目。
- E、人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目。
- F、身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目。
- G、挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目。
- H、競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「陣地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4個次項目。
- I、表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

6、實施方式

(1)每年級每週授課時間：

- A、低年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
- B、中年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
(其中四年級游泳課每學期共計5次，10節)
- C、高年級每週體育授課2節、健康授課1節，共120分鐘。
(其中五年級游泳課每學期共計4次，8節)

(2)教學方式

- A、採協同教學或主題式合作教學。
- B、充分運用各種教學媒體。
- C、教學活動須活潑、有趣。
- D、把握教學目標。
- E、教學內容多元化、統整化。
- F、掌握適性原則，隨時因應學生需求，調整教學策略。
- G、善用各種能引發其學習潛能之學習策略，設計生動有趣的輔助活動，運用教學媒材，提供充分練習機會。
- H、依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置、動線規劃、學習區及座位安排等環境的調整。

(3)評量的方法

- A、採取多元評量。
- B、評量應兼顧學童認知、情意、技能及創造性的發展。
- C、評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。

7、教學資源

本校有彩虹劇場、太陽劇場，提供雨天時的教學場地。

- 8、本校自108學年度起逐年實施十二年國民基本教育，114學年度一至六年級課程依據十二年國民基本教育綱要實施。
- 9、本計劃應經課程發展委員會審查通過後始得實施，修正時亦同。

【附件】各年級領域學習課程計畫如下：

【一年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	一年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進、□A2. 系統思考與問題解決、□A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達、□B2. 科技資訊與媒體素養、□B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識、□C2. 人際關係與團隊合作、□C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	1a- I -1 認識基本的健康常識。			
	1a- I -2 認識健康的生活習慣。			
	1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。			
	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。			
	1c- I -2 認識基本的運動常識。			
	1d- I -1 描述動作技能基本常識。			
	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。			
	2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。			
	2b- I -1 接受健康的生活規範。			
	2b- I -2 願意養成個人健康習慣。			
	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。			
	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。			
	2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。			
	2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。			
	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。			
	3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
	3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。			
	3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。			
	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。			
	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。			
	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
	4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。			
	4a- I -2 養成健康的生活習慣。			
	4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。			
	4c- I -1 認識與身體活動相關資源。			
	4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。			
	4d- I -1 願意從事規律身體活動。			
4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。				
二、學習內容				
Ab- I -1 體適能遊戲。				
Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。				
Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。				
Bc- I -1 各項暖身伸展動作。				
Bd- I -1 武術模仿遊戲。				
Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。				
Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。				
Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。				

	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。
融入議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 EJU7 欣賞感恩。 【家庭教育】

	家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。
學習目標	一年級上學期各主題學習目標： 於上下學情境中，了解注意交通安全是健康生活的一環，並認識交通安全的常識。 列舉校園內適合遊戲的地方，並認識遊戲安全的常識。 能體會交通安全與遊戲安全的重要性，並願意遵守注意事項。 於生活中，嘗試自我覺察並修正個人不當的交通與遊戲行為。 在校園中，嘗試運用做決定的技巧選擇適合遊戲的地方。 養成遵守交通與遊戲注意事項的好習慣。 能知道身體部位名稱。 能認識正確洗手、洗臉及洗澡的方法。 能認識正確上廁所的方法。 能知道保持身體乾淨的重要性。 能了解並做到上廁所的禮儀。 能培養良好的衛生習慣。 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 觀察事件與他人動作及表情猜測對方的情緒狀態。 能用言語或表情表達自己的感受，讓其他人知道。 能表達自己的感受，在情緒發洩後也能緩和感受或改善狀況。 能和同儕一起玩、一起學習，喜歡共好的感受。 能說出常見的早餐種類。 能認識選擇健康食物的原則。 能認識少糖、不油炸的食物種類。 能接納並嘗試不同的早餐。 能覺察珍惜食物的重要性。 能連結生活經驗，發覺早餐的重要性。 能設計一份自己可以吃得完的早餐。 願意養成吃早餐的習慣。 能做到良好的用餐行為。 知道學校健康中心的設備及器材的使用方法。 能知道學校護理師及醫師到校服務的工作內容。 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做。 能禮貌對待護理人員，並適時表達謝意。 在學校發生事情能主動尋求協助。 學習解決問題的能力。 能適時適切使用學校健康中心的設備或器材，以維護健康。 能於日常生活中，做到守護身體健康的行為。 能分辨學校空間、設備的安全性。 能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。 能討論並正確的使用學校空間及設備，達到安全和快樂的目的。 能正確的操作各項遊戲設施。 能利用學校運動空間，從事身體活動。 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 能完成搖動呼拉圈的動作。 能運用身體做出指定動作。

能表現認真參與活動的積極態度。
 能在運動過程中，避免運動傷害。
 能認真觀察並公正評判同學的動作。
 能與同學培養默契通力合作，完成動作。
 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作。
 平時能利用呼拉圈做運動。
 能利用呼拉圈選擇適合自己的身體活動。
 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。
 能主動參與各種身體活動。
 能專注欣賞他人優良動作表現。
 能表現認真參與活動的積極態度。
 能與同學一起認真合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
 能在引導下自信的表現身體活動。
 認識操場、跑道與使用規則。
 認識腳的走、跑、跳動作。
 能表現專注觀賞的態度。
 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。
 做出各項暖身動作。
 能體會並做出腳的走、跑、跳動作。
 能善用學校操場資源從事運動。
 能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。
 能利用下課時間練習走、跑、跳運動或遊戲。
 能知道教材示範身體和球的動作。
 能知道教材示範夾球、夾球跳和滾接的動作。
 能了解教材的活動關卡動作。
 能盡力的完成教材動作。
 能和同學互相合作完成活動。
 能觀察他人活動的表現。
 能做出教材夾球、夾球跳和滾接的動作技巧。
 能做出教材闖關活動的動作技巧。
 能在玩球的過程中，認識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。
 能利用課餘時間，從事玩球運動。
一年級下學期各主題學習目標：
 能認識六大類食物及其功能。
 認識並做到珍惜食物的好行為。
 能認識排便對健康的影響。
 了解食物得來不易，並養成不浪費的習慣。
 能依照六大類食物的標準將食物分類。
 能記錄食用的食物，並完成分類。
 能養成均衡攝取六大類食物的習慣。
 能養成珍惜食物的好習慣。
 能養成良好生活習慣，幫助排便順暢。
 透過活動知道自己理解或不理解的部分，能針對不理解處提問或和同學想辦法解決。
 願意嘗試與不熟悉的人互動。
 能在互動中留意社交的重要禮節。
 可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感

