



臺南市東區裕文國民小學

Tainan Municipal East District Yuwun Elementary School



子標準 三

素養導向健康教學



臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第一學期 一年級健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（63）節		
課程目標	1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	3	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。 3. 認識身體各部位的名稱和基本功能。 4. 願意珍惜愛護自己的身體。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

						4. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。	
第二週	第一冊第一單元：成長變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 發覺清潔習慣的重要性。 2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 3. 自評：能確實執行清潔習慣。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第三週	第一冊第一單元：成長變變 活動二：清潔衛生好習慣	3	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。 3. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 4. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	3	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

				度與行為。		途中會遵守交通規則。 3. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 4. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 5. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	
第五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學、 活動三：我們的健康中心	3	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。
第六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	3	1. 認識食物的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 3. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 4. 發表：願意嘗試	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。

						新食物並分享自己的感覺。	
第七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	3	1.養成每天吃早餐的習慣。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1.問答：能說出每天吃早餐的好處。 2.自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
第八週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	3	1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2.學會整隊的基本動作。 3.養成正確的上課準備習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。	1.問答：能說出體育課的安全規定和準備。 2.實作：能做出正確的整隊動作。 3.問答：能說出正確運動穿著的條件。 4.實作：能做好上體育課的準備。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第九週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	3	1.知道暖身操的重要性。 2.能正確進行暖身操活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1.問答：能說出暖身操的重要性。 2.實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1.知道校園遊樂設備使用規定。 2.能遵守遊樂設備使用規定。 3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1.問答：能說出校園遊樂設備使用規定。 2.實作：能按照使用規定使用遊樂設備。 3.實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。 4.問答：能說出發	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。

						現危險遊樂設備的處理方法。	
第十一週	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	3	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	1. 問答：能說出校園遊樂設備使用規定。2. 實作：能按照使用規定使用遊樂設備。3. 實作：能分辨校園裡遊樂設備是否安全。4. 問答：能說出發現危險遊樂設備的處理方法。	【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。
第十二週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	3	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：能說出形狀、水平、大小和支撐點的動作概念。2. 實作：能利用模仿能力，表現不同變化的身體造型。3. 問答：能說出觀賞展演的想法。4. 實作：能和同學合作，展演有主題的造型。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十三週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	3	1. 能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 2. 能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1. 問答：能說出平衡、柔軟度和支撐動作的要領。2. 實作：能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

				3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。			
第十四週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動三：唱跳樂趣多	3	1. 能知道跳舞的動作要領。 2. 能說出舞蹈動作的口訣。 3. 能跟隨節奏做出正確的唱跳活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答：能說出舞蹈動作的學習要領。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十五週	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	3	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能与他人合作，共同進行動物拳創作活動。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1. 實作：能做出動物拳動作。 2. 觀察：能與他人合作。	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。
第十六週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	3	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能以不同走路步伐移位。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十七週	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	3	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實作：能做不同方向、速度的跑步動作。	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

第十八週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第十九週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	3	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力	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。	1. 實作：能正確做出大、小球的滾球動作。 2. 實作：能做出滾地移動接球的動作。 3. 觀察：能與同學合作進行練習與遊戲。	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。
第二十一週	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	3	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、	1. 實作：能依正確要領，做出拋、傳、接球動作。 2. 觀察：於練習或	【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。

			2. 能正確完成傳、接球動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	遊戲中，能與同學合作，快樂學習。	
--	--	--	-----------------	---	-----------------------------------	------------------	--

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期 一年級健體領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週（3）節，本學期共（60）節
課程目標	1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一、二週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第三週	單元一、心情追追追 活動一、情緒調色盤	3	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第四週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。
第五週	單元一、心情追追追 活動二、情緒處理機	3	1.認識適當的情緒表達方式。 2.在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3.能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	問答 演練	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
第六週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	3	1.辨別身體碰觸的感覺。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.尊重自己及他人的身	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重

			體隱私。 4. 拒絕不合理的要求。 5. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。				他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。
第七週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	3	1. 比較男女生的異同。 2. 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	發表問答	【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。
第八週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	3	1. 發表生病的經驗。 2. 認識生病時的處理方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	3	1. 展現不用他人藥物的行為抉擇。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。 4. 練習正確用藥方法。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	3	1. 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 2. 感受流感、腸病毒的威脅，並做好預防工作。 3. 知道生病時如何避免傳染給他人。 4. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	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。	問答 演練自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

第十一週	單元四、跳一跳、動一動 活動一、伸展一下、活動二、長大真好	3	1. 知道伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動。 3. 能知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展運動。 5. 了解跳躍的基本動作技巧。 6. 能做出單、雙腳跳聯合性動作。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十二週	單元四、跳一跳、動一動 活動三、我愛唱跳	3	1. 認識土風舞的基本動作。 2. 能依照土風舞舞序描述動作。 3. 能專注觀賞他人跳舞的動作表現。 4. 能按照音樂節奏和舞序，和他人跳出正確的土風舞。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十三週	單元五、高手來過招 活動一、功夫小子	3	1. 學會利用武術拳與掌的基本動作。 2. 能和其他人合作，共同進行創作動作遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	3	1. 能認識童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧。 3. 能運用沙包進行各式遊戲。 4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 觀察	【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。

				事身體活動。			
第十五週	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、 活動二、運動場地大探索	3	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 安E8 了解校園安全的意義。
第十六週	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	3	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十七週	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	3	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E7 探究運動基本的保健。

第十八週	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	3	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十九週	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空、活動二、百發百中	3	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 4. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 5. 能單手做出拋小球動作。 6. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 7. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 8. 能單手做出拋小球動作。 9. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 10. 能理解並遵守運動規範。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	問答 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第二十週	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮、活動四、踢踢樂	3	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 3. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 4. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 5. 能利用所學技能進行團體遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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	實作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

					的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。		
第二十一週	單元八、玩水樂無窮 活動一、水上遊樂園、活動二、水中安全	3	1. 了解水域活動的各種場地。 2. 了解水域活動的各種項目。 3. 討論如何挑選合適的游泳裝備。 4. 能了解泳池的相關安全規定並確實遵守。 5. 介紹入水的步驟。 6. 能合作進行中團體遊戲。 7. 能了解水中活動後的保健注意事項。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	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。	發表 問答	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第一學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
融入之重大議題	【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。 【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。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【品德教育】				

課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第1課成長的變化 第2課欣賞自己	3	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 3.認識自己的特點。 4.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 5.透過認識自己的優點，喜歡自己。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1.發表 2.觀察 3.實作 4.互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 涯 E7
第二週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己 第3課關愛家人	3	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。 4.認識飲酒的危害。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	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。	1.演練 2.問答 3.自評	【生涯規劃教育】 涯 E4 涯 E7
第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人	3	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二	1.問答 2.演練 3.紙筆測驗	

			3. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	手菸的方法。		
第四週	第二單元生活保健有一套 第 1 課眼耳鼻急救站	3	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1. 觀察 2. 演練	【安全教育】 安 E12
第五週	第二單元生活保健有一套 第 2 課照顧我的身體	3	1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個	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。	1. 發表 2. 自評 3. 紙筆測驗	

			6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。	人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
第六週	第三單元健康環境好生活 第 1 課學校健康促進 第 2 課健康社區	3	1. 發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。 3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4. 接受健康的學校生活有關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 發表 2. 自評 3. 操作	【環境教育】 環 E17
第七週	第三單元健康環境好生活 第 2 課健康社區 第 3 課舒適的社區環境	3	1. 說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2. 發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3. 認識社區健康相關機構與資源。 4. 願意使用社區健康資源促進健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 發表 2. 紙筆測驗	
第八週	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-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。	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。	1. 操作 2. 發表	【人權教育】 人 E5

			5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	4d-I-1 願意從事規律身體活動。			
第九週	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-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。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Hc-I-1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	1. 操作 2. 發表	【人權教育】 人 E5
第十週	第四單元球類遊戲不思議 第 1 課控球小奇兵	3	1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 3. 專注觀賞並支持他人的運動表現。 4. 安全的完成滾球控球活動。 5. 安全的完成拋球控球活	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-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。 4d-I-1 願意從事規	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。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E5

			動。 6. 安全的完成擲球控球活動。 7. 透過團體討論處理遊戲問題。 8. 課後持續練習，增進體適能及拋球、擲球的熟練度。	律身體活動。			
第十一週	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰	3	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。	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。	1. 操作 2. 觀察 3. 發表	【品德教育】 品 E3
第十二週	第四單元球類遊戲不思議 第 2 課玩球大作戰	3	1. 認識傳球、接球的動作要領。 2. 認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。 3. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。 4. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 5. 安全的完成踢球、停球和用腳準確性控球活動。 6. 透過團體討論處理遊戲問題。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 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。	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。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【品德教育】 品 E3
第十三週	第五單元跑跳親水樂 第 1 課休閒好自在	3	1. 認識學校的運動空間。 2. 利用學校運動空間從事身體活動。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。 Cc-I-1 水域休閒	1. 發表 2. 操作 3. 運動撲滿	

			3. 認識反手投擲飛盤的動作要領。 4. 表現反手投擲飛盤的動作技巧。 5. 體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 6. 表現踩石過溪的動作技巧與互助精神。	運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	運動入門遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。		
第十四週	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰	3	1. 認識不同的跑步、跳躍方式。 2. 快樂參與活動並遵守遊戲規則。 3. 表現繞物跑步及跑步取物的動作。 4. 表現各種跳躍方式及跑跳結合性動作。 5. 願意在課後持續練習跳躍遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作 2. 自評 3. 發表	
第十五週	第五單元跑跳親水樂 第 2 課歡樂跑跳碰	3	1. 認識泳池設備及正確使用方式。 2. 了解泳池安全與衛生常識。 3. 知道游泳前需暖身。 4. 認真參與水中遊戲。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	
第十六週	第五單元跑跳親水樂 第 3 課快樂水世界	3	1. 認識水中閉氣的動作要領。 2. 認真參與水中遊戲。 3. 表現水中閉氣的動作技巧。	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。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	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。	1. 操作 2. 問答 3. 運動撲滿	
第十七週	第六單元全方位動動樂 第 1 課繩索小玩家	3	1. 認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 I a - I - 1 滾	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	

			2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 3.表現繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的動作技巧。	與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		
第十八週	第六單元全方位動動樂 第2課樹樁木頭人	3	1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。 2.在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。 3.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 4.表現技擊進攻、低身閃躲的安全活動行為。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	
第十九週	第六單元全方位動動樂 第3課跳出活力	3	1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。 2.專注觀賞同學的跳繩表演。 3.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 4.用不同腳步變化，表現單腳跳繩。 5.選擇適合自己的跳繩活動，進行練習。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	
第二十週	第六單元全方位動動樂 第4課圓來真有趣	3	1.認識球、圓的模仿動作。 2.專注觀賞同學的表演。 3.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 4.模仿不同的圓造型。 5.表現順時針、逆時針的圓形移動路線。 6.合作做出圓形收攏與擴散的動作。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.操作 2.觀察 3.自評	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第二十一週	第六單元全方位動動樂 第 4 課圓來真有趣	3	1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。 2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 3.專注觀賞同學的表演。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	
-------	--------------------------	---	--	--	---------------------	------------------------	--

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期二年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 特教班)

教材版本	康軒	實施年級	二年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。				
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
融入之重大議題	【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。 【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 安 E9 學習相互尊重的精神。				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵 (能力指標)
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元愛人又愛己 第1課真心交朋友 第2課健康好選擇	0	1. 覺察影響人際相處的態度和行為。 2. 分析影響人際相處的態度和行為。 3. 運用同理心，推測對方可能的想法。 4. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。 5. 在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Eb-I-2 健康安全消費的原則。	1. 發表 2. 實作	
第二週	第二單元保健小學堂 第1課疾病不要來	3	1. 運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。 2. 了解維持良好人際關係的方法。 3. 於生活中嘗試運用同理心和人	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 問答	

			際溝通技能，維持良好人際關係。 4. 願意和朋友和諧相處。				
第三週	第二單元保健小學堂 第2課症狀大集合 第3課出遊「藥」注意	3	1. 認識六大類食物，並舉例說明。 2. 區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 4. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1. 問答 2. 發表 3. 紙筆測驗	
第四週	第三單元健康行動家 第1課護牙紅不讓	3	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣 Ea-I-2 基本的飲食習慣 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	1. 問答 2. 操作	
第五週	第三單元健康行動家 第2課飲食密碼	3	1. 認識齲齒的症狀與原因。 2. 覺察生活習慣	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。	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	1. 問答 2. 發表	

			對牙齒的影響。	3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		
第六週	第三單元健康行動家 第 2 課飲食密碼	3	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 4. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 5. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 6. 能於引導下，養成潔牙與護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 7. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	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。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1. 發表 2. 紙筆測驗	
第七週	第四單元球球大作戰 第 1 課班級體育活動樂 第 2 課你丟我接一起跑	3	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2. 在生活中，採	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。 2c-I-1 表現尊重的團	Cb-I-2 班級體育活動。 Hd-I-1 守備/跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之	1. 問答 2. 操作 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E3

			取適當的行動預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 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。	手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第八週	第四單元球球大作戰 第 2 課你丟我接一起跑	3	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	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。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	【人權教育】 人 E3

第九週	第四單元球球大作戰 第 3 課隔網樂悠遊	3	1. 分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。 2. 認識各項班級體育活動。 3. 擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 操作 2. 發表	
第十週	第四單元球球大作戰 第 3 課隔網樂悠遊	3	1. 在簡易運動場地練習跑壘。 2. 在簡易運動場地進行傳接。 3. 在簡易運動場地進行跑壘和傳接的綜合型遊戲。 4. 學習進行守備/跑分性球類運動時，依個人能力不同充分合作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 操作 2. 發表 3. 運動撲滿	
第十一週	第五單元跑跳戲水趣 第 1 課動手動腳趣味多	3	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	1. 操作 2. 運動撲滿	

			3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。				
第十二週	第五單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活	3	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 3. 嘗試以各種方式讓球過繩。 4. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 5. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作	
第十三週	第五單元跑跳戲水趣 第 2 課跑跳好樂活	3	1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。 3. 透過入門遊戲，展現並提升手腳協調、支撐	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 操作 2. 運動撲滿	

			與攀爬能力。 4.能遵守安全規範並積極參與活動，促進對戶外休閒運動的興趣。				
第十四週	第五單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	3	1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2.做出併腿跳和跨跳的動作。 3.積極參與學習活動並欣賞他人的表現。 4.覺察起跑時的姿勢對跑步的影響。 5.能掌握起跑的動作要領，順利完成遊戲任務。 6.能快速起跑並運用語文造句能力，完成遊戲任務。 7.能做出簡易的投擲動作並描述動作技能。 8.能發現投擲不同物品時，身體動作與力量的改變。 9.掌握投擲動作	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	1. 操作	

			要領，做出投擲各種物品的動作。				
第十五週	第五單元跑跳戲水趣 第3課我的水朋友	3	1.說出在陸地與水中的身體感受。 2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 3.掌握韻律呼吸要領，與同伴在水中進行遊戲。 4.在水中閉氣並藉物漂浮。 5.願意利用課餘時間前往泳池從事親水活動。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	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。	1.操作 2.運動撲滿	
第十六週	第六單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第1課跳繩同樂	3	1.學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2.學會獨立式和仆腿式站法。 3.體驗一套完整武術動作。 4.與同伴友善互動並認真學習。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1c-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	1.操作 2.發表 3.運動撲滿	【生涯規劃教育】 涯 E7
第十七週	第六單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第2課劈開英雄路	3	1.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1.自評 2.操作 3.發表 4.運動撲滿	【安全教育】 安 E9

			3.願意在遊戲中快樂互動，認真學習。				
第十八週	第六單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第3課平衡好身手	3	1.學會雙人跳繩的起跳時機。 2.練習雙人跳繩的動作技巧。 3.培養認真參與及互助合作的學習態度。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3d-I-1 應用基本常識和基礎動作，處理練習或遊戲問題。	I a- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	1.操作 2.運動撲滿	【安全教育】 安 E6
第十九週	第六單元跳吧！武吧！ 跳舞吧！ 第4課水滴的旅行	3	1.說出水滴的形狀與特徵。 2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 3.做出不同的跳躍動作串聯組合。 4.做出群體中聚集與散開的動作。 5.表現認真參與的態度，並與同伴合作。 6.做出雲的形狀與造型變化。 7.模仿漩渦移動的特性。 8.做出不同高低水平的移動動作或造型。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1.操作	

			9. 認識不同波浪的造型。 10. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。				
第二十週	第六單元跳吧！武吧！ 第 4 課水滴的旅行	3	1. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 做出不同高低水平的移動動作或造型。 4. 認識不同波浪的造型。 5. 利用彩帶揮舞出各種不同的波浪造型。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 操作	
第二十一週	休業式	3	1. 做出不同的跳躍動作串聯組合。 2. 表現認真參與的態度，並與同伴合作。 3. 做出不同高低水平的移動動作或造型。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	實作	

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節		
課程目標	1.發展身體運動能力，以積極正向的做法促進健康。 2.發展適應現在及未來生活的基本技能。 3.透過體驗與探索的活動，學習解決健康與體育核心問題。 4.尊重每個人都是獨立的個體，培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6.建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7.培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8.建立健康的生活型態，奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9.落實國家政策的推展與宣導。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週	第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	3	1.了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2.運用自我健康管理的生活技能，改善飲食習慣。 3.運用創造性思考，擬訂飲食習慣改善策略。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	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。	1.表演 2.口試 3.實作 4.實踐	

				4a-II-2 展現促進健康的行為。			
第二週	第一單元 飲食聰明選 第 2 課 飲食學問大	3	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 表演 2. 實作 3. 口試 4. 晤談	
第三週	第二單元 生命的樂章 第 1 課 生長圓舞曲	3	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 認識促進生長發育的良好習慣。 6. 認識良好的衛生習慣。 7. 認識每個人生長發育的速度不同。 8. 運用同理心，感受他人的心情。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 表演 2. 鑑賞 3. 自我評量 4. 實作 5. 口試	
第四週	第二單元 生命的樂章 第 2 課 人生進行曲	3	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 認識家人所處的人生階段。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	1. 表演 2. 實作 3. 晤談	【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。
第五週	第三單元 快樂的社區 第 1 課 社區新體驗	3	1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進	Ca-II-1 健康社區的意識、責任	1. 表演 2. 實作	

			3. 覺察提升社區生活品質的方法。	健康的行為。	與維護行動。		
第六週	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 展現實際行動改善社區汙染問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	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。	1. 表演 2. 口試 3. 實作	
第七週	第三單元快樂的社區 第 3 課社區藥師好朋友	3	1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 晤談	
第八週	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1. 實作 2. 表演	
第九週	第四單元與繩球同行 第 1 課隔繩對戰	3	1. 認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作，認真參與活動的學習態度，並遵守活動規則。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	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。	1. 實作 2. 表演	

			與活動的學習態度，並遵守活動規則。	團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。		
第十週	第四單元與繩球同行 第 2 課玩球完勝	3	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論，運用團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。 5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
第十一週	第四單元與繩球同行 第 3 課跳繩妙變化	3	1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法，認識單腳跳繩。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	1. 實作 2. 表演	
第十二週	第五單元跑接樂悠游 第 1 課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動作。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 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。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 口試	

第十三週	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與好處。 2. 認識並參與身體各部位的暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十四週	第五單元跑接樂悠游 第 2 課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要領。 5. 認識運動後伸展的方式與好處。 6. 認識進行身體各部位的伸展活動。 7. 認真參與學習活動並樂於分享。	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。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
第十五週	第五單元跑接樂悠游 第 3 課跑步接力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 表現團隊合作完成活動的同伴友善互動。 3. 運用合作策略完成接力活動。	2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 表演	
第十六週	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 認識戶外戲水安全守則。 2. 認識水上救生祕訣。 3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4. 表現漂浮後站立動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

				3d-II-1 運用動作技能的練習策略。			
第十七週	第五單元跑接樂悠游 第 4 課安全漂浮游	3	1. 表現俯伸漂動作要領。 2. 表現水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	1. 實作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十八週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 1 課拳腳見功夫	3	1. 認識並表現基本手腳合擊的動作概念。 2. 認識並表現用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3. 在練習中表現多元嘗試並與同伴互動、快樂學習的學習態度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Bd-II-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 表演	
第十九週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 2 課搖滾翻轉樂	3	1. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。 2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。 3. 表現前滾翻、後滾翻動作。 4. 學會連續滾翻動作的聯合技能。 5. 表現在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動的學習態度。	2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	Ia-I I-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 表演	
第二十週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第 3 課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-I I-2 土風舞	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。	遊戲。		響。
第二十一週	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第3課歡欣土風舞	3	1. 聽口令表現正確的方向反應動作。 2. 配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3. 表現願意與同伴合作的學習態度，表現雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4. 表現大方的與異性牽手做動作的習態度。 5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 6. 配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 7. 表現讚美他人的互動行為。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。	1b-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-I I-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 鑑賞	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標	1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一、二週	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	3	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健	Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原	1. 口試 2. 實作	

			3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	
第三週	第一單元 流感我不怕 第 2 課 遠離流感	3	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	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。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 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。	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。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 實作
第四週	第一單元 流感我不怕 第 3 課 預防傳染病大作戰	3	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業
第五週	第二單元 愛護眼耳口 第 1 課 近視不要來	3	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健	Da-II-2 身體各部位的功能	1. 口試 2. 實作

			法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	與衛生保健的方法。		
第六週	第二單元 愛護眼耳口 第 2 課 健康好聽力	3	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作	
第七週	第二單元 愛護眼耳口 第 3 課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線潔牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙齒。	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。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	
第八週	第三單元 安心又安全 第 1 課 安心校園	3	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適	1. 口試 2. 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、

			能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的作法。	2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	方法。		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。
第九週	第三單元 安心又安全 第 2 課 安全向前行	3	1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車的安全注意事項。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5. 演練安全過馬路的方法。 6. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【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。
第十週	第三單元 安心又安全 第 3 課 戶外安全	3	1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免被雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 實作 2. 口試 4. 作業	【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。
第十一週	第四單元 球力全開 第 1 課 地板桌球	3	1. 認識拍擊球的動作要領。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技	Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動	1. 實作 2. 口試	

			2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。 3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4. 願意遵守活動規則。 5. 主動參與、樂於嘗試活動。 6. 表現拍擊球動作。 7. 表現桌球持拍帶球移動。 8. 表現桌球持拍擊球動作。 9. 運用合作與競爭策略完成活動。	能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	3. 作業	
第十二週	第四單元 球力全開 第 2 課 躲避球攻防	3	1. 認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十三週	第四單元 球力全開 第 3 課 跑擲大作戰	3	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。

			練度。	4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	與球關係攻防概念。		
第十四週	第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	3	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習，增進個人體適能。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十五週	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解	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。 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 口試	

			個人跳躍能力表現。	運動能力表現。			
第十六週	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	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。 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。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 4c-Ⅱ-2 了解人體適能與基本運動能力表現。	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十七週	第五單元 蹦跳好體能 第3課 看我好身手	3	1. 認識雙手支撐的動作要領。 2. 認識正握單槓支撐的動作要領。 3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現雙手支撐的動作。 6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	I a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	

第十八週	第六單元 武現韻律風 第 1 課 學校運動會	3	1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。 5. 認識拔河運動安全規則。 6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。	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。 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 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	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。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 I b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十九週	第六單元 武現韻律風 第 2 課 大展武威	3	1. 認識各式基本步樁的動作概念。 2. 認識步樁轉換的動作概念。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的好處。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 作業	
第二十週	第六單元 武現韻律風 第 3 課 與毬子同樂	3	1. 認識內踢、外拐的動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 表現用手拋接毬和用	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 實作 2. 作業	

			板子拍接毬的動作。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。	2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。			
第二十一週	第六單元 武現韻律風 第4課 水舞	3	1. 認識水舞基本舞步。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現水舞基本舞步。 4. 與同學合作完成水舞。 5. 與同學發揮創意改編水舞。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Ic-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。	1. 實作 2. 作業	

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

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

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

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

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

臺南市公立東區裕文國民小學 110 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	1. 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，更需要隊友間的團隊合作默契。 2. 藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。 3. 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。 4. 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。 5. 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。 6. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。 7. 單元先引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。 8. 單元藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。 9. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係，若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係，將有助於快樂的生活與學習。本單元引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。 10. 單元中透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值。此外，亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。 11. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面，均有一些明顯的變化，本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 12. 單元中亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。 13. 事故傷害是國人十大死因之一，其中以交通事故發生率最高，很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。 14. 單元中亦透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。				

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【生涯發展教育】

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多	3	3-2-2 3-2-4 4-2-5	實作評量 觀察評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-3-4 【性別平等教育】 2-3-2
第二週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 3-3-2
第三週	單元一、大顯身手 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量 自我評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2 3-3-2
第四週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第五週	單元一、大顯身手 活動 4 與球共舞	3	3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-3-2
第六週	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間	3	3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里	3	3-2-4	課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週	單元二、揪團來運動 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發	3	3-2-4	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第九週	單元二、揪團來運動	3	3-2-4	課堂問答	【生涯發展教育】

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

	活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動		4-2-1	實作評量	1-2-1 3-2-2
第十週	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐	3	4-2-3 4-2-4	課堂問答 實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2
第十一週	單元三、大力水手 活動 3 力拔山河	3	3-2-1 4-2-5	發表 實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十二週	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲	3	1-2-2 3-2-1	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	單元四、躍動精靈 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	3	3-2-2	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	3	6-2-3	課堂問答 發表 自我評量	【人權教育】 1-2-1 1-2-5
第十五週	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	3	6-2-5	課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-1-1
第十六週	單元五、伸出友誼的手 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	3	6-2-1 6-2-3	自我評量 發表 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了	3	1-2-4	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1
第十八週	單元六、成長的喜悅 活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己	3	1-2-1 1-2-4 2-2-2	課堂問答 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-2 【家政教育】 1-2-1

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

第十九週	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	3	1-2-5 6-2-3	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4
第二十週	單元七、安全行、平安動 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全	3	5-2-2	發表 觀察評量 自我評量 課堂問答 實作評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週	單元七、安全行、平安動 活動 3 安全救援系統	3	5-2-1	課堂問答 發表	【人權教育】 1-3-5

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	1. 單元介紹社區運動中較普遍的桌球和羽球兩項運動，引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。 2. 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。 3. 在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。 4. 本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。 5. 一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。 6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。 7. 以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。 8. 飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。 9. 本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。 10. 本單元協助學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。 11. 本單元藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，同時還透過拒絕技巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外，單元中亦透過社區調查及社區行動，來防制社區的檳榔問題。 12. 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義，單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。 13. 本單元讓學生了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，藉著出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。				

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

領域能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	【人權教育】 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【家政教育】

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

- 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。
- 1-3-4 了解食物在烹調、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。
- 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。
- 3-3-4 認識並能運用社區資源。
- 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
- 4-3-1 了解家人角色意義及其責任。
- 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。
- 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。
- 【性別平等教育】
- 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。
- 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。
- 【海洋教育】
- 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。
- 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。
- 4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。
- 【環境教育】
- 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
- 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。
- 4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。
- 4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。
- 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。
- 【生涯發展教育】
- 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
- 2-1-1 培養互助合作的生活態度。
- 2-2-1 培養良好的人際互動能力。
- 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。
- 【資訊教育】
- 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。
- 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰	1	3-2-4	實作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週	單元一、持拍大進擊 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭	3	3-2-4 6-2-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週	單元一、持拍大進擊 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	3	3-2-4 6-2-5	實作評量 觀察評量 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻	3	1-2-2 3-2-2	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第五週	單元二、矯健好身手 活動 2 滾翻分腿	3	3-2-2	實作評量 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知	3	4-2-2 5-2-5 7-2-4	發表 課堂問答 實作評量	【家政教育】 3-3-4 3-3-5 【海洋教育】 1-3-3 4-3-5
第七週	單元三、水中健將 活動 3 池畔「泳」者	3	3-2-2	實作評量	【海洋教育】 1-3-2
第八週	單元三、水中健將 活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 7-2-1	實作評量 自我評量 課堂問答	【海洋教育】 1-3-2 1-3-3

