

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一~六	教學節數	每週(4)節，本學期共(88)節
課程目標	1. 培養良好的體適能。 2. 培養獨立生活的自我照顧能力。 3. 培養健康飲食及良好的休閒能力。 4. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 5. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。				
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-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		
1-7 週	健康 健康的生活環境 1. 學校環境與健康 2. 社區環境與健康 體育 戶外探索行前體能訓練 ◎假日 【第 4 週】 9/18 中秋節 【第 7 週】 10/10 國慶日	28	健康 1. 發覺生活中影響學校、社區環境的態度與行為。 2. 認識學校、社區健康資源。 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	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环境。	觀察評量 實作評量 口語評量 紙筆評量	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。

			<p>相關的生活規範。</p> <p>5. 養成健康的學校生活的習慣</p> <p>6. 說出整潔的和髒亂的社區環境所帶來的感受。</p> <p>體育</p> <p>1. 維持脊椎穩定四大方向(前/後彎、側彎、扭轉)的暖身。</p> <p>2. 提升核心的肌力訓練</p> <p>3. 全身性運動(呼拉圈走路、跳繩)</p> <p>4. 提升注意力、反應的互動遊戲</p>			
8-14 週	<p>健康快樂的社區</p> <p>1. 社區新體驗</p> <p>2. 社區環保</p> <p>3. 社區藥師好朋友</p> <p>體育</p> <p>【才藝比賽準備月】</p> <p>我是 dancing queen/king</p>	28	<p>健康</p> <p>1. 認識社區健康活動。</p> <p>2. 參與社區健康活動。</p> <p>3. 認識社區環境汙染問題。</p> <p>4. 了解並遵守安全用藥原則。</p> <p>5. 認識衛生所、社區藥局服務。</p> <p>6. 了解藥物的保存方法。</p> <p>體育</p> <p>1. 跟著節奏律動</p> <p>2. 記憶音樂不同段落</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>3a-II-1 演練基本的健康技能。</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-II-2 展現促進</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p> <p>Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。</p>	<p>安全教育</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p>觀察評量 實作評量 口語評量 紙筆評量</p>

			舞步	健康的行為。			
15-21 週	<p>健康健康超能力</p> <p>1. 乾淨的我</p> <p>2. 飲食好習慣</p> <p>體育</p> <p>1. 運動會到了</p> <p>2. 聖誕舞會</p> <p>◎假日</p> <p>【第 17 週】12/1 校慶補假</p> <p>【第 19 週】1/1 元旦</p>	28	<p>健康</p> <p>1. 發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2. 知道潔牙的時機。</p> <p>3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</p> <p>4. 認識洗手的重要性。</p> <p>5. 知道洗手的時機。</p> <p>6. 嘗試練習正確的洗手步驟。</p> <p>7. 養成喝白開水的健康習慣。</p> <p>8. 養成飯前洗手的健康習慣。</p> <p>9. 養成良好的餐桌禮儀。</p> <p>10. 養成良好的飲食習慣。</p> <p>體育</p> <p>1. 複習表演曲目</p> <p>2. 練習運動會項目-滾大球接力</p> <p>3. 練習運動會項目-接力</p> <p>4. 練習運動會項目-60 公尺賽跑</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p> <p>口語評量</p> <p>紙筆評量</p>	<p>家庭教育</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>性別教育</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>
22 週	★期末評量	4	<p>1. 健康知識統整與回顧</p> <p>2. 體能測試</p>				

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	一~六	教學節數	每週(4)節，本學期共(88)節		
課程目標	1. 培養良好的體適能。 2. 培養獨立生活的自我照顧能力。 3. 培養健康飲食及良好的休閒能力。 4. 培養良好人際關係及團隊合作精神。 5. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。						
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-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		
1-7 週	健康 安心又安全 1. 戶外安全 2. 安全向前行 體育 玩球大作戰 ◎假日 【第 4 週】 2/28 和平紀念日	28	健康 1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 演練安全過馬路原則。 3. 了解搭乘公車的安全注意事項。 4. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 5. 了解預防中暑的方法。	1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。 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。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 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。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 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。	觀察評量 實作評量 口語評量 紙筆評量	品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 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。

			<p>6 了解預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>7. 願意遵守戶外安全守則。</p> <p>體育</p> <p>1. 認識傳球、接球的動作要領。</p> <p>2. 與同伴合作，認真參與活動，並遵守活動規則。</p> <p>3. 安全的完成傳球、接球準確性控球活動。</p>	<p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>		
8-14 週	<p>健康 齲齒遠離我</p> <p>1. 為什麼會齲齒</p> <p>2. 護齒好習慣</p> <p>體育</p> <p>我是跳繩高手</p> <p>◎假日</p> <p>【第 9 週】</p> <p>4/3、4 兒童、清明假期</p> <p>【第 12 週】</p> <p>4/21-4/24 全中運停課</p>	28	<p>健康</p> <p>1. 認識齲齒的症狀與原因。</p> <p>2. 覺察生活習慣對牙齒的影響。</p> <p>3. 嘗試練習正確的刷牙技巧。</p> <p>4. 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。</p> <p>體育</p> <p>1. 練習使用不同的跳繩練習策略(雙腳併攏往前跳)</p> <p>2. 能在課後獨立進行跳繩活動，增加體適能。</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>安全教育</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>觀察評量 實作評量 口語評量 紙筆評量</p>

<p>15-21 週</p>	<p>健康健康防護罩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體不舒服 2. 遠離疾病有法寶 <p>體育</p> <p>蹦跳好體能</p> <p>◎假日、重要行程</p> <p>【第 17 週】 5/30 端午補假</p> <p>【第 20 週】</p> <p>6/15 六年級畢業</p>	<p>28</p>	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。 4. 認識預防疾病傳染的方法。 5. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 6. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識增進體適能的動作(坐椅式、棒式、反向桌式+向前爬行、空中腳踏車)。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。(螃蟹夾球前進、空中傳球) 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。 	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</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>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動</p>	<p>Ab-II-1 體適能活動。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p> <p>Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p> <p>Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 實作評量 口語評量 紙筆評量</p>	<p>生命教育</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>
----------------	--	-----------	--	--	---	--	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

22 週	★期末評量	4	1. 健康知識統整與回顧 2. 體能測試	能力的身體活動。			
------	-------	---	-------------------------	----------	--	--	--