覺和喜好。

能了解分工合作的重要性。

練習在生氣的狀況，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。

能演練不同情境中分工合作的行為。

能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。

能根據自己的能力完成工作並充分練習。

能知道眼睛、耳朵、鼻子在生活中的重要性與保健方式。

能於日常生活中舉例眼睛受傷、耳朵內有異物及流鼻血時適用的處理技巧。

能了解正確處理眼睛受傷、耳朵內異物及流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。

能透過活動紀錄，了解自己做到了哪些愛眼、護耳及護鼻行動。

能於師長引導下，於生活中操作眼睛傷害事件、排除耳朵進水及止住鼻血的健康技能。

能確實愛護眼耳鼻，進而養成良好生活習慣。

能知道自己能接受和不能接受的身體碰觸部位。

能知道身體隱私處的部位，而且不能讓別人碰觸。

能知道遭受侵犯時，保護自己的方法。

能知道遭遇緊急情況時，如何自我保護並尋求協助。

能清楚描述身體碰觸帶給自己的感受。

能以自己和對方都能接受的方式打招呼。

能演練遭遇緊急情況時尋求協助的方法。

能分辨具威脅性的行為，並說出遭遇緊急情況時自我保護的方法。

能知道身體不舒服時的適切處理方式。

能認識感染腸病毒期間的症狀。

能了解生病期間的在家照護要點。

能知道感染腸病毒期間適合進食的食物。

能知道預防生病的好行為。

感染傳染病時，能做到保護人我的行為。

能演練正確配戴口罩的步驟。

能知道在學校身體不舒服時，會到健康中心請求協助、回家要告知家人。

能遵守腸病毒糾察守則。

能在日常生活中，自我要求做到糾察守則的規範行為。

能在日常生活中實踐預防生病的好行為。

能說出各種童玩的起源。

能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。

能表現出積極參與童玩的學習態度。

能做出拋接沙包的動作。

能做出讓紙飛機飛得遠、飛得久的動作。

能做出讓紙風車快速轉動的動作。

能選擇適合自己的童玩遊戲。

能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲。

能在遊戲中認識反應動作。

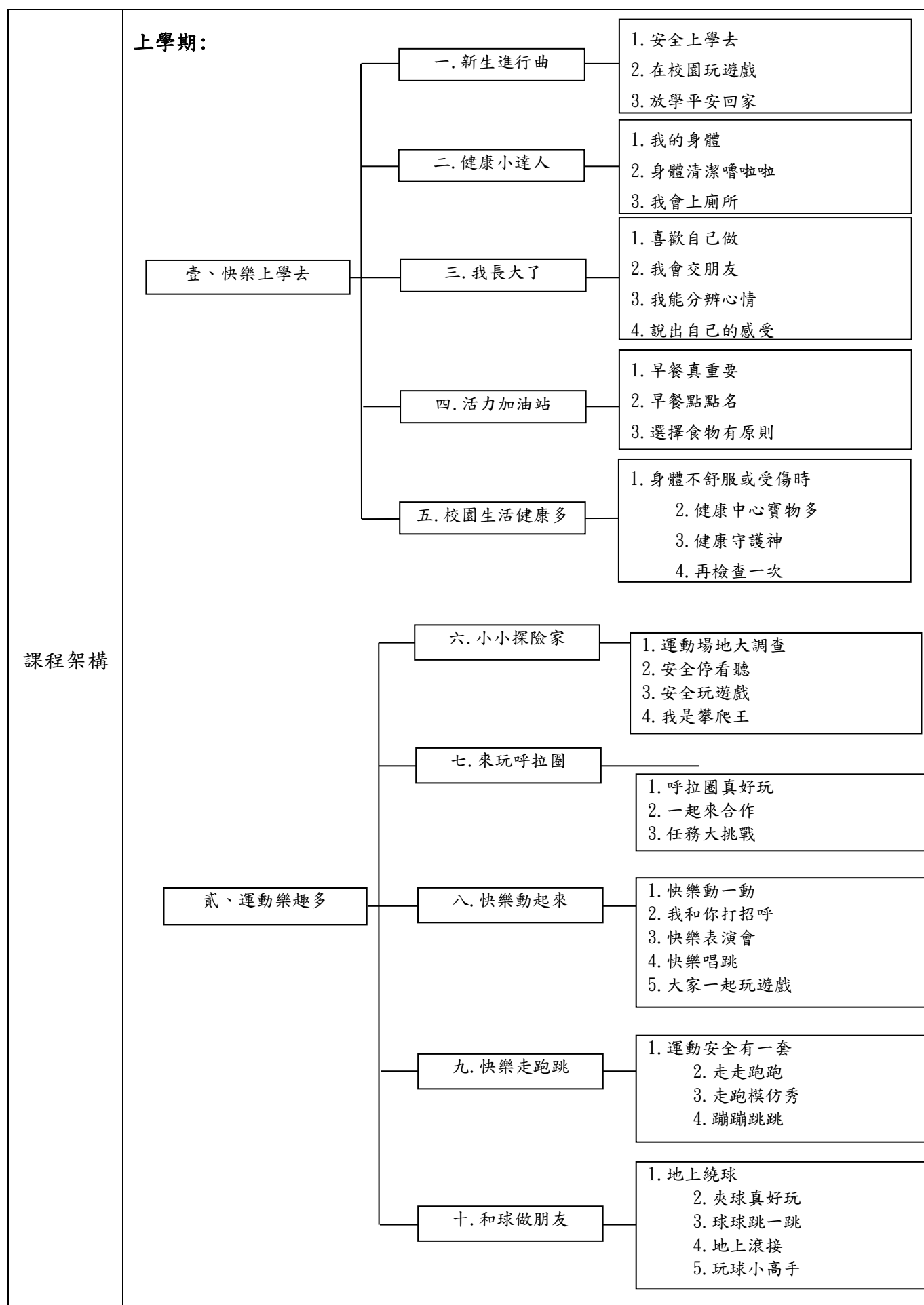
能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。

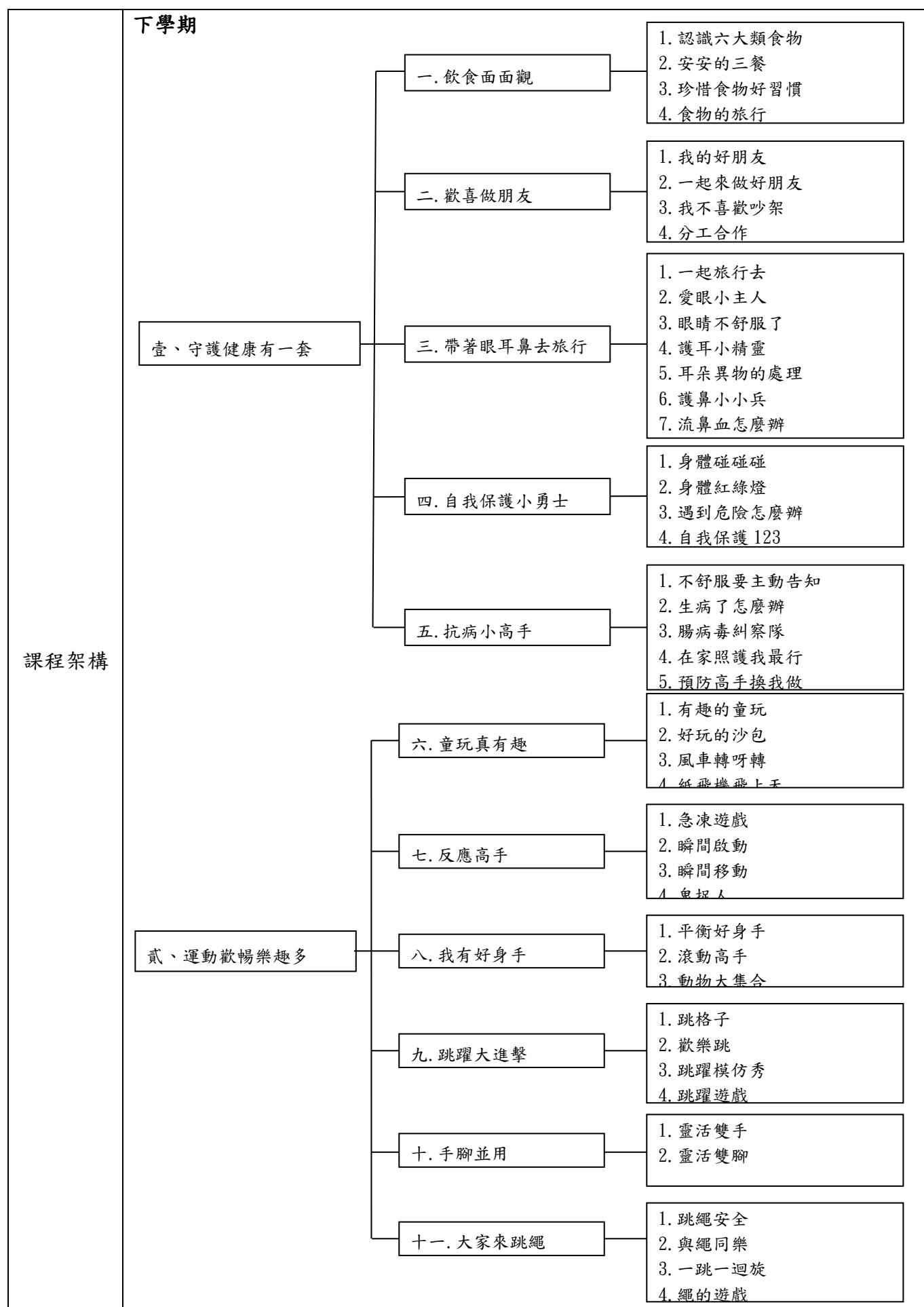
能體會與掌握眼、耳、手、腳反應動作。

能靈活反應出各項動作，並能應用在生活上。

能了解用身體可做出爬、蹲走、滾的動作。

	認識動物行動的特性。 能從活動中體會和別人合作的重要。 能以愉悅的心情和他人從事運動。 能應用身體用力的方式，表現出爬行、蹲走、滾動的動作。 能用輕鬆的心情讓身體自由自在的完成動作。 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。 能在遊戲中認識跳躍動作。 能遵守遊戲規則，並和他人一同合作遊戲。 能體會與掌握單、雙腳跳躍，以及連續跳躍動作。 能配合遊戲在跳躍過程中做出肢體變化動作。 能將跳躍動作應用在生活上。 能理解教材內相關的動作內容。 能理解教材單元活動的動作要領。 能努力認真的學習教材相關內容。 能和同學互相合作一起完成單元相關活動。 能順暢的完成教材相關動作。 能於活動中和他人合作，並展現技巧完成任務。 能遵守活動規則及相關安全注意事項。 能總結學習經驗並和他人分享學習心得。 能了解並說出跳繩一跳一迴旋的動作要領。 能在跳繩遊戲中體驗快樂互動並認真學習。 能做出跳繩伸展操的動作。 能做出跳繩一跳一迴旋的基本動作技巧。 能利用課間進行跳繩活動，進而養成規律運動的習慣。
--	---





一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2. 應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3. 教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4. 主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5. 教師可參考綱要中「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整教學活動。

(二)教材來源

- 1、以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
一年級	南一	一、二冊

(三)教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 操場及彩虹劇場、太陽劇場
4. 表演藝術教室

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。

2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

	3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。
--	--

【二年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	二年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進、 ☐ A2. 系統思考與問題解決、 ☐ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達、 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養、 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識、 ☐ C2. 人際關係與團隊合作、 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 1c- I -2 認識基本的運動常識。 1d- I -1 描述動作技能基本常識。 2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b- I -1 接受健康的生活規範。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 2d- I -1 專注觀賞他人的動作表現。 2d- I -2 接受並體驗多元性身體活動。 3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4a- I -1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 4c- I -1 認識與身體活動相關資源。 4c- I -2 選擇適合個人的身體活動。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。 4d- I -2 利用學校或社區資源從事身體活動。			
	二、學習內容			
	Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。 Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。 Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Bd- I -1 武術模仿遊戲。 Bd- I -2 技擊模仿遊戲。 Ca- I -1 生活中與健康相關的環境。			