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

第九週	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑	3	3-2-1 3-2-2	課堂問答 實作評量	【性別平等教育】 3-3-2
第十週	單元四、超越自我 單元五、足下風雲 活動 4 全力衝刺 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-5	觀察評量 實作評量 課堂問答 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2 【資訊教育】 4-3-5 4-3-6
第十一週	單元五、足下風雲 活動 2 前進自如	3	3-2-1 3-2-4	實作評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十二週	單元五、足下風雲 活動 3 傳球遊戲	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作評量 觀察評量 自我評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	單元六、飲食面面觀 活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同	3	2-2-3	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第十四週	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	3	2-2-1 2-2-4 2-2-5	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第十五週	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	3	2-2-5 7-2-3	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4

C5-1 五年級健體領域學習課程計畫

第十六週	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	3	1-2-3 5-2-4 7-2-1	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第十七週	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	3	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十八週	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	3	1-2-6 6-2-2	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第十九週	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	3	6-2-2 6-2-4	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第二十週	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	3	5-2-2 5-2-3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4
第二十一週	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	3	5-2-2 5-2-3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第一學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
(☒普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 了解並能遵守籃球比賽基本規則，同時培養團隊活動的合作精神，及提升對基本裁判手勢的了解，藉由籃球規則讓學生更融入賽事，同時培養團隊合作默契。 2. 主要目標在練習籃球運動中，上籃、防守及移位步伐、簡易的二對二籃球賽等，期透過活動設計加強學生操控籃球的能力及手眼協調性，提升籃球技能。 3. 學習羽球的基本步法及正手擊高遠球。 4. 延伸五年級之排球動作技能，增加高手傳球動作，以提升排球動作學習。 5. 在學習低手和高手傳球後，將相關排球技能藉由簡易規則應用在比賽中。 6. 透過教育部 SH150 方案，與身體活動金字塔概念的介紹，引導學生認同運動功能，並能增加每週身體活動量。 7. 透過飛盤的學習，發展穩定性和操作性的運動技能，學習身體的控制，同時藉由遊戲或比賽的進行，體驗團體合作的感覺，欣賞自己和他人的表現，發揮運動精神。 8. 體適能遊戲和撐箱跳躍是屬於綜合性的體能性活動，除了表現全身性的控制能力之外，也可以評估自己體適能程度。 9. 從水汙染問題的探討開始，引導學生關心社區水汙染防治計畫，並且在日常生活中節約用水、愛惜水資源。 10. 探討社區垃圾問題並鼓勵學生實地進行調查，為社區的環境品質盡一分心力。 11. 關心地球生態環境就應採取綠色消費行為，不論是食、衣、住、行、娛樂，都應該減少資源的浪費並且讓資源可以循環再使用，避免全球環境問題持續的惡化。 12. 以討論及演練等方式，幫助學生了解成癮物質的危害並學習拒絕的方法。 13. 透過問題解決、腦力激盪、示範與演練等活動，幫助學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。 14. 透過案例說明一氧化碳中毒的處理步驟，訓練學生緊急應變的能力。 15. 先透過青春期兩性常見的困擾，引導學生發表自己生長發育的變化，以及對這些變化的感覺，希望學生能用正確的態度面對，並接受成長的喜悅。除此之外還引導學生探討如何向異性表達好感，並學習在團體活動中增進彼此的了解。 16. 提醒學生要培養獨立思考的能力，避免被錯誤的性資訊所誤導。同時要謹記網路交友安全守則，當心網路性陷阱。 17. 讓學生對於愛滋病的防治有正確認知，並培養接納關懷愛滋病患的態度。				
領域能力指標	1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。				

	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 3-2-3 養成好的生活習慣。 3-3-6 用科技蒐集生活相關資訊。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期同性別者身體的發展與保健。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 2-3-3 認同性別者處情緒的方法，採取合宜的表達方式。 2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 2-3-6 釐清性與愛的迷思。 2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。

【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。 5-3-1 能了解網路的虛擬特性。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習	3	3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【人權教育】 1-2-1
第二週	單元一、馳騁球場 活動 1 上籃練習、活動 2 防守 動作與移位步伐	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	實際演練 課堂問答 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第三週	單元一、馳騁球場 活動 2 防守動作與移位步伐、 活動 3 對戰遊戲	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實際演練 自我評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週	單元一、馳騁球場 活動 4 趣味鬥牛賽	3	3-2-3 3-2-4	實際演練	【人權教育】 1-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			6-2-6	發表	
第五週	單元二、輕如鴻毛 活動 1「羽」翼飛翔	3	3-2-1 3-2-4	觀察評量 實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-3-2
第六週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第七週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第八週	單元三、排球樂無窮 活動 1 高手傳球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	發表 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-1-1
第九週	單元三、排球樂無窮 活動 2 運動安全你我他	3	5-2-5	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-3-2 【生涯發展教育】2-1-1
第十週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 1 運動一級棒、活動 2 一指神功	3	3-2-1 3-2-2 4-2-4	課堂問答 自我評量 實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十一週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 3 飛鴿傳書	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					2-1-1
第十二週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 4 盤中乾坤	3	3-2-3 3-2-4	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 5 撐箱跳躍	3	3-2-1	實際演練	【生涯發展教育】 2-1-1
第十四週	單元四、體能 UP! UP! UP! 活動 6 有趣的體能遊戲	3	3-2-3 4-2-3	實際演練 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第十五週	單元五、環保行動家 活動 1 護河小達人、活動 2 垃圾偵查員	3	7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 2-3-2 5-2-2
第十六週	單元五、環保行動家 活動 2 垃圾偵查員、活動 3 綠色消費愛地球	3	7-2-3 7-2-5 7-2-6	課堂問答 自我評量 發表 觀察評量	【環境教育】 1-2-4 2-2-2 3-3-2 5-2-2
第十七週	單元六、健康焦點新聞 活動 1 遠離酒害、活動 2 防毒沾身	3	5-2-4	課堂問答 發表 實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十八週	單元六、健康焦點新聞 活動 3 壓力調適、活動 4 急救	3	5-2-1 5-2-3	課堂問答 自我評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	須知		6-2-4	實際演練 觀察評量 發表	2-3-3 【家政教育】 3-3-6 4-3-2
第十九週	單元七知性時間 活動 1「性」是什麼、活動 2 與異性相處	3	1-2-4 1-2-5 1-2-6	發表 課堂問答 參與度評量 觀察評量	【性別平等教育】 1-3-1 2-1-2 2-1-4 2-3-2 2-3-2 2-3-4 2-3-6
第二十週	單元七知性時間 活動 3 性的自我保護	3	5-2-1 7-2-1	發表 觀察評量 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-1-4 2-3-7 3-3-1 【資訊教育】 4-3-6 5-3-1
第二十一週	總複習	3	總複習	總複習	總複習

臺南市公(私)立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期 六 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
 (☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	六年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(55)節
課程目標	1. 透過發球規則的了解，與反手發球、正反手挑球技巧的練習，讓學生對於羽球動作技能的學習更全面，並能進一步進行羽球對抗賽。 2. 介紹各式球類運動鞋之特殊設計功能，並引導學生了解在選購前，可蒐羅各方資源，因為唯有正確的運動消費行為，才能滿足自己的需求，又不浪費金錢。 3. 單元主要是結合之前學過的桌球基本技巧，進一步引導學生學習更完整的擊球技術，以應用於桌球比賽中，讓學生更能體會其有趣之處。 4. 元藉由在國際體壇發光發熱的運動員之精采照片，引導學生賞析選手的優異表現，使其能感受運動賽事的樂趣與感動。 5. 單元主要目的為練習足球運動中的射門技巧，並結合運球及控球動作，進行小組進攻練習，增進組織進攻能力。 6. 透過簡易五人制足球賽的介紹，讓學生運用所學技能進行比賽，體驗足球運動的樂趣。 7. 人的肢體可以呈現無限的力與美，運動本身就是美感的體驗和展現。繞著身體軸心，展現不同的翻轉動作。 8. 運動場上每個人、事、物，都有值得欣賞的美。希望大家能從體驗、觀賞中，享受運動之美。 9. 透過漸進式的練習，讓學生熟練捷泳的連貫動作。 10. 藉由水中遊戲提高學生水中運動的興趣和能力，並介紹水中自救、救人的知識和技能，減少水中意外之發生。 11. 為了追求健康的生活，每個人都要養成均衡飲食和規律運動的習慣，透過健康檢查早期發現疾病、早期治療。平時要注意食物的處理與保存，避免食物中毒的事件發生。 12. 透過宴席可以了解我國的飲食文化並學習以健康的觀念來設計飲食內容。 13. 指導食物梗塞的急救法，培養學生自救、救人的能力。 14. 就醫時，無論是看西醫或中醫，就醫前都要謹選擇合格的診所，不要輕信密醫和偏方，以免危害健康。 15. 單元中從認識全民健保的好處開始，透過經驗分享、討論、演練等活動，加深學生對全民健保的認知，培養珍惜醫療資源的態度，並協助他們將所學落實在生活中。 16. 單元透過分享與討論，讓學生了解疾病發生的原因及病菌的傳染途徑，學習生病時的處理方法及自我照顧之道，體會自己在維持與增進健康上應負的責任，進而採取適當的預防措施，遠離疾病的威脅。 17. 預防心血管疾病要從年輕做起，即早養成良好的生活型態，可以大幅降低罹患心血管疾病的機率。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。				

	2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 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。
融入之重大議題	【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並了解人權與社會責任的關係。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 1-3-1 比較不同的個人飲食習慣。 1-3-4 了解食物在烹調、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。 1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。 3-3-4 認識並能運用社區資源。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【性別平等教育】 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。 【海洋教育】 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。 1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。 【生涯發展教育】

	1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 1 誰「羽」爭鋒	3	3-2-1 3-2-2	實際演練 課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週	單元一、聰明選購，開心運動 活動 2 龍爭虎鬥、活動 3 認真挑、聰明購	3	3-2-3 3-2-4 7-2-4	實際演練 觀察評量 發表	【人權教育】 1-3-2 【性別平等教育】 3-3-2 【家政教育】 3-3-5
第四週	單元二、 桌球運動我最愛 活動 1 正面迎擊、活動 2 一決勝負	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	課堂問答 實際演練 自我評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 3-3-2
第五週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 1 最佳門將、活動 2 射門得分	3	1-2-2 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 自我評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					3-3-2
第六週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 2 射門得分、活動 3 合作 無間	3	3-2-2 3-2-4	實際演練 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 3-3-2
第七週	單元三、FUTSAL 樂無窮 活動 4 五人制足球賽、活動 5 運動飲料知多少	3	2-2-6 3-2-3	觀察評量 發表 課堂問答	【人權教育】 1-3-2 【家政教育】 3-3-5
第八週	單元四、舞動精采 活動 1 翻轉自如、活動 2 肢體 力與美	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	課堂問答 實際演練 表演評量	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週	單元四、舞動精采 活動 2 肢體力與美、活動 3 運 動欣賞	3	3-2-1 3-2-4 4-2-5	實際演練 表演評量 發表	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週	單元五、水中樂悠「游」 活動 1 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	實際演練	【海洋教育】 1-3-2
第十一週	單元五、水中樂悠「游」 活動 2 水中求生知多少	3	5-2-5	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-3-3
第十二週	單元六、健康飲食生活 活動 1 守護家人的健康、活動 2 飲食安全與衛生	3	1-2-1 2-2-2 2-2-5 7-2-1	課堂問答 自我評量 實踐 發表	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-3-4
第十三週	單元六、健康飲食生活 活動 2 飲食安全與衛生、活動 3 營養標示看仔細	3	2-2-4 2-2-5	課堂問答 發表 實踐 自我評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-3-5
第十四週	單元六、健康飲食生活 活動 4 爺爺過生日、活動 5 食	3	2-2-3 5-2-3	發表 實際演練	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	物梗塞急救			實踐	3-2-2 【家政教育】 1-3-7
第十五週	單元七、就醫基本功 活動 1 認識中醫、活動 2 健保 ——健康有保	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 發表 自我評量 觀察評量 實際演練	【人權教育】 1-3-1 【家政教育】 3-3-4
第十六週	單元七、就醫基本功 活動 2 健保——健康有保、活動 3 珍惜健保資源	3	7-2-2 7-2-3	課堂問答 觀察評量 實際演練 自我評量	【人權教育】 1-3-1
第十七週	單元八、防治疾病一起來 活動 1 認識傳染病、活動 2 認 識心血管疾病	3	7-2-1	課堂問答 紙筆測驗	【家政教育】 1-3-5
第十八週	真心話大冒險	3	3-2-1 3-2-4 4-2-5	觀察評量 實際演練	【生涯發展教 育】 1-2-1
第十九週	真心話大冒險	1	3-2-1 3-2-4 4-2-5	觀察評量 實際演練	【生涯發展教 育】 1-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立東區裕文國民小學 110 學年度第一學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	1. 透過各式趣味化遊戲活動，讓學生學習躲避球的投擲、傳接、閃躲，以及排球的擊球技能。 2. 透過活動及遊戲，引導學生接觸籃球運動，學習基本的原地傳球及基礎的運球技能，以銜接後續的移動傳接及變化運球等動作。 3. 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在籃球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。 4. 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。 5. 引導學生從體驗伸展操、跳繩，了解有助體適能要素促進的活動。最後透過挑戰遊戲，鼓勵學生展現最佳體適能。 6. 從近視和口腔問題談起，引導學生體會視力與口腔保健的重要性，進而在日常生活中養成正確的用眼習慣及潔牙方法。 7. 透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。 8. 透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。 9. 藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。 10. 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。 11. 地震和颱風是臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。				
領域能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。				

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。					
	【家政教育】 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-3 養成良好的生活習慣。					
	【性別平等教育】 1-2-3 欣賞不同性別者的創意表現。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。					
	【環境教育】 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。					
	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
	課程架構脈絡					
	教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
	第一週	單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家	1	1-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
	第一週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	2	3-2-3 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
	第二週	單元五、健康守護者 活動 1 護眼小專家	1	1-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第二週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手	2	3-2-3 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1	
第三週	單元五、健康守護者 活動 2 寶貝我的牙齒	1	1-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2	

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第三週	單元一、球兒攻防戰 活動 1 閃躲高手 活動 2 排球樂	2	3-2-3 3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第四週	單元五、健康守護者 活動 2 寶貝我的牙齒	0	1-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第四週	單元一、球兒攻防戰 活動 2 排球樂	2	3-2-4 6-2-3	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第五週	單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令	1	7-2-1	晤談 實踐	【家政教育】 3-2-3
第五週	單元二、籃球球來瘋 活動 1 球感百分百	2	3-2-2	晤談 實作	【性別平等教育】 1-2-3
第六週	單元五、健康守護者 活動 3 流感追緝令	1	7-2-1	晤談 實踐	【家政教育】 3-2-3
第六週	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第七週	單元五、健康守護者 活動 4 探索過敏	1	7-2-1	晤談 實踐	【家政教育】 3-2-3
第七週	單元二、籃球球來瘋 活動 2 絕佳默契	2	3-2-1 3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第八週	單元五、健康守護者 活動 4 探索過敏	1	1-2-2 4-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第八週	單元二、籃球球來瘋 活動 3 縱橫球場	2	3-2-2 3-2-3 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第九週	單元五、健康守護者 活動 5 就醫停看聽	1	7-2-2 7-2-3	晤談 實踐	【家政教育】 3-1-3

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第九週	單元二、籃球球來瘋 活動3 縱橫球場	2	3-2-2 3-2-3 3-2-4	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第十週	單元五、健康守護者 活動5 就醫停看聽	1	7-2-2 7-2-3	晤談 實踐 紙筆測驗	【家政教育】 3-1-3
第十週	單元二、籃球球來瘋 活動4 急救小達人	2	3-2-2 3-2-3 3-2-4 5-2-5	晤談 實作 紙筆測驗	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十一週	單元六、防災小尖兵 活動1 事故傷害知多少	1	5-2-1 5-2-2	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-3 【環境教育】 4-2-2
第十一週	單元三、飛躍羚羊 活動1 贏在起跑點	2	3-2-1	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週	單元六、防災小尖兵 活動1 事故傷害知多少	1	5-2-1 5-2-2	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-3 【環境教育】 4-2-2
第十二週	單元三、飛躍羚羊 活動1 贏在起跑點	2	3-2-1	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週	單元六、防災小尖兵 活動2 生死一瞬間	1	5-2-1 5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週	單元三、飛躍羚羊 活動2 同心協力	2	3-2-4 6-2-5	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十四週	單元六、防災小尖兵 活動2 生死一瞬間	1	5-2-1 5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十四週	單元三、飛躍羚羊 活動2 同心協力	2	3-2-4 6-2-5	晤談 實作	【生涯發展教育】 2-2-1

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第十五週	單元六、防災小尖兵 活動 2 生死一瞬間	1	5-2-1 5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十五週	單元三、飛躍羚羊 活動 3 跳箱樂	2	3-2-1 3-2-4	晤談 實作	【人權教育】 1-2-1
第十六週	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	1	5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十六週	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	2	4-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十七週	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	1	5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十七週	單元四、一起來運動 活動 1 健康體適能	2	4-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十八週	單元六、防災小尖兵 活動 3 天搖地動	1	5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十八週	單元四、一起來運動 活動 2 能屈能伸	2	3-2-1 4-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3
第十九週	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	1	5-2-2 5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十九週	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	2	3-2-2 6-2-3	晤談 實作	【人權教育】 1-2-5
第二十週	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	1	5-2-2 5-2-3	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十週	單元四、一起來運動 活動 3「繩」采奕奕	2	3-2-2 6-2-3	晤談 實作	【人權教育】 1-2-5

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第二十一週	單元六、防災小尖兵 活動 4 可怕的颱風	1	5-2-2 5-2-3	晤談 實踐 紙筆測驗	【生涯發展教育】 3-2-2
第二十一週	單元四、一起來運動 活動 4 體能大挑戰	2	1-2-2 4-2-3	晤談 實作 紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 3-2-3

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立東區裕文國民小學 110 學年度第二學期四年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	四年級	教學節數	每週(3)節
課程目標	1. 單元集結了四種手部運動，除了常見的球類活動——樂樂棒球、排球之外，還介紹扯鈴、武術等民俗體育內容，讓學生能培養多元興趣，養成良好的運動習慣。 2. 練習樂樂棒球正確的傳接球動作，以及握棒擊球技巧。並經由單元中的遊戲過程，讓學生熟悉所學的動作技能。 3. 透過單元中的活動，讓學生循序增進對桌球的控球能力。 4. 教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，並利用本單元所學的觀念，進行正確的運動消費。 5. 活動先引導學生練習持毬、撿毬及運用身體各部位停毬，再透過趣味化遊戲提升其對毬子的熟悉度，最後教導其踢、拐、膝的動作技能，並運用所學進行闖關遊戲。 6. 藉由團體遊戲方式，引導學生學習足球運、傳、停等三種基本技能，提升其控球能力。 7. 透過跑步及跳躍活動，讓學生了解身體隨著年齡增長所產生的變化，可以跑得更快、跳得更高，同時加強學生的協調性和韻律性。 8. 單元中帶領學生認識測量心跳次數的方法及其與身體活動量的關係。配合介紹有氧運動的益處和種類，進行「有氧舞蹈」，並鼓勵學生自行結合不同動作，平時多練習、活動。 9. 本單元欲讓學生了解游泳時的注意事項，包括飲食、補充水分及抽筋時正確的處理方法。並透過各種漂浮動作，學會在潛入水中時放鬆身體的要領。另外，還針對游泳進階技能進行教學，例如韻律呼吸、換氣及打水等技巧，讓學生習得未來從事游泳活動的基礎。 10. 均衡飲食和健康有密不可分的關係，本單元參考衛生福利部「3~6 年級學童一日飲食建議量」，指導學生依日需量均衡攝取六大類食物。 11. 中介紹營養素的來源及功用，並且探討營養不均所造成的體重過重或過輕問題。提醒學生適量攝取健康的食物，並養成規律的運動習慣以維護身體健康。 12. 除了設計情境讓學生演練拒菸的技巧外，也教導學生了解二手菸對健康的危害，且每個人都有拒絕二手菸、維護空氣清新的權利。 13. 探討空氣污染和噪音問題，讓學生了解污染的原因及相應的防制對策，並學習如何保護自己的感官，同時也鼓勵學生採取實際行動減輕污染的危害。 14. 單元中除了讓學生學習溝通技巧、演練解決衝突的方法。同時也探討家暴案件中常見的迷思和處理方式。 15. 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。				

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 了解自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-4 察覺食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-2-6 了解均衡的飲食並應用於生活中。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

【性別平等教育】 1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週	單元五、飲食智慧王 活動 1 飲食新概念 活動 2 拜訪營養素	1	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第一週	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	2	3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素	1	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第二週	單元一、大家來運動 活動 1 棒棒開花	2	3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第三週	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素	1	1-2-1 1-2-4 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-3 1-2-6
第三週	單元一、大家來運動 活動 2 共享桌球樂	2	3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週	單元五、飲食智慧王 活動 2 拜訪營養素 活動 3 體重控制有一套	1	1-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第四週	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	2	3-2-2	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第五週	單元五、飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	1	1-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第五週	單元一、大家來運動 活動 3 躍動的精靈	2	3-2-2	晤談 實作	【性別平等教育】 2-2-1
第六週	單元五、飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	1	1-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第六週	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	2	3-2-2 4-2-5	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第七週	單元五、飲食智慧王 活動 3 體重控制有一套	1	1-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-3 1-2-4
第七週	單元一、大家來運動 活動 4 臥虎藏龍	2	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第八週	單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害	1	5-2-4 7-2-5 7-2-6	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第八週	單元一、大家來運動 活動 5 社區運動資源	2	3-2-2 4-2-2 4-2-5 7-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第九週	單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害	0	5-2-4 7-2-5 7-2-6	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第九週	單元二、足下風雲 活動 1「毬」健美	2	3-2-1 3-2-2	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週	單元六、環境偵查員 活動 1 拒絕菸害	1	5-2-4 7-2-5 7-2-6	晤談 實踐 紙筆測驗	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第十週	單元二、足下風雲 活動 2 控球高手	2	3-2-2 3-2-1	晤談 實作 紙筆測驗	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週	單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸	1	5-2-4 7-2-5 7-2-6	晤談 實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 1-2-1 1-2-4
第十一週	單元二、足下風雲 活動 3 足球金童	2	3-2-4 3-2-2	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第十二週	單元六、環境偵查員 活動 2 健康深呼吸	1	1-2-1 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-2
第十二週	單元二、足下風雲 活動 3 足球金童	2	3-2-4 3-2-2	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十三週	單元六、環境偵查員 活動 3 找回寧靜的家	1	1-2-1 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-2
第十三週	單元三、體適能加油站 活動 1 跳躍精靈	2	1-2-2 3-2-1	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十四週	單元六、環境偵查員 活動 3 找回寧靜的家	1	1-2-1 2-2-1 2-2-2	晤談 實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-2
第十四週	單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠	2	3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十五週	單元七、走出新方向 活動 1 珍愛我的家	1	6-2-2 6-2-4	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第十五週	單元三、體適能加油站 活動 2 立定跳遠	2	3-2-4	晤談 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機	1	6-2-2 6-2-4	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第十六週	單元三、體適能加油站 活動 3 規律運動好體力	2	3-2-1 4-2-3	晤談 實作	【家政教育】 3-2-3

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第十七週	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機	1	6-2-2 6-2-4	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第十七週	單元四、水中蛟龍 活動 1 夏日戲水安全 活動 2 漂浮滑行	2	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	晤談 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十八週	單元七、走出新方向 活動 2 家庭的危機	1	6-2-2 6-2-4	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【家政教育】 4-2-3
第十八週	單元四、水中蛟龍 活動 2 漂浮滑行	2	3-2-2 3-2-4 2-2-6 5-2-5	晤談 實作	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第十九週	單元七、走出新方向 活動 3 性別話題	1	1-2-5 6-2-1 6-2-2	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-1 2-2-2
第十九週	單元四、水中蛟龍 活動 3 打水前進	2	3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【海洋教育】 1-2-3

C5-1 四年級健體領域學習課程計畫

第二十週	單元七、走出新方向 活動 3 性別話題	1	1-2-5 6-2-1 6-2-2	晤談 實踐	【人權教育】 1-2-2 1-2-4 【性別平等教育】 1-2-2 2-2-1 2-2-2
第二十週	單元四、水中蛟龍 活動 3 打水前進	2	3-2-2 3-2-4	晤談 實作	【海洋教育】 1-2-3
第二十一週	單元七、走出新方向 活動 3 性別話題	1	3-2-2 3-2-4	晤談 實踐 紙筆測驗	【海洋教育】 1-2-3
第二十一週	單元四、水中蛟龍 活動 3 打水前進	2	3-2-2 3-2-4	晤談 實作 紙筆測驗	【海洋教育】 1-2-3

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

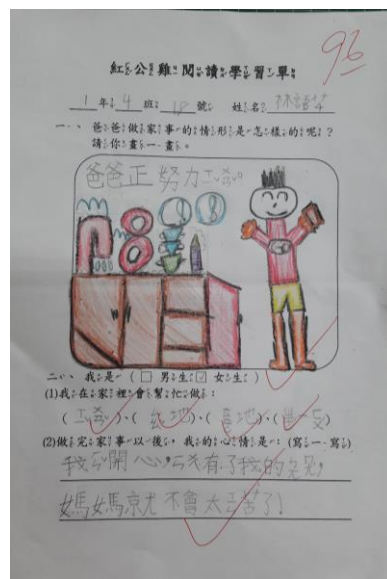
◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市東區裕文國小性別平等自編課程

教學主題	紅公雞	設計者	蔡瑞芬
教學對象	一年級學生	教學時數	240 分鐘
生活技能	溝通與人際交往能力 7. 同理心-了解別人的感覺並設身處地為人著想		
教材來源	自編		
教學目標	1. 瞭解自我身心狀況。 2. 學習尊重兩性的行為。		
能力指標	1-1-1 認識性別角色發展與性別角色刻板印象 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制		
教學流程	1. 繪本導讀 2. 分享家中的家事由誰來做 3. 學習單習寫 4. 分享學習單內容		
評量方式	報告、討論、作業		
活動照片 <請學年共同蒐集 10 張照片>			
			
			
			



學生成果
 <請學年共同
 蒐集6張照片
 >



紅公雞：閱讀學習單

一年：4 班：26 號 姓名：黃竹羽

一、爸爸做家事的情形是怎樣的呢？請你畫一畫。



二、我是 () 男生 () 女生 ()

(1) 我在家里會幫忙做：

(煮飯) (洗碗) (掃地) (擦桌子)

(2) 做完家事以後，我的心情是：(寫一寫)

我做家事很开心，爸爸說了：「你真好，媽媽抱抱我。」

爸爸你辛苦了！」

紅公雞：閱讀學習單

一年：4 班：1 號 姓名：陳品書

一、爸爸做家事的情形是怎樣的呢？請你畫一畫。



二、我是 () 男生 () 女生 ()

(1) 我在家里會幫忙做：

(煮飯) (洗碗) (掃地) (擦桌子)

(2) 做完家事以後，我的心情是：(寫一寫)

爸爸做家事，我很開心也很快樂。

紅公雞：閱讀學習單

一年：4 班：25 號 姓名：黃男

一、爸爸做家事的情形是怎樣的呢？請你畫一畫。



二、我是 () 男生 () 女生 ()

(1) 我在家里會幫忙做：

(煮飯) (洗碗) (掃地) (擦桌子)

(2) 做完家事以後，我的心情是：(寫一寫)

我很開心，媽媽媽媽不生氣。

女兒。

紅公雞：閱讀學習單

一年：4 班：21 號 姓名：江紅莉

一、爸爸做家事的情形是怎樣的呢？請你畫一畫。



二、我是 () 男生 () 女生 ()

(1) 我在家里會幫忙做：

(煮飯) (洗碗) (掃地) (擦桌子)

(2) 做完家事以後，我的心情是：(寫一寫)

