

一、教材來源：自編 編選-參考教材康軒三、四年級 二、本領域每週學習節數：3 節
 三、教學對象：中智六年級 1 人、中智四年級 1 人、自閉四年級 1 人、中智二年級 1 人，共四人

四、核心素養、學年目標、評量方式

領域核心素養	調整後領綱學習表現	調整後領綱學習內容	學年目標	評量方式
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康</p>	<p>1. 認知</p> <p>a. 健康知識</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-III-1 認識生理健康的概念。<u>簡化</u></p> <p>b. 技能概念</p> <p>1b-III-2 認識急救的基本步驟。<u>替代</u></p> <p>c. 運動知識</p> <p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>2. 情意</p> <p>a. 健康覺察</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>A. 生長、發展與體適能</p> <p>a 生長、發育、老化與死亡</p> <p>Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。</p> <p>B. 安全生活與運動防護</p> <p>a. 安全教育與急救</p> <p>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。</p> <p>Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。</p> <p>Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。</p> <p><u>D. 個人衛生與性教育</u></p> <p>a. 個人衛生與保健</p> <p>Da-I-2 五官衛生保健的重要性。<u>簡化</u></p> <p>Da-II-2 五官的構造與功能及保健方法。<u>簡化</u></p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進</p>	<p>二年級</p> <p>1. 表現標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾球的手眼動作協調、力量及準確性控球等基本動作與模仿的能力。</p> <p>2. 認識身體的部位與衛生保的重要性等基本的健康常識。</p> <p>3. 認識守備/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的基本動作及常識。</p> <p>4. 能感受生活態度與行為對不同人生階段健康的影響。</p> <p>5. 表現滾翻的基本動作與模仿的能力。</p> <p>6. 感受遊戲場所與上下學情境可能對自己健康造成的威脅及安全須知。</p>	<p>1. 實作評量</p> <p>能完成老師教導的暖身活動及運動動作。</p> <p>2. 口頭評量</p> <p>(1)能口頭回答教師所提之課程相關問題。</p> <p>(2)能口頭發表自己的保健及、運動經驗與內心感受。</p> <p>3. 觀察</p> <p>能具備團隊互動合作的態度。</p>

<p>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。</p>	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>c. 體育學習態度</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3. 技能</p> <p>c. 技能表現</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3c-III-2 在身體活動中表現</p>	<p>的保健行動。</p> <p>E. 人、食物與健康消費</p> <p>a. 人與食物</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>H. 競爭類型運動</p> <p>c. 標的性球類運動</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>d. 守備/跑分性球類運動</p> <p>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。</p> <p>Hd-II-1 守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>7. 表現跳繩基本動作與模仿的能力。</p> <p>8. 認識並養成健康的飲食習慣。</p> <p>四年級</p> <p>1. 表現標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球的聯合性動作技能。</p> <p>2. 認識身體各部位的功能與衛生保健的方法以建立身心健康基本概念與意義。</p> <p>3. 認識守備/跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘等的身體動的動作技能。</p> <p>4. 能覺察人生階段的成長情形及受家庭、學校等因素之影響。</p> <p>5. 透過滾翻的動作探索運動潛能與表現正確的身體活動。</p> <p>6. 注意居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p> <p>7. 在練習跳繩活動中表現聯合性動作技能。</p>	
--	--	--	--	--