	Cb- I -2 班級體育活動。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。 Cc- I -1 水域休閒運動入門遊戲。 Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Ce- I -1 其他休閒運動入門遊戲。 Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fb- I -1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb- I -1 游泳池安全與衛生常識。 Gb- I -2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。 Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Hd- I -1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。
融入之議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。
學習目標	二年級上學期各主題學習目標 能了解身體檢查通知單的內容、意義與差異性。 能閱讀生活習慣紀錄表，發現造成體重過重的原因。 能知道體重過重在飲食上的調整方法。 能明白養成良好的飲食與生活習慣能促進身體健康。 能分辨紅綠燈食物的差異。 能連結課本及生活經驗，說出過重的可能原因。 能記錄自己的飲食與生活習慣。 能於日常生活中選擇攝取綠燈食物。 能覺察自己的飲食與生活習慣不適宜處，並提出改善的方法。 能知道蛀牙的形成原因。 能認識牙齒的功能，並知道牙齒分為乳齒和恆齒。 能判斷更換牙刷的時機。 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。 能知道牙齒對生長發育的重要性。 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。 能知道自己能做到愛護牙齒的方法。 能養成保健牙齒的生活習慣。 能知道蛀牙的處理辦法。 能正確挑選適合自己的牙刷。 能做到愛護牙齒的方法，避免造成蛀牙。 能透過自我檢視，正確存放與更換牙刷。 能記錄一週的刷牙情形，並做檢討與改進。 能知道與家人和諧相處的方法。 與家人相處時，若出現不知道如何對應的情緒，能適當的自我調適。 能覺察自己的情緒，利用說出事件與感受調適自己的心情。 能練習平心靜氣說出自己的想法讓對方知道。 與家人相處時，對於無法處理或做錯的狀況，能先調適心情，在引導下表現簡易的人際溝通技能。 練習想法的三個步驟，先說出想法、反省想法，再決定怎麼做。 運用後設認知的技巧，先預想可能的後果，再來選擇最佳的做法。 能在課堂上分享自己的經驗，討論後嘗試在生活中應用。 能運用常把愛掛在口中、體貼家人等語言與非語言的方式，來表達對家人的關愛。 知道空氣品質達紅色警示的意思。 知道空氣汙染對人和動物都有影響。 知道不同顏色的空品旗代表不同程度的空氣汙染。 知道空氣汙染會讓身體出現各種不舒服的症狀。 知道空氣汙染時期因應身體不舒服症狀的處理方法。 知道對抗空氣汙染的保健做法。 知道空氣品質不好時，在外面活動會吸入髒空氣。 嘗試透過眼看、鼻聞、手摸，發覺空氣變髒了。 知道空氣品質不好時，進行體育活動該注意的安全事項有哪些。

知道空氣汙染期間，外出要戴口罩。

能配合空品旗選擇適合的活動方式。

面對不同空品旗，能做出適宜的保健行為。

能了解生病時要遵照醫囑服藥的重要性。

能了解藥袋上的標示，如：服藥的時間、用法與用量。

能了解眼藥水和外用藥膏的使用方法與注意事項。

能發覺生病時就醫是維護健康的正確態度與行為。

能發覺錯誤的存放藥物會危害身體健康。

能發覺錯誤的處理剩餘藥物會汙染環境與危害身體健康。

能於引導下，正確服藥、使用眼藥水和外用藥膏、存放藥品與處理剩餘藥品。

能於引導下，正確就醫、請教藥師與正確用藥。

能了解節奏，並學習正確的動作。

能了解遊戲規則，並與同學合作完成各項動作。

能以快樂的心情和同學從事各項活動。

能隨機應變表現出不同的肢體動作。

能利用不同的肢體動作來表現出快樂的心情。

在日常生活中，自然的表現出韻律動作。

認識折返、曲線跑。

認識單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。

能快樂的參與遊戲。

能表現專注觀賞的態度。

能做出折返、曲線跑。

能做出單腳跳、雙腳跳及跨跳等跳躍動作。

能模仿他人的動作表現。

能在遊戲中表現出適合自己的追逐跑方式。

能選擇安全的學校或社區場地，從事追逐跑遊戲。

了解透過簡單的動作伸展自己的身體。

能做出肢體伸展的動作。

完成各種在平衡木上的平衡動作。

能落實平時自我身體活動。

能了解並應用各種趣味競賽的基本動作及規則，從事身體活動。

能認同團體規範，並表現尊重的團體互動行為。

能做出各項趣味競賽的基本動作。

能利用學校或社區資源從事身體活動。

能選擇並規畫適合的身體活動，增進體適能。

能理解本單元教材中球類的相關動作內容。

能懂得如何於活動中和他人互相合作。

能願意並盡力學習教材中的相關動作內容。

能於活動中展現出和同學互相合作的精神。

可以順暢做到活動中相關球類技巧的動作。

可以順利於活動中，展現所學到的球類動作技能。

能透過課餘時間，持續練習教材中的動作。

能透過練習教材中的動作，讓自己的球感進步。

能說出武術模仿遊戲的基本動作。

能了解武術及技擊可以強健體魄並防身。

能專注的觀賞他人的動作表現。

能從武術及技擊遊戲中快樂學習，並對武術產生學習興趣。

能做出正確的武術及技擊動作及遊戲。

能運用基本動作，與同學完成遊戲。

能養成規律的運動習慣。

藉由遊戲的操作及反覆練習，增進體適能。

二年級下學期各主題學習目標

認識單槓運動的知識與安全使用方法。

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。

能做出簡單的單槓動作及利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊手臂的肌力。

能落實平時自我身體活動。

能說出健走運動的基本動作及益處。

能說出從事休閒運動的好處。

能快樂的從事健走活動。

能做出正確的健走動作。

能選擇並規畫合適的健走路線。

能養成健走的習慣，促進身體健康。

能理解教材示範中的踢傳接球等相關動作內容。

能於活動中知道如何和他人完成相關動作。

能努力學習教材內容。

能和同學互相合作完成指定的動作。

能理解動作內容，並順暢的完成相關踢球動作。

能於足球活動中順利的和他人合作展現踢球動作。

能表現出學習精神，並利用課間時間練習，改善動作以求進步。

能認識音樂的拍子與節奏。

能了解與同學合作完成學習的快樂感覺。

能以快樂的心情與同學從事遊戲活動。

能利用不同器材或方式，跟著音樂打節奏。

能應用身體律動，完成舞蹈學習活動。

能做出音樂和身體動作的結合，並表現在平日生活上。

能體會快跑的速度感與樂趣。

能體會曲線快跑動作。

能遵守遊戲規則並和他人合作遊戲。

能在比賽過程中表現運動家精神。

能做出加速快跑的動作。

能在快跑中配合曲線彎度做身體重心傾斜的動作。

課餘時間能和家人、朋友利用學校或社區資源進行跑的活動。

能了解游泳池硬體設備和安全設施。

能認識各項水中活動的動作技能。

能快樂的從事水中遊戲，進而對游泳運動產生興趣。

能做出水中行走、閉氣及漂浮的游泳技巧。

能遵守水域運動的相關安全規定。

能選擇安全並合適的戶外休閒活動。

能了解不同人生階段成長情形。

能認識日常生活中的性別角色。

能知道自己想做的事不受性別限制。

能知道成長過程受到家人的照顧與陪伴。

能體會成長的喜悅，並能用健康的態度面對成長。
 能認識自己未來的夢想，並為夢想努力。
 能觀察並描述自己的成長情形。
 能透過活動，記錄自己的成長情形。
 能探索自己的興趣及對未來的期望。
 知道如何表達身體不舒服的症狀。
 知道處理身體不適的正確方法。
 知道流感的傳染方式。
 知道「生病不上課」的健康觀念。
 知道預防流感的方法。
 知道流感感染期間在家照護的要點。
 探討避免感染流感、維護健康的行為。
 學會正確脫口罩和丟口罩的技巧。
 能在日常生活中展現呼吸道衛生與咳嗽禮節。
 能養成良好個人衛生習慣。
 能在生活中落實流感預防與照護的好行為。
 能了解過量飲酒對個人、家庭與社會的危害。
 能發覺吸菸行為對健康所造成的影響。
 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，向家人適切表達請勿吸菸的態度。
 能於引導下，運用模擬情境角色扮演方式，練習拒絕二手菸的技巧。
 在日常生活中，不嘗試含酒精飲料。
 能繪製禁菸標誌，發表個人拒絕二手菸的立場。
 覺察自己與他人的優點，並進一步深入了解自己、欣賞自己也欣賞同學。
 能了解住家附近的特色。
 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
 能利用適當方法邀請同學。
 能運用社交技巧，知道增進人際關係的方法。
 能了解接待客人的注意事項。
 能知道接受招待時的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
 能辨別好主人及好客人的行為。
 能了解如何處理聚會中的突發狀況並實際演練。
 能知道不建議購買散裝食品的原因。
 能認識安全購買罐頭、玻璃罐食品及鮮乳的原則。
 能了解製造日期、保存期限、有效日期及鮮乳標章的意涵。
 能認識不同的包裝食品的食用方式及注意事項。
 能知道食品包裝完整及食品標示的重要性。
 能了解食品保存方式對健康的重要性。
 能檢視包裝食品的標示和外觀。
 能實際做到安全選購食品的原則。