爸爸是開心，可寫一寫媽媽

爸爸，爸爸辛苦了

單元名稱	我是身體的主人	設計者	羅述玲	適用階段	二年級
作品特色說明(含設計構想、設計目的、預期達成之教學目標、作品特色、學生的成果表現、評量方式等完整內容)					
生活技能：溝通與人際交往能力(人與人) 10.有效拒絕堅定自己想要拒絕的想法，但表達時口氣要委婉，不要因為不好意思而動搖心意。					
一、設計構想 國小學童受到性侵害事件時有所聞，有些孩子對自我身體的自主權不甚瞭解，藉由錄影帶「我是好主人」為教材，讓學生學會自我保護的方式。 二、設計目的 以錄影帶「我是好主人」的內容為教材，讓學生經由觀看影片中的事例，學習什麼是身體自主權，如何自我保護，避免不幸發生。 三、預期達成之教學目標 1.瞭解自己擁有對自己身體完全的自主權 2.認識性侵害防範知識，提高警覺，加強危機處理能力 四、作品特色 1.教材以真人事例演出，學生觀賞的興致高。 2.教師可藉由劇中人和學生進行對話、討論各種危險狀況、人、事、環境及應對的方法。 3.教材內容簡單明白，適合所有年級學生，只要藉由老師適當引導，都可達到學習目標。 五、學生的成果表現 1.清楚瞭解自己的隱私部位，自己對自己的身體有完全的自主權，他人不能侵犯。 2.知道哪些是危險狀況、人、事、環境要盡量避免，萬一遇上了，要自我保護。 3.經由共同討論找出更多保護自己的方法。 六、評量方式 1.學生分組角色扮演，演出不同狀況的自救方法。 2.填寫學習單。					

臺南市東區裕文國小一年級—— 我變成一隻噴火龍了教學活動教案設計

教學活動：					
教學領域		語文領域		教學時間	120 分鐘（3 節課）
主 題		帶我去閱球		子 題	我變成一隻噴火龍了
設計者		顏惠美		生活技能	情緒調適
教學目標		1. 了解「生氣」是一種負面的情緒。 2. 試著和同儕分享自己生氣的經驗。 3. 透過組內討論，找出調適負面情緒的好方法。 4. 能運用戲劇表演的方式，和全班分享解決問題之道。			
研讀材料					
書名		我變成一隻噴火龍了		插圖者	賴馬
作者		賴馬		出版公司	國語日報社
譯者				出版時間	1996 年 3 月
能力指標	教學步驟策略說明		教學時間	教學資源 情境布置	指導要點 注意事項
【語文】 C-1-3	遇見噴火龍 【第一節】 一、 準備活動 1. 揭示書本封面圖片讓學生看。 2. 詢問學生 （1）圖中包含了哪些東西？ （2）故事的主題為何？ （3）預測故事的內容為何？		5 分	單槍投影機、簡報	聆聽態度
	【語文】 B-1-1	二、 發展活動	25 分	單槍投影機、簡報	踴躍發表
	【語文】 B-1-2	1. 運用簡報一邊揭示故事圖片，一邊說故事，過程中可稍作停頓，讓學生預測故事接下來的發展。 2. 故事播放完畢後詢問學生 （1）這個故事給你什麼樣的感覺？ （2）你覺得生氣是一件好事還壞事？ （3）你能不能幫主角想一些其他的解決方法？			
【語文】 C-1-3					

	三、 綜合活動 1. 詢問學生 (1) 你覺得蚊子是害了主角還是幫了主角？ (2) 如果你是主角的好朋友，你會怎麼做？故事結局會不會有所改變？ (3) 假如蚊子叮到的是你，會發生什麼事？ — 第一節課結束 —	10分		能踴躍發表	
	我是滅火高手 【第二節】 一、準備活動 1. 詢問學生 (1) 還記得故事內容和我們討論過的問題嗎？ 2. 重點提要，並請學生自由發表。	3分			
【生活】 2-1-1	二、發展活動 1. 發下學習單給學生，並解說上面的題目。 2. 請學生立即作答（有個別問題者，從旁輔導之）。 3. 請學生組內分享自己生氣的經驗，以及調適情緒的方法，並共同討論出最好的兩種解決之道。	12分	學習單、色鉛筆	踴躍發表	完成學習單
【生活】 4-2-6	三、綜合活動： 1. 將組內這兩種方法，轉換成戲劇方式呈現，並加以排練。（學生可自製簡易道具） — 第二節課結束 —	10分 15分	道具	能與他人溝通並分享經驗	

誰的EQ高 【第三節】 一、準備活動 1. 詢問學生是否已做好戲劇演出的準備工作。 2. 再給學生最後一點討論及彩排時間。 【生活】 4-2-6 二、發展活動 1. 請各組派代表，以抽籤方式決定演出順序。 2. 各組依序演出調適情緒的好方法。 【生活】 2-1-1 三、綜合活動 1. 請學生票選出心目中最棒的兩種方法，並給予同學講評。 2. 老師總講評，且解釋何謂EQ，並勉勵學生做個EQ高的小淑女或小紳士。 — 第三節課結束 —	5 分 25 分 10 分		號碼籤、 道具	參與活動狀況 踴躍發表 專注聆聽	
相關資源教具					
相關網站					

摘要大意



故事內容描述一隻會傳染噴火病的蚊子，非常喜歡吸愛生氣的人的血。一天早上，古怪國愛生氣的阿古力被牠叮了一個包後，變成了一隻噴火龍。阿古力非常非常生氣，他只要一開口，就會有火冒出來；鼻子的火，更是 24 小時都停不下來。他的生活變得很不方便，不能吃東西、不能刷牙，連鄰居也慘遭他的毒火，古怪國的居民都不敢接近他。阿古力嘗試用各種方法滅火：泡進水裡、埋進沙堆、用滅火器，還把自己塞進冰箱，怎麼努力都不行。他又餓又氣，傷心的哭了起來，沒想到鼻水和淚水，竟然把火澆熄了。他開心的笑了，其他居民也很高興。而那隻蚊子只好再去尋找下一個目標…

教學利用：

Key Words 關鍵詞(與教學主題相關之意義詞語)		十大能力、共通能力		
1. 傳染病	4. 滅火器	☐ 發展潛能	☐ 科技資訊	☐ 生涯實踐
2. 愛生氣	5. 熄滅	☒ 獨立思考	☐ 組織規劃	☒ 團隊合作
3. 不方便	6. 又哭又笑	☒ 鑑賞表現	☒ 尊重關懷	☐ 邏輯能力
新興議題		☐ 主動研究	☒ 溝通分享	☐ 批判力
☐ 環境教育 ☐ 人權教育 ☐ 生涯教育 ☐ 兩性教育 ☐ 資訊教育 ☐ 家政教育		☐ 國際瞭解	☐ 終身學習	☐ 創造力
七大學習領域	多元智慧(能)	11 種大能力：		
☒ 語文 ☐ 數學	☒ 語文 ☐ 邏輯	☒ 信心 ☒ 動機 ☒ 努力		
☒ 社會 ☐ 自然	☐ 空間 ☒ 肢體	☐ 責任 ☒ 主動 ☐ 毅力		
☒ 藝文 ☐ 健體	☐ 自然 ☒ 內省	☐ 關懷 ☒ 團隊合作		
☐ 綜合	☐ 音樂 ☒ 人際	☐ 常識(食衣住行)		
		☒ 解決問題 ☒ 專注		



我變成一隻噴火龍了

(附件一)

讀後練習

____年____班____號 姓名____

1. 你是一個常常生氣的人嗎？ ()
2. 發生什麼事情會讓你很生氣？
()
3. 當你很生氣的時候，你會有什麼反應？
()
4. 你用哪些方法讓自己不再生氣、恢復冷靜？請你把這些方法畫在下面的框框裡，和大家分享。

學生自評	很	棒	不	錯	再加油！	教師評量	很	棒	不	錯	再加油！
------	---	---	---	---	------	------	---	---	---	---	------

臺南市東區裕文國小二年級——
沒有人喜歡我教學活動教案設計

教學活動：					
教學領域		國語文		教學時間	120 分鐘（3 節課）
主 題		帶我去閱球		子 題	沒有人喜歡我
設計者		陳韻如		生活技能	人際溝通
教學目標		一、能專注聆聽故事並樂意與人分享。 二、能說好話與人保持良好互動。 三、能發揮想像力以肢體語言表達情緒。 四、能與他人互助合作。 五、能欣賞他人作品並給予肯定。 六、能了解自己的情緒並用正確方式抒發。			
研讀材料					
書名		沒有人喜歡我		插圖者	羅爾.克利尚尼茲
作者		羅爾.克利尚尼茲		出版公司	三之三文化事業有限公司
譯者		宋珮		出版時間	2002 年 2 月出版
能力指標	教學步驟策略說明		教學時間	教學資源 情境布置	指導要點 注意事項
語文 E-1-3	*活動一：繪本導讀《沒有人喜歡我》 一、引起動機： 老師展示小狗玩偶想要找朋友玩，問小朋友喜不喜歡和他做朋友。 二、老師講述《沒有人喜歡我》繪本 三、提問討論故事內容： 1. 故事內容預測：播放故事封面的畫面，請學生運用觀察力及想像力，說一說： （1）看看這個圖畫會想到什麼？ （2）可能會有什麼事情會發生在小狗身上？ （3）從故事標題預測故事內容。 2. 巴弟的煩惱是什麼？ 3. 巴弟為什麼會覺得大家不想和他做朋友？（膽怯、退縮、沒有信心） 4. 巴弟為什麼哭了？ 5. 當巴弟遇到困難時，有誰		1 分 9 分 8 分	PowerPoint 將故事製作成有聲投影片並燒錄成光碟。 能專注聆聽 能積極討論並能針對老師的提問發表自己的想法	《沒有人喜歡我》

綜合 3-1-2	會幫助他？ 6. 如果你是巴弟，你希望別人怎樣對你？ 7. 如果你想和朋友玩，你如何做呢？ 8. 巴弟最後為什麼能和朋友一起玩？ 四、老師結語： 在故事中小狗巴弟想找朋友玩，一開始他不知道為什麼沒有人喜歡他，也沒有人願意跟他做朋友。				
語文 E-1-3	狐狸帶著他，回頭去一個個問清楚。解開了誤會，大家都很樂意跟巴弟做朋友。 *活動二：我愛巴弟 一、引起動機： 老師提問：故事中的巴弟很難過，如果你看到巴弟，你會跟他說什麼話？ 二、發展活動 1. 我愛巴弟： a. 請小朋友手牽手，圍成圓圈。 b. 老師放音樂，大家手牽手繞著圈走。 c. 當音樂停止時，老師說一位小朋友的名字，並把巴弟給小朋友抱著。 d. 當老師說出一位小朋友名字時，大家跑向那位兒童，圍繞他和輕輕碰觸他，並說出你想說的話，如：「哈囉！○○○，你好嗎？我們每個人都喜歡你」。 三、綜合活動 1. 從活動中認識每位小朋友的名字。 2. 試著用好聽的聲音，溫柔的動作和別人相處。 3. 完成學習單 四、老師結語： 從活動小朋友要有禮貌，將給人溫馨的感覺，日常生活請發揮自己的特點常常熱情與同學互動，給自己信心。	2 分	CD Player 狗的玩偶 曲子輕快的音樂	專注聆聽	
		2 分		專注聆聽並回答	
		8 分		積極參與活動並注意禮貌	
		2 分		完成學習單	
		5 分			

語文 E-1-3 生活 4-1-2 生活 5-1-2 綜合 3-1-2	*活動三：猜猜看發生麼事了 一、引起動機： 老師不講話只做動作，讓小朋友猜猜看看，老師發生什麼事？（東西掉到地上，很緊張的樣子）。 二、發展活動 1. 請小朋友說看，為什麼有些人猜出老師發生的情況？（看表情、動作），老師出題請小朋友分組討論後，試著用表情及動作來表達自己的想法。 2. 分組表演（同一組的一起表演） A 組：小朋友聽到讚美的話，高興的手足舞蹈。 B 組：小朋友在吃午餐，表現他不喜歡這食物的樣子。 C 組：小朋友想和別人玩，但很膽小，不敢去和別人說話。 D 組：小朋友剛得到禮物，很寶貝他自己的東西。 E 組：小朋友受傷了，很痛、很難過的樣子。 三、綜合活動： 1. 每個人的情緒將隨肢體語言顯現於外表。 2. 在解讀他人的心情有時會誤解，需要進一步溝通。 四、老師總結： 從別人的動作，我們可以大概猜出他發生什麼事，但不一定代表你完全猜得出來。你可能猜對，但也可能猜錯。就像巴比一樣，用自己的感覺去猜老鼠、貓咪、兔子、綿羊的想法一樣，結果造成誤會，他變得不敢交朋友。試著把自己的感覺說清楚，誠心地表達出來，會比較好喔！	3 分 3 分 7 分 10 分 2 分 3 分	錄影機	專注聆聽 專注觀察 積極參與活動並注意禮貌 專注聆聽	
--	---	--	------------	--	--

語文 E-1-3 生活 4-1-2 生活 5-1-2 綜合 3-1-2	*活動四：心情彩繪 一、 引起動機 老師和小朋友討論，當聽完「沒有人喜歡我」故事後，你的感覺如何？ 二、 發展活動 1. 討論故事情節 情節一：巴弟遇到老鼠時？ 情節二：巴弟遇到三隻貓時？ 情節三：巴弟看到三隻兔子時？ 情節四：巴弟看到一群綿羊時？ 情節五：巴弟遇到大狗時？ 情節六：巴弟遇到狐狸時？ 情節七：巴弟說出想和他們做朋友時？ 情節八：大家樂意和巴弟做朋友時？ 2. 心情壁畫老師分組及分工 A 組：請畫出情節一至情節五巴弟不愉快的心情。 B 組：請畫出情節六巴弟獲得狐狸善意的回應，提供解決的方法。 C 組：請畫出情節七巴弟勇敢說出自己的想法。 D 組：請畫出情節八巴弟有許多朋友的心情。 老師確定大家的心情組別後，播放音樂，請小朋友在心型的壁報紙上創作圖畫，表達各組心情。 三、 綜合活動 1. 每個人都能表達出自己的感受，有團結合作的精神及懂得欣賞別人的作品。 2. 將作品貼於班上的作品區。 四、 老師總結 大家發揮充分創造力和想像力，以不同的圖畫表達不同的情緒。我們要了解自己的心情，當心情不好時，朋友要相互幫助尋求抒解的方法，生活將會充滿活力與喜悅。	3 分 15 分 25 分 7 分 5 分	CD Player 田園交響曲 大張的壁報紙 水彩	專注聆聽及積極討論發表 積極參與創作 對作品適當的評鑑 專注聆聽	
相關資源教具					

摘要大意



小狗巴弟想找朋友玩，小老鼠沒空，貓咪瞪他，兔子躲他，綿羊咩他，還有一隻大狗衝過來汪汪汪。巴弟哭了，狐狸問他為何哭？巴弟說沒有人喜歡我，沒有人願意跟我做朋友。為什麼呢？他也不知道？

狐狸帶著他，回頭去一個個問清楚。原來？大狗以為巴弟要搶骨頭，綿羊以為巴弟要趕他們去剪毛，兔子以為巴弟是壞壞狗，貓咪以為巴弟想打架。

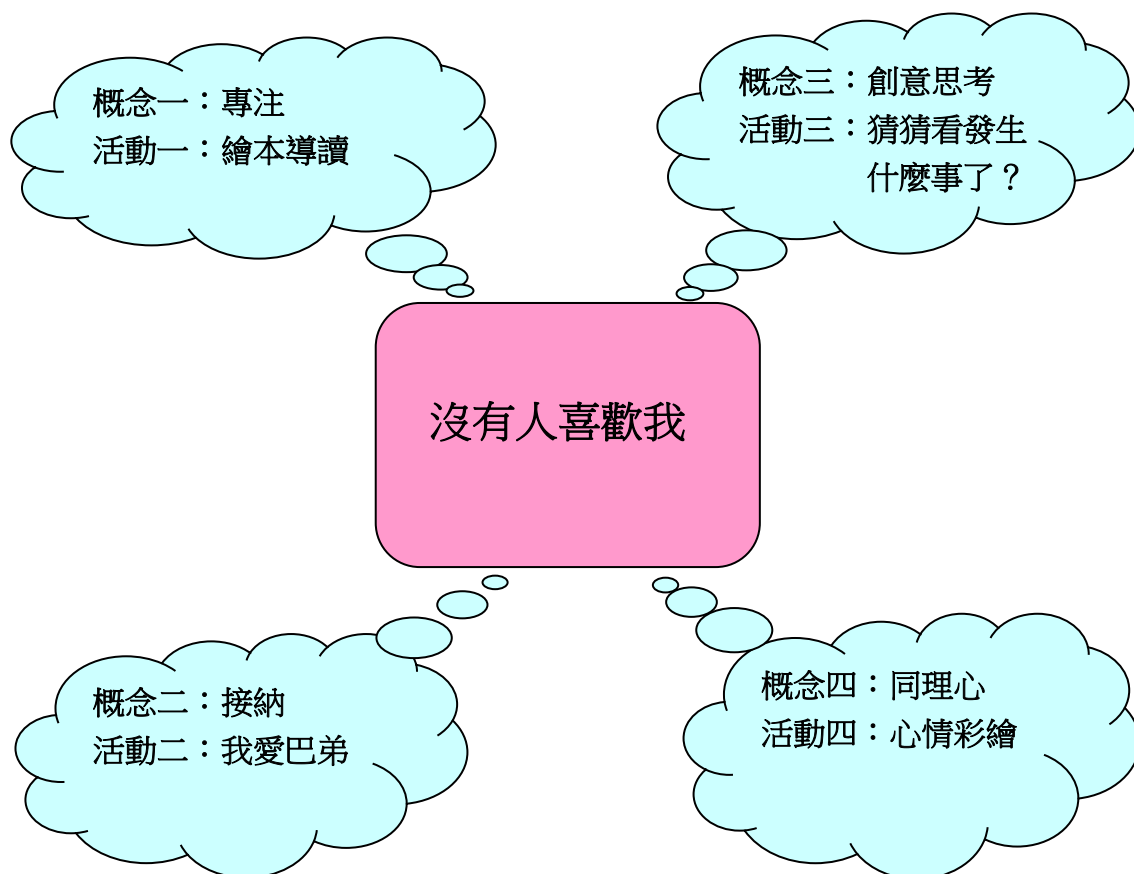
解開了誤會，大家都很樂意跟巴弟做朋友。最後，大夥兒來找小老鼠，小老鼠剛剛真的在忙，忙著做蛋糕。一起吃一起玩，然後一起睡著囉。

◎教學利用

Key Words 關鍵詞(與教學主題相關之意義詞語)		十大能力、共通能力		
1. 不喜歡	4.人際關係	☒ 發展潛能	☐ 科技資訊	☐ 生涯實踐
2. 交朋友	5 品格教育	☒ 獨立思考	☐ 組織規劃	☒ 團隊合作
3. 生命教育	6.誤解	☒ 鑑賞表現	☒ 尊重關懷	☐ 邏輯能力
六大議題 ☐ 環境教育 ☒ 人權教育 ☒ 生涯教育 ☐ 兩性教育 ☐ 資訊教育 ☐ 家政教育		☐ 主動研究	☒ 溝通分享	☐ 批判力
		☐ 國際瞭解	☐ 終身學習	☒ 創造力
七大學習領域 ☒ 語文 ☐ 數學 ☒ 社會 ☐ 自然 ☒ 藝文 ☐ 健體 ☒ 綜合	多元智慧（能） ☒ 語文 ☐ 邏輯 ☐ 空間 ☒ 肢體 ☐ 自然 ☒ 內省 ☒ 音樂 ☒ 人際	11 種大能力： ☒ 信心 ☒ 動機 ☐ 努力、 ☒ 責任 ☐ 主動 ☐ 毅力、 ☒ 關懷 ☒ 團隊合作、 ☐ 常識（食衣住行）、 ☒ 解決問題 ☐ 專注		

◎設計理念與架構

低年級小朋友漸漸要學習與人互動的正確模式，藉由故事的聆聽、繪本的欣賞，體驗活動等，以培養學生多元思考及面對挫折的能力；覺察他人的感受懂得同理心，並表示適當的表達自己的感受，透過互助合作，達到良好的人際關係。



◎能力指標

語文

E-1-3 能培養良好的閱讀興趣、態度和習慣。

綜合

3-1-2 體會團隊合作的重要性，並能關懷團隊的成員。

生活

4-1-2 運用視覺、聽覺、動覺的藝術創作形式，表達自己的感受和想法。

5-1-2 體驗各種色彩、圖像、聲音、旋律、姿態、表情動作的美感，並表達出自己的感受。

臺南市東區裕文國小視力保健教案

單元名稱	我是眼睛的好主人	適用對象	一年級
活動時間	40 分鐘	設計者	蘇毓雯
生活技能	自我管理與監控		
學習目標	一、將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活之中。 二、落實視力保健的行為。 三、能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。 四、瞭解預防眼睛傷害的正確觀念。		
對應能力指標	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容，以符合成長和身體活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。		

教學目標	教學活動	教具	時間	評值
一、將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活之中。	(一) 引起動機——猜猜樂 1. 教師請一位同學上臺，將其雙眼蒙住，老師則是在教室中選擇一個位置，並請所有學生協助蒙眼者找到老師，等蒙眼者找到老師後再將一粒糖果紙剝開，詢問這位同學聽到什麼聲音？這可能是什麼東西？然後將糖果湊近這位同學的鼻子，詢問他聞到什麼氣味，再請這位同學摸摸這粒糖果，是什麼形狀？最後用舌頭舔舔這粒糖果，嚐起來味道如何？然後下一結論，這是哪一種食品？ →教師由上例說明沒有眼睛就無法清楚判斷物體的正確位置或分辨物體，必須有其他感覺器官，如觸覺、嗅覺等來猜測，由此活動強調眼睛的重要性。	眼罩、糖果	8 分	*教學時，觀察同學的上課反應良好。
二、落實視力保健的行為。	(二) 發展活動 ※護眼行動第一招——讀書環境要注意 1. 書桌檯燈燈光要由左前方射來，以 60 燭光適宜，左撇子則相反方向。 2. 書桌高度以到腹部附近高度為原則。	字卡 檯燈	25 分	*從問答法中評量同學對有利於眼睛的環境有基本的認

四、瞭解預防眼睛傷害的正確觀念。	3. 看電視要距離三公呎以上〈畫面對角線 6~8 倍〉。畫面高低比兩眼平視時略低 15 度 4. 看電視或看書時，室內燈光要打開。 ※護眼行動第二招-----閱讀習慣要養成 1. 每閱讀 30 分鐘休息 10 分鐘〈3010〉 2. 看書姿勢要坐正，不可彎腰駝背或趴在桌上。 3. 寫字握筆要正確，頭不可歪一邊。 4. 看書或寫作業，應保持 35 公分以上的閱讀距離。 5. 不在行進中搖晃的車上閱讀。 6. 不要躺著（趴著）看書、畫圖 ※護眼行動第三招---執筆、坐姿要正確 A、姿勢：（書包放到地上） 1 雙腳平放與肩齊。 2 椅子坐三分之二。 3 全身重量平均落臀部。 4 腰幹挺直不靠背、不倚桌。 5 小臂平放桌面、左掌五指自然分開平置以固定或移動簿本。 6 兩肩平行、頭部扶正。 7 眼與簿面距離保持三十五公分。 B、執筆：（口訣） 1 小臂全部平放桌面以維持穩定性。 2 以大拇指、食指、中指握在筆桿等高的同一環節上距筆尖 2~3 公分處筆桿後端自然於虎口處。 3 筆桿與簿面成四十五度左右斜角，眼睛需能看到筆尖。 ※護眼行動第四招---眼睛休息不忘記 1. 望遠休息，看 6 公尺以外遠方景物，要放鬆心情，輕鬆自在。 2. 看電視時間不可過長，一天不超過 1 小時。 3. 下課走出教室，不面對書本。 4. 睡眠要充足，多到戶外活動。 5. 常到青山綠水，享受大自然。 6. 觀察野外動物或植物，尤其鳥類	字卡 課桌、椅 鉛筆 字卡	識。 *了解愛護眼睛的方法。 *能做出正確的姿勢及執筆動作。 *全體參與配合講師且動作確實。 *從問答法中評量同學了解視力保健相關之正確及錯誤的行為。 *教學時，觀察同學的上課反應良好，認真聽講。
-------------------------	---	---	--

三、能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。	※護眼行動第五招---均衡飲食要做到 1. 補充維他命 A、C、E 2. 三高：高纖、高鈣、高鐵 3. 三低：低鹽、低脂、低醣	字卡 圖片		
	※護眼行動第六招---定期檢查要知道 1. 每年定期 1-2 次，眼部常規檢查。 2. 當接到通知，視力未達合格標準，需至合格眼科醫師處複檢。 3. 正確配戴眼鏡，要讓眼科醫師檢查後再配眼鏡。 (三) 綜合活動---示範護眼健康操 ※藉眼球運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。 作法如下： 1. 眼睛向上、向下緩慢看六下。 2. 眼睛向左、向右緩慢看六下。 3. 兩眼球緩慢循順時鐘，及逆時鐘轉動 360 度，各六圈。 4. 用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩收回手掌至貼近臉部為一次，做十次。 5. 用力睜眼再用力閉眼各做六次。 --本節課結束--	字卡	7 分	*教學時，觀察同學的上課反應良好，認真聽講。 *能跟著老師做出正確的護眼健康操。

資料來源：<http://163.27.228.2/xoops2/web/healthschool/96/word/2-2-3.doc>

【護眼行動】

一年甲班 _____ 號 姓名 _____

愛 眼 生 活 規 範	學 生 自 評
 讀書寫字時，眼睛距離書本 35 公分以上	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 每閱讀、看電視或電腦 30 分鐘會望遠休息 10 分鐘。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 看書姿勢要坐正，不彎腰駝背，不趴桌上，不躺床上看書、畫圖或看電視。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 握筆要正確，頭不歪一邊。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 在光線充足的環境中讀書、做功課。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 養成時時「望遠休息」的習慣(6 公尺以外)。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 充分睡眠不熬夜，營養要均衡。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 與同學嬉戲時，不拿尖銳之物品。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
 視力有問題時，經合格眼科醫師檢查後，我會交回條給老師。	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

家長簽名：_____

望遠凝視是讓眼睛休息最好的方法。

怎麼做望遠凝視呢？

- 1.走向戶外或直接看出窗外。
- 2.選擇遠方十幾公尺以外的樹梢、山峰等目標物看十分鐘。
- 3.望遠時放鬆眼部肌肉，讓眼睛休息，使睫狀肌充份放鬆。

下課時應走出教室進行望遠凝視或運動等活動，不要在教室寫作業、看書唷！



飲食營養



15 種吃了有益身體的水果蔬菜

- 1 海苔～維生素 A、B1、B2 海苔裡都有，還有礦物質和纖維素，對調節體液的平衡裨益良多
- 2 芝麻～提供人體所需的維他命 E、B1、鈣質，特別的是它的“亞麻仁油酸”成份，可去除附在血管壁上的膽固醇。食用前芝麻磨成粉，或是直接購買芝麻糊才能充份吸收這些美腿營養素喔！
- 3 香蕉～卡路里有點高的香蕉，其實可以當正餐吃。它有特多的鉀，脂肪與鈉卻低得很，符合美麗雙腿的營養求。
- 4 蘋果～它是另類水果，含鈣量比一般水果豐富很多，有助於代謝掉體內多餘鹽份。蘋果酸可代謝熱量，防止下半身肥胖。至於水溶性纖維質;果膠，可解決便秘、下痢。
- 5 紅豆～它裡頭的”石鹼酸”成份，可增加腸胃蠕動，減少便秘促進排尿，消除心臟或腎臟病所引起的浮腫。另有纖維素，幫助排泄體內鹽份、脂肪等廢物，對美腿有百分百的效果。
- 6 木瓜～吃了太多的肉肉，脂肪容易堆積在下半身，木瓜裡的蛋白分解酵素、番瓜素，可幫助分解肉肉，減低胃腸的工作量，讓肉感的雙腿慢慢變得更有骨感。木瓜中的果膠成份有整腸的功能。
- 7 西瓜～擁有利尿元素“基酸檸檬黃素”，使鹽順利隨尿排出，對膀胱炎、心臟病、腎臟病也具療效。此外它的鉀含量不少，不可小看它的能力。
- 8 蛋～蛋裡的維他命 A，給妳雙腿滑嫩嫩的肌膚，維他命 B2 則可消除脂肪。其它的磷、鐵、維他命 B1、菸鹼酸，都對去除下半身的肉肉，有不可抹滅的功效。