	<p>各項運動技能，發展個人運動潛能。</p> <p>4. 行為</p> <p>a. 自我健康管理</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p> <p>4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> <p>I. 表現類型運動</p> <p>a. 體操</p> <p>Ia-I-1 滾翻。簡量</p> <p>Ia-II-1 滾翻。簡量</p> <p>Ia-III-1 滾翻。簡量</p> <p>c. 民俗運動</p> <p>Ic-I-1 跳繩基本動作與遊戲。簡化</p> <p>Ic-II-1 跳繩基本動作與串接。簡化</p> <p>Ic-III-1 跳繩組合動作與遊戲。簡化</p>	<p>8. 能日常生活中運用健康資訊瞭解飲食選擇的影響因素。</p> <p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 表現標的性球類運動基本動作及基礎戰術，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 認識五官的基本構造，及促進視力與口腔衛生的保健的概念。 3. 能了解守備/跑分性球類運動基本動作運動技能要素和基本運動規範。 4. 能關注人生各階段的成長、轉變受個人、家庭、學校與社區因素交互作用影響。 5. 在翻滾動作中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 6. 認識藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急處理基本方法與步驟 7. 在練習跳繩活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 8. 能運用多元的健康資訊瞭 	
--	---	---	--	--

			解兒童及青少年飲食問題與健康影響。	
--	--	--	-------------------	--

五、本學期課程內涵：第一學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	單元一 快樂傳接球	二年級 1. 能做出定位肩上傳接球的手眼協調的基本動作。 2. 能做出移位肩上傳接球的手眼協調的基本動作。 3. 能做出定位胸前傳接球的手眼協調的基本動作。 4. 能做出移位胸前傳接球的手眼協調的基本動作。 5. 能樂於參與球類活動。 四年級 1. 能表現定位肩上傳接球的基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 能表現移位肩上傳接球的基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能表現定位胸前傳接球的基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 4. 能表現移位胸前傳接球的基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 5. 能於運動得到成就感。	1. 由圖片瞭解校園裡、社區中適合運動的空間與場域。 2. 由欣賞影片，瞭解傳接球基本動作及應注意事項。 3. 練習定位基本的傳接球動作。 4. 練習移位基本的傳接球動作。 5. 能積極參與體育活動。

		<p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能表現定位傳接反彈球運動基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 2. 能表現移位傳接反彈球運動基本動作，並於活動中表現穩定的身體控制和協調能力。 3. 能在活動中協助較年幼的同儕。 	
第 6-10 週	單元二 保護五寶貝	<p>二年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識身體五官的名稱。 2. 能知道五官衛生保健的重要性。 3. 能具五官衛生保健的基本健康常識。 4. 能實踐五官的衛生保健。 <p>四年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識五官的基本功能。 2. 能認識五官衛生保健的方法。 3. 能建立良好的五官衛生保健習慣。 <p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識五官的基本結構。 2. 能瞭解視力保健的概念。 3. 能瞭解口腔衛生保健的概念。 4. 能將衛生保健的概念落實在生活中。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 視障體驗活動，從中瞭解眼睛的重要性。 2. 認識眼睛的構造與眼睛的保健。 3. 練習護眼操。 4. 發生眼睛事故傷害時，初步的急救方法。 5. 聽障體驗活動。從中瞭解耳朵的重要性。 6. 認識耳朵的構造功能保健。 7. 分享感冒時，鼻子不通的痛苦，並瞭解鼻子的重 要性。 8. 認識鼻子的構造、功能與保健方法。 9. 由味道的品嚐，瞭解舌頭的功能。 10. 認識舌頭的構造與保健。 11. 由冷、熱、觸、壓、痛認識皮膚的功能。 12. 認識皮膚的構造與保健。 13. 建立良好的五官衛生習慣。
第 11-15 週	單元三 強棒出擊	<p>二年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識擊球的基本概念。 2. 能做出徒手打擊懸垂球的手眼動作協操控球基本動作。 3. 能做出徒手擊球的的手眼動作協操控球基本動作。 4. 能表現擊球的樂趣。 <p>四年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識棒球比賽的基本概念。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 觀賞棒球比賽項目，瞭解棒球比賽基本規則，並建立觀賞運動賽事的興趣。 2. 認識棒球比賽中各球員名稱。 3. 以漸進式的練習(徒手打懸垂球、徒手丟打球、持棒打固定球)打棒球的技能。 4. 注意擊球時扭腰、轉身的配合動作。 5. 瞭解跑壘的順序。 6. 練習接球踩壘的守備動作。 7. 瞭解球場比賽團隊合作的重要性。