課程架構	上學期	
	壹、健康有一套	一. 健康做得到
		1. 通知單來了 2. 健康小妙招
		二. 愛護牙齒有一套
		1. 歡歡蛀牙了 2. 認識牙齒 3. 適合的牙刷 4. 我會刷牙 5. 護牙好方法
		三. 我愛家人
		1. 我會反省 2. 我會這樣做 3. 我會慢慢說 4. 愛要表達
		四. 空氣汙染大作戰
		1. 今天不一樣 2. 空品旗的提醒 3. 空氣汙染有礙健康 4. 抗汙有妙招
		五. 正確使用藥物
		1. 生病找醫師 2. 領藥停看聽 3. 用藥小叮嚀 4. 幫藥物找適合的家
	貳、運動樂趣多	六. 大家來唱跳
		1. 快樂動一動 2. 請你跟我走 3. 身體魔術師
		七. 跑跳遊戲
		1. 快樂紅綠燈 2. 折返跑 3. 彈力精靈
		八. 我們都是平衡高手
		1. 練習平衡 2. 認識平衡木
		九. 社區運動樂
		1. 社區活動 2. 練習趣味競賽 3. 活動開鑼 4. 親子同樂 5. 大家一起來運動
		十. 玩球樂趣多
		1. 你傳我接 2. 拍球樂 3. 傳球一級棒 4. 彈接高手 5. 攻占城堡
		十一. 功夫小子
		1. 動物大觀園 2. 動物拳模仿秀 3. 動物拳遊戲 4. 拳打腳踢我最行

下學期

壹、健康點點名

一. 歡樂成長派

1. 歡歡的成長紀錄
2. 我是這樣長大的
3. 為夢想加油

二. 流感小尖兵

1. 平平生病了
2. 原來流感是這樣傳染的
3. 預防流感好行為
4. 流感居家保健

三. 我家拒菸酒

1. 飲酒危害知多少
2. 菸害不要來
3. 我愛無菸環境

四. 愉快的聚會

1. 我的好朋友
2. 做個好主人
3. 來做客真快樂

五. 食品安全我最行

1. 仔細看，聰明選
2. 多留意，安全吃

貳、運動好事多

六. 單槓遊戲真好玩

1. 認識學校活動空間
2. 來做暖身運動
3. 體驗單槓活動
4. 單槓遊戲

七. 休閒運動快樂行

1. 我的休閒生活
2. 運動場地大調查
3. 健康齊步走
4. 校園健走地圖

八. 踢球樂

1. 與球共舞
2. 和球做朋友
3. 運動安全行
4. 踢球樂趣多
5. 踢球傳接
6. 足球遊戲

九. 我們都是好朋友

1. 拍子你我他
2. 我的朋友在哪裡
3. 快樂捕魚去

十. 跑的遊戲

1. 風速小子
2. 迎風快跑
3. 快跑前衝
4. 繞物快跑
5. 跑壘練習
6. 跑壘追逐

十一. 浪花朵朵開

1. 水域休閒運動
2. 泳池觀察員
3. 游泳安全及衛生守則
4. 水中體驗

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2. 應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3. 教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4. 主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5. 教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。

(二)教材來源

- 1、以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
二年級	南一	三、四冊

(三)教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 數位媒材及網路資源
3. 操場及彩虹劇場、太陽劇場
4. 表演藝術教室

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行

- | |
|--|
| <p>2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。</p> <p>3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。</p> |
|--|

【三年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進、 ☐ A2. 系統思考與問題解決、 ☐ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達、 ☐ B2. 科技資訊與媒體素養、 ☐ 3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☐ C1. 道德實踐與公民意識、 ☒ C2. 人際關係與團隊合作、 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。			
	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。			
	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。			
	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。			
	1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。			
	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。			
	1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。			
	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。			
	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			
	2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。			
	2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。			
	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。			
	2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。			
	2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。			
	2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。			
	2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。			
	2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。			
	3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。			
	3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。			
	3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			
	3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			
	3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。			
	3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。			
	3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。			
	3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
	4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			
4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。				
4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。				
4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。				
4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。				
4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。				
二、學習內容				
Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。				
Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。				
Ab-Ⅱ-1 體適能活動。				
Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。				
Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。				

	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bd-II-1 武術基本動作。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-II-2 學校運動賽會。 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
融入之議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【家庭教育】

	家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【國際教育】 國 E5 發展學習不同文化的意願。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。
學習目標	三年級上學期學習目標 1. 能觀察作息和環境，知道和低年級不一樣的地方。 2. 能認識骨骼、軟骨、肌肉及關節的相關性與功能。 3. 能認識增進骨骼、軟骨、肌肉及關節健康的方法。 4. 能知道書包過重及姿勢不良對身體的影響。 5. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。 6. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。 7. 能了解骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，讓身體能靈活活動。 8. 能尋求家人與師長的協助，消除對新環境的陌生與不安。 9. 能用學習過的溝通技能，認識新同學。 10. 能運用骨骼、軟骨、肌肉及關節的結合，做出許多動作。 11. 能知道背書包的正確姿勢。 12. 透過參與活動，認識並適應新環境。 13. 能積極實踐書包減重。 14. 能確實做到促進健康的行為。 15. 能認識不同的情緒。 16. 能知道「我訊息」的使用技巧。 17. 能知道調適情緒的方法。 18. 能了解遇到不同的情境會有不同的情緒反應。 19. 能了解不同應對選擇所帶來的後果。 20. 遇到令人不愉快的事情時，能平靜的與人溝通。 21. 能察覺同理心對他人的影響。 22. 了解每個人都可能有情緒的困擾，要適當抒發情緒。 23. 能在遊戲中藉由表情或動作猜出正確的情緒。 24. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。 25. 遇到不愉快情境時，能選擇回應方法。 26. 能使用「我訊息」演練與他人溝通的方式。 27. 能透過訓練，培養同理心。 28. 當不好的情緒產生時，能用適當的方法緩和心情。 29. 不小心傷害到別人時，能道歉並守約定。 30. 能在日常生活中用健康的態度尊重體諒別人。 31. 能認識病毒性腸胃炎的症狀、引發原因與預防原則、自我照護方法及照顧者的注意事項。 32. 認識健保卡、健康存摺及全民健保相關功能。 33. 認識住家附近的醫院與診所。 34. 了解個人衛生習慣對健康的重要性。 35. 能發覺不良衛生習慣可能導致病毒性腸胃炎。

36. 能察覺養成良好衛生習慣，有助於預防病毒性腸胃炎。
37. 能體會全民健保的功能及便利性，進而愛惜醫療資源。
38. 了解並積極實踐病毒性腸胃炎的預防方法。
39. 能在日常生活中落實個人的良好衛生習慣。
40. 能於引導下正確使用健保卡或全民健保相關功能。
41. 能認識臺灣當季水果營養素對人體的好處。
42. 能知道不同營養素的功能。
43. 能認識六大類食物所含的主要營養素。
44. 能知道食物含有分量較多的主要營養素及分量較少的其他營養素。
45. 能了解食用當季及在地的食物，不但新鮮、營養，更是愛地球的行為。
46. 能了解「我的餐盤」六句口訣可以幫助飲食搭配及取用適當的食物比例。
47. 能認識分辨在地和進口蔬果的方法。
48. 能認識家鄉在地生產的蔬果。
49. 能於日常生活中做出適當的選擇，落實吃當季、食在地的理念。
50. 能利用「我的餐盤」口訣為自己搭配出營養均衡的三餐，並落實在日常生活中。
51. 認識墊上體操運動的知識與安全使用方法。
52. 和同學一起認真進行各項學習活動。
53. 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。
54. 利用遊戲訓練身體反應，鍛鍊身體的靈活性。
55. 能做出墊上滾翻的動作。
56. 能落實平時自我身體活動。
57. 知道跑步的基本動作要領。
58. 知道奧林匹克運動會的由來與訴求。
59. 努力學習教材中跑步基本動作的內容。
60. 理解奧林匹克運動會的訴求。
61. 理解跑步的基本動作要領，並順暢的完成短跑練習。
62. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。
63. 於運動時注意並展現相關保健行為。
64. 能理解教材示範中的拋擲接等相關動作內容。
65. 能知道於活動中如何和他人完成相關動作。
66. 能努力學習教材內容。
67. 能和同學互相合作一起完成指定的動作。
68. 能理解動作內容，並順暢的完成相關拋擲接動作。
69. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋擲接動作。
70. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。
71. 能熟知傳接球與運球的動作要領，並於活動中正確應用。
72. 能在遊戲及活動中，遵守上課規則及比賽規範。
73. 能運用遊戲的合作和競爭策略，學會籃球的各種技巧。
74. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。
75. 在遊戲中認識並體會毛巾多用途的樂趣。
76. 欣賞並觀察同伴的毛巾操創意發想。
77. 認真參與並和他人一同合作展演活動。
78. 學會利用毛巾做出伸展肢體的動作。
79. 將毛巾操與音樂節奏結合，完成展演活動。
80. 課後時間能與家人一同玩毛巾操，並發想用身體部位與毛巾互動。