- 9 葡萄柚～獨特的枸橼酸成份，使新陳代謝更順暢，卡路里低，含鉀量卻是水果中的前幾名。
- 10 芹菜～它有大量的膠質性碳酸鈣，易被人體吸收，補充筆直雙腿所需的鈣質。芹菜對心臟不錯，又有充沛的鉀，可預防下半身浮腫現象。
- 11 蒟蒻～零脂肪的蒟蒻，含 0.1% 的蛋白質、7.4% 的水以及豐富的纖維和鈣，可以使下腹部 淋巴 腺流通順暢，防止腿部變得軟軟胖胖。
- 12 菠菜～多吃菠菜可以便血液循環更活絡，將新鮮的養份和氧氣送到雙腿，恢復腿部元氣。怕腿部肌膚乾糙、提早出現皺紋。
- 13 花生～花生，有豐富的維他命 B2、菸鹼酸，是高蛋白含量極高，是蛋白質不足造成的肝臟病的健康食物。
- 14 奇異果～奇異果的維他命 C 很多是眾所皆知的，其實它的纖維素含量也相當豐富，纖維吸收水份膨脹，可產生飽足感。此外，水果纖維能增加分解脂肪酸素的速度，避免過剩脂肪讓腿部變粗。
- 15 蕃茄～有利尿及去除酸痛的功效，長時間站立美女，可以多吃蕃茄去除腿部疲勞。建議蕃茄盡量生吃、做成沙拉、果汁或直接吃都可以

健康中心 啟

臺南市東區裕文國小健康體位教學活動設計

主題名稱	健康百分百--改進生活習慣	教學設計者	李依蓓			
		教學時間	80 分鐘			
適用年級	三年級	生活技能	自我管理與監控			
九年一貫相關學習領域	☐ 語文 ☐ 數學 ☐ 生活課程 ☐ 自然與生活科技					
	☐ 社會 ☐ 藝術與人文 ☒ 健康與體育(翰林版) ☐ 綜合活動					
對應能力指標	教學目標	教學設計流程	時間	教學資源	評量方式	
1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1. 了解生活習慣的重要性。 2. 檢討與改進不良的生活習慣。 3. 培養良好的生活習慣。	活動一：生活習慣的重要性 1. 教師說明：累積日常生活中的許多行為後，便形成「習慣」。生活習慣與個人健康的關係密切，許多疾病都是由於生活習慣不良而引起的。 2. 教師宜強調養成良好習慣的最大關鍵在於自己，並鼓勵兒童從小即應建立良好的習慣。	15'		專心聽講	
		活動二：討論如何改進不良的生活習慣 1. 教師配合課本上的例子，示範說明改進不良習慣的步驟和注意事項： （1）下定決心，立下契約。 （2）寫下具體做法，告訴周圍的人，請他們支持並協助你。 （3）自我監督，做成紀錄 2. 教師補充說明：要改變長久以來的不良習慣並不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動，才能成功。	25'			發表 自我評量
		活動三：檢討自己的生活				

		習慣 1. 教師說明：及早檢討並改進自己的生活習慣，才能有效維護健康。 2. 請兒童檢討平日的生活習慣，並且說說看自己有哪些習慣做得不好，需要改進。 3. 教師鼓勵兒童及早改進不良的生活習慣。	10'	生活習慣 成績單	發表 自我評量
		活動四：擬訂改進計畫 1. 請兒童參考家人的意見及自己的想法，選擇一項最想改變的壞習慣。 2. 分組互相討論，綜合自己和他人的建議後，擬訂改進對策及具體做法。 3. 教師鼓勵兒童寫下討論結果，回家後再和家人共同討論，並訂出實施步驟與期限。	30'	生活好習慣計畫	擬訂計畫

臺南市東區裕文國小度菸害及檳榔健康危害防治教育

一、活動名稱：菸害及檳榔健康危害防治教育

設計者：萬育廷

二、教學對象：國小中年級

三、教學時數：40 分鐘

四、學習領域：健康與體育、語文、資訊教育

五、九年一貫能力指標：

◎健康與體育

5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。

◎生活技能 批判性思考

◎語文

2-2-2-3 能針對問題，提出自己的意見或看法。

◎資訊教育

4-3-2 能找到合適的網站資源、圖書館資源及檔案傳輸等

4-3-3 能利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料

六、教學活動設計：

教學目標	教學活動	教學時間	教學評量
了解嚼檳榔的害處	壹、準備活動 一、課前準備 (一)教師部分 1. 菸害及拒檳相關影片及海報 2. 學習單。 (二)學生部分 事先蒐集相關資料		能事先蒐集資料，裝訂成冊
	一、引起動機 1、配合課本 p.61，如何幫爺爺拒吃檳榔？	2 分	
	活動一：嚼檳榔危害知多少？ 1、觀賞拒檳相關影片和海報	8 分	能用心看影片
	2、教師提問： (1)你對嚼檳榔者有什麼看法？ (2)你知道嚼檳榔對身體造成哪些危害？	10 分	能針對問題，提出自己的意見或看法。
	3、分組討論嚼檳榔的危害： 造成張口困難、疼痛、麻木、口腔黏膜變白及潰瘍。會刺傷牙齦或堵塞牙縫造成發炎，也由於用力嚼食，使得牙根周圍發炎、浮腫、		能從影片或蒐集資料中，與同學討論而了解檳榔對口腔的危害

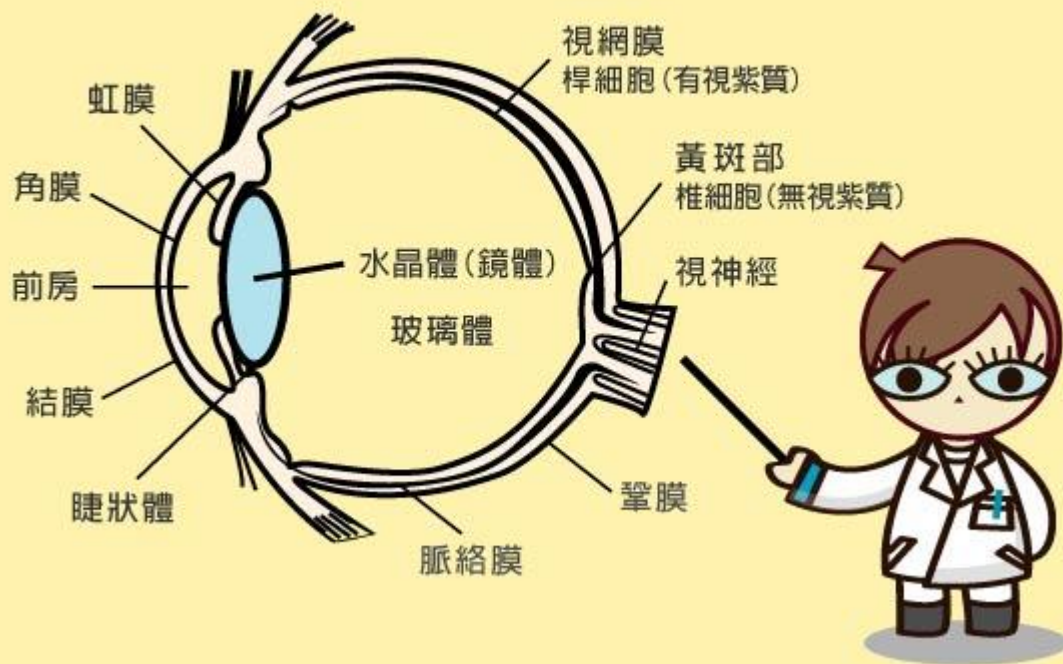
能知道檳榔健康危害防制的方法	疼痛。嚴重時甚至會形成口腔癌 4、檳榔健康危害防制的方法 ＊以下是戒食檳榔成功者的秘訣： ・放鬆心情、 ・規律生活 ・提昇形象、 ・遠離誘惑 ・尋求替代、 ・增加意願		
能知道吸煙對人體的害處。	活動二： 1、請學生發表對香菸的看法。 2、發下學習單，依據學習單的內容說明香菸對人體的害處。 3、小組討論。討論香菸對人體的其他害處，以及可能引起的疾病。 4、學生若是無法寫出香菸對人體的其他害處，教師可加以引導。	5 分 5 分 10 分	1.從就經驗說明香菸對人體的影響。 2.能仔細聆聽教師說明。 3.能與同學討論，合作完成學習單。

臺南市東區裕文國小四年級視力保健教案

單元名稱	視力保健	對象	四年級學童		
設計者	張琬琴	時間	40 分鐘		
生活技能	自我管理與監控				
教學資源	海報：「眼睛構造圖」 影帶：視力保健健康操				
教學研究	設計理念： 近期 3C 電子產品日新月異，學童長久使用智慧型手機、平板電腦等產品，因而視力不良的情況日益愈增。學習如何保護眼睛，視力保健教育必須從小開始，因此本活動從認知中，學習防治的技能，進而培養正確安全的生活態度，並且透過體驗與扮演傳達正確之健康知能與態度，從分享與省思中，激發維護視力保健的動力。				
	教學重點： 1. 透過資料蒐集與分組報告，認識眼睛的相關知識。 2. 利用影片學習視力保健健康操。				
	學生經驗： 1. 在日常生活中透過雙眼看見美麗的世界。 2. 電視新聞及報章雜誌等媒體，常有視力保健的相關新聞與宣導。 3. 初步了解眼睛對身體健康與生活品質的影響。				
教學目標	主要能力指標 5-2-4 評估視力不良對個人及家庭的影響。		學習目標： 1-1：知道視力保健的定義。 1-2：明瞭種樹對眼睛的好處。 1-3：認識眼睛健康與生活品質的影響。 1-4：知道眼睛的保健之道。 1-5：學會視力保健健康操。		
學習目標	教學活動		教學資源	時間	評量方式
	一、準備活動 (一)將學生分組，每組選定一個有關視力保健的主題，利用課前時間蒐集相關的文字資料、圖片、海報或影片。 (二)紀錄與整理自己或親人在家的用眼情形。 (三)教師準備一個籤桶及裝好小獎品的戳戳樂盒子、分組報告的互評表。 (四)將眼睛構造海報佈置於教室內。		眼睛海報		能以分工合作的方式進行資料蒐集與報告

1-1：知道視力保健的定義。 1-2：明瞭種樹對眼睛的好處。 1-3：認識眼睛健康與生活品質的影響。 1-4：知道眼睛的保健之道。 1-5：學會視力保健健	※分組報告主題： 1. 何謂視力保健？ 2. 哪些情況會使眼睛容易受傷？ 3. 良好視力對人體健康的影響？ 4. 視力保健的方法。 二、發展活動 (一)分享時刻 1. 教師鼓勵學生分享視力保健的經驗。 2. 教師澄清與規納。 (二)視力保健大搜秘 1. 學生分組上台報告分配到的主題，每組限時 3~5 分鐘，其他同學紀錄報告重點。 2. 報告後，其他同學提出相關疑問，報告人回答。 3. 報告人提問，答對者可玩一次戳戳樂並獲得抽中之小禮物。 4. 教師澄清與歸納報告重點。 5. 播放影片學會護眼健康操。 ~~課程結束~~	戳戳樂桶 健康操影片	5 20 15	能以適當的音量與速度報告。 能專心聆聽他人報告並舉一反三。
--	--	--------------------------	------------------------------	---

眼睛的構造



臺南市東區裕文國小視力保健學習單

四年級 姓名：_____

正在寫這張學習單的小朋友，請先檢視下列要求是否做到，做到請打3。

☐現在教室裡的燈光十分充足，我可以清晰看見學習單上的字。

☐我的坐姿很正確，沒有駝背，此外，我的眼睛與學習單的距離超過 30 公分。

以上都完成了嗎？請接著完成下列問題。

目前你是否有視力不良的情形？（ 有 沒有 ）

如果你的視力不良，你認為是什麼原因造成的？

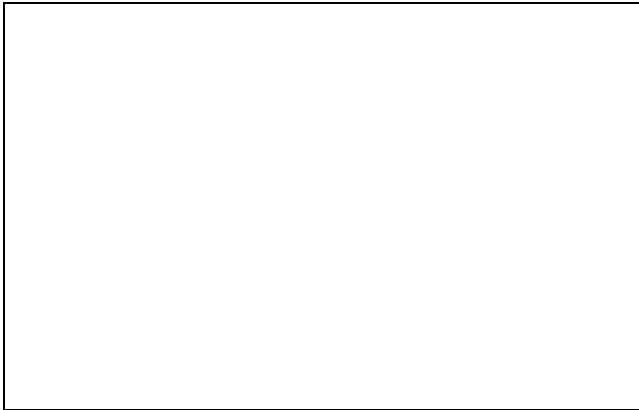
※請寫出三項你能做到的保護視力的方法。

1. _____

2. _____

3. _____

※眼睛是我們的靈魂之窗，請在下列框框中，畫上一雙最漂亮的眼睛。



最後，請你做一次正確的護眼健康
操給你的同學或老師檢查，確保自己已
經學會了，並且要時常練習唷！

認證者：_____

臺南市東區裕文國小性別平等教育活動設計（中年級）

單元名稱	一、我們長大了
設計者	魏曉榕
教學時間	120 分鐘
生活技能	自我肯定
教學目標	一、瞭解自己的身心發展。 二、瞭解異性的身心發展，並能比較兩者間的變化及異同。 三、喜歡自己也尊重別人。
教學資源與 教具準備	身高體重對照圖表、男女兩性之布偶、書面紙全開數張、
設計理念與教 材分析	1. 本單元核心概念為兩性的成長和發展，主要內容包括自我身心發展、瞭解兩性異同等。 2. 本單元透過觀察做紀錄、討論經驗分享等教學活動，引導學生瞭解自我身心的發展，並能分辨兩性異同，同時悅納自己的成長。 3. 運用學習單，使兒童能與長輩共同回憶、分享幼時的情景。 三、本單元教材架構為： 1. 瞭解自己的身心發展 1.身體的成長 2.心理的成熟 2. 瞭解異性的身心發展 1.異性與我是性別上的差異 2.兩性間有共同處 3. 比較兩者間的異同 1.不同性別的人，一樣可以成為好朋友。 2.喜歡自己，也尊重別人。

相關課程統整	一、可結合「健康與體育」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-1 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。
教學活動	活動說明
◎教學準備； 1. 測量身高體重 2. 蒐集幼時的照片。 ◎主要活動； *活動一：觀察與記錄 1. 記錄自己的身高體重(學習單1.2)。 2. 和照片中的自己比一比，看看自己哪裡不同了？ 2.比一比，成長了多少？ *活動二：畫一畫--現在的我 1. 分組選一位同學當模特兒。 2. 分組合作畫出一個人像。 3. 討論哪裡長大了？ 4. 分享--其他同學也長大了嗎？ *活動三：討論 1.男女生有哪些相同的地方？有哪些不同的地方？ 學習單 2.當男生好？還是做女生好？學習單 3.喜歡自己的性別？為什麼？	◎情境布置 ◎照片的呈現可以由嬰兒時期、幼兒時期、一、二年級至現在。大約一至四張照片。 • 學習單可事先讓兒童帶回家與家人分享或討論。 • 教師應提醒兒童，身體成長快慢，因人而異。 ◎教師可將全班身高體重列表歸納。 ◎教師應提醒兒童，著重個人感覺的紓發，不是對性別的批判。 • 活動一和活動二，教師可考量時間酌情進行，不一定全部進行。 • 當同學一起畫模特兒時，畫到隱私處時，要指導由同性來接手畫較為適當，這是一種尊重。

*活動四：師生歸納 1.自我身心的成長，是一件喜悅的事。 2.不管男生或女生，要喜歡自己，做好自己，尊重異性。 ◎綜合活動； (一)概念統整 1.瞭解自己的身心發展，愛護自己的身體。 2.異性與我不同，我能尊重異性。 3.不管男生或女生，我接納自己。 (二)教師鼓勵兒童日常生活中身體力行，好好喜歡自己、保護自己，也能尊重別人的感覺。	◎教師於日常生活中，評鑑學生行為表現情形，並隨機指導。
--	------------------------------------

※備註：1.本單元結束後，可配合語文領域教學，寫一篇「假如我是女生（男生）」之感想或作文。

2.活動之進行，可以融入各學習領域一併進行，不一定非有固定的時間教學，最重要的是教師的觀念與教師的教學融入精神。



臺南市東區裕文國民小學(健康體位)教學活動設計

單元名稱	輕鬆有勁、健康大步走	適用年級	六年級
設計人	曾信豪	上課節數	1 節
教材來源	3.健康課本-6 下 翰林版 第三單元	教學資源及準備事項	1. 健康醫學網教學資源 2. 體適能網站 3. 設計每週運動計畫 4. Notebook 互動式教材 5. 健康體位 ppt 6. 教育部體適能網站。 7. 健康醫學網。
生活技能	1. 自我察覺。 2. 批判性思考。 3. 拒絕技巧 4. 做決定。 5. 解決問題。 6. 自我肯定。 7. 自我管理與監督。		
設計理念	根據調查，目前國民中、小學中，大約每五名學童就有一名有肥胖的傾向。俗諺『肥胖是健康剋星』，醫學專家指出肥胖容易造成高血脂、高血壓及血糖的異常，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙。反之，有些孩童只偏愛某些食物，經常偏食，造成營養攝取不足。體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。 學生在校內會例行的接受身高、體重測量，透過 BMI 體位測量方式的介紹與實際計算，可讓學生確實理解個人體位的等級，並體會在生長發育階段對體位的維持或改變是一重要的關鍵。 希望藉由教案設計，在課程結束之後，期待每位學生都能對自己的身體更加關心，並培養正當休閒興趣、終身運動的習慣。		
能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。		
教學目標	1. 知道健康體位和體適能的意義。(4-2-3) 2. 瞭解飲食習慣對身體的影響。(4-2-3) 3. 認識「BMI 值」的定義。(1-2-3) 4. 會算出自己的 BMI 值。(1-2-3) 5. 透過運動促進身體的健康。(4-2-3) 6. 能擬訂解決問題的策略和計畫。(4-2-3) 7. 嘗試改變，正確的觀念喜愛自己的體型。(1-2-2) 8. 認識運動的好處。(1-2-3) 9. 了解身體活動的益處。(2-2-6) 10. 養成學生規律運動之習慣，訂定自己的身體活動計畫。(4-2-4)		
評量方式	☐ 筆試 ☒ 口頭發表 ☐ 表演 ☒ 實作 ☐ 作業 ☐ 報告 ☐ 資料蒐集整理 ☐ 鑑賞 ☐ 晤談 ☒ 實踐 ☐ 檔案評量 ☐ 其他_____		
學校健促活動 實施週次內容	1. 『健康體位與營養教育宣導講座』。 2. 課間活動實施球類、跑步、跳繩、健康操活動等戶外運動。 3. 班會討論「健康體位」議題。 4. 全校師生校內馬拉松路跑競賽活動。		

教學活動流程

第一節【教學設計重點（體驗與察覺）議題內涵重要性 改變意願】

（一）觀賞影片回答問題：『該減肥囉』《附件一》（目標 1, 造成的影響，自我察覺）

1. 教師問學生：影片中的原始人為什麼跑得那麼快？（批判性思考）
2. 猜猜看，最後哪一個原始人被恐龍吃了？（批判性思考）
3. 原始人被恐龍吃掉的原因是什麼？（批判性思考）

（二）觀賞影片回答問題：“百日減肥全紀錄”《附件二》

1. 教師問學生：你知道什麼是肥胖嗎？你有肥胖的困擾嗎？或是你身邊的朋友有減重的問題嗎？（目標 1, 造成的影響，自我察覺）
2. 討論肥胖對健康有哪些不好的影響？或是對生活造成不方便的地方？（目標 1, 造成的影響，自我察覺）
3. 老師介紹簡報：健康體位知多少？（目標 1）
4. 確立可用資源：與好朋友一起運動、教師獎勵、吃蒸煮不吃油炸的食物、善用學校運動設施、外食選擇蔬果與不油膩的食物、自我學習正確減肥法。（目標 1, 自我察覺）
5. 我的減重計畫：低熱量飲食、一日五蔬果、吃蒸煮不吃油炸、不喝汽水可樂奶昔、規律運動。（自我察覺, 拒絕技巧, 做決定）

（三）快活 210：

1. 提醒學生每天至少運動 30 分鐘，每週至少規律運動 210 分鐘。（目標 5, 做決定）
2. 討論可以做任何的運動，儘量以戶外運動為主：健康操、400~800 公尺跑走、體操、趣味遊戲、球類運動…。（目標 10）

● 指導學生參加健康促進系列活動：

1. 規律運動、活力210、每天運動30分鐘。
2. 減重計畫：低熱量飲食、一日五蔬果。

● 補充教材：

1. 影片觀賞：『該減肥囉』，《附件一》。
或網路下載 <http://www.youtube.com/watch?v=uBd41ABZJ4c>
2. 『百日減肥大作戰』，《附件二》。
或網路下載 <http://www.youtube.com/watch?v=R-x93mpdkY0&list=PL0619141B1CB26A92&index=6>
3. 認識自己～健康體位.ppt,《附件三》。

第二節【教學設計重點（體驗與察覺）目標設定和助力與阻力自我實踐的作法內容】

1. 知道自己是否肥胖呢？（目標 2，批判性思考）
2. 教師說明身體質量指數以及計算方法，學生計算自己的身體質量指數（BMI）。（目標 4）
3. 終極密碼：請學生猜猜看理想的 BMI 數值。最接近數值的答案為優勝。（批判性思考）
老師介紹線上 BMI 自動計算公式→快速算出你的身體質量指數：配合健康醫學網『BMI 減重任務』算出你的 BMI（目標 4, 解決問題）
4. 公布答案：「臺閩地區身體質量指數（BMI）簡易常模表。（目標 4, 解決問題）

● 指導學生參加健康促進系列活動：

1. 會算出自己的標準體重。
2. 『BMI減重任務』，算出你的BMI。《補充教材一》
3. 持續運動與減重計畫、熱量飲食與一日五蔬果。

● 補充教材：

1. 算出你的BMI 《補充教材一》

<http://health.edu.tw/health/portal/learning/study00/page01.jsp>

2. 身體質量指數 (BMI) 簡易常模表 《補充教材二》

<http://www.scpo.nccu.edu.tw/show/part1/b/B2/bmi.htm>

第三節【教學設計重點（檢討與省思）如何能做好 做不到的原因 檢討執行困難 加強確實執行】

（一）

1. 討論歸納學生不能規律運動的原因及困難。（目標 7、8，批判性思考）
2. 鼓勵學生在假日及寒暑假也能持續運動。（目標 6，做決定）
3. 配合健康醫學網『健康大冒險』，檢測自己的運動習慣。（自我管理與監督）

（二）設計每週運動計畫表

1. 引導學生說一說平時的活動是什麼。（目標 6，批判性思考）
2. 介紹簡報『常做運動好處多』。《附件四》（目標 8，自我肯定）
3. 給各組 5 分鐘，讓他們以組為單位討論，討論出「運動的好處」，每組 2 分鐘，上台報告所討論內容。（目標 6，自我管理與監督，做決定）
4. 作業：每週運動計畫表一張（每週交彙整表）。《附件五》，（目標 10，自我管理與監督）

● 補充教材：

1. 配合健康醫學網『健康大冒險』，檢測自己的運動習慣《補充教材三》

http://health.edu.tw/health/upload/tbteaching_material/20080422112632_file2.swf

● 指導學生參加健康促進系列活動：

1. 討論歸納學生不能規律運動的原因及困難。
2. 討論做運動的好處，上台報告。
3. 持續運動並填寫每週運動計畫表彙整表。

臺南市東區裕文國小<家庭教育>自編教育課程

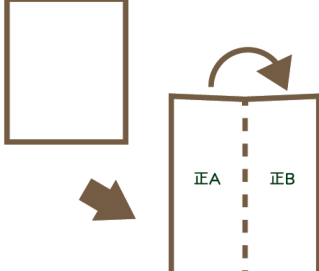
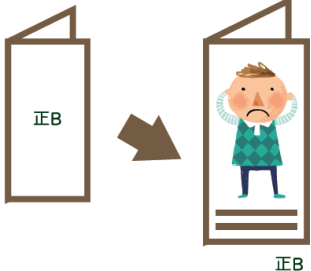
教學主題	心情變變變	設計者	張智琳
教學對象	五年級	教學時數	三節課
教材來源	自編、2013 年感動 99 得獎作品—影片家的魔力 http://www.pts.org.tw/heartfelt99_teaching_all/teaching_plan_2013.htm# 、教育部家庭教育網影片—我愛我的家及溫暖 http://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=211&pid=2225		
教學目標	1. 能知覺家人的關懷所帶來的影響。 2. 能描述出家人正向的關懷。		
生活技能	4. 抗壓能力：能夠認知我們生活中壓力的來源，和壓力所帶來的影響，且有能力幫助我們妥善調適及減輕壓力		
能力指標	I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境 I-2-3-3 主動關懷家族成員 II-2-3-2 瞭解家庭生活和社區的關係 綜合 1-3-6-1 瞭解自己與家庭、社區環境的關係，並能說出自己的角色。 家政 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。		
教學流程	一、觀賞並討論2013年感動99得獎作品一家的魔力： 引導學生於課堂上觀賞象2013年感動99得獎作品一家的魔力。並進行內容討論，將學生分組，就影片中的各個人物，自行選擇一個人物，猜猜看他進門前可能發生了什麼事？在門內又有什麼樣的對話。 二、學習單習寫： 依照心情變變變的學習單步驟說明，完成學習單並與同學分享。 三、觀賞教育部家庭教育網影片—我愛我的家及溫暖： 以欣賞影片，強化學生理解關懷家人的重要性。		
評量方式	一、能理解家人的關懷可以轉換我們的心情。(發表) 二、能依實例具體寫出家人之間的正向關懷。(學習單)		

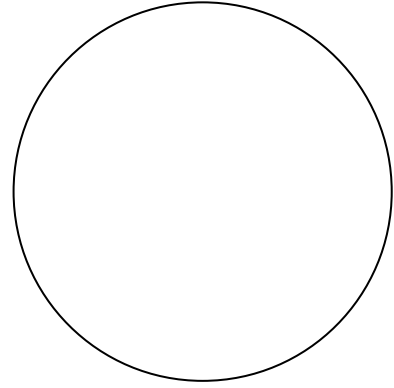
活動照片

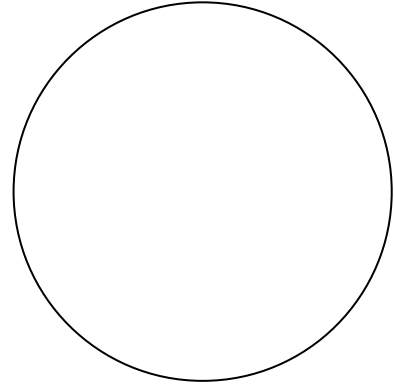


心情變變變

「家」可以給我們許多正向力量，想想看，當我們帶著不同的心情回家時，家人的正向回應可讓我們的心情轉變。現在輪到你給家人正向力量，請依照下列的步驟，利用一張紙完成心情變變變，與同學分享。

情境參考 1. 誰跟最好的朋友吵架了。	1. 先把紙直或橫向對折。(形成正A與正B)	
2. 誰上班回來後一臉疲倦的樣子。	2. 在紙的正面(正B處)，畫一個家人，並在人的下方，寫下所面臨的情境並畫上適合的表情。	
3. 誰比賽時輸了。	3. 在脖子處剪一刀，剪至折線處。	
4. 誰在眾人面前出糗。 5. 你想鼓勵的家人是誰？ 6. 其他…	4. 把頭的部份打開，再畫上給予正向力量後的臉部表情，並在下方寫出你所給予的正向話語。	





