

桃園市中壢區中平國民小學 111 學年度 健康與體育領域學習課程計畫

壹、依據

- 一、教育部十二年國民基本教育課程綱要總綱暨健康與體育領域課程綱要。
- 二、教育部頒定九年一貫課程綱要。
- 三、國民教育階段特殊教育課程總綱。
- 四、本校課程發展委員會決議。
- 五、本校課程發展委員會之健康與體育學習領域課程小組會議決議。

貳、基本理念

一、領域理念

健康與體育領域課程在「自發」、「互動」與「共好」三個層面有不同的學習重點與實踐方式。在「自發」層面，以學生為主體，教導學生覺知各種生活情境，引導學生「健康賦權」與「運動參與」的歷程，培養個人實踐健康生活與終身運動的習慣，並以正向與積極的態度面對人生。「互動」層面是強調個人、群體及環境的溝通思辨，培養學生透過健康倡議與體育活動的歷程，有效與他人互動，達到健康安適與運動遊憩的目的。「共好」層面是以行動力進行健康宣導，在課程中力行動態生活，參與健康休閒活動，享受運動樂趣，促進生活品質，進而實踐全人健康。

有關健康與體育領域素養的培養，在國民小學教育階段為奠定學生各項健康與體育領域素養基礎的重要階段，透過適當的身體活動以促進運動益處之感知及身體成長。十二年國民基本教育注重學生的生命主體性、核心素養培養及身心健全發展，讓潛能得以開展、品德得以涵養，不單是在課程改革中具有劃時代的意義，更在新世紀的國家整體競爭力中，擔負起教育的重要使命。

二、學校理念

- (一) 培養學生具備健康生活與終身運動知識、能力與態度，成為一個身心健全的國民。
- (二) 以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- (三) 運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。

(四) 建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

參、國小階段健康與體育領域核心素養及具體內涵

課程發展以核心素養做為主軸，結合健康與體育領域之基本理念與課程目標後，在健康與體育領域內的具體展現。

A1 身心素質與自我精進	A2 系統思考與解決問題	A3 規劃執行與創新應變
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。
B1 符號運用與溝通表達	B2 科技資訊與媒體素養	B3 藝術涵養與美感素養
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。
C1 道德實踐與公民意識	C2 人際關係與團隊合作	C3 多元文化與國際理解
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。

肆、健康與體育領域課程目標與學習重點

一、課程目標

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

- (一)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。
- (二)養成規律運動與健康生活的習慣。
- (三)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (四)培養獨立生活的自我照護能力。
- (五)培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (六)建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (七)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (八)培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (九)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

二、學習重點

學習重點由「學習表現」和「學習內容」開展組成。「生長、發展與體適能」、「安全生活與運動防護」、「群體健康與運動參與」、「個人衛生與性教育」、「人、食物與健康消費」、「身心健康與疾病預防」、「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」的九個學習內容主題範疇，均透過認知、情意、技能、行為四種學習表現類別，發展學習歷程，顯現學習成效。

(一)學習表現分為 4 項類別，分別為：

1. 認知：含「健康知識」、「技能概念」、「運動知識」、「技能原理」4個次項目；
2. 情意：含「健康覺察」、「健康正向態度」、「體育學習態度」、「運動欣賞」4個次項目；
3. 技能：含「健康技能」、「生活技能」、「技能表現」、「策略運用」4個次項目；
4. 行為：含「自我健康管理」、「健康倡議宣導」、「運動計畫」、「運動實踐」4個次項目。

(二)學習內容分為9項主題，分別為：

1. 生長、發展與體適能：含「生長、發育、老化與死亡」與「體適能」2個次項目；
2. 安全生活與運動防護：含「安全教育與急救」、「藥物教育」、「運動傷害與防護」與「防衛性運動」4個次項目；
3. 群體健康與運動參與：含「健康環境」、「運動知識」、「水域休閒運動」、「戶外休閒運動」與「其他休閒運動」5個次項目；
4. 個人衛生與性教育：含「個人衛生與保健」與「性教育」2個次項目；