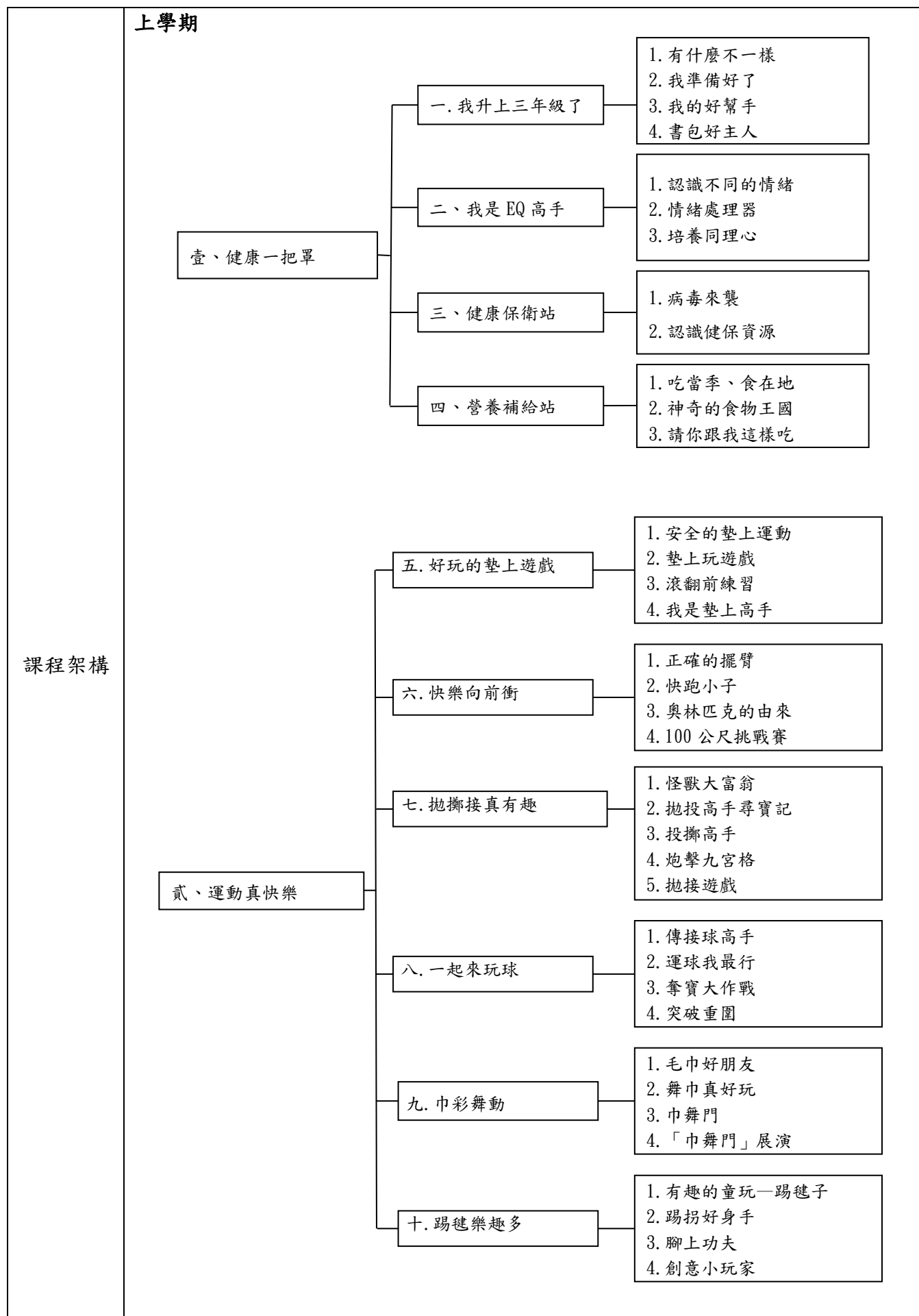
81. 將毛巾的使用方法運用在生活中。
82. 能了解踢毽的由來及踢毽動作的要領與技巧。
83. 能在欣賞及觀摩活動中，表現出互動、尊重的態度。
84. 能學會踢毽的動作技巧，並應用於遊戲活動中。
85. 能主動參與踢毽活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。

三年級下學期各主題學習目標

- 能知道人的成長發育速度有個別差異。
- 能知道自己身高體重的變化。
- 能知道影響生長發育的因素。
- 能知道人生各階段發展的特徵。
- 能知道家人所處的人生階段。
- 能知道不同成長階段的營養需求。
- 能關心自己及家人的飲食習慣。
- 能知道能力的進步也是長大的一部分。
- 能向家人宣導健康理念。
- 能檢視自己在生活能力方面有哪些提升。
- 能訂定成長計畫並培養良好生活習慣。
- 能認識火災會造成的災害。
- 能了解火災來臨時的減災整備方法。
- 能了解如何處理燒燙傷的傷口。
- 能認識身體著火的滅火方式。
- 能知道容易引發火災的原因。
- 能知道避免火災的方法。
- 能知道正確的用電及用火常識。
- 能了解防火設備對預防火災發生的重要性。
- 能演練燒燙傷急救的步驟。
- 能辨別避免發生火災的行為。
- 能模擬並演練火災來臨時求生避難的方式。
- 能具備在火場求生時的應變知識。
- 能判斷家中潛藏危險的地方。
- 能實際向家人提倡家庭逃生計畫。
- 能於日常生活中做好防災準備，降低災害來臨時的損害。
- 能了解識別真、假訊息的方法。
- 能認識用藥過敏的六大徵兆。
- 能了解社區藥局的功能。
- 能認識住家附近的社區藥局。
- 能了解正確就醫及用藥的重要性。
- 能善用媒體或網站資訊識讀與健康有關的流言及假新聞。
- 能正確處理藥物過敏的情況。
- 用藥時能向合格藥師諮詢，解決用藥疑慮。
- 平日用藥時，能使用正確的方式處理。
- 日常生活中，能做到預防藥物過敏的行為。
- 有需求時，能到住家附近的社區藥局尋求服務。
- 能做到生病找醫師、用藥找藥師的行為。
- 能知道維持社區環境整潔的好方法。
- 能認識登革熱的傳染途徑、症狀、病媒蚊種類及習性。

能認識防治登革熱的方法。
 能了解老鼠對健康所帶來的威脅。
 能認識防治老鼠的方法。
 能認識自己社區的環境。
 能了解所在社區的衛生狀況。
 能了解參與社區活動，維持社區環境整潔，是自己的社會責任和義務。
 能辨別社區環境中讓人喜歡或厭惡的情況。
 能辨別垃圾分類的方式。
 能演練清除病媒蚊孳生源的方法。
 能發現垃圾帶來的環境及健康問題，並找出解決方法。
 能清潔並維持居家環境的衛生。
 能說出騎自行車及跑、走運動的基本動作及益處。
 能說出從事休閒運動的好處。
 能快樂的從事騎自行車、跑、走及健行運動。
 能安全的騎自行車及做出正確的跑、走動作，並應用於生活中。
 能養成騎自行車及跑、走動作練習的習慣，提升心肺功能，增進健康體適能。
 能了解並說出身體各部位活動的方法和運用。
 能認識多種動物的形態及其移動方式。
 能欣賞並觀察同伴的動作創作。
 能認真參與練習，並和他人一同合作展演活動。
 能確實做出身體各部位活動的方法和運用。
 能展現出動物特徵動作，並與音樂節奏結合，完成動物嘉年華會展演活動。
 能確實完成空間元素中身體造型、大小、高低水平及路線軌跡的動作探索與創作。
 課後時間能與家人進行移動或非移動性的肢體動作表現。
 能主動爭取或參與肢體動作表現的機會，例如參加才藝表演。
 認識跳箱運動的跳法及運動方式。
 能和同學一起認真進行各項學習活動。
 能主動協助同學，並欣賞同學的優點。
 能做出跳箱的遊戲動作及完成跨越跳箱的動作。
 能落實平時自我身體活動。
 能完成跳箱運動。
 能認識單槓運動的握法及運動方式。
 能透過簡單活動，伸展身體，熟悉單槓運動。
 能和同學一起認真進行各項學習活動。
 能協助別人試作動作，並針對缺點加以改進。
 能做出單槓的遊戲動作及向前迴環下的動作。
 能落實平時自我身體活動。
 能透過桌球遊戲及活動，認識桌球的動作技能及練習策略。
 能遵守活動規則，並和同學合作進行練習。
 能學會桌球的技巧及比賽規則，以精進桌球技能。
 能在活動中學習與同學互助及彼此競爭的技巧。
 能認真參與學習提升體適能，並養成喜愛運動的習慣。
 能辨別身體重要器官部位須加以保護。
 能認識身體活動的傷害及防護的概念。
 能完成技擊基本動作，並在活動中表現出尊重他人。

	能認真參與練習並和他人一起學習。 能完成護身倒法的基本動作：跪姿前撲護身倒法、後方護身倒法、左右側倒法。 能在安排的情境演練下，做出相對應護身倒法的動作反應。 能表現出主動、樂於嘗試的學習態度。 能主動和同學在安全場地練習護身倒法基本動作。 能學會接力、過彎跑步的動作要領。 能知道於活動中如何和他人完成接力動作。 能努力參與並學習接力及跑步動作。 能和同學互相合作一起合力完成接力練習。 能正向樂觀的處理接力時可能發生的狀況。 能理解動作內容，並順暢的完成相關接力及跑步動作。 能於活動中順利的和他人合作完成接力。 能表現出學習精神，利用時間練習，改善動作以求進步。 能知道如何進行新式躲避球比賽。 能知道躲避球閃躲的技巧。 能知道擊地傳球、高飛傳接球及對牆擊球的技巧。 能努力學習投擲與閃躲技巧的動作。 能和他人合作進行閃躲技巧。 能和他人合作運用丟球的技巧擊中目標物。 能運用閃躲及丟球的技巧於躲避球比賽中。 能表現出學習精神，利用課間練習閃躲動作，以求進步。
--	--