臺南市東區裕文國小< 生命教育 >自編課程

教學主題	生命教育	設計者	李萌珊
教學對象	五年級學生	教學時數	40 分鐘
教材來源	1. 正向思考—我們這一家 第 194 集正向思考 https://www.youtube.com/watch?v=maDvX0XuRf0 2. 閱讀教材—快樂其實是一種習慣		
教學目標	1. 瞭解尋找快樂的方法。 2. 瞭解生活中各項負向情緒事件難免，正向的想法能改變自己的情緒及行為。 3. 能在生活中實踐正向思考。		
生活技能	情緒調適		
能力指標	6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。		
教學流程	一、 引起動機：正向思考 1. 觀賞動畫短片（約7分鐘） https://www.youtube.com/watch?v=maDvX0XuRf0 2. 教師提問：什麼是正向思考？（遇到問題朝正向積極的方向思考） 二、 閱讀教材：老婆婆的煩惱（附件一） 三、 1. 請小朋友閱讀短篇故事：老婆婆的煩惱 2. 問題討論，完成學習單（附件二） 面對相同的狀況，假設你是這位老婆婆，請你試著畫出並寫上老婆婆起初的心情，以及之後轉變想法後的心情。想一想，哪一個會讓自己比較快樂呢？ 三、 統整歸納 1. 針對相同的事件，不同的想法會產生不同的情緒，導致不同的行為。 2. 生活中負面事件難免，如果我們能培養正向思考的習慣，以正向的情緒及作為面對，便能有擁有愉快的生活，也能散發正向的氣息。		
評量方式	口頭發表、學習單評量		

活動照片	

附件一

老婆婆的煩惱

有一個老婆婆她每天都過的不開心，因為這個老婆婆有兩個兒子，大兒子賣草帽，小兒子賣雨傘；這位老婆婆每天都在煩惱，因為晴天她就在擔心小兒子的雨傘會賣不出去，雨天又會擔心大兒子的草帽賣不出去，所以她每天都愁眉不展。

有一天一位老和尚經過她家門前，看見老婆婆憂心忡忡的樣子，便問她說：老人家，妳有什麼不開心的事嗎？說出來聽聽，也許我能幫你解決！老婆婆便把她不開心的原因告訴了這位老和尚。

老和尚聽了以後，笑笑的對老婆婆說：別擔心！我教妳一個方法，以後妳就不會不开心了；老和尚接著說：以後晴天妳心裡就想著今天我大兒子的草帽一定賣的很好，雨天的時候妳心裡就想著今天我小兒子的雨傘一定賣的很好，這樣妳不就天天都開心了嗎！頓時，老婆婆臉上出現了許久不見的笑容。



「我總是換個角度來想事情。」

附件二

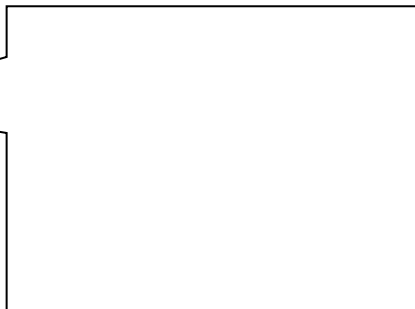
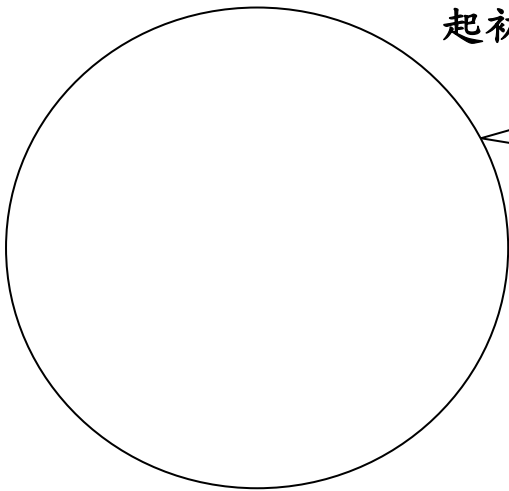
生命教育討論單

五年__班 姓名：_____ 座號：_____



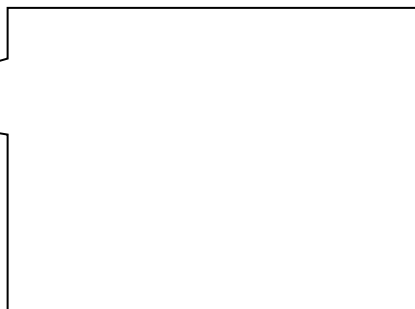
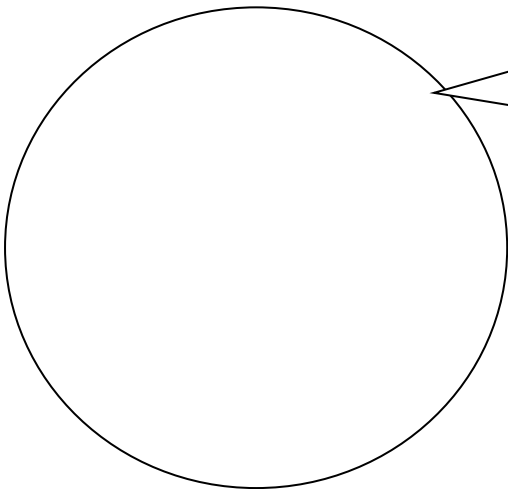
1. 面對相同的狀況，假設你是這位老婆婆，請你試著畫出並寫上老婆婆起初的心情，以及之後轉變想法後的心情。想一想，哪一個會讓自己比較快樂呢？

起初



快樂指數☆☆☆☆☆

轉變想法後



快樂指數☆☆☆☆☆

第三單元 面對白色巨塔----認識全民健保與正確就醫的觀念

設計者：黃莉雯

生活技能：批判性思考

一、教學目標

認知

- 1-1 認識全民健康保險的重要性、特質與內涵。
- 1-2 瞭解全民健康保險被保險人之權利與義務。
- 1-3 瞭解全民健保不給付的項目。
- 1-4 認識分級醫療與正確就醫的觀念及就醫時的注意事項

情意

- 2-1 能養成依規定繳交全民健保費用的態度。
- 2-2 能養成全民健保被保險人應盡義務的習慣。
- 2-3 能養成珍惜醫療資源並培養正確就醫的態度
- 2-4 能養成良好的就醫習慣。

技能

- 3-1 能適當的使用全民健保資源。
- 3-2 能盡全民健保被保險人應盡的責任。
- 3-3 能依照正確的就醫觀念促進健康。
- 3-4 就醫時能確實遵照就醫注意事項安全就醫。

二、教學策略

(一) 講述法、問答法、腦力激盪法、發表

三、教學準備

(一) 教師方面：

- 1. 收集、熟讀相關資料
- 2. 分析教學目標、編寫教案、確立教學方法
- 3. 準備相關教學媒體、學習單

(二) 學生方面：

- 1. 預習
- 2. 瞭解家人的就醫觀念

四、教學流程

活動 目標	教學流程	時間	教學資源與注意事項
1-1	(一) 引起動機： 1. 以「古早古早以前、他們的故事」 (附件五) 引發學習本單元的動機 (二) 發展性活動 1. 認識全民健保 (1) 教師以頭影片說明全民健保對健康及生活的影響其重要性。 (2) 以投影片介紹全民健康保險的特質與內涵。 (3) 解釋全民健保被保險人之權利與義務 (4) 想一想，健保 IC 卡萬能？有哪些是全民健保不給付的項目？ (5) 以「小美感冒就醫」案例，請同學計算不同層級健保特約醫療單位部分負擔費用之不同，並解釋分級醫療之功用及轉診制度 2. 就醫觀念大進擊 (1) 發『就醫觀念大進擊』(附件六)學習單，老師抽 3 位同學分享結果。 (2) 老師綜合學生結果，說明正確就醫的觀念及重要性。 (3) 經由講解醫病關係及案例例舉進而使同學瞭解安全就醫的注意事項 (三) 綜合性活動 1. 老師說明安全看病五要素及珍惜醫療資源之重要性 2. 教師提醒同學課後將課堂所學加以實踐。	5 2 3 5 5 8 5 3 10 4	附件五 全民健保的故事 (教師參考) 影片：健保助人快樂篇 影片：健保功德篇 影片：支持轉診制度 附件六 『就醫觀念大進擊』學習單 影片：家庭醫師、慢性病連續處方、打針吃藥 附件七健康醫療新觀念 (教師參考)

五、參考資料

（一）書籍：

1. 楊志良（2005）。健康保險。台北是，巨流圖書公司
2. 就醫自保指南。康健雜誌 2004.08，69
3. 消費選擇，左右為難。康健雜誌 2004.02，63

（二）網際網路：

1. 行政院衛生署 <http://www.doh.gov.tw>
2. 中央健康保險局 <http://www.nhi.gov.tw/>

六、附件

（一）附件五全民健保的故事（教師參考）

（二）附件六『就醫觀念大進擊』學習單

（三）附件七健康醫療新觀念（教師參考）

附件五 全民健保的故事

黃小姐的故事

5年前，一場無情的車禍，讓黃淑芬面臨沈重打擊，而先生與女兒的龐大醫療支出，更讓他們的小康家庭搖搖欲墜。

「健保的重要，只有接受過健保幫助的人才知道……」談到健保，黃淑芬的眼中除了感激，還是感激。

噩耗的開始

5年前的傍晚，黃淑芬如同往常煮了一桌好菜，在家裡等先生及女兒，然而一通意想不到的電話，卻就此打亂她的生活。接到電話的她，得知先生和女兒發生車禍，雙雙被送往醫院，黃淑芬腦袋一片空白，飛奔地趕往醫院。

「看到我先生和女兒滿身是血躺在急診室，我一句話都說不出來，只能拼命掉眼淚。」黃淑芬表示，先生結束工作去幼稚園接女兒，回程被對面車道一輛高速超車的轎車撞上，當場翻車，經過急救之後，先生幾乎無法行走，而女兒則有多處骨折。

不曾想像過的天文數字

面對突如其來的變故，黃淑芬雖然慶幸先生與女兒從鬼門關前逃過一劫，但在水電行工作的先生原本是家中唯一經濟支柱，如今不僅失去經濟來源，後續的開刀及復健費用，更讓黃淑芬亂了方寸。

「我從沒想到健保能提供我們這麼大的幫助，要是沒有健保，我不知道當時能不能撐過去？」平常很少生病的黃淑芬，想起那段幾乎可說是以醫院為家的日子，眼眶再次紅了起來。

對身為家庭主婦的黃淑芬來說，先生和女兒的醫療費用就如同天文數字，在經濟及心理的雙重壓力下，好幾次她回家幫先生拿換洗衣物時，便一個人暗自坐在地上哭泣，甚至不斷浮上自殺的念頭。

健保成就了幸福

隨著出入醫院的次數增加，黃淑芬和醫院的社工人員也成了朋友，藉著和社工人員聊天，總能讓她稍稍鬆一口氣。有一次，黃淑芬與社工人員聊起經濟的壓力，社工人員告訴她，自從健保實施後，已經有太多家庭受惠，如果沒有健保的補助，她勢必要背負更龐大的負擔。

「我算過，那場車禍後所花的醫療費用，前前後後加起來將近千萬，如果沒有健保，我的人生會完全不一樣，甚至我們一家人可能都不在世上。」5年過去了，黃淑芬的先生已經恢復且再度就業，女兒也是個活潑的小學生，她相當珍惜現在擁有的一切。

「我深深認為，眼前的幸福有一半是健保的功勞。」經歷過如此沈重的關卡，黃淑芬開心地說，現在他們一家人最大的財富就是健康，而健保就是他們的最佳守護神。

陳爸爸的故事

健保實施前，曾是食品加工廠老闆的陳爸爸，因為母親腎衰竭必須長期洗腎，不僅將加工廠轉手他人，甚至四處借貸以籌措洗腎費用。

「健保就像我和母親的救命恩人，如果沒實施健保，我很難想像現在的生活會是什麼樣子……」陳爸爸滿臉安慰地這樣說著。

洗腎讓生活逐漸變色

出身於單親家庭的陳爸爸，從小與母親相依為命，16年前，他得知母親積勞成疾必須洗腎，唯一的念頭就是盡全力照顧母親，而他們的生活也因為龐大的洗腎費用逐漸變色。

「我母親1星期要洗腎3次，每次3000元，真的讓人吃不消。」母親洗腎的日子持續了3年多，陳爸爸感受到無比沈重的經濟壓力，沒有任何保險的他們，在用盡存款後，先是忍痛將加工廠變賣，隨後更四處借貸，沒多久便背負了千萬的債務。

沒有未來的日子

苦於籌措洗腎費用的期間，陳爸爸完全不敢想像未來，每天只想著要如何去找錢，咬緊牙關希望能讓母親恢復健康，有時候走投無路，他就一個人漫無目的地在街上走著。

「母親也捨不得我這麼辛苦，甚至一度想放棄自己。」面對日漸拮据的生活，陳爸爸的母親愛子心切，為了不想成為他的負擔，曾拒絕去洗腎，也曾有輕生的念頭，看到母親的舉動，孝順的他只能強顏歡笑鼓勵母親，將眼淚往肚子裡吞。

令人深懷感謝的溫暖援手

「健保真的幫了我們大忙，我對它的感謝一輩子都說不完。」陳爸爸表示，健保實施後，剛開始每年大約可省下3萬多元的門診費用，而當洗腎納入重大傷病後，洗腎費用更由健保全額給付，對他和母親來說，這是天大的好消息。在健保的協助下，陳爸爸和母親的生活已獲得改善，他也開始著手歸還債務的計畫，雖然距離完全擺脫負債的日子還很長，但他仍抱持著感謝。

「一般人或許體會不出健保的好，但對我們這些有洗腎病患的家庭來說，感受真的很深。」陳爸爸有感而發地說，陪伴母親洗腎的過程中，他體驗到許多人情冷暖，如今健保伸出了最可靠的援手，他和母親不僅有著無限的感謝，更有著無限的珍惜。

資料來源：中央健保局

臺南市東區裕文國小正確用藥教案

教學對象	國小高年級學童	教學主題	宣導正確就醫及用藥觀念
適用場所：	班級課堂	教材來源	自編
使用時間：	1 堂	設計者	胡曉雯
生活技能	批判性思考、做決定、倡議宣導		
參考資料：	1. 正確用藥互動數位資訊學習網 http://drug.doh.gov.tw/doh_medication/index.php 2. 藥物資訊網 http://drug.doh.gov.tw/ 3. 國民健康局 http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/ 4. 教育部台灣健康促進協會 http://140.111.34.38/Default.aspx		
教學資源：	電腦、投影機、海報、贈品、道具、學習單		
設計理念：	在國小宣導正確就醫用藥安全部分，發現孩子們的用藥觀念並不清楚，對於用藥的方式也是一知半解，因此希望能透過教導學生認識醫藥進而宣導正確就醫用藥知識，減少因錯誤就醫用藥造成的遺憾，並將正確用藥安全五大核心能力觀念教導學子，並帶回去分享給家人，藉此培養懂得為自己健康把關的下一代。		
教學目標：	1. 教導學生中醫藥正確用藥的五大核心能力 1-1 能說出五大核心能力 1-2 能比較正確及錯誤用藥內容的差別 1-3 能向醫師確實描述疾病的症狀 2. 認識醫師及藥師 2-1 能依據準備的問題向醫師或藥師提問 2-2 能說出判斷合格醫師及藥師的方法 3. 確實參予小組討論與分享心得 3-1 依據課堂所學完成學習單		

教學目標	教學活動	教材教具	時間(分)	備註
1-3	一、準備活動 教師準備成藥廣告(一陣風、友露安、克風邪)、美白廣告的實驗物品、用藥安全宣導短片、 二、教學活動 【停止不當用藥及購藥行為】 ◆ 引起動機： 1. 複習上一堂課先備知識，練習看清藥品標示能力。 2. 帶領全班回答教師問題，並以小組競賽的方式刺激榮譽心。 3. 教師播放成藥廣告，腦力激盪-為什麼感冒藥分那麼多種？ ◆ 活動一：感冒成藥好不好？ 1. 教師提問感冒的症狀為何並歸納出小朋友答案，感冒症狀	成藥廣告、實驗物品、用藥安全短片、採訪成果海報、學習單	5	能回答問題 能參與討論並歸納

2-1	略分三種：(1)流鼻水、鼻塞(2)頭痛、喉嚨痛、發燒(3)咳嗽 2. 教師講述，到藥房藥局買藥前，得先「自我檢查」，病情不嚴重的才適合——例如輕微的喉嚨痛、痰及鼻水是透明的。但若喉嚨劇痛，咳痰或流鼻涕呈黃綠色、有腥臭味，可能是細菌感染，這時要去看醫生。 3. 市售成藥種類繁多，大多是複合配方。如欲購買，必須先確認自己的症狀，選對藥品。 4. 要注意！成藥上的包裝是否有衛生署許可證字號！避免買到不良藥品。 5. 感冒是病毒感染，並沒有特效藥，多數人靠著多休息、多吃蔬果，感冒自然不藥而癒。而感冒藥，不管是醫師處方或成藥，都是針對感冒症狀，加以緩解，並不是殺死病毒達到治癒效果，感冒要痊癒，得靠自己的免疫系統。	成藥廣告	10	
2-2	◆ <u>活動二：電視廣告的真實性？</u> 1. 美白的化妝品廣告 廣告陷阱：(1)教師準備燒杯(內裝維他命 c 針劑)、醬油瓶(內裝碘酒)。(2)教師作實驗，強調廣告中強調維他命 c 對抗暗黑皮膚的實驗只是氧化還原反應。 2. 廣告用詞容易誤導：(1)本產品不含 xxx，不傷 xx→難道沒有別的副作用嗎？(2)純天然→比較好吸收嗎？適合擦在皮膚上嗎？(3)減肥藥讓整個人變瘦了→照片可能是修改的？ ◆ <u>活動三：我是主人</u> 1. 到哪裡買成藥？(1)不在不當場合購買藥品，例如：攤販、地下電台、休息站等。(2)有病看醫生，用要找藥師，凡廣告內容太神奇的產品都要提高警覺。 2. 五大原則：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。 ----- -----	實驗物品	20	能專注於實驗過程
		用藥安全短片	5	學習採訪技巧
第三節課				
	【與醫師、藥師作朋友】 ◆ 引起動機： 1. 複習上一堂課的先備知識-用藥堅持的五不原則。 2. 播放用藥安全宣導短片		5	上台報告能力

3-1	◆ <u>活動一：採訪藥局藥師(課外分組進行)</u> - 教師領導、製作採訪單：(1)準備物品：筆、筆記本、相機、錄音機(必須先徵求藥師同意)。(2)和藥師約定採訪時間。(3)設計採訪題目。 - 實際採訪行動。 - 整理採訪資料、製作成果海報分享。 - 了解藥師可提供的服務內容。 ◎處方調劑，非處方藥及其他醫療用品的供應 ◎轉介病人到診所或醫院就醫 ◎加強民眾自我照顧能力 ◎說明非處方藥品之特性、用法及注意事項 ◎解說藥品副作用與交互作用問題 ◎為處方行為及藥品的使用把關 ◎確認處方，減少重複用藥的醫療浪費 ◎建立病患處方藥及非處方藥檔案	採訪成果海報	20	
3-2	◆ <u>活動二：我的健康諮詢地</u> - 如何選擇值得信賴的藥局？(1)全民健康保險特約藥局。(2)藥師具備藥師識別證。(3)藥師具備執照。 - 遇到哪些問題可以向藥師諮詢？(1)購買成藥時。(2)不知如何用藥時。(3)領慢性病處方簽時。(4)有人推薦藥品時。(5)服用藥之後，感覺不舒服時。 - 將醫師或藥師的聯絡電話記在緊急聯絡電話簿裡，作為健康諮詢電話。 - 直接找藥袋上的藥師電話作為諮詢。	學習單	10	
4-1	三、綜合活動			能完成學習單
4-2	- 完成學習單(附件二)： (1)用藥的五大原則為何？ (2)寫下今天參觀的社區藥局的名稱、地址和電話號碼，並紀錄藥師的姓名。 (3)藥師可以提供我們哪些幫助呢？ (4)寫出或畫出本堂課你的收穫是什麼？		5	

教學評量

1. 學習參與：教師觀察學生在平時課堂中的是否達到某指標程度判定，包括：專心度、聆聽、眼耳口心手五到、積極回答問題...等面向。
2. 填寫問卷-後測評量：教師於課程結束之後再發下前測問卷「如何正確用藥」讓小朋友填寫，藉以了解課程安排是否對孩子的用藥知識有幫助，也能了解學生在課程結束之後對於用藥觀念是否有所改變。
3. 實驗呈現法：在實驗的過程中：(1)詢問實驗中的物品為何？(2)實驗如此進行表示產品對人們產生何種誤導？(3)歸納出觀看電視廣告該思考與注意的問題為何？
4. 成品展示法：讓學生將採訪前、中、後該注意事項條列出來，並將採訪結果整理後透過製成的海報展示出來，讓同學有互相觀摩的機會，由各組製作出來的成果海報與美編來評分。
5. 口頭報告：(與成品展示一併評分)於展示海報時，各組分配報告人員和報告子題，藉此評斷其口頭表達與團體合作能力之分數。
6. 學生自我呈現法：教師設計學習單之後，由學生寫出自己所學到的課程內容，透過學習單的文字及畫圖呈現，依此評分。

教學心得

用藥的安全是人人該有的一般性知識，為自己的身體及健康負責更是人人皆須具備的能力。經過本次課程的設計、實施與檢討，亦發現學生在學習過程中的吸收與成長，原本由一知半解，進而了解用藥的原則、態度與方法，也明白許多藥品廣告的誤導效果，最後經由參訪藥局與製作成果海報，學習從靜態接收轉為動態求取，收穫良多！教學設計者亦從講述的過程中，設計許多放性問題讓學生們思考、探討，並能從團體裡小組激盪學習，並設計許多成績考評的方法，不僅顧及教材內容與教學目標，其難度應符合學生程度，並著重在呈現學生的學習歷程與所得，期使學生透過成功的經驗，提高學習的興趣與信心，教師本身亦藉此教學評量機會，了解所設計之教學活動是否符合學習所必須，教學相長，一舉數得！

教學建議

- 1.學生對於用藥內容雖然了解，但於生活中仍然會因現實狀況而未能實際落實，所以除了向學生宣導外，可在思考如何將這些知識帶入學生家庭生活中，讓正確用藥落實於生活中。
- 2.中年級的學生對於訪問及海報製作上仍有力有未逮的情況，需要教師介入指導並提供訪談方向，學生在準備上會有更好的表現。
- 3.除了課堂上，也可將用藥內容發布於班級網頁或學校公布欄，加強社區及家長了解課程內容。

臺南市東區裕文國小性別平等教案

我們都是這樣成功的教學活動設計（高年級）

單元內容	我們都是這樣成功的
教學時間	120 分鐘
設計者	鄭雅蓉
生活技能	做決定、同理心、批判性思考
教學目標	一、覺察兩性職業刻板印象 二、提供性別角色楷模，體會兩性成就價值
教學資源	一、相關書籍 二、海報、筆 三、錄影帶相關設備
設計理念 與教材分析	一、核心概念：性別、兩性互動、社會文化 二、設計理念與教材分析 （一）在雙螺旋課程的設計理念中，現行課程缺乏的，需以另一套課程教材來補足，因此本單元為了平衡兩性的性別角色、楷模認同對象，而在教材中偏重成功女性的部分。 （二）在現行課程中的性別角色楷模，較缺乏女性認同對象，因此在教學中加入當代成功女性，以茲女學生有共同認同之楷模，但重點仍是專業比性別重要。
相關課程 統整	一、可結合「語文」學習領域相關單元，其分段能力指標為： C-3-4-9 能察覺問題，並討論歧見。 F-1-4-10 能應用文字來表達自己對日常生活的想法。 二、可結合「社會」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 5-3-2 瞭解自己可以決定自我的發展，並且突破傳統風俗或社會制度的期待與限制。 5-3-3 了解各種角色的特徵，變遷及角色間的互動關係。 5-4-3 分析個體所扮演角色，會受到人格特質、社會制度、風俗習慣與價值等影響。 三、可結合「綜合活動」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 1-3-2 尊重與關懷不同族群。 1-3-3 在日常生活中，持續發展自己的興趣與專長。

2-3-3 規劃改善自己生活所需要的策略與行動。

2-4-3 規劃並準備自己升學或職業生涯，同時瞭解自己選擇的理由。

教學活動	活動說明
一、教學準備： （一）世界名人傳記 中國名人傳記 （二）當代成功女性的相關報導 二、主要活動 活動一：分組聯想 （一）老師將黑板分成兩半，並請服務股長將以下的十種職業名稱，依序列於黑板左邊；另十種職業名稱，依序列於黑板右邊。所列之二十種職業可以為建築師、機械工程師、護士、飛機駕駛、會計人員、舞蹈家、檢察官、幼稚園老師、運動裁判、郵差、時裝模特兒、大廈管理員、保母、消防人員、公車駕駛員、農夫、軍人、焊接工、秘書、木匠。 （二）老師將學生分配成四組，每組各五種職業名稱，以進行「人物聯想」，要各組寫出由該些職業所聯想到的一些人物。活動單 活動二：分組討論 （一）剛才所聯想到的人物，這些人是男生？還是女生？ （二）這些職業是否一定要男生或是女生才能勝任？專業的職業訓練中需要區分特定的性別嗎？ （三）老師讓學生討論後，派一位代表上台報告。 三、綜合活動 （一）新聞稿 - 教師提出過去女性偉人較少的事實和原因。活動單 - 分享當代成功女性的故事	● 情境佈置 ● 教師留意其聯想過程中，若涉及性別時需加以分析整理討論，以現代生活為實例，指出刻板化所在。 ● 可依班級實際需求為主，靈活參考本單元所列的部分。 ● 可以全班分組閱讀或集體錄影帶觀賞的方式進行教學 ● 列出參考

(二) 綜合討論 配合活動單『新聞稿』請學生說說這 些人成功的原因是什麼？ (三) 概念統整：成功的因素有很多，專業比性別更重要。	● 摘要一兩位 ● 教師綜合歸納專業比性別更重要
--	---



臺南市東區裕文國小度性別平等教案

我的家庭真可愛教學活動設計（高年級）

單元內容	我的家庭真可愛
教學時間	120 分鐘
設計者	田叡綜
生活技能	同理心、解決問題
教學目標	一、了解並尊重和異性相處的經驗 二、察覺多元文化家庭樣貌，接納社會多元文化的價值。 三、認識家庭暴力的類型和求助資源。
教學資源	一、家人照片 二、故事書 三、手札、日誌本
設計理念與教材分析	一、核心概念：兩性關係、兩性互動、社會文化 二、設計理念與教材分析 （一）學生的家庭背景愈來愈多元，但是在學校教育及一般兒童文學中，容易呈現單一的價值觀。因此有必要在教材中，加入多元的社會家庭型態。 （二）掌握學生多元的家庭基本概況，有助於師生接納非主流家庭背景的孩子，並切入輔導工作。