		<ol style="list-style-type: none"> 2. 能持棒擊出固定位置的球。 3. 能瞭解跑壘的順序。 4. 能培養觀看棒球賽事的樂趣。 <p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解棒球比賽的基本規則。 2. 能持棒擊出固定位置的球。 3. 能按規則跑壘。 4. 能練習接球踩壘。 5. 能瞭解球場比賽團隊合作的重要性。 	
<p>第 16-20 週</p>	<p>單元四 生命的喜悅</p>	<p>二年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解人的成長過程。 2. 能分享自己的成長經驗。 3. 能感受生活態度對自己現階段健康的影響。 4. 能感受行為對自己現階段健康的影響。 <p>能感受生活態度</p> <p>四年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解嬰兒的出生過程。 2. 能瞭解人生各階段的成長情形。 3. 能覺察人生階段受家庭因素的影響。 4. 能覺察人生階段受學校因素的影響。 <p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解人生各階段的成長情形。 2. 能瞭解人生各成長階段的發展任務。 3. 能關注人生各階段的成長與轉變受許多因素交互作用影響。 4. 能表現出願意珍視生命的態度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由欣賞影片中瞭解嬰兒出生的過程。 2. 分享自己的成長經驗。 3. 瞭解自己的外表或身體特徵像爸爸或媽媽是遺傳的結果。 4. 由圖片和影片中瞭解人的成長有哪幾個階段及各個階段發展任務。 5. 分享家人和自己所處人生階段。 6. 人生各成長階段受個人、家庭、學校及社區交互作用的影響。 7. 珍惜生命的重要性。

第二學期

教學進度	單元名稱	學習目標	教學重點
第 1-5 週	第一單元 墊上運動	<p>二年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能安靜欣賞運動影片。 2. 能學習團身搖籃的基本動作。 3. 能學習直身側翻滾的基本動作。 4. 能模仿動物走路的動作。 5. 能在練習活動中注意活動安全。 <p>四年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識墊上運動的安全規則。 2. 能進行側身翻滾練習。 3. 能由側身翻滾基本動作中探索自己的運動潛能。 4. 能模仿動物的動作，並表現正確的身體活動。 <p>六年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能確守墊上運動的安全規則。 2. 能在翻滾動作中表現運動技能。 3. 能在模仿動物的動作中發展個人的運動潛能。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞墊上運動影片。 2. 墊上運動的安全規則。 3. 在墊上進行團身搖籃暖身活動。 4. 仰臥平躺在墊上側身滾翻。 5. 屈身測滾翻。 6. 直坐墊上，雙手伸直撐地，屁股離地。 7. 平臥屈膝，屁股離地。 8. 模仿動物的動作。
第 6-10 週	第二單元 安全的生活	<p>二年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能感受遊戲場所可能對自己健康造成的威脅。 2. 能瞭解遊戲場所的安全使用須知。 3. 能感受上下學情境可能發生對自己健康造成的威脅。 4. 能瞭解上下學情境應注意的安全守則。 <p>四年級</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能注意居家環境的可能潛在危機。 2. 能瞭解居家安全須知。 3. 能注意交通上可能的潛在危險。 4. 能瞭解遵守交通安全的重要性。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從圖片中找出遊戲場所可能發生危險的場所及可能的事故傷害。(如撞傷、跌倒) 2. 瞭解遊戲場所各種遊樂設施的安全使用規則。 3. 瞭解發生創傷流血時，應如何做必要的處理。 4. 能從圖片或影片中找出馬路上可能發生的危險事件及未遵交通規則可能造成的影響。 5. 分隔島、陸橋、地下道及行人專用道、斑馬線對行人安全的保障。 6. 認識生活周遭各種常見的交通號誌的符號。 7. 能從圖片中找出居家環境可能發生的事故傷害。(如燙傷、藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞) 8. 「沖脫泡蓋送」五步驟急救動作。