下學期

壹、健康齊步走

一、成長加油站

1. 我的成長
2. 成長萬事通
3. 人生階段知多少
4. 飲食建議小百科
5. 我會做更多事了

二、防災應變站

1. 發生火災了
2. 燒燙傷怎麼辦
3. 火災是怎麼發生的
4. 火場求生小尖兵
5. 讓家更安全

三、為健康把關

1. 吃藥就醫停看聽
2. 用藥過敏
3. 藥局服務知多少

四、社區健康 GO

1. 髒亂的社區
2. 防疫小尖兵
3. 社區動起來

五、愛運動也愛環保

1. 假日休閒趣
2. 鐵馬小達人
3. 走走跑跑真有趣
4. 團體跑走練習
5. 環保休閒運動

六、舞動精靈

1. 動物王國
2. 動物嚇嚇叫
3. 動物歡樂舞

七、跳箱真好玩

1. 認識跳箱
2. 助跑踏跳板
3. 踏跳板+跳箱練習
4. 撐的練習
5. 撐跳的練習
6. 一起來跳箱

八、我是單槓高手

1. 好玩的單槓遊戲
2. 高手過招

九、兵兵樂無窮

1. 桌球初體驗
2. 乒乓大進擊
3. 反手推擊
4. 桌球神童

十、我是小小防衛兵

1. 跌倒了，怎麼辦？
2. 學習護身倒法
3. 左右開「功」
4. 我是護身小尖兵

十一、齊心協力

1. 接力遊戲
2. 傳接棒練習
3. 30 公尺彎道賽
4. 接力賽的規則
5. 大隊接力賽
6. 運動家精神

十二、閃躲高手

1. 躲避球比賽
2. 閃躲高手
3. 你丟我閃
4. 火球小子
5. 移動閃躲

貳、運動樂無窮

一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)

(一)教材編選

1. 應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2. 應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3. 教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4. 主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5. 教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。

(二)教材來源

- 1、以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
三年級	南一	五、六冊

(三)教學資源

1. 教科用書及自編教材
2. 操場及彩虹劇場、太陽劇場
3. 表演藝術教室

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。
2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

	3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能 的成績表現。
--	--

【四年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	四年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進、□A2. 系統思考與問題解決、□A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達、☑B2. 科技資訊與媒體素養、□3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識、☑C2. 人際關係與團隊合作、□C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	上學期			
	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。			
	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。			
	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。			
	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。			
	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。			
	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。			
	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。			
	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。			
	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。			
	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。			
	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。			
	2d-II-2 參與並欣賞多元性身體活動。			
	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。			
	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。			
	3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。			
	3c-II-1 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。			
	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
	3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。				
4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。				
4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。				
4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。				
下學期				
1a-II-2 了解促進健康生活的方法。				
1c-II-1 認識身體活動的動作技能。				
1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。				
1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。				
2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。				
2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。				
2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。				

2c-II-3	表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
2d-II-1	描述參與身體活動的感覺。
3a-II-1	演練基本的健康技能。
3a-II-2	能於生活中獨立操作基本的健康技能。
3c-II-1	表現聯合性動作技能。
3c-II-2	透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。
3d-II-2	運用遊戲的合作和競爭策略。
4a-II-1	能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。
4b-II-1	清楚說明個人對促進健康的立場。
4c-II-1	了解影響運動參與的因素，擇提高體適能的運動計畫與資源。
4c-II-2	了解個人體適能與基本運動能力表現。
4d-II-2	參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。
二、學習內容	
上學期	
Ab-II-1	體適能活動。
Ab-II-2	體適能自我檢測方法。
Bb-II-2	吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。
Bb-II-3	無菸家庭與校園的健康信念。
Ca-II-1	健康社區的意識、責任與維護行動。
Cb-II-3	奧林匹克運動會的起源與訴求。
Ce-II-1	其他休閒運動基本技能。
Ea-II-1	食物與營養的種類和需求。
Ea-II-2	飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。
Ea-II-3	飲食選擇的影響因素。
Fa-II-1	自我價值提升的原則。
Fb-II-2	與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。
Fb-II-3	情緒的類型與調適方法。
Ga-II-1	跑、跳與行進間投擲的遊戲。
Ha-II-1	網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
Hb-II-1	攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。
Ia-II-1	滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。
Ic-II-1	民俗性運動基本動作與串接。
下學期	
Ab-II-2	體適能自我檢測方法。
Ba-II-3	防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。
Bc-II-1	暖身、伸展動作原則。
Bd-II-1	武術基本動作。
Ce-II-1	其他休閒運動基本技能。
Da-II-1	良好的衛生習慣的建立。
Da-II-2	身體各部位的功能與衛生保健的方法。
Db-II-1	男女生殖器官的基本功能與差異。
Db-II-2	性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。
Db-II-3	身體自主權及其危害之防範與求助策略。
Eb-II-1	健康安全消費的訊息與方法。

	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Ha-II-1 網/牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。
融入之議題	上學期 【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 下學期 【性別平等教育】 性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。

	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
學習目標	上學期 1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 10. 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。

15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的規則，熟練防守的動作，

16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。

下學期

1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。

2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。

3. 人不論男生或女生，在進入青春後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。

4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。

5. 帶領學生了解建立規律運動的方法，並引導其實踐；透過登階、健走及武術運動的教學，讓學生體驗並參與休閒運動，進而能於家庭中帶領家人一同養成運動習慣。

6. 柔軟度是健康體適能指標之一，引導學生了解其重要性，並透過簡易的檢測方式和動、靜態伸展運動，參與有助於提升體適能的身體活動。柔軟支撐是體操運動的關鍵要素之一，透過單人與雙人的模仿活動，引導學生進行墊上創意展演的組合動作，展現柔軟度在動作創作的美感體驗。柔軟度是舞蹈活動展現肢體美感的要素，連結前二個活動經驗，讓學生透過模仿雙人、多人的造型活動，以團體合作歷程，進行模仿性的創意舞蹈活動。踢毬子的學習，需要耐心與時間，在今日青少年喜歡刺激、速成的氛圍下，這項傳統民俗體育日益沒落，透過簡化、有趣的練習和遊戲，讓學生能找到踢毬子的樂趣。也希望藉由教師的鼓勵，能讓部分學生獲得成就感的學習，而願意在課餘時間進一步自我精進。

7. 腳背及腳內側傳接球是足球運動中讓球更快速推進的方法，其中腳的力道控制，是精準傳球的重要因素。足球的盤球推進及突破是足球運動的精髓，力道控制及方向變化都會影響盤球動作的正確性。籃球運球突破是籃球運動中最基本進攻方式，速度及方向的變化關係著能否突破對手的防守。藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練足球及籃球的突破動作，並在遊戲及比賽中討論策略，培養學生團體合作之概念。要帶領學生進行一場有品質的躲避球賽，除了基本傳接、閃躲外，學會快速的傳接攻擊與轉身後退閃躲等動作，也是不可或缺的要件。羽球的特性與持拍擊球的穩定性，小學生通常較難掌握，透過有趣的練習和遊戲，讓學生學會基礎動作，為日後進一步學習一來一往的對打做準備。

8. 防溺水常識是戲水前一定要認識的保命方法，不只保護自己，在危險的時候也許也能幫到需要幫助的人。開放水域充滿未知的危險，遵守安全標示，才能讓自己開心戲

水、平安回家。蹬牆可以讓我們在水中快速潛行，再利用划手動作提升前進的速度，體驗水中競速的感覺。

課程
架構

健體 4 上

第一單元
飲食智慧
王

活動一 飲食新概念
活動二 飲食生活面面
觀

第二單元
快樂每一
天

活動一 校慶運動會
活動二 明日之星
活動三 我愛我的家

第三單元
克癮防衛

活動一 消滅菸蟲行動
活動二 癮力效應

第四單元
體能我最
棒

活動一 體適能知多少
活動二 體適能大挑戰
活動三 支撐擺盪

第五單元
運動力與
美

活動一 「鈴」聲響
起
活動二 飛天旋轉

第六單元
跑跳擲我

活動一 更快、更高、更
強
活動二 田徑跑跳擲
活動三 誰能擲得遠

第七單元
運動衝衝
衝

活動一 快接快傳
活動二 運球好好
玩
活動三 運球追追
追
活動四 防守不漏
接

	健體 4 下	第一單元 健康從齒 開始	活動一 食物卡齒縫了 活動二 牙齒好正							
		第二單元 消費高手	活動一 消費停看聽 活動二 聰明選安心吃							
		第三單元 成長的喜 悅	活動一 迎接青春期 活動二 男生女生做朋友 活動三 我的未來不是夢							
		第四單元 防災小小 兵	活動一 天搖地動 活動二 狂風暴雨							
		第五單元 運動休閒 樂處多	活動一 伸展自如 活動二 柔軟支撐 活動三 用身體作畫 活動四 毬子樂	活動一 活力家庭愛運動 活動二 健走好處多 活動三 臥虎藏龍						
		第六單元 運動大集 合		活動一 傳停大挑戰 活動二 盤球追追追 活動三 籃球大突破 活動四 躲避球大戰						
		第七單元 球兒好好 玩								
		第八單元 戲水安全 停看聽	活動一 防溺水常識說一說 活動二 救溺、自救一起來 活動三 水中小勇士							
		教學 與評 量說 明	一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)							
			(一)教材編選							
1. 應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。										
2. 應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。										
3. 教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。										
4. 主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。										
5. 教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。										
(二)教材來源										
1、以教育部審定版之教材為主：										
<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>翰林</td><td>七、八冊</td></tr></table>					年級	出版社	冊數	四年級	翰林	七、八冊
年級	出版社	冊數								
四年級	翰林	七、八冊								
(三)教學資源										
1. 教科用書及自編教材										
2. 操場及彩虹劇場、太陽劇場										