5. 人、食物與健康消費：含「人與食物」與「健康消費」2個次項目；
6. 身心健康與疾病預防：含「健康心理」與「健康促進與疾病預防」2個次項目；
7. 挑戰類型運動：含「田徑」與「游泳」2個次項目；
8. 競爭類型運動：含「網／牆性球類運動」、「障地攻守性球類運動」、「標的性球類運動」與「守備／跑分性球類運動」4個次項目；
9. 表現類型運動：含「體操」、「舞蹈」與「民俗運動」3個次項目。

三、學習重點整體說明

(一) 學習表現

類別	次項目	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
1. 認知	a. 健康知識	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。
	b. 技能概念	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。
	c. 運動知識	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。	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。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。
	d. 技能原理	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。
2. 情意	a. 健康覺察	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。
	b. 健康正向態度	2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行

類別	次項目	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
				動的信心與效能感。
	c. 體育學習態度	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。	2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。
	d. 運動欣賞	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。
3. 技能	a. 健康技能	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。	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。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。
	b. 生活技能	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。
	c. 技能表現	3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。
	d. 策略運用	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。
4. 行為	a. 自我健康管理	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
	b. 健康倡議宣導	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。

類別	次項目	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
	c. 運動計畫	4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。
	d. 運動實踐	4d-I-1 願意從事規律身體活動。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。	4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。

(二) 學習內容

主題名稱	次項目	第一學習階段	第二學習階段	第三學習階段
A. 生長、發展與體適能	a. 生長、發育、老化與死亡	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。
	b. 體適能	Ab-I-1 體適能遊戲。	Ab-II-1 體適能活動。 Ab-II-2 體適能自我檢測方法。	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。
B. 安全生活與運動防護	a. 安全教育與急救	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。
	b. 藥物教育	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。 Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。 Bb-III-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。
	c. 運動傷害與防護	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Bc-II-2 運動與身體活動的保健知識。	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Bd-III-1 武術組合動作與套路。
	d. 防衛性運動	Bd-I-1 武術模仿遊戲 Bd-I-2 技擊模仿遊戲	Bd-II-1 武術基本動作 Bd-II-2 技擊基本動作	Bd-III-2 技擊組合動作與應用。

C. 群體健康與運動參與	a. 健康環境	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	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。	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
	b. 運動知識	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	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 Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。 Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。
	c. 水域休閒運動	Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。	Cc-II-1 水域休閒運動基本技能。	Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。
	d. 戶外休閒運動	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	Cd-II-1 戶外休閒運動基本技能。	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。
	e. 其他休閒運動	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。
D. 個人衛生與性教育	a. 個人衛生與保健	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。	Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。
	b. 性教育	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
E. 人、食物與健康消費	a. 人與食物	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。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
	b. 健康消費	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。
	a. 健康心理	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。

F. 身心健康與疾病預防		Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。
	b. 健康促進與疾病預防	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。	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。 Fb-II-3 正確就醫習慣。	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。
G. 挑戰類型運動	a. 田徑	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。
	b. 游泳	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。	Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂。 Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進。
H. 競爭類型運動	a. 網/牆性球類運動	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。	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。	Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。
	b. 陣地攻守性球類運動	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。	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。	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。
	c. 標的性球類運動	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。	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。	Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。
	d. 守備/跑分性球類運動	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。	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。	Hd-III-1 守備/跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。
I. 表現類型運動	a. 體操	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。
	b. 舞蹈	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-II-2 土風舞遊戲。	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。
	c. 民俗運動	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。

伍、領域組織與成員

一、組織成員：

(一)召集人：陳佳宜

(二)組員：黃建誠、陳筑廷、鄭佩萱、廖立閔、楊心妮、陳佳宜、陳書婷、

邱志誠、江國瑩、謝浩鈞。

二、運作方式：

(一)集合時間：每2個月一次。

(二)集合地點：辦公室。

(三)彙整橫向縱向的健康與體育領域相關議題、教材教法、與生活經驗相結合之健康與體育經驗的融入等，提供健康與體育領域各成員共同討論、分享。

陸、領域授課總節數、每週授課節數分配及教科書使用版本

年級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
每週上課節數	3	3	3	3	3	3
上課週數	41	41	41	41	41	39
全學年上課總節數	126	126	126	126	126	117
教科書版本	南一	康軒	南一	翰林	康軒	康軒