相關課程統整	一、可結合「社會」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 6-2-2 舉例說明兒童權、學習權、隱私權及環境權與自己的關係。 9-2-2 比較不同文化背景者闡釋經驗、事物和表達的方式，並能相互尊重。 9-3-4 列舉出全球面臨與關心的課題，如環保、饑餓、犯罪、疾病、基本人權、經貿與科技研究等，並提出問題解決的途徑。 二、可結合「健康與體育」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 三、可結合「綜合活動」學習領域相關單元，其分段能力指標為： 1-4-1 體會生命的起源與發展過程，並分享個人的經驗與感受 2-3-3 規劃改善自己生活所需要的策略與行動。 3-3-3 熟悉各種資源及支援系統，並幫助自己及他人。 3-4-2 學習關懷世人與照顧弱勢團體。
教學活動	活動說明
一、教學準備： （一）家人照片 （二）相關故事書 二、主要活動 活動一：公主和王子 先讓學生介紹自己家中的成員並分享趣事，再引導孩子想一想故事的最後，常常是公主和王子從此過著幸福快樂的生活，此刻，反問學生看過其他不同結局的故事嗎？現在社會中還有哪些婚姻/家庭型態？在生活週遭遇到哪些問題？（例如經濟問題或孩子教養問題）	● 情境佈置。 ● 教師事先掌握班上同學家庭基本資料。 ● 教師提醒多元化社會樣貌並補充介紹學生未提到的社會現況。 ● 學習單中故事摘要的部份可採口頭報告或角色扮演方式替代。 ● "<u>爸媽不在一起了</u>"為父母離婚子女成為單親家庭的故事；另有"<u>頑皮公主</u>"不出嫁為獨立人格特質單身貴族的故事，可以加以補充。

活動二：班級圖書會

(一) 老師先分享"爸媽不在一起"的故事讓學生在分享聆聽的心得自由留下心情的文字或圖。

(二) 討論爸媽不在一起的原因可能有哪一些？(包括家庭暴力)

(三) 教師和學生討論家庭暴力，學生試說各式類型和其可能的求助方式。(例如口語暴力也算是家庭暴力的一種，求助的方式包含協助成人或是學生)

● 配合活動單 1. 2 使用

三、綜合活動

概念統整：現在社會中存在多元化的家庭型態，而家庭中父母的婚姻問題，不是孩子的錯，並且若遇到家庭暴力，知道如何求助。



臺南市東區裕文國小性侵害防治教育自編課程

教學主題	從林奕含事件認識妨害性自主罪	設計者	尤麗秋
教學對象	五年級	教學時數	2 小時
生活技能	有效拒絕、解決問題		
教材來源	自編		
教學目標	1. 學生認識妨礙性自主罪及相關罰則 2. 學生能了解如何自我保護與脫困以避免遭受傷害		
能力指標	【性別平等教育】 2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 2-3-6 關懷受到性別歧視或性侵害的同儕		
教學流程	一、林奕含事件分享： 才女作家林奕含發表新書《房思琪的秘密樂園》後自殺，父母透過出版社發表聲明表示，林奕含於高中時期遭補習班老師誘姦，案件正在調查中…… 二、問題討論： 1. 什麼叫做「誘姦」？答：誘拐強暴 2. 補習班老師誘姦高中女學生是否有犯法？答：有，法律有規定。 三、探索法律 中華民國刑法對於這部分有做規範和罰則，我們一起來看看刑法是怎麼說明：http://law.moj.gov.tw/Index.aspx (至全國法規資料庫搜尋「刑法」，於刑法第 221 條起) ※妨害性自主罪 <u>第 221 條</u> 對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為姦淫者，處三年以上十年以下有期徒刑。 ★犯罪重點在違反其意願 <u>第 222 條</u> 犯前條之罪而有下列情形之一者，處七年以上有期徒刑： 一、二人以上共同犯之者。 二、對未滿十四歲之男女犯之者。 三、對精神、身體障礙或其他心智缺陷之人犯之者。 四、以藥劑犯之者。 五、對被害人施以凌虐者。 六、利用駕駛供公眾或不特定人運輸之交通工具之機會犯之者。 七、侵入住宅或有人居住之建築物、船艦或隱匿其內犯之者。 八、攜帶兇器犯之者。 ★教學時將重點放在「對未滿十四歲之男女犯之者」加重		

請學生討論為什麼對未滿十四歲之男女犯之者要加重處罰(心未成熟無法正確判斷、無法反抗、不敢表達自己的意願……)

[第 224 條](#)

對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法，而為之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

★引導學生了解什麼是「猥褻」，並強調猥褻也是犯罪行為。

[第 228 條](#)

對於因親屬、監護、教養、教育、訓練、救濟、醫療、公務、業務或其類關係受自己監督、扶助、照護之人，利用權勢或機會為性交者，處六月以上五年以下有期徒刑。

因前項情形而為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

★親人、老師、教練……也不能傷害你喔！

[第 229 條](#)

以詐術使男女誤信為自己配偶，而聽從其為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

★有些人會在網路上等互稱老公老婆，而誤以為彼此是夫妻發生性交，這也是犯法的喔！

四、狀況討論

小組討論：在什麼情況下會有被性侵的危險？該怎麼避免？如果遇到了又該怎幫助自己脫困？請將討論結果寫在學習單上。

五、小劇場

將小組討論的結果以戲劇方式演出，與同學分享。

評量方式

專心聆聽並閱讀網頁內容、踴躍討論及發表、學習單、戲劇演出

小心小心！！危險就在你身邊！

請想一想，生活中有哪些情況會導致自己陷入遭受侵害的危險？我們要如何避免這樣的危險？如果遇到了又該怎麼幫助自己脫困呢？

狀況	如何避免	如何脫困

活動照片



學生成果

第5組：11、20、19、2、8、13

小心小心！！危險就在你身邊！

請想一想，生活中有哪些情況會導致自己陷入遭受侵害的危險？我們要如何避免這樣的危險？如果遇到了又該怎麼幫助自己脫困呢？

狀況	如何避免	如何脫困
男老師或女老師要牽你跟他/她失禮在同一個空間裡。	可以找同學陪伴、設法拒絕、跑到人多的地方。	遇到危險，如果有大人，就大叫，或是有電話就報警報警，以幫助自己脫困。
不明人士或網友給你一杯裡頭加了安眠藥的茶，趁著你昏迷時，偷偷把你帶走。	假裝喝東西，實際可疑人物，說自己不渴。	遇到了，不要喝下去，以免昏倒。
看見你媽媽的朋友，朋友說要載他先回家。	用走的就好了，說不用麻煩了。	說有事情要先回家。

小心小心！！危險就在你身邊！

請想一想，生活中有哪些情況會導致自己陷入遭受侵害的危險？我們要如何避免這樣的危險？如果遇到了又該怎麼幫助自己脫困呢？

狀況	如何避免	如何脫困
在路上有一名陌生人約我出去玩，是在人很少的地方。	請家中的大人一起去，萬一遇到情況可以請大人幫忙。	假如被陌生人帶到一個很陌生的地方，可以大叫或陌生人不注意時逃走。
男老師約一名女學生在家補習課，而且只有兩個人。	約其他同學一起去，萬一拐走，可以請另一個同學幫忙求救。	逃走，或是大叫，或是跟他聊天，轉移注意力。
一名女老師拐走一個男學生，雖然男同學拼命掙扎，但還是被強制帶走。	在被強制帶走時大聲尖叫，假如有路人，才能請他幫助。	大聲喊救命。

臺南市東區裕文國小健康體位教案

議題名稱	健康體位	作品名稱	健康體位是王道
教學節數	4 節	設計者	鄭雅蓉
生活技能	一、認知技能 1. 做決定 2. 解決問題 3. 創造性思考 4. 批判思考 二、社會人際技能 1. 有效溝通 2. 人際關係技能 3. 協商技巧 4. 自我肯定(主張)技能 三、情緒因應技能 1. 自我察覺 2. 同理心 3. 情緒調適		
能力指標 (應符合九年 一貫課程指 標)	一、健康與體育領域 (一)認知 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 (二)情意 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。 (三)技能 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響並擬定適當的體重控制計劃。 二、人權教育議題 1-2-5 察覺個人偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。		
單元目標	1. 能了解自己身體體重的變化，自我檢核健康體位。 2. 能計算自己健康體位，並擬定健康體位控制計畫。 3. 能體認飲食和運動的重要性，並在生活中實踐。 4. 能體會自己與他人的差異，關心自己並尊重他人，建立健康體位的價值取向。 5. 能尊重、包容他人的外表，避免對他人有偏見的主觀感受。		
準備活動	教師：第一~第四堂教學簡報〈你很特別〉故事簡報、Youtube 影片、學習單、貼紙		
	學生：螢光筆、紅筆		
配合能力指標	教學流程	時間	教學資源

1-2-4	一、 引起動機 1. 撥放學生四年級到六年級的照片，並請學生看看自己有什麼改變？ 2. 請學生分享自己從四年級到六年級的變化如何？	3'	電子白板
1-2-4	二、 發展活動 〈我變我變我變變變〉 1. 發下學生在校身高、體重紀錄(四年級至六年級)，並於學習單中畫出自己的成長曲線圖。 2. 教師請學生觀察自己的變化，並回答學習單中的問題。 3. 和同組學生分享自己的改變，並探討為什麼有這樣的變化。 4. 請各組派一位同學上台分享。	10'	學習單 1
	〈知己知彼，百戰百勝〉 1. 發下自我檢核表，從表中發現自己所存在的問題。 2. 與同組學生分享自己的問題，並討論其改善的方法。 3. 請各組派一位學生上台分享。	5'	學習單 2
	三、 綜合活動： 1. 教師總結-從自己的成長曲線圖及自我檢核表中，發現自己可能有的問題，而要改善目前的狀態，必須從日常生活做起。 2. 發下“一週生活作息表”，請學生確實記錄，並於下一節課中繳回。	10'	
	~第一節完~	2'	學習單 3
	一、 引起動機 播放時下明星、名人、運動員…之照片，與學生探討他們是否屬於健康體位。	3'	電子白板
	二、 發展活動 〈完美體重≠健康體位〉 1. 說明健康體位的意義。 2. 介紹 BMI(身體質量指數)。	2'	電子白板

	體重(kg) $BMI = \frac{\text{體重(kg)}}{\text{身高} \times \text{身高(公尺)}}$ 3. 請學生測量自己的身高、體重，並算出自己的 BMI 值。 4. 請學生拿出上周的學習單，並記錄 BMI 值，再次回答自己屬於哪個體位範圍。 教師總結- BMI 值位於 18.5~24 的屬於正常體位，如果自己屬於過輕或過重的同學，必須要調整自己的飲食習慣及作息時間，監測自己回到體位，才是維持健康的方法。	10'	學習單 1
2-3-6	<健康行不行?!> 1. 介紹健康體位的方法:85210 保我 210。 2. 請學生拿出上周發的“一周生活作息表”，並自我檢測是否有做到 85210 裡的方法。 3. 請同組學生討論並製作出符合 85210 目標的“一日生活作息表”。 4. 請各組派一位同學發表，教師和同學給予回饋。 教師總結-健康體位的維持必須從日常生活中做起，從自我檢核中發現自己的問題所在，進而改善自己的作息及飲食，想要健康不是夢，努力積極才正確。 三、 綜合活動： 請學生按照自己組別所做的一日作息表實行一日，並將感想寫下來，下節課交回。 ~第二節完~	10'	電子白板 學習單 3
		10'	學習單 4
		3'	
		2'	
1-2-3	一、 引起動機 配對討論： 1. 兩人一組分享：自己有哪些不好的飲食習慣？ 2. 為什麼有些小朋友在小時後就特別胖？教師請 2~3 位學生分享。 3. 兩人一組分享：為什麼有些小朋友在小時後就特別瘦？教師請 2~3 位學生分享。 4. 兩人一組分享：過胖或過瘦會有哪些健康危機？師請 2~3 位學生分享。 二、 發展活動 拼圖教學法 每人發下一張「搶救健康大作戰」九宮格學習單。 請每組依據學習單上的 7 個問題，分配每人 2-3 提問題，依據影片內容，寫下答案。	3'	學習單 5
		2'	影片
		10'	

	(一) 欣賞影片：搶救胖小孩 (http://youtu.be/z4bKDFJx2rk) (二) 每人依據分配的問題，完成成學習單的問題。小組再進一步歸納大家答案，完成整份學習單。 1. BMI 值超過多少以上算是體重過重？ 2. 胖小孩缺少哪些運動習慣？ 3. 胖小孩有哪些不健康的飲食？ 4. 肥胖會產生哪些疾病？ 5. 有哪些方法可以避免當胖小孩？ (二) 老師總結： 台灣的小孩越來越胖，有許多的原因，首先是「不運動」，看電視、看書、上網的時間占據很多的比率；其次是越吃越不健康，熱量高、營養低的垃圾食物充斥在孩子的生活中，以上種種原因造成許多兒童肥胖，而肥胖會造成身體的負擔產生許多疾病，因此每個人應該都要有健康體位的概念，為自己的健康把關。 (三)欣賞影片：兩成國中小學生 體重過輕 (https://www.youtube.com/watch?v=SIdrxP29sMk) (四) 小組依據影片內容，分工完成學習單的問題。 1. BMI 值不足多少以上算是體重過輕？ 2. 為什麼有些人喜歡減肥？ 3. 體重過輕會造成身體哪些影響？ 4. 有哪些方法，可以幫助體重過輕的小朋友增加 BMI 值？ (五)老師總結 一個人體重過輕也不好，體重過輕除了會影響身體健康外，除了在飲食方面，要有足夠的營養攝取，也應該做規律的運動，使身體 BMI 值位於 18.5~24 的屬於正常體位。 三、綜合活動：健康體位咖啡館 (一) 老師：上節課每組寫的「一日作息」表，仍有不盡理想之處。經過兩部影片的觀看和問題討論後，每個人對於健康體位的概念更加了解。每組在規劃一日作息時，仍然有許多盲點，有些人規畫運動、飲食時，會偏頗於自己的喜好。因此，利用這堂課檢視別組的「一日作息」表內容，討論後，用螢光筆標註需修正的地方，並以紅筆在旁邊加以修正為最健康的「一日作息」表。	2' 10 10'	影片 學習單 5 學習單 4 螢光筆 紅筆
--	---	--------------------------------	---

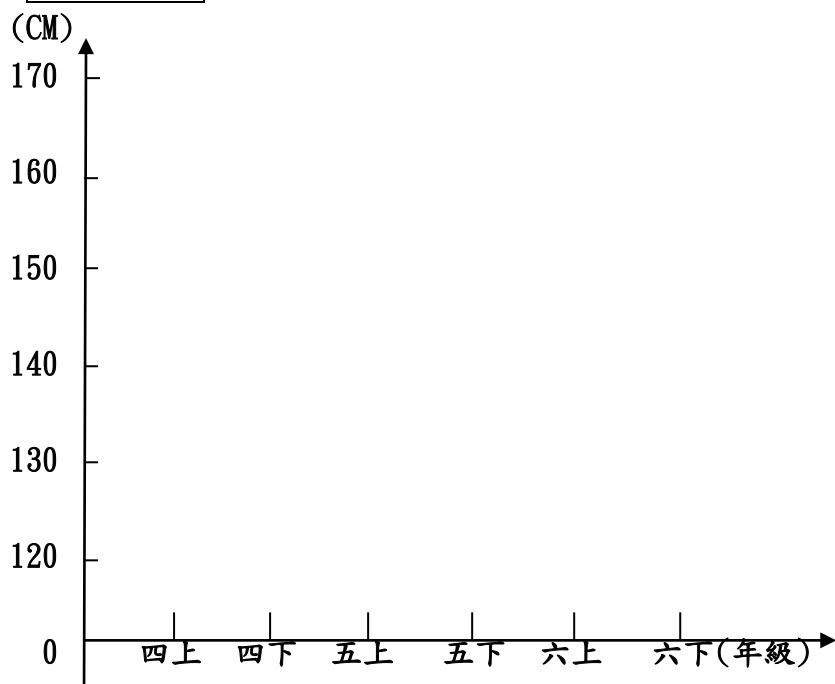
1-2-5	(二) 每組上台報告修正後健康的「一日作息」表。 (三) 老師總結 過胖及過瘦皆會造成身體的健康危機，因此維持適中的健康體位才是王道。許多小朋友都知道健康飲食與運動的重要性，但是在日常生活中，還是常常發現許多小朋友不愛運動，飲食偏油膩、油炸等食物，經過這節課後，要維持適中的健康體位，是每個小朋友都要認知且力行實踐在日常生活中。 ~第三節完~	5	
	一、 引起動機 1. 老師每人發下一張星星和灰點貼紙。 2. 請學生依據自己的判斷，認為身材剛剛好同學，就貼星星的貼紙；認為過胖或過瘦的同學，就貼灰點貼紙。 3. 老師提問：請被貼星星貼紙的同學舉手，被貼灰點貼紙的舉手。	5'	貼紙
6-2-1	二、 發展活動 老師播放「你很特別」繪本簡報 (一)老師提問： 1. 微美克人每天要做的事情是什麼？ 2. 什麼樣的人會被貼星星？ 3. 什麼樣的人會被貼灰點？ 4. 故事裡的胖哥常常被貼什麼樣的貼紙？ 5. 他為什麼被貼滿了灰點？ 6. 你們如果是微美克人，喜歡被貼星星的請舉手，喜歡被貼灰點的請舉手。 (三) 老師歸納： 用貼星星、灰點的方式是標籤化每個人的方式是很不公平的，被貼星星的人縱然很高興，但是被貼灰點的人一定非常失望，況且是身上總被貼灰點的人，更是感到自己沒有半個優點或是無可救藥。每個人都擁有他獨特的地方，也就是每個人都有他的優點和缺點，我們應該欣賞對方的優點，包容對方的缺點，因為每個人都是獨一無二的，都有他可以讓我們欣賞和讚美的地方。 (四)老師提問 1. 為什麼胖哥原本很努力要拿星星，後來卻不願意再嘗試？ 2. 如果你是胖哥，當你已經很努力想要獲得星星，但是大家還是給你灰點時，你會有什麼感覺？	10'	繪本簡報

	3. 請剛剛被貼星星的同學，說被貼星星的感覺如何？ 4. 請剛剛被貼灰點點的同學，說一說，被貼灰點、星星的感覺如何？ 5. 如果微美克村的每個人都不停幫別人貼星星或是灰點，這個村子的氣氛會怎麼樣的？ 6. 班上被貼最多灰點的同學，感覺如何？ 7. 剛剛班上同學，都這樣對別人貼貼紙，這樣的班級對你或同學有什麼影響？ 8. 除了幫別人貼貼紙之外，有沒有更積極正向的作法？ (五)老師歸納 1. 過胖及過瘦皆會造成身體的健康危機，因此維持適中的健康體位才是王道。許多小朋友都知道健康飲食與運動的重要性，但是在日常生活中，還是常常發現許多小朋友不愛運動，飲食偏油膩、油炸等食物，經過這節課後，要維持適中的健康體位，是每個小朋友都要認知且力行實踐在日常生活中。 2. 對別人貼貼紙，就是對別人貼標籤，每個人都有他自己的獨一無二的特質，每人應彼此尊重對方，接納包容對方。 3. 察覺個人對「身材」的偏見與歧視態度，並避免偏見與歧視之產生。 三、 綜合活動 發下學習單，放學後完成學習單內容。	2'	
參考資料	一、 Youtube 影片〈搶救胖小孩〉(http://youtu.be/z4bKDFJx2rk) 二、 Youtube 影片〈兩成國中小學生 體重過輕〉(https://www.youtube.com/watch?v=SIIdrxP29sMk) 三、 「你很特別」繪本(道聲出版社) 四、 健康促進網站(http://hps.giee.ntnu.edu.tw/topic_promote.aspx?kid=3) 五、 台灣健康促進學校(http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/Default.aspx)	1'	學習單 6

我變我變我變變變

班級：_____座號：_____姓名：_____

身高曲線圖：



★這學期我的身高(變高 沒變化)
這學期我的體重(變重 變輕 沒變化)

★哪個時期我的身高變化最大?

哪個時期我的體重變化最大?

★我覺得這學期我的體位是屬於：

☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重



◎我的 BMI 指數：()

體重(KG)

BMI = _____

身高×身高(M)

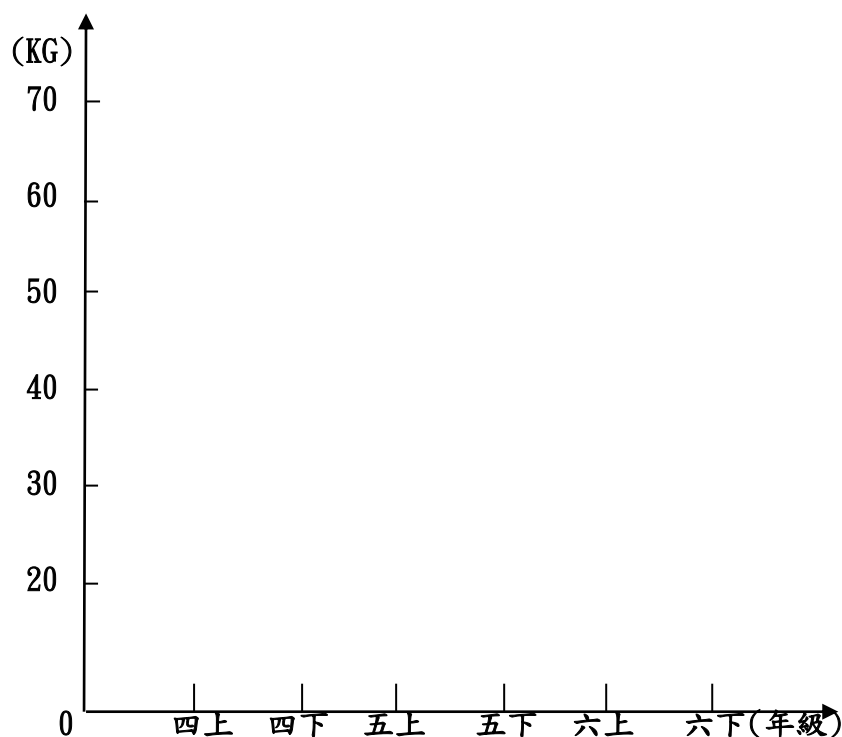
體重過輕	BMI<18.5
健康體位	18.5<BMI<24
體位過重	24<BMI

◎我的體位是屬於：

☐ 過輕 ☐ 正常 ☐ 過重

◎影響我體位最重要的因素應該是

體重曲線圖：

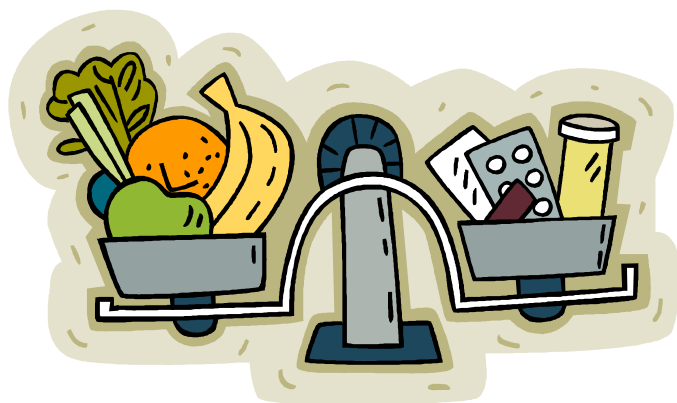


自我檢核表

____年 ____班 姓名:_____

◆請同學自我檢查下列項目，內容有符合你的情況，請在☐打『√』：

1. ☐ 每天的睡眠時間都有 8 小時。
2. ☐ 睡覺時間都在 9 點以後。
3. ☐ 每天都有吃蔬菜和水果。
4. ☐ 平時常吃高熱量食物，如含糖飲料、汽水、麵包、餅乾等。
5. ☐ 吃東西時常吃得很快。
6. ☐ 平時三餐進食的時間不一定，有時沒吃。
7. ☐ 每天都會運動 30 分鐘以上。
8. ☐ 常常坐在教室，很少出去活動。
9. ☐ 每天看電視、打電動、玩電腦和用手機超過 2 小時。
10. ☐ 每天喝溫開水 1500CC。
11. ☐ 常常運動完就喝冰水。
12. ☐ 我喜歡運動。
13. ☐ 我不喜歡運動。



生活作息記錄表

親愛的同學，每天的飲食和運動習慣對我們的身體都有著很重要的影響喔！我們來一起記錄自己的生活作息，看看是否存在著健康的殺手，正侵蝕著我們的身體；或者是健康的天使，正幫助著我們的健康呢？

____年____班 姓名：_____

我的身高：_____公分 體重：_____公斤			
	睡眠時間	飲食記錄 請寫下每一餐你所吃的餐點 名稱	運動紀錄 每天運動對身體有很大的幫助 唷！
4/17(四)	()點起 床 ()點睡 覺	☐ 每天喝溫開水 1200cc 早餐： 午餐： 晚餐： 點心：	☐ 跑步或快走累積 30 分鐘 ☐ 跳繩 200 下(可分次完成) ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘
4/18(五)	()點起 床 ()點睡 覺	☐ 每天喝溫開水 1200cc 早餐： 午餐： 晚餐： 點心：	☐ 跑步或快走累積 30 分鐘 ☐ 跳繩 200 下(可分次完成) ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘
4/19(六)	()點起 床 ()點睡 覺	☐ 每天喝溫開水 1200cc 早餐： 午餐： 晚餐： 點心：	☐ 跑步或快走累積 30 分鐘 ☐ 跳繩 200 下(可分次完成) ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘
4/20(日)	()點起 床 ()點睡 覺	☐ 每天喝溫開水 1200cc 早餐： 午餐： 晚餐： 點心：	☐ 跑步或快走累積 30 分鐘 ☐ 跳繩 200 下(可分次完成) ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘 ☐ _____運動_____分鐘

一日生活作息表

組別：_____ 組員：_____

健康體位 自主管理 85210 健康密碼：

(一)每天睡滿 8 小時：最好 9 點以前上床睡覺；而且睡前聲光刺激大的活動，以免影響睡眠。

(二)天天五蔬果：儘量選擇各種顏色蔬果，，用餐時間 要滿 20 分鐘。

(三)四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時

(四)天天運動 30 分：最好做中、重度的活動，少坐在椅子上。

(五)每天喝白開水 1500 cc 以上：不喝含糖飲料，多喝白開水。

★請各組小朋友結合上述 85210 的健康密碼概念，製作出“一日生活作息表”，聰明又健康的你們來一起想想吧！

執行日期： 星期六 4/26	睡眠時間	飲食	運動及休閒
	4/26 晚上 () : () 睡覺 4/27 早上 () : () 起床	早餐：	(請條列式書寫) 例： 1. 打籃球：14：00-15：00 共 60 分鐘。
		午餐：	2. 看電視：18：00-19：00 共 60 分鐘。
		晚餐：	1.
		點心：	

實行後的感想：4/28(一)交，飲食的部分因為家庭因素或其他原因，無法完全照著實行，可以自行分配類似的食物即可，請小朋友們認真的實行，並寫下你實行完後的感想，加油^^

搶救健康大作戰

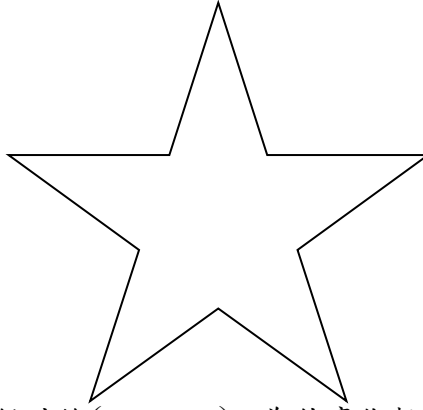
組別：第_____組，成員姓名：_____

看完過胖和過輕的的影片後，請依據九宮格的問題，寫出正確的答案。	1. BMI 值超過多少以上算是體重過重？不足多少算是體重過輕？	2. 胖小孩有哪些不好的運動習慣？
7. 體重過輕會造成身體哪些影響？	搶救健康大作戰	3. 胖小孩有哪些不健康的飲食？
6. 為什麼有些人喜歡減肥？	5. 有哪些方法可以避免當胖小孩？	4. 肥胖會產生哪些疾病？