3. 表演藝術教室

4. 南區青少年活動中心(游泳)

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。

2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。

【五年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	五年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☒ A1. 身心素質與自我精進、 ☐ A2. 系統思考與問題解決、 ☐ A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☒ B1. 符號運用與溝通表達、 ☒ B2. 科技資訊與媒體素養、 ☐ B3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☒ C1. 道德實踐與公民意識、 ☒ C2. 人際關係與團隊合作、 ☐ C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。			
	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。			
	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。			
	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。			

- 1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。
- 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
- 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。
- 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。
- 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
- 1d-Ⅲ-3 了解比賽的進攻和防守策略。
- 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。
- 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
- 2a-Ⅲ-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
- 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
- 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。
- 2b-Ⅲ-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。
- 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
- 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
- 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
- 2d-Ⅲ-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。
- 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。
- 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
- 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。
- 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。
- 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
- 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
- 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
- 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
- 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。
- 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
- 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
- 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
- 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
- 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
- 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。
- 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。
- 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
- 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
- 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
- 4d-Ⅲ-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
- 4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。
- 4d-Ⅲ-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。
- 二、學習內容
- Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。
- Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。
- Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
- Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。
- Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。
- Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略。
- Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。

	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。
融入之議題	【生命教育】 生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【安全教育】 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。

	安 E14 知道通報緊急事件的方式。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。 【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休息活動的知識與技能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E5 發展學習不同文化的意願。 【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E9 利用資訊科技分享學習資源與心得。 【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。
學習目標	五上： 1. 認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。 2. 了解危害視力、口腔健康的生活習慣，維護眼睛和牙齒的健康。 3. 了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。 4. 認識自己，並能自我悅納。 5. 了解校園中可能發生危險事故的情況、原因和預防方式。 6. 了解騎自行車的安全守則，以及搭乘遊覽車的安全須知。 7. 學習遇到事故時通報緊急救護系統的注意事項。 8. 學習排球低手傳球、高手傳球和低手發球動作。 9. 掌握樂樂棒球攻防訣竅進行活動。 10. 規畫個人體適能改善計畫，養成良好運動習慣。

	11. 結合不同步樁和手部動作，進行演武活動。 12. 結合甩繩和腳步的變化，展現多樣的團體跳繩姿態。 13. 在水中漂浮、閉氣、打水、划手前進。 14. 進行肢體創作，學跳土風舞。 五下： 1. 學習關愛家人、與家人溝通。 2. 適切與老年人互動，照顧失智長者。 3. 了解青春期、更年期常見保健問題的處理方法。 4. 認識每日飲食指南、多元飲食文化，養成健康飲食習慣。 5. 學習異物梗塞、一氧化碳中毒的急救處理方法。 6. 覺察地球暖化的嚴重性，實踐節能減碳、綠色消費。 7. 認識水汙染、空氣汙染、噪音對健康的危害，做出減汙行動。 8. 演練羽球、籃球的基本動作和攻防策略。 9. 掌握短跑、跳高的訣竅。 10. 練習捷泳划手、換氣，模擬溯溪情境體驗。 11. 玩飛盤、毽子，享受休閒運動。 12. 變化滾翻、跳躍組合，騰躍過箱。 13. 模擬運動情境進行肢體創作；學跳《阿露娜》土風舞。													
課程架構	<table><tr><td rowspan="6">健體 5 上</td><td>單元一 健康樂活我當家</td><td>第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查站</td></tr><tr><td>單元二 做自己愛自己</td><td>第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我</td></tr><tr><td>單元三 安全新生活</td><td>第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平安</td></tr><tr><td>單元四 擊球特攻隊</td><td>第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣多</td></tr><tr><td>單元五 跑跳武動秀</td><td>第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學</td></tr><tr><td>單元六 自在動起來</td><td>第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣</td></tr></table>	健體 5 上	單元一 健康樂活我當家	第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查站	單元二 做自己愛自己	第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我	單元三 安全新生活	第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平安	單元四 擊球特攻隊	第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣多	單元五 跑跳武動秀	第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學	單元六 自在動起來	第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣
健體 5 上	單元一 健康樂活我當家		第 1 課 疾病不要來 第 2 課 視力口腔檢查站											
	單元二 做自己愛自己		第 1 課 不要被引誘 第 2 課 全力反毒 第 3 課 獨特的我											
	單元三 安全新生活		第 1 課 校園事故傷害 第 2 課 騎車乘車保平安											
	單元四 擊球特攻隊		第 1 課 排球高手 第 2 課 樂棒攻守樂趣多											
	單元五 跑跳武動秀		第 1 課 身體管理員 第 2 課 跑跳無阻 第 3 課 小套路輕鬆學											
	單元六 自在動起來	第 1 課 逗陣來跳繩 第 2 課 划手前進 第 3 課 快樂動動趣												

	健體 5 下 <table border="1"> <tr> <td>單元一 健康幸福一家人</td><td>第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行</td></tr> <tr> <td>單元二 健康安全飲食</td><td>第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理</td></tr> <tr> <td>單元三 保護地球動起來</td><td>第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀</td></tr> <tr> <td>單元四 球技對決</td><td>第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防</td></tr> <tr> <td>單元五 奔騰泳休閒</td><td>第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動</td></tr> <tr> <td>單元六 我的運動舞臺</td><td>第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀</td></tr> </table>	單元一 健康幸福一家人	第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行	單元二 健康安全飲食	第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理	單元三 保護地球動起來	第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀	單元四 球技對決	第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防	單元五 奔騰泳休閒	第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動	單元六 我的運動舞臺	第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀
單元一 健康幸福一家人	第 1 課 健康家庭互動 第 2 課 關懷家人 第 3 課 青春快樂行												
單元二 健康安全飲食	第 1 課 健康飲食 第 2 課 多元飲食文化 第 3 課 飲食危機處理												
單元三 保護地球動起來	第 1 課 環保愛地球 第 2 課 環境汙染面面觀												
單元四 球技對決	第 1 課 羽球共舞 第 2 課 籃球攻防												
單元五 奔騰泳休閒	第 1 課 短跑衝刺 第 2 課 樂趣跳高 第 3 課 水中健將 第 4 課 家庭休閒運動												
單元六 我的運動舞臺	第 1 課 靈活滾躍 第 2 課 動動秀												

	康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。 二、評量原則 (一)評量內容 1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成之情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。 2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。 3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。 4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。 (二)評量方法 1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。 3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。
--	---

【六年級健康與體育領域】

桃園市新榮國民小學 114 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	健康 1 節、體育 2 節		設計者	六年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☑A1. 身心素質與自我精進、☑A2. 系統思考與問題解決、☑A3. 規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☑B1. 符號運用與溝通表達、☑B2. 科技資訊與媒體素養、□3. 藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	☑C1. 道德實踐與公民意識、☑C2. 人際關係與團隊合作、□C3. 多元文化與國際理解		
學習重點	一、學習表現			
	上學期			
	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。			
	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。			
	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。			
	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。			
	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。			
	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。			
1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。				

2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。
 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。
 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。
 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。
 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
 下學期
 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。
 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。
 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。
 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。
 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。
 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。
 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。
 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。
 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。
 二、學習內容

	上學期 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。 下學期 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。 Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。 Gb-III-1 水中自救方法、仰漂 15 秒。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進 15 公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。
融入之議題	上學期 【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E8 認識天氣的溫度、雨量要素與覺察氣候的趨勢及極端氣候的現象。 環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。

環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。
環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。
環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。

【安全教育】

安 E3 知道常見事故傷害。
安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
安 E5 了解日常生活危害安全的事件。
安 E7 探究運動基本的保健。
安 E9 學習相互尊重的精神。
安 E11 了解急救的重要性。
安 E12 操作簡單的急救項目。
安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。
安 E14 知道通報緊急事件的方式。

【家庭教育】

家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。

【生涯規劃教育】

涯 E4 認識自己的特質與興趣。

【多元文化教育】

多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。
多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。

下學期

【性別平等教育】

性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。
性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。
性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。
性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。
性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。

【人權教育】

人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。
人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。