捌、實施要點

十二年國民基本教育健康與體育領域課程綱要之實施要點，從課程發展、教材編選、教學實施、教學資源、學習評量提出說明。

一、課程發展

依據健康與體育領域之學科特性以及教育趨勢，健康與體育領域之課程發展以循序性、階層性、銜接性、統整性、適量性、多元適性等六大向度為課程發展之主軸：

(一)循序性：健康與體育領域課程發展應關注學生身心健康與體能之發展、體育認知之成長，連結學生過去、現在和未來的學習經驗，持續累積學生健康與體育之知能以因應健康、運動之生活需求。課程規劃時應具順序性由易而難，由簡而繁，逐漸加深、加廣。

(二)階層性：健康與體育領域課程考量各學習階段學生的認知程度、心智發展、生活經驗、技能操作與實踐能力，規劃適合各學習階段學生之課程發展重點及內容。

- (三) 銜接性：健康與體育領域課程需加強水平關係、垂直關係的銜接。健康教育課程水平關係，掌握飲食營養、綠色消費、環境保護等教學概念間之關聯性，垂直關係則強化營養教育課程中從營養知識建立、食品選擇理性判斷到規劃均衡飲食的三餐等知能的培養結合；體育課程水平關係是指田徑、體操、游泳、球類、舞蹈、戶外休閒等各類運動教材之間的關聯性，垂直關係則意指各類運動教材的銜接順序，如游泳的水中平衡、水中推進、換氣等能力之培養與結合，再漸進發展成為較有效率的捷、仰、蛙、蝶四種正式比賽泳姿。
- (四) 統整性：健康與體育領域課程發展應於分科教學時掌握統整原則。規劃時以單元、議題、專題、方案等模式進行，可透過跨領域、跨學科專題之課程設計，強化不同領域及科目間橫向連結與擴展。因應社會需求、共同關注的教育議題，健康與體育課程發展應融入與統整性別平等、人權、環境、海洋教育以及安全教育、戶外教育等相關議題內涵。
- (五) 適量性：健康與體育領域內各科目的課程規劃應能均質均量，顧及各學習階段的學習重點與學生學習特質之差異，提供充分的學習時數與適當的課程內涵。學習節數配置除依各級學校體育實施辦法規定外可彈性連排，但領域內科目學習總節數應予維持不得減少，以達成本領域教育之整體目標。
- (六) 多元適性：健康與體育領域課程之規劃，應符合多元適性的理念，重視學生學習需求，可依據學校發展特色、學生學習興趣，開設「健康促進與自我照護」、「體育進階」等多元選修課程，提供具有健康與體育潛能、性向與興趣的學生修習，並延伸連貫大學校院健康與體育相關課程。

二、教材編選

理想的教材是學生學習的資源，依學生的興趣和能力，配合多元需求來編輯與選用，並提供適齡和適合發展階段的教材內容，培養學生統整與連結健康與體育領域之概念與相關生活經驗的能力。健康與體育領域教材必須符合課綱基本理念、課程目標、領域核心素養與學習重點，具體呈現健康教育/健康與護理、體育學科的教育內涵，提供適齡的教材內容，成為學生的學習資源。健康與體育領域的教材編選，應遵循下列幾項原則。

- (一) 須依據各學習階段「學習表現」和「學習內容」之對應表，轉化為各單元的主題及其學習目標，再依主題之學習目標研發學生學習教材與教師教學參考用書。依據對應表來編擬教材時，應考量其對應關係之適切、合理與相關性。
- (二) 教材編寫內容應融入區域、環境、文化、族群、人權、性別間的多元觀點，教學與評量活動的安排，注重學生的多元性與差異性，並強調性別間合作學習與平等互動，引發學生自覺、思辨，以培養尊重多元、同理關懷、公平正義、永續發展