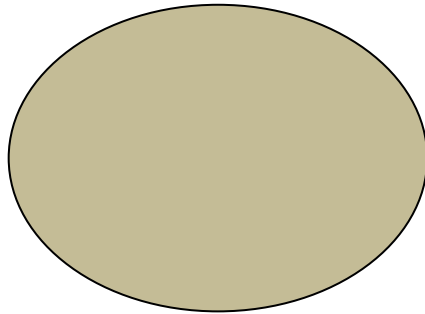
你很特別

組別：第_____組，成員姓名：_____

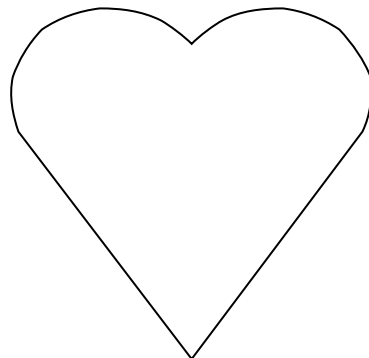
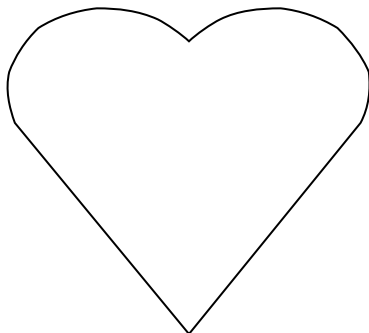
一、剛上課時，我把星星貼紙貼給()，為什麼你想把星星貼紙給他(她)？請把原因寫在星星裡。

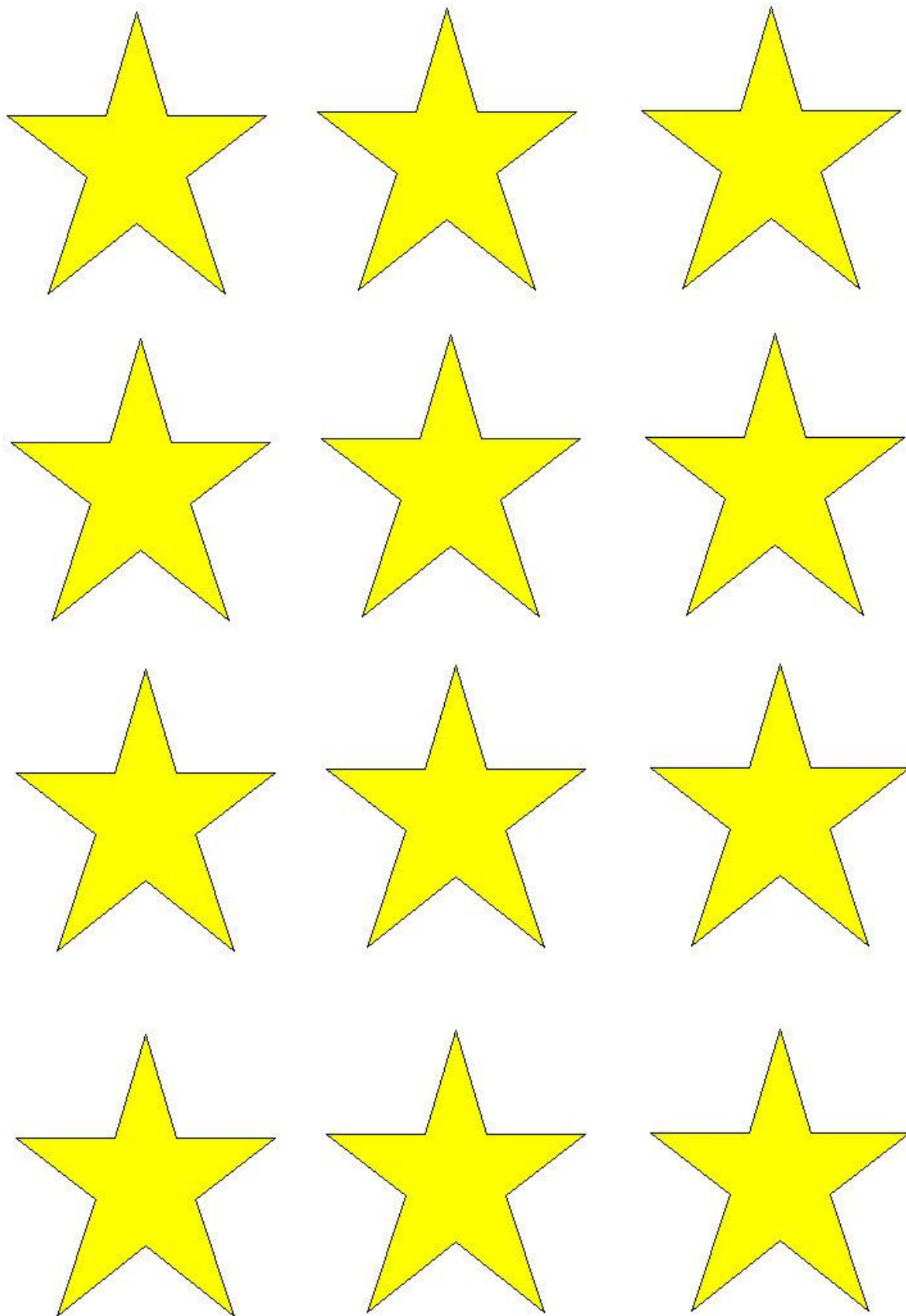


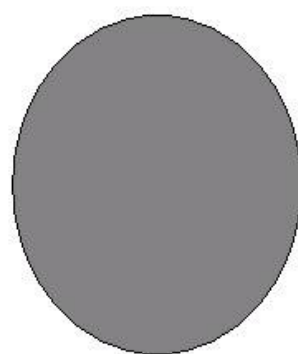
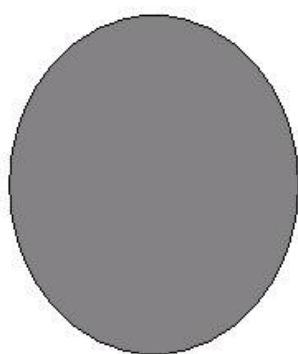
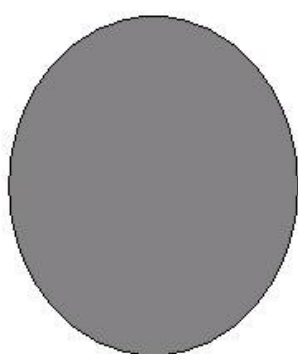
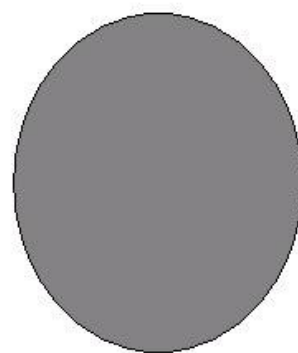
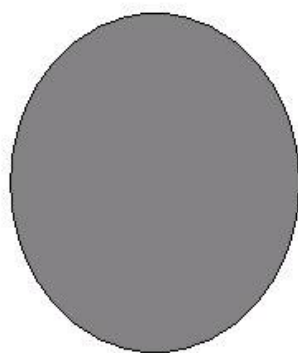
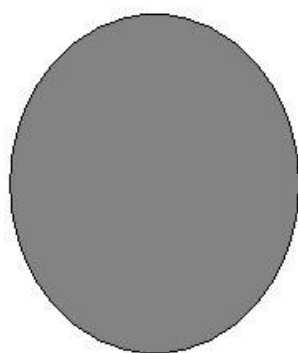
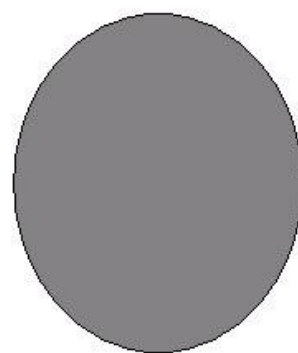
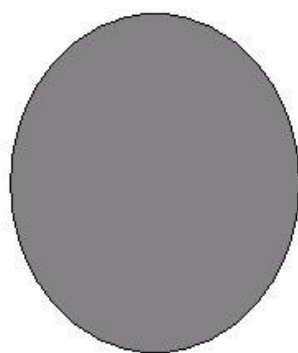
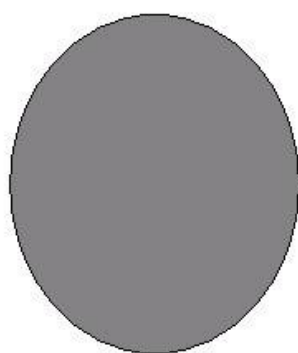
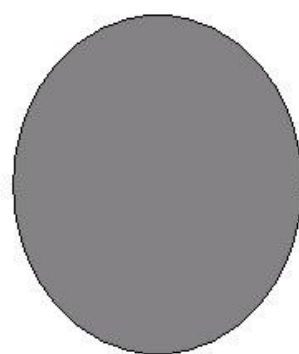
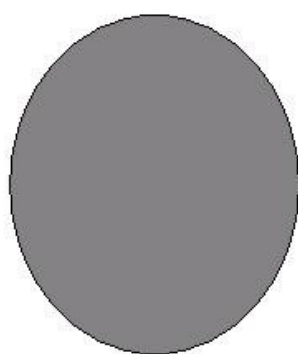
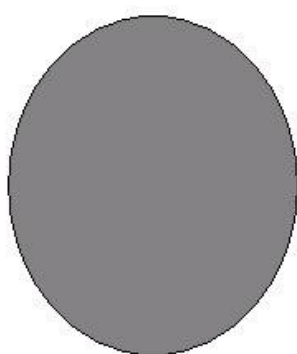
二、剛上課時，我把灰點貼紙貼給()，為什麼你想把灰點貼紙給他(她)？請把原因寫在灰圓點裡。



四、剛剛上課時，貼完星星貼紙和灰點貼紙後，請寫下你剛貼灰貼紙時，同學當下的感受或表情。







臺南市裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會實施計畫

壹、宗旨：為強化健康與體育教學效果、鍛鍊兒童強健體魄，以達到健全兒童身心發展，推展社區全民運動，改善社會風氣之目的。

貳、依據：依 110 學年度學校行事活動。

參、指導單位：臺南市政府

肆、主辦單位：臺南市東區裕文國小

伍、協辦單位：裕文國小家長會、志工團。

陸、預定時程：

一. 預賽日期：110 年 11 月 08 日至 11 月 25 日上午八時起

二. 預演日期：110 年 12 月 3 日（星期五）、12 月 09 日（星期四）上午第一節

三. 裁判講習：110 年 12 月 8 日（星期三）下午二時

四. 場地布置：110 年 12 月 10 日（星期五）上午九時起

五. 典禮日期：110 年 12 月 11 日（星期六）上午八時至下午四時

柒、地點：本校操場。

捌、參加人員：全體師生、社區家長民眾。

玖、活動內容：

一. 運動員創意進場，每個年級進場表演時間約三～五分鐘。

創意進場主題：一年級(小小運動員) 二年級(瘋狂派對) 三年級(水果家族) 四年級(勇往直前，堅持到底) 五年級(風馳電掣) 六年級(舞動青春 活力滿分)，請各年級發揮創意，表演方式不拘。

二. 表演活動：鼓術隊、管樂團、籃球隊、田徑隊、羽球隊、舞蹈社。

三. 趣味競賽：社區暨親子【walk with you】、一～六年級。

四. 體育競賽：

(一)三、四、五、六年級田徑總錦標(計分表格詳如附件五)：個人及團體賽依照附件五計分，總分最高前三班級分別頒發冠、亞、季軍田徑總錦標錦旗一面。

(二)個人賽(田、徑賽) (競賽要點如附件六)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 低年級 40 公尺分組賽跑 | 2. 三～六年級 60m 個人賽 |
| 3. 四～六年級 200m 個人賽 | 4. 五～六年級立定跳遠 |
| 5. 三～六年級樂樂棒球擲遠 | 6. 五～六年級 800m 計時賽 |
| 7. 三～六年級班際大隊接力賽 | |

※個人賽(田、徑賽)每位選手限報名兩項，大隊接力不在此限

拾、補休事宜：110 年 12 月 13 日(星期一)補假一天。

拾壹、運動會程序表:如附件一。

拾貳、工作分配：如附件二、三。

拾參、雨天備案：如附件八。

拾肆、經費來源:由學校相關經費或家長會經費支付。

拾伍、本辦法經校長核可後實施，修正時亦同。

承辦人

教務主任

家長會總幹事

校長

學務主任

總務主任

輔導主任

附件一： 臺南市東區裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會程序表

項	時間	節目	年級	地點
1	08:00-08:10	開幕典禮-鑼鼓喧天慶裕文	鼓術隊	南跑道
2	08:10-08:45	家長會、志工團、運動員創意主題進場 (順序：家長會→志工團→654321 年級)	全校	南跑道
3	08:45-08:50	會旗進場	六年級旗手 6 名	南跑道
4	08:50-08:55	升會旗、行最敬禮	全校	
5	08:55-09:05	校長、會長、長官來賓致詞		司令台
6	09:05-09:10	運動員宣誓	六年級代表	
7	09:10-09:20	體育團隊成果展現	體育團隊	操場
8	09:20-09:30	唱校歌、禮成奏樂	全校	
9	09:30-09:40	舞蹈表演	2~6 年級	場中央
10	09:40-09:55	會前賽頒獎	全校	
11	09:55-10:05	親子趣味競賽	全校	場中央
12	10:05-10:10	音樂欣賞暨準備時間		場中央
13	10:10-10:25	二年級 40M 分組賽跑	2 年級	北跑道
14	10:10-10:25	一年級趣味競賽	1 年級	場中央
15	10:10-10:25	三、四、五、六年級 60M 個人決賽檢錄	3-6 年級	南跑道
16	10:25-10:45	三、四、五、六年級 60M 個人決賽	3-6 年級	南跑道
17	10:45-11:05	一年級 40M 分組賽跑	1 年級	北跑道
18	10:45-11:05	二年級趣味競賽	2 年級	場中央
19	11:05-11:15	四、五、六年級 200M 個人決賽檢錄	4.5.6 年級	籃球場
	11:15-11:45	四、五、六年級 200M 個人決賽	4.5.6 年級	跑道
20	11:45-11:55	頒獎(低年級趣味競賽、60M、200M 個人決賽)	全校	司令台
21	12:00-12:40	午餐/低年級放學 12:00 放學 導護支援	全校	教室
	12:40-13:20	午休	3-6 年級	教室
22	13:30-13:45	三年級趣味競賽	3 年級	場中央
23	13:30-13:45	四年級趣味競賽	4 年級	場中央
24	13:45-14:00	五年級趣味競賽	5 年級	場中央
25	13:45-14:00	六年級趣味競賽	6 年級	場中央
26	13:50-14:00	三年級大隊接力檢錄	3 年級	籃球場
	14:00-14:20	三年級大隊接力決賽		操場
27	14:10-14:20	四年級隊接力檢錄	4 年級	籃球場
	14:20-14:45	四年級大隊接力決賽(分 2 組)		操場
28	14:30-14:40	五年級大隊接力檢錄	5 年級	籃球場
	14:45-15:05	五年級大隊接力決賽		操場
29	14:50-15:00	六年級大隊接力檢錄	6 年級	籃球場
	15:05-15:20	六年級大隊接力決賽		操場
30	15:20-15:40	閉幕典禮	全校	校園
31	15:40-15:50	各班休息區整理	全校	操場
	15:50-16:00	放學		

備註：時間為預估時間，正式時間依實際節目進行決定。

附件二：運動會事前工作分配表

運動會事前工作分配						
職稱/ 組別		職掌/工作項目	負責人/ 小組長	組 員	預定 達成 日	檢 核
召集人		督導運動會籌備工作之執行。	校長			
副召集人		協助辦理運動會之籌備工作及經費籌措。	家長 會長	家長會成員		
總幹事		承辦統籌運動會各項活動、協調各組事務	學務 主任			
競賽組學務主任	檢 錄 競 賽 組	1. 編訂各項競賽規程、報名表、賽程抽籤、比賽時間安排、製定成績登錄表格。 2. 競賽成績與競賽總錦標班級評定	體衛 組長	體育老師團隊 自治市小志工		
	裁 判 組	擔任各項比賽裁判及紀錄、負責各項競賽裁判事宜、接力賽場地秩序維持。 1. 田徑賽 2. 班級大家跑(個人賽) 3. 學年趣味競賽、大隊接力	學務 主任	裁判長：專 任體育老師 副裁判長： 學務主任 裁判：裁判 群		
	場 地 器 材 組	1. 大會操定位、跑道畫線、比賽場地規劃、休息區分配。 2. 各項比賽器材供應及準備 3. 體育競賽類：體衛組長 4. 趣味競賽類：活動組長	體衛暨 活動 組長	體育老師 科任老師 自治市小志工		
	安 全 維 護 組	競賽場地安全管制、徑賽安全維護、闖關活動 (嘉藥闖關、稅務局、天文志工招募)	生教 組長	志工團 國中志工		
	表 演 組	1. 各項預演活動安排：活動組長 2. 大會操練習、訓練時段協調：體衛組長、活動組長 3. 預演排演到場、典禮時間測量 4. 進場表演節目及大會舞訓練	體衛暨 活動 組長	各年級學年 主任 各班老師		
	會 旗 組	大會會旗進場訓練	生教 組長	六年級學 生：6 人		
	聖 宣 組	訓練運動員宣誓	體衛 組長	宣誓代表一人		
	國 中 志 工	1. 公布及錄取國中志工 2. 規劃及訓練國中志工	體衛暨 活動 組長			
場 地 組	佈 置 組	1. 汽球拱門、立旗佈置、洽租休息區帳篷 2. 音響事宜租用、音響設備操作架設	總務 主任	總務處同 仁、工友		

總務主任		3. 司令台前布置及復原：麥克風、主席台、長桌、桌巾、盆花、貴賓席座椅、司儀台。 4. 司令台布置設計、司令台紅龍柱配置、桌椅配置 5. 及其它事務支援				
	事務組	1. 點收獎品、徵信名錄公布、家長會、學校運動會經費核銷事宜 2. 統計獎品數量、各項比賽物品及獎品採購。 3. 各項獎品清點包裝 4. 備妥無線電，體育組統一登記洽借 5. 桌花訂購 6. 訂購及發放教職員工及小志工當天下午餐盒(含素食)。	事務組長	出納組長		大家跑獎品先發至低年級各班
		門禁管理、來賓車輛停放管制				
	文書組	1. 製作請柬及邀請函發送來賓、家長委員、全校學生家長，會後製發感謝函。 2. 獎品收受收據開立(含花園、花籃、禮金)。	幹事文書	出納組長		
	司儀組	1. 班級(學年)特色文稿調查、典禮司儀排練、播報所有資料蒐集、班級進場介紹詞彙整(活動組協助) 2. 協助校長介紹來賓等 3. 報告員：比賽流程播報、檢錄催場。	教學組長 輔導組長	1. 開幕、閉幕：司儀 2. 競賽項目、趣味競賽及大隊接力：報告員 3. 頒獎司儀		
	音控組	1. 開閉幕典禮、進場及休閒音樂帶準備及播放所有音樂收集 2. 播音：班級進場配樂、奏樂、校歌、大會操音樂及其他串場、頒獎音樂。 3. 校歌教唱 4. 管樂團會旗進場樂及升會旗歌曲演奏聯繫	註設組長	音樂老師		
	攝影組	各項表演活動之拍攝錄影存藏 活動過程拍攝，結束後進行剪輯，燒製成光碟片儲存，並上傳學校網站及FB。	資訊組長			
服務組輔導主任	服裝組	1. 家長會各項經費支出、費用單據之審核整理、經費控制、財務會計處理。 2. 家長委員、志工團、教職員工運動服套量訂購與發放。 3. 家長會當天餐點訂購	輔導主任			
	接待組	1. 布置接待桌、來賓介紹單、來賓簽名簿及伴手禮。	會計主任 人事主任	志工團團員		
	頒獎組	1. 協助領獎者整隊	資料組長	志工團團員		
	醫護組	意外傷害之醫療處理 傷病急救安排 請志工家長協助大門 7:50~9:20 量體溫	護理師	志工團團員		

附件三：運動會當天各組工作配當表

臺南市東區裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會當天各組工作配當表

組別	指導 督辦	工 作 內 容 細 目	負責組長 教師職工	備註
大會 典禮 組	教務 陳孟訓 主任	1. 鼓術隊表演結束撤鼓	何善明、黃士恒、蔡淇因、蔡巧玲、賴麗宜、夏綺君、李佳緻	哨子*4 托盤*4 長桌*3 桌巾*3 獎狀 獎牌 奇異筆*4 白手套*4
		2. 協助進場隊伍間距與排面整齊、開路引導器材撤出	李玟逸、翁姿婷、劉鎮銓、李信男	
		3. 校隊表演隊伍流程及秩序控管	李玟逸、翁姿婷	
		4. 管樂團表演控管	黃士恒、曾煜然、蕭詠瀚	
		5. 司儀：開閉幕典禮主持、頒獎播報、廣播。	吳博仁、葉玲雅	
		6. 頒獎、記錄：彙整各年級各項比賽結果成績資料【 體衛組彙整後送 】、獎狀書寫、成績表及獎狀獎品整理，進行頒獎。	體衛組長彙整 獎狀書寫：鄭以琳、胡曉雯 田徑總錦標紀錄書寫：盧葦庭、謝伯鑫 獎狀整理：李萌姍 頒獎及整隊：詳見 P. 8	
		7. 拍照、攝影	謝惠珠、林君霞(進場及其他賽事拍照) 李昭蓉(進場攝影及影片照片上傳臉書) PS:每場賽事拍 10~15 張照片	
運動 會 活動 組及 體衛 組	學務 蘇春燕 主任	親子趣味競賽(場中央)	◎主持：陳孟訓主任 ◎器材：李玟逸 ◎報到處： A 組-劉鎮銓、黃士恒、夏綺君、蔡淇因 B 組-何善明、蕭詠瀚、宋亭誼、陳淑玲 ◎器材確認：羅文芳(A)、胡曉雯(B) ◎裁判長：羅文芳(A)、胡曉雯(B) ◎裁判：國中志工 ◎獎品發放：黃瓊慧 ◎舉組別牌：國中志工 ◎器材擺放：國中志工	最末位選手 穿背心 競賽獎品 競賽道次牌 椅子*14 組別 PP 版 *14 小呼拉圈*28 高角錐*12
		1. 2 年級 40M 分組賽跑(每班 5-6 組) ※每組 1-3 名發給獎品兌換券，向導師兌換	◎發令：陳孟訓主任 ◎終點判定： G1：梁雅貞(抓第一名)、 賴麗宜(抓第二名)、何善明(抓第三名) G2：梁雅貞(抓第一名)、 曾煜然(抓第二名)、黃士恒(抓第三名) ◎跑道秩序控制：小志工(引導區域休息)	紅白旗 兌換券 終點裁判抓 一二三名
		一、三、五年級趣味競賽(場西側)	G1 ◎主持：蘇春燕主任 ◎器材：李玟逸 ◎裁判：藍婉姍、王峯文、林宛儀、 李佳緻、賴麗宜、蔡巧玲 G3 ◎主持：陳孟訓主任 ◎器材：李玟逸	最末位選手 穿背心 成績登錄表 G1： 小呼拉圈 *30 垃圾桶*6 角錐*6 計時器*1 G3：

			◎裁判：藍婉姍、王峯文、林宛儀、 杜品儀、賴麗宜、蔡淇因 G5 ◎主持：蘇春燕主任 ◎器材：李玟逸 ◎裁判：杜品儀、林宛儀、王峯文、 宋亭誼、梁雅貞、賴麗宜	鐵湯匙*6 角錐*18 乒乓*6 G5: 大呼拉圈*6
	二、四、六年級趣味競賽(場 東側)		G2 ◎主持：林士郁主任 ◎器材：李玟逸 ◎裁判：曾煜然、羅文芳、蔡淇因、 陳淑玲、藍婉姍、蔡巧玲 G4 ◎主持：林士郁主任 ◎器材：李玟逸 ◎裁判：曾煜然、羅文芳、胡曉雯、 蕭詠瀚、何善明、蔡巧玲、黃士恒 G6 ◎主持：林士郁主任 ◎器材：李玟逸 ◎裁判：曾煜然、羅文芳、胡曉雯、 李佳緻、蕭詠瀚、何善明	最末位選手 穿背心 成績登錄表 G2: 大垃圾桶*6 椅子*36 橡皮筋*18 G4: 呼拉圈*6 G6: 乒乓球*6 桌子*6 筷子*6 盤子*12 綁腳繩*90
	1. 3-6 年級 60M 決賽(每組 6 人，男女共 8 組) 2. 4-6 年級 200M 決賽(每組 6 人，男女共 6 組) 3-6 年級大隊接力 (女生 1-10 棒、男生 11-20 棒)	1. 3-6 年級 60M 決賽 (每組 6 人，男女共 8 組) 2. 4-6 年級 200M 決賽 (每組 6 人，男女共 6 組) ◎主持：蘇春燕主任 ◎發令：翁姿婷 ◎檢錄：劉鎮銓(60m&200m)、黃士恒 (200m)、陳淑玲(60m) ◎邊線裁判：蕭詠瀚 ◎計時、終點名次判定：盧葦庭、謝伯鑫 ◎秩序維持：蔡淇因、蔡巧玲 ◎終點攝影：李佳緻 ◎成績紀錄：夏綺君 3. 3-6 年級大隊接力 (女生 1-10 棒、男生 11-20 棒) ◎主持：蘇春燕主任 ◎發令、成績紀錄：翁姿婷 ◎檢錄、號碼衣：胡曉雯、劉鎮銓、 何善明 【note】備 12 籃子 12 名志工分為 6 單 6 雙，收號 碼衣及接力棒 ◎邊線裁判：羅文芳、夏綺君 ◎接力區裁判：	紅白旗 x3 發令槍 碼錶 x2 檢錄暨成績 單 接力棒 x6 1-20 號碼衣 x6 三角錐 x2 攝影機 x1 籃子 x12 椅子 x12 麥克風 x1 黑金剛 x1 桌子 x1	

			謝伯鑫、蕭詠瀚、曾煜然【北跑道】 盧葦庭、黃士恒、宋亭誼【南跑道】 ◎終點攝影：李佳緻 ◎終點名次判定、計時：謝伯鑫、盧葦庭	
總務組	總務 林士郁 主任	1. 獎品擺放舞台後方、托盤準備。 2. 門禁、攤販管制，車輛進出指揮及放置。 3. 各場地桌椅配置及復原 4. 校園巡邏及總務處留守。 5. 壽司餐點發放	總務處同仁	午餐餐盒由 午餐秘書及 蔡小姐聯絡 配送
招待組	主任群	1. 長官、學校機構、其他貴賓簽到。	人事主任梁珮竹、會計主任陳倩婷	志工團 預備 20 張 紅色塑膠椅
		2. 家長委員、顧問及其他簽到。	葉怡安主任	
		3. 引導至司令台就坐。(10*3排)	林士郁主任、陳孟訓主任	
		4. 贈送伴手禮。	家長志工*2	
		5. 寫貴賓小卡。	李萌珊、藍婉珊	
		6. 貴賓小卡傳送。	小志工*2，家長志工*2	
家長會餐點	葉怡安 主任	招待貴賓、準備餐點 家長會當天餐點訂製 會後收拾	家長會成員 志工團 碧玲、婷如	
環衛組	體衛 組長	1. 各班休息區整潔維護。 2. 周圍環境整潔工作。 3. 協助資源回收及分類。	1. 班級導師 2. 國中志工	
醫務組	黃瓊慧 護理師	負責傷病醫護處理 請志工家長協助大門 7:50~9:20 量體溫	志工團*2	