【海洋教育】

海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。

【品德教育】

品 E1 良好生活習慣與德行。
品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【生命教育】

生 E2 理解人的身體與心理面向。
生 E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。

	【資訊教育】 資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。 資 E12 了解並遵守資訊倫理與使用資訊科技的相關規範。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【多元文化教育】 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。
學習目標	上學期 【健康】 1. 藉由不同飲食和飲食習慣的碰撞，帶出美國、法國、日本、泰國等國度飲食文化的介紹以及營養分析；以異國飲食的食物廣告，連結如何進行消費選擇，以及購買食物時的注意事項；聚焦食物的儲存與製作，讓學生透過三個活動，了解異國飲食文化與對不同文化的包容，掌握消費的關鍵與不同食物的選購要項，以及食安的維護法則。 2. 介紹藥品的分級與分類讓學生先初步認識藥物的種類，再進入用藥五核心，由面對藥品時的判斷、就醫時如何表達身體狀況、了解藥品標示及用藥方法與時間，以及與醫、藥師的互動，學習用藥能力的掌握與實踐，才能更好的發會藥品療效。介紹藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 3. 說明我們每分每秒吸入的空氣，受到嚴重的汙染，不僅影響著我們的呼吸系統，更經由汙染與懸浮微粒的吸入，造成全身性的疾病，並進一步闡述。透過臺灣常見的水汙染及改善方式，了解如何在生活中扮演監督的角色，共同為環境與健康盡一份心力。最後透過活動三「綠色生活行動家」，了解生活中如何做到環保減塑與減碳，將綠色生活落實在我們的日常。 【體育】 1. 表現穩定的體操跳躍、騰躍和旋轉的運動技能，掌握相關動作要素的動作組合要領。理解體操地板動作創作與展演的基本概念，透過團隊合作與自主練習，解決表演情境相關問題。理解運動防護相關概念，透過演練掌握急性運動傷害處理原則。 2. 體驗表演會中常見的團體表演與趣味競賽為概念，在體育課中進行雙人跳繩的簡易展演、傳接球的趣味競賽，學生可從中挑戰小型的小組展演，並從趣味競賽中，提升運動技能與發揮運動精神。此外，教師亦可以此學習內容為基礎，構思運動會的發表內容。 3. 引領學生與運動夥伴共同進行動作練習、合作規劃及運動欣賞，透過多元參與模式，提升運動參與的興趣。透過拳擊有氧、剪式跳高等活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 4. 嘗試不同種類的球類運動為主軸，讓學生能學習團隊運動時需特別注意的地方，進而提升團隊精神的理念和想法。 下學期 【健康】 1. 青春期的不僅帶來許多生理和身體上的改變，也可能由此延伸出許多惶惑與未知，透過學習對生理發育、性別議題有更清楚的認識，成為自己的主人。

2. 了解傳染病的三個要素，從認識病原體開始，了解它的傳染途徑並阻斷且加強自我保健來提升自我抵抗力，就能安全度過每一場新興傳染病的蔓延與生命的損失。以與我們較相關的常見傳染病為例，熟悉如何斷絕傳染病三要素的操作，達成降低傳染病發生的機會。

3. 學習面臨視力與牙齒的健康危機時，適切的處置方法，以及如何使用全民健康保險照護健康的正確觀念。期待在國中階段後，能繼續守護自己身心的健康狀態。

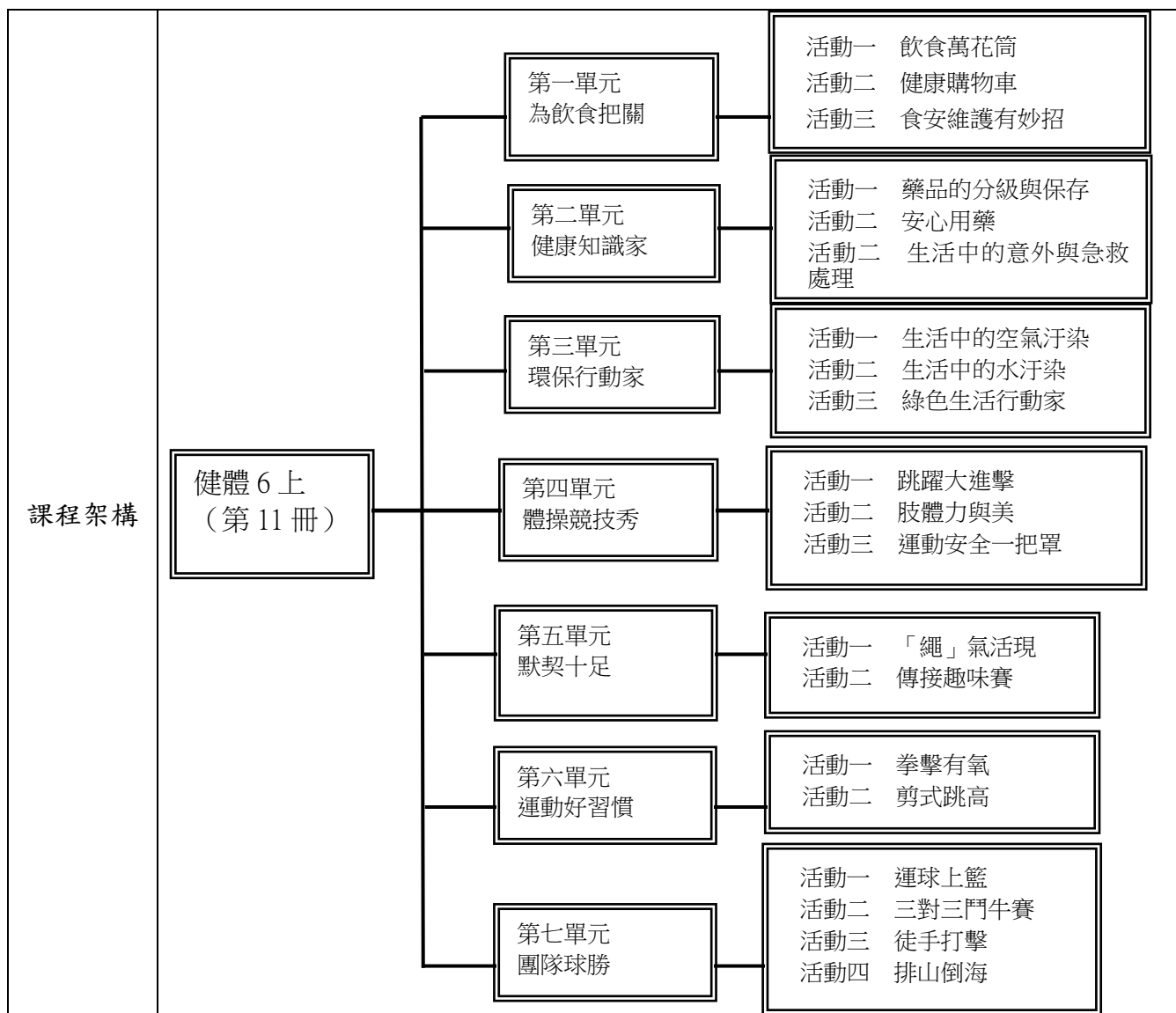
【體育】

1. 認識終身運動的重要性，透過學校 SH150 計畫的理解與活動設計，掌握自主運動規劃，並善用運動相關的科技資源，增加運動參與機會。學會排舞的基本要素與動作，並能進行簡易的創編與展演。

2. 了解自行車運動與定向運動的注意事項與規則，透過參與活動，讓學生體驗並熟練運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。

3. 結合先前學習過的飛盤技巧，讓學生能運用飛盤進行不同形式的休閒遊戲。帶式橄欖球和法式滾球在國內為冷門運動，除了基本的運動技能外，如何善用規則允許的戰術取勝，是該兩項運動的樂趣之一，運用活動、遊戲相關技巧，討論進攻與防守策略，培養團體合作之概念。

4. 溯溪活動是充滿挑戰性、趣味性的水域活動，裝備技巧不能少。開放水域遇到危險時，不緊張，並利用仰飄、不同游泳方式來進行自救。提升捷式游泳技能，增進游泳能力，享受游泳的速度感。



	健體 6 下 (第 12 冊) <table border="1"> <tr> <td>第一單元 擁抱青春向前行</td><td>活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行</td></tr> <tr> <td>第二單元 健康生活家</td><td>活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病</td></tr> <tr> <td>第三單元 健康 E 起來</td><td>活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱</td></tr> <tr> <td>第四單元 慢活新主張</td><td>活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞</td></tr> <tr> <td>第五單元 休閒樂無窮</td><td>活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲</td></tr> <tr> <td>第六單元 拋滾有一套</td><td>活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊</td></tr> <tr> <td>第七單元 親水悠游趣</td><td>活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升</td></tr> </table>	第一單元 擁抱青春向前行	活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行	第二單元 健康生活家	活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病	第三單元 健康 E 起來	活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱	第四單元 慢活新主張	活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞	第五單元 休閒樂無窮	活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲	第六單元 拋滾有一套	活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊	第七單元 親水悠游趣	活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升
第一單元 擁抱青春向前行	活動一 面對青春好自在 活動二 身體保護你我他 活動三 做自己、向前行														
第二單元 健康生活家	活動一 預防傳染疾病的法寶 活動二 你不可不知道傳染病														
第三單元 健康 E 起來	活動一 明眸皓齒號終老 活動二 終身照護沒煩惱														
第四單元 慢活新主張	活動一 愛運動、I 運動 活動二 運動養身、養身運動 活動三 歡樂排舞														
第五單元 休閒樂無窮	活動一 穿梭自如 活動二 定向運動 活動三 飛盤遊戲														
第六單元 拋滾有一套	活動一 帶式橄欖球大躍進 活動二 滾球大進擊														
第七單元 親水悠游趣	活動一 涼夏溯溪行，玩樂重安全 活動二 游泳能力大提升														

學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。

二、評量原則

(一)評量內容

1. 評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。

2. 評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

3. 健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。

4. 體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。

(二)評量方法

1. 運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。

2. 健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度；在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。

3. 體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準；量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能的成績表現。