		<p>5. 能注意戶外環境的潛在危險。</p> <p>6. 能瞭解戶外活動安全的安全守則。</p> <p>六年級</p> <p>1. 能認識藥物中毒發生的原因及急救處理基本方法、步驟。</p> <p>2. 能認識一氧化碳發生的原因及急救處理基本方法、步驟。</p> <p>3. 能認識異物梗塞發生的原因及急救處理基本方法、步驟。</p>	<p>9. 藥物中毒的急救處理基本方法及步驟。</p> <p>10. 一氧化碳中毒急救處理基本概念。</p> <p>11. 異物梗塞急救處理基本概念。</p>
第 11-15 週	第三單元 輕快來跳繩	<p>二年級</p> <p>1. 能模仿站立單手甩繩的動作。</p> <p>2. 能表現站立單手甩繩。</p> <p>3. 能模仿站立單手甩繩並做跳躍動作。</p> <p>4. 能表現站立單手甩繩並做跳躍動作。</p> <p>5. 能培養樂於參與活動的樂趣。</p> <p>四年級</p> <p>1. 能在練習單手甩繩並做跳躍動作中表現聯合性動作技能。</p> <p>2. 能在練習雙手甩繩觸地再雙腳併攏跳過繩子中表現聯合性動作技能。</p> <p>3. 能擺盪渡河遊戲中表現聯合性動作技能。</p> <p>4. 能培養同儕間互助合作的學習態度。</p> <p>六年級</p> <p>1. 能在練習單手甩繩並做跳躍動作中表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>2. 能在練習雙手甩繩觸地再雙腳併攏跳過繩子中表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>3. 能擺盪渡河遊戲中表現穩定的身體控制和協調能力。</p> <p>4. 能培養同儕間互助合作的學習態度。</p>	<p>1. 站立單手甩繩。</p> <p>2. 單手甩繩, 並做跳躍動作。</p> <p>3. 雙手甩繩觸地, 再雙腳併攏跳過繩子。</p> <p>4. 以自己的速度練習跳繩。</p> <p>5. 擺盪渡河遊戲: 兩人各執跳繩一側, 慢速左右擺盪跳繩, 其他人輪流跳過跳繩。</p>
第 16-20 週	第四單元 健康的飲食	<p>二年級</p> <p>1. 能分享自己每天的三餐飲食內容。</p> <p>2. 能分辨食物紅綠燈分別是哪些食物。</p>	<p>1. 由觀看影片中瞭解炸雞、薯條等油炸食物熱量高, 吃多了會有肥胖的危險。含糖飲料裡面含有大量的糖, 喝多了容易胖, 還是喝白開水比較健</p>

		<p>3. 能每天多喝白開水。</p> <p>4. 能養成均衡的健康飲食習慣。</p> <p>四年級</p> <p>1. 能瞭解食物紅綠燈分別代表哪些食物。</p> <p>2. 能從媒體健康資訊瞭解影響飲食選擇的因素。</p> <p>3. 能從媒體健康資訊中學習選擇營健康的飲食。</p> <p>4. 能養成均衡健康的飲食習慣。</p> <p>六年級</p> <p>1. 能由媒體健康資訊瞭解目前兒童及青少年在飲食的問題及對健康的影響。</p> <p>2. 能覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。</p> <p>3. 能學習在生中實踐良好的飲食習慣。</p>	<p>康。</p> <p>2. 營養健康的餐點應該符合的原則。</p> <p>3. 食物紅綠燈：分辨哪些食物是健康的，可均衡食用。哪些食物是不健康的，要節制食用。</p> <p>4. 由各種圖片中，找出哪些是常見的不良飲食習慣。</p> <p>5. 反省自己是否有不良的飲食習慣。</p> <p>6. 運用問題解決的方法，改變自己的飲食習慣。</p> <p>7. 分享自己飲食習慣改善目標。</p>
--	--	---	---