【註】：頒獎組工作分配

時間	內容	頒獎項目	整隊者	遞獎狀者	整理獎狀者	備註
9:40~9:55	會前賽 頒獎	1. 三~六年級樂樂棒球擲遠 2. 五、六年級立定跳遠 3. 五、六年級 800m 個人賽	曉雯 3 位 志工家長	603 陳貝蓉 605 蘇楨詒 605 楊于霆 605 黃宗儀	姿婷 綺君 萌珊	受獎者 集合場地 →東側平台 頒獎地點 →司令台 學生上台 開路→鎮銓
		受獎者整隊時，分為 4 組，1 人負責 1 組 1. 三、四年級樂樂棒球擲遠(男女) 1 組，共分成 4 排面 2. 五、六年級樂樂棒球擲遠(男女) 1 組，共分成 4 排面 3. 五、六年級立定跳遠(男女) 1 組，共分成 4 排面 4. 五、六年級 800m 個人賽(男女) 1 組，共分成 4 排面 頒完一排面，馬上與校長合照，照完即可回班上，換下一排面頒獎				
11:45~11:55	頒獎	1. 一、二年級趣味競賽 2. 四~六年級 60m 個人賽 3. 四~六年級 200m 個人賽	亭誼 婉珊 峯文 宛儀 淇因 巧玲	603 陳貝蓉 605 蘇楨詒 605 楊于霆 605 黃宗儀	玫逸 萌珊	受獎者 集合場地 →東側平台 頒獎地點 →司令台 學生上台 開路→鎮銓
		受獎者整隊時，分為 5 組，1 人負責 1 組 1. 一年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 2. 二年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 3. 三年級 60m(男女) 1 組，共分成 2 排面 4. 四年級 60m、200m (男女) 1 組，共分成 4 排面 5. 五年級 60m、200m (男女) 1 組，共分成 4 排面 6. 六年級 60m、200m (男女) 1 組，共分成 4 排面 頒完一排面，馬上與校長合照，照完即可回班上，換下一排面頒獎				
15:20~15:40	閉幕典禮	1. 三~六年級趣味競賽 2. 三~六年級大隊接力 3. 三~六年級田徑總錦標	品儀 婉珊 巧玲 淇因	6 位 國中志工	玫逸 萌珊	受獎者 集合場地 →升旗台
		受獎者整隊時，分為 4 組，1 人負責 1 組， <u>先整隊趣味競賽，待趣味競賽頒獎時，再整隊大隊接力</u> 1. 三年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 2. 四年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 3. 五年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 4. 六年級趣味競賽 1 組，為 1 排面 5. 三年級大隊接力 1 組，為 1 排面 6. 四年級大隊接力 1 組，為 1 排面 7. 五年級大隊接力 1 組，為 1 排面 8. 六年級大隊接力 1 組，為 1 排面 9. 田徑總錦標則現場聽到唱名後，再出列 頒完一排面，馬上與校長合照，照完即可回班上，換下一排面頒獎				

附件四 臺南市東區裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會裁判工作分配表

時間		09:55 10:05	10:10-10:25		10:25 10:45	10:45-11:05		11:05 11:45	13:30-13:45		13:45-14:00		13:50 15:20
活動 姓名	司儀 播音報 告員	親子 趣味 競賽	二年級 40 M 賽跑	一年級 趣味 競賽	中高年 級 60M 決賽	一年級 40 M 賽跑	二年級 趣味 競賽	四五六 200M 決賽	三年級 趣味 競賽	四年級 趣味 競賽	五年級 趣味 競賽	六年級 趣味 競賽	大隊 接力
陳孟訓		主持	主持			主持			主持				
吳博仁	司儀												
梁雅貞	播音		◎			◎						◎	
羅文芳		A 器材確認					◎			◎	◎		邊裁
李昭蓉	攝影	活 動 拍 照											
蘇春燕				主持	主持			主持			主持		主持
翁姿婷			器材		發令	器材		發令					發令
劉鎮銓		A 組報到			檢錄			檢錄					檢錄
李玟逸		器材		器材			器材	頒獎	器材	器材	器材	器材	頒獎
胡曉雯	頒獎	B 器材確認	書寫獎狀 & 處理午餐							◎		◎	檢錄
黃瓊慧		獎品發放						志工 午餐					
葉怡安		招 待 貴 賓 相 關 事 宜											
葉玲雅	司儀												
杜品儀		處 理 閱 關 相 關 事 宜							◎		◎		頒獎 整隊
藍婉嫻				◎			◎	頒獎 整隊	◎				
王峯文				◎				頒獎 整隊	◎		◎		
林宛儀				◎				頒獎 整隊	◎		◎		頒獎 整隊
林士郁							主持			主持		主持	
曾煜然			◎				◎			◎		◎	接裁
蕭詠瀚		B 組報到						邊裁		◎		◎	接裁
何善明		B 組報到				◎				◎		◎	檢錄
夏綺君		A 組報到			終裁 紀錄			終裁 紀錄					邊裁
蔡淇因		A 組報到					◎	頒獎 整隊	◎				頒獎 整隊
李佳緻				◎	終攝			終攝				◎	終攝
賴麗宜				◎		◎			◎		◎		終裁
盧葦庭					計時			計時					接裁 計時
謝伯鑫					計時			計時					接裁 計時
蔡巧玲				◎			◎	頒獎 整隊		◎			頒獎 整隊
黃士恒		A 組報到	◎					檢錄		◎			接裁
李萌珊	頒獎							頒獎	書寫獎狀				頒獎
宋亭誼		B 組報到						頒獎 整隊	◎		◎		接裁
陳淑玲		B 組報到			檢錄		◎						算積分

頒獎時段:09:35-09:45，11:45-11:55，15:20-15:40

附件五：

田徑總錦標計分表

◎三年級

項目 班級	60M 個人賽 男 女		樂樂棒球擲遠 男 女		班際大隊接力	總分	總錦標名次	備註
301								
302								
303								
304								
305								
306								

◎四年級

項目 班級	60M 個人賽 男 女		200M 個人賽 男 女		樂樂棒球擲遠 男 女		班際大隊 接力	總分	總錦標名次	備註
401										
402										
403										
404										
405										
406										
407										

◎五年級

項 目 班級	60M 個人賽 男 女		200M 個人賽 男 女		800m 計時賽 男 女		立定跳遠 男 女		樂樂棒球擲遠 男 女		班際大隊 接力	總分	總錦標 名次	備註
501														
502														
503														
504														
505														
506														

◎六年級

項 目 班級	60M 個人賽 男 女		200M 個人賽 男 女		800m 計時賽 男 女		立定跳遠 男 女		樂樂棒球擲遠 男 女		班際大隊 接力	總分	總錦標 名次	備註
601														
602														
603														
604														
605														
606														

【備註】個人項目錄取六名，依 7、5、4、3、2、1 計分，大隊接力賽加倍計分，合計各單項總分決定田徑總錦標名次：冠、亞、季軍。

附件六：體育競賽要點

臺南市東區裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會 體育競賽要點

壹、徑賽

一、低年級 40m 分組賽跑

(一)各班級依據學生性別分組，每組 5-6 人進行分組決賽。

(二)依各年級各組錄取前三名，當場頒給獎品兌換券，回班級向導師兌換獎品乙份。

二、三～六年級 60m 個人賽

各年級分為男女兩組，每班各組報 2 名參加會前賽，各年級各組取 6 名進行決賽。

三、四～六年級 200m 個人賽

各年級分為男女兩組，每班男女各派 2 名選手進行會前賽，各年級各組取 6 名進行決賽。

四、三～六年級班際大隊接力賽

三～六年級每班一隊報名，男、女混合，每隊 20 人(10 男+10 女)，第二棒次後得開始搶跑道，每一項犯規情形，各加總成績五秒鐘，得獎隊伍頒發獎品。

五、五、六年級男女 800M 計時賽

(一)各年級分為男女兩組，每班男女各派 2 名選手進行會前賽

(二)依會前賽最佳成績前六名決定名次，成績列總錦標計分。

※比賽前 10 分鐘檢錄，檢錄時間內唱名不到以棄權論。

貳、田賽

一、五～六年級立定跳遠

(一)各年級分為男女兩組，每班報名男 2 人、女 2 人參加會前賽，每人有兩跳機會。

(二)依會前賽最佳成績前六名決定名次，成績列總錦標計分。

二、三～六年級樂樂棒球擲遠

(一)各年級分為男女兩組，每班報名男 2 人、女 2 人參加會前賽，每人有三擲機會。

(二)依會前賽最佳成績前六名決定名次，成績列總錦標計分。

參、趣味競賽

一、親子趣味競賽

運動會前進行報名，視報名人數進行分組，於 12/11 當日進行比賽。

三、各年級趣味競賽

各年級依競賽內容自訂競賽規則，學生全員參加為原則，於 12/11 當日進行比賽。。

◎對於各項競賽結果如有疑義，請於該項比賽完畢後 1 小時內由導師代表向體衛組提出，逾期不予受理，並不得當場質詢裁判。

		項目	年級	比賽獎勵辦法
徑賽	一	40M 分組賽跑	1-2 年級全班分組競賽	12/11 分組競賽，各組取前 3 名給獎品
	二	60M 個人賽	3-6 年級每班男女各 2 名報名	會前賽各組取 6 名，12/11 決賽，決賽各組前 3 名發給獎狀及獎牌，四五六名發獎狀。
	三	200M 個人賽	4-6 年級每班男女各 2 名報名	會前賽各組取 6 名，12/11 決賽，決賽各組前 3 名發給獎狀及獎牌，四五六名發獎狀。
	四	800M 計時賽	5-6 年級每班男女各 2 名報名	會前賽，各組取 6 名，各組前 3 名發給獎狀及獎牌，四五六名發獎狀。
	五	大隊接力	3-6 年級每班 10 男 10 女	12/11 決賽，各年段一律採計時賽。
田賽	六	立定跳遠個人賽	5-6 年級每班男女各 2 名報名	會前賽，各組取 6 名，各組前 3 名發給獎狀及獎牌，四五六名發獎狀。
	七	樂樂棒球擲遠個人賽	3-6 年級每班男女各 2 名報名	會前賽，各組取 6 名，各組前 3 名發給獎狀及獎牌，四五六名發獎狀。

《運動會各項競賽會前賽 賽程表》

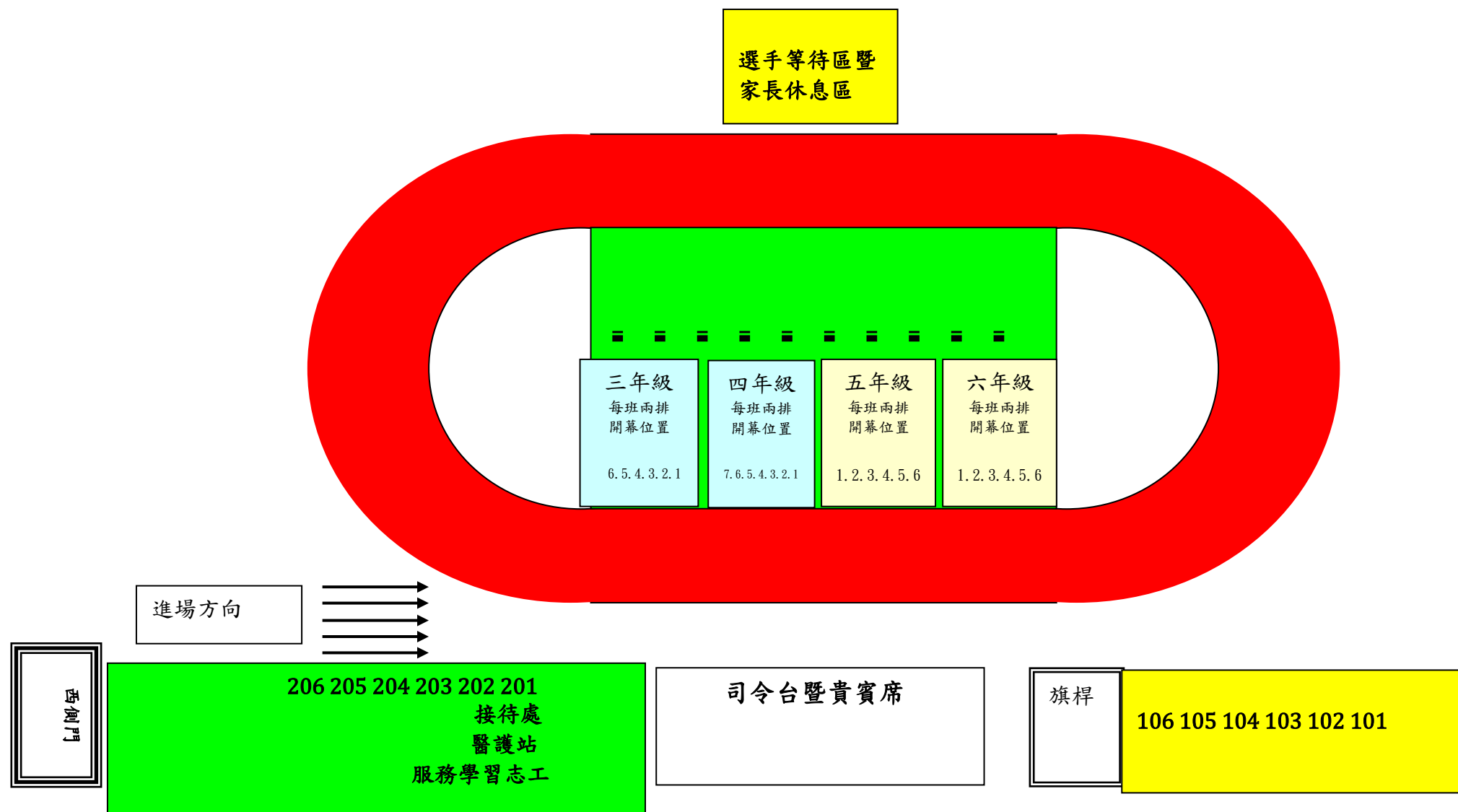
- ◎組別、道次由體衛組隨機編列，紙本通知級任老師，請老師事先告知班上選手組別與道次，比賽前 10 分鐘檢錄，檢錄時間內唱名不到以棄權論。
- ◎田賽和徑賽每一位選手最多參加 2 項(接力不在此限)。
- ◎選手一律穿著運動鞋，不可赤腳、穿釘鞋，起跑姿勢不限制。
- ◎因參賽選手眾多，比賽時間若使用到第一節上課時間，請各位老師見諒！
- ◎第一節體育課班級請先至非比賽區域進行暖身操，以免影響比賽成績。
- ◎進入決賽名單會轉知各位老師並公布於學務處外走廊。
- ◎11/8(一)~11/25(四)上午體育團隊練習暫停；若需集訓以下午課後及分組活動時間為主。
- ◎會前賽裁判：春燕、姿婷、葦庭、伯鑫、曉雯、鎮銓
- ◎檢錄場務組：姿婷

※上午比賽 7:50 集合暖身、檢錄，8:00 開始比賽，唱名三次不到即棄權。

序號	日期	比賽項目	人次/組別	晉級標準
1	11/8 (一)	三年級男、女生樂樂棒球擲遠決賽	24 人	會前賽決定名次，每人三擲機會，男女各取前 6 名。
2	11/9 (二)	四年級男、女生樂樂棒球擲遠決賽	28 人	會前賽決定名次，每人三擲機會，男女各取前 6 名。
3	11/10 (三)	五年級男、女生樂樂棒球擲遠決賽	24 人	會前賽決定名次，每人三擲機會，男女各取前 6 名。
4	11/11 (四)	六年級男、女生樂樂棒球擲遠決賽	24 人	會前賽決定名次，每人三擲機會，男女各取前 6 名。
5	11/12 (五)	五年級男、女生立定跳遠決賽	24 人	會前賽決定名次，每人兩跳機會，男女各取前 6 名。
6		六年級男、女生立定跳遠決賽	24 人	會前賽決定名次，每人兩跳機會，男女各取前 6 名。
7	11/15 (一)	五年級男、女生 800M 計時決賽	24 人/2 組	會前賽決定名次，男女各組取前 6 名。
8		六年級男、女生 800M 計時決賽	24 人/2 組	會前賽決定名次，男女各組取前 6 名。
11	11/22 (一)	三年級男、女生 60M 會前賽	24 人/6 組	採計時賽，會前賽各年級男女生組各取 6 名，12/11 決賽。
		四年級男、女生 60M 會前賽	28 人/6 組	
12	11/23 (二)	五年級男、女生 60M 會前賽	24 人/6 組	採計時賽，會前賽各年級男女生組各取 6 名，12/11 決賽。
		六年級男、女生 60M 會前賽	24 人/6 組	
13	11/24 (三)	四年級男、女生 200M 會前賽	28 人/6 組	採計時賽，會前賽各年級男女生組各取 6 名，12/11 決賽。
		五年級男生 200M 會前賽	12 人/3 組	
14	11/25 (四)	六年級男、女生 200M 會前賽	24 人/6 組	採計時賽，會前賽各年級男女生組各取 6 名，12/11 決賽。
		五年級女生 200M 會前賽	12 人/3 組	

12/2-12/3 為雨備日期

附件八 臺南市東區裕文國小進場位置圖



附件九：

臺南市東區裕文國民小學 110 學年度學校暨社區聯合運動大會兩備程序表

項次	時間	節目	年級	地點
1	08:30-09:00	一年級趣味競賽	1 年級	夢想館
2	09:00-09:30	二年級趣味競賽	2 年級	夢想館
3	09:30-10:00	三年級趣味競賽	3 年級	夢想館
4	10:00-10:30	四年級趣味競賽	4 年級	夢想館
5	10:30-11:00	五年級趣味競賽	5 年級	夢想館
6	11:00-11:30	六年級趣味競賽	6 年級	夢想館
7	11:30-11:40	會前賽頒獎		夢想館
8	12:00	12:00 全校放學 導護支援	全校	
9	12:40-13:30	運動會檢討會	全校老師	會議室

臺南市東區裕文國小 110 年度健康促進成果

學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動。

♥活動名稱：健康體位推動成果---舉辦活力多元的運動會



臺南市東區裕文國小 110 年度健康促進成果

學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動。

♥活動名稱：健康體位推動成果---舉辦活力多元的運動會

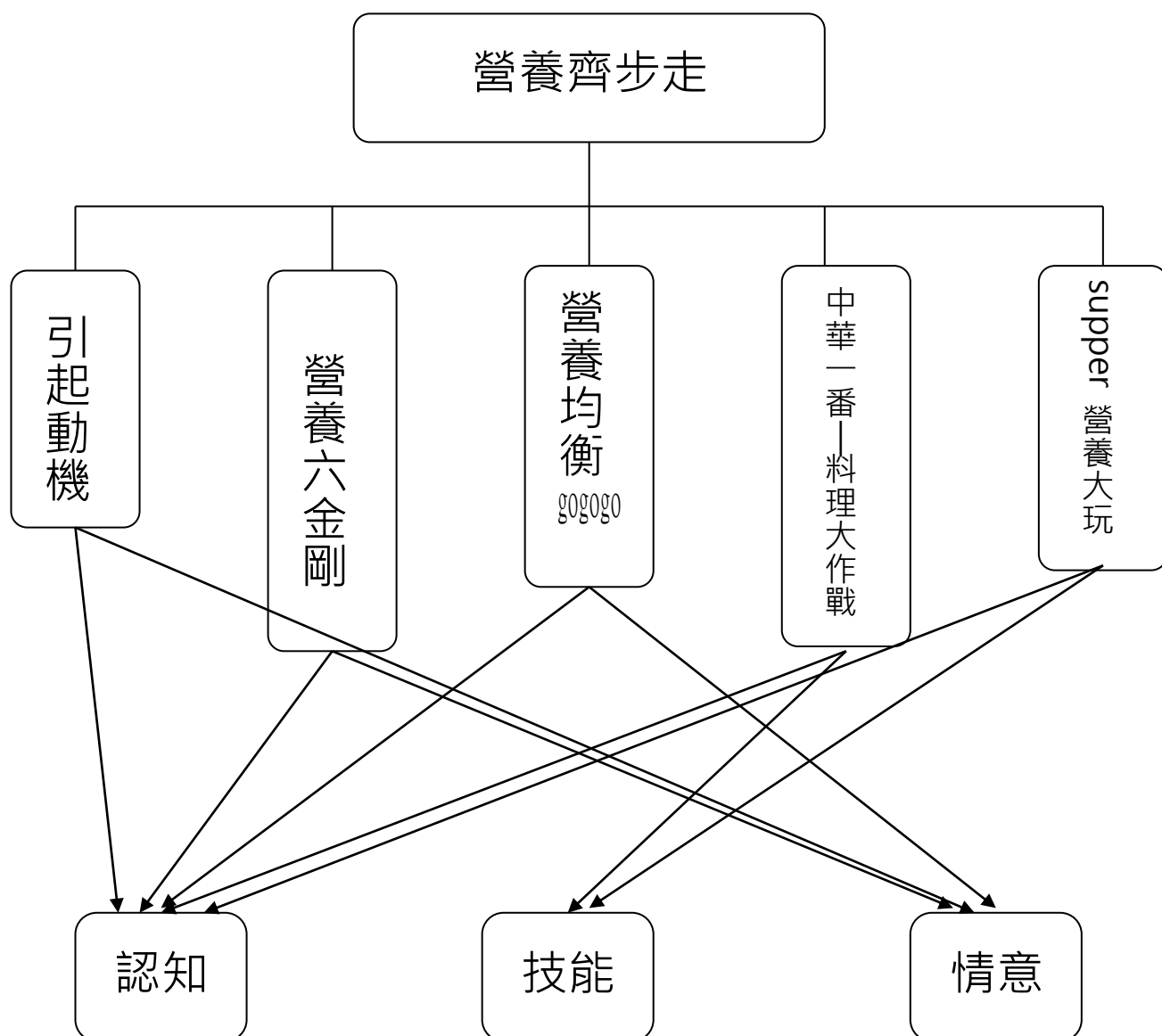


營養齊步走

壹 設計理念

本活動指導兒童認識六大類食物，進而了解每日的飲食狀況，是否符合均衡營養的攝取，學習如何掌握飲食生活，養成健康良好的飲食習慣。藉由蔬果健康課程灌輸兒童正確的飲食觀念，培養從小掌握健康飲食的自主權；同時透過「營養三明治」的製作活動，參與團體之間的互動，了解活動規劃與分工的過程，最後進行闖關統整活動了解兒童的學習狀態並在活動中給予鼓勵回饋及修正。

貳 主題架構圖



營養齊步走

學習目標				一、能說出六大類食物的分類情形。 二、能了解每日所需的五大類食物的攝取量。 三、完成每日飲食攝取量記錄表。 四、能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。 五、能參與小組活動，共同規劃活動內容，分工合作，完成營養三明治的製作。 六、能團隊合作完成闖關活動				
週次	日期	主題活動	單元活動名稱	單元學習目標	活動過程	對應能力指標	節數	評量方法
一	2/13 2/19	營養齊步走	營養六金剛	一、能說出六大類食物的分類情形。 二、能了解每日所需的五大類食物的攝取量。	一、引起動機 1. 提問一：你今天吃了多少食物？你吃下的東西營養嗎？→引導學生回憶今日的飲食狀況，進而思考這些食品的營養分配是否均衡，食品如有包裝 2. 提問二：你知道一天要攝取多少的營養素，才足夠小朋友發育所需嗎？你吃的夠不夠？還是太多了？ →每中食物都有「熱量」，「熱量」代表它能提供給你活動時所需的能量，每個小朋友的活動不同，所需要的「熱量」也不同，活動量大的人需要較多熱量，因應身體消耗，活動量少的人相對的需要比較少，但是有五大類基本食物是每天一定要均衡攝取的，它們代表的是「營養素」，不光是熱量而已。 二、介紹六大類食品分類及兒童每日應攝取量 (一) 五穀根莖類：米飯、米製品、麵、馬鈴薯、蕃薯、米粉、冬粉…等→每日 2~3 碗(馬鈴薯 2 個、蕃薯 1 個)、。 (二) 蔬菜類→2 碟(約 2/3 碗或直徑 15 公分的盤子一碟)。 (三) 水果類→2 份(小型水果 1 個；中型水果 1/2 個；大型水果 1/6 個)。 (四) 奶類：牛奶、羊奶、優酪乳、起司→2 杯(1 杯 240C.C.；起司 1 片)。 (五) 蛋豆魚肉類→2~3 份(1 份約半個手掌大) (六) 油鹽糖類→少量。 ● 指導學生了解各大分類的依據，及所含營養素：→蔬菜類含豐富纖維質，有助清理腸道及排便；水果類含豐富維生素 C，增加人體抵抗力；奶類及蛋豆魚肉類含蛋白質，為人體基本所需；油鹽糖類攝取過量會導致慢性病，不宜攝取太多。	家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響	2	口頭評量 能說出六大類食物的分類情形。 態度評量 能認真參與課堂討論。

二	2/20 2/26		營養均衡 Go go go	一、能學會蔬果操 二、能培養正確的飲食概念 三、能設計一份營養學習單	一、營養健康操 邀請防癌基金會屏東種子講師到校教導兒童『蔬果操』，乃特別針對國小兒童之需求，設計一系列蔬果健康課程，課程設計以強身動感的『蔬果操』，及創意有趣的蔬果故事，介紹『天天五蔬果』的健康飲食概念，期望藉由豐富有趣的課程，灌輸兒童正確的飲食觀念，培養從小掌握健康飲食的自主權。 二、營養學習單 指導學生由生活中掌握健康飲食的自主權。以學習單的方式，自行設計一天中飲食的菜單，由設計的過程中讓兒童能建立正確的飲食概念。	家政教育 1-2-3 選用有益自己生長發育的食物	2	實作評量 能完成今日飲食狀況的記錄。 實作評量 能完成記錄表。 口頭評量 能主動發表。 態度評量 能認真參與遊戲。 實作評量 能找到正確的分類。
三	2/27 3/5	營養齊步走	中華一番 料理大作戰	一、能根據均衡飲食的原則，完成營養三明治的製作。 二、能參與小組活動，共同規劃活動內容，分工合作，完成營養三明治的製作。 三、能根據正確潔牙的原則，完成潔牙。	一、分組討論營養三明治製作活動事宜 1. 現在我們已經知道，每天應該攝取多少的營養量，才足夠一天所需，你會自己製作一份營養又美味的三明治嗎？ →教師預告活動內容及流程：需要分組進行本次活動，組員自行分配攜帶材料，於下週上課進行營養三明治的製作活動。 2. 活動規劃 (1)分組，依班級人數均分； (2)進行分工，將所需材料列表，分配每人縮需攜帶的物品或食材。 (3)各組報告討論結果。- 二、營養三明治 DIY!! 1. 各組將準備材料準備好，就可以開始動手囉！ 2. 一起分享我們完成的美味三明治，也請老師們吃吃看！ 3. 整理教室環境。 三、潔牙樂 1. 請學校的護士阿姨教導小朋友正確的潔牙方法，並說明潔牙的重要。	家政教育 1-2-3 選用有益自己生長發育的食物 家政教育 1-1-5 製作簡易點心 健 2-3-5-9 明瞭食物的製造會影響食物的品質、價格及熱量，並具有簡易的烹調技能 生涯發展教育 3-2-2 培養互助合作的工作態度 兩性教育 1-2-6 學習規劃、組織的能力，不受性別的限制	2	態度評量 能認真參與分組堂討論。 口頭評量 能說出準備材料與營養的關聯。 實作評量 能完成正確的潔牙動作。

四	3/6 3/12	supper 營養大玩 家	一、能做到各項闖關所要達到的能力。 二、能團體合作完成闖關活動。	*超級營養大玩家 一、以班級分組，依順序進行闖關活動，內容如下： 1. 營養金字塔（排出營養金字塔上各類食物的正確位置） 2. 潔牙樂（做出正確潔牙的方法） 3. 營養高手（排出營養午餐吃出健康的正確順序） 4. 營養通（回答與營養教育相關的問題，5題） 5. 健康玩家（將食物分類出營養食物或是垃圾食物） 6. 營養冠軍（將食物做正確的六大分類） 二、 1. 闖關完成後集合學生，一起分享闖關的感覺，並給予學生鼓勵及回饋。 2. 整理環境。	家政教育 1-2-3 選用有益自己生長發育的食物 家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響 生涯發展教育 3-2-2 培養互助合作的工作態度	2	態度評量 能認真參與闖關活動。 實做評量 能認真完成闖關活動
---	------------------	---------------------	--	--	--	---	--



臺南市東區裕文國小 110 年健康促進成果照片

健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動

♥活動名稱：supper 營養大玩家





臺南市東區裕文國小 110 年健康促進成果照片

健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動

♥活動名稱：supper 營養大玩家





臺南市東區裕文國小 110 年健康促進成果照片

健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動

♥活動名稱：supper 營養大玩家



110 年度 裕文 學校辦理午餐蔬菜吃光光之特色成果