的核心價值。

- (三) 選用的教材應符合相關規範，呈現多元的性別特徵、性別特質、性傾向與性別認同，均衡性別比例；文字使用能符合性別平等觀點，避免使用性別偏見、性別歧視與失衡的語彙。
- (四) 教師透過教學研究會或校內、跨校或跨領域的學習社群，依據課綱教材編選原則，自編具學校特色的健康與體育領域教材。自編之教材應配合相關課程進行教學實踐，並針對實施成效進行評估與修正，作為後續教材編選及教學之參考。
- (五) 教材選用以經審定合格通過的健康與體育領域相關教科用書以及經學校課程發展委員會審議通過之校本自編教材。
- (六) 教材之編選應考量各學習階段學生的身心發展條件、體適能或運動基本能力。教材的編排應符合學生動作技能與認知學習的邏輯，如：由易而難、由簡而繁、以舊經驗來學習新教材。
- (七) 依照學校特色、師資專長、重點發展項目、場地、器材設備等因素，考量在地健康或運動文化之議題，關注學生身心特質、健康或身體活動的需求，選用或自行編輯合適的教材。選用的教材應能引發學生的學習動機、促進學生思考、增加演練實作的機會，以提升學生學習。
- (八) 教材內容提供認知思考能力、健康與身體實踐之學習素材，讓學生於健康或運動情境中習得解決問題之能力，並獲得健康促進或運動參與的成就感。
- (九) 教材內容編選兼具多元化與專精化，強調學習歷程，使學生喜歡學習及學會如何學習；國民小學教育階段宜給予學生多元化的身體學習經驗，避免偏重單一運動項目，奠定終身運動之基礎。

三、教學實施

健康與體育領域可考量其學習階段、學習內容和師資結構、專長，彈性實施領域教學或分科教學。若採取健康與體育分科教學，於每學期中，各校應視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

(一) 教學準備與支援

1. 教師應於每學期開學前做好健康與體育領域之教學規劃，並準備教學所需資源及相關事項。
2. 組織健康與體育領域教師群進行共同備課，於課前分析授課班級學生之身心健康與運動表現，聚焦討論並規劃符合學生需求之健康與體育的教材教法。
3. 適切分配健康與體育領域教學之器材、設備與場地，並考量地域性、季節性，研

發體育課程之雨天備案。

4. 體育科之各學習內容主題均應教授，以促進學生均衡發展，惟「挑戰類型運動」、「競爭類型運動」、「表現類型運動」各學習主題下之次項目可考量不同學習階段、學生身心發展需求、學校場地設備及師資專長因素，彈性調整實施節數。

(二) 教學策略與方法

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
3. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
4. 將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
5. 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
6. 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、摩斯登（Mosston）教學光譜、運動教育模式、動作教育模式、體適能教育模式、個人與社會責任模式、分站教學及其他。
7. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

四、教學資源

健康與體育領域教學資源包括各種形式的媒材、設備，以及相關人力組織資源等。

- (一) 運動場館空間數量應滿足教學需求，學校宜逐年編列經費，購置健康與體育教學相關設備、器材、模型、圖書、影音媒材等。
- (二) 善用社區運動中心、運動俱樂部的設備器材，以及衛生醫療機構的場域中各項環

境與設施，以活化教學，提升教學成效。

- (三) 家長宜成為學校的伙伴與合作對象，鼓勵家長成立學習社群或親師共學社群，邀請參與健康與體育相關的教學及活動，爭取家長、社區人士對於學校健康與體育課程實施的支持、參與，以建立親師生共學的學校文化；學校應引入有利的社區資源，共享健康與體育的相關設備或人力資源，建立「家庭-學校-社區」的合作夥伴關係，共同關心學生健康生活與規律運動習慣及態度的養成，以促進家長、社區人士對於學校健康與體育相關教學及活動的了解與參與。

五、學習評量

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

(一) 評量原則

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

(二) 評量方法

健康與體育評量以學習重點為依據並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用；且評量兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。

1. 健康評量：

- (1) 項目：包括健康行為與習慣、健康態度、健康知識、健康技能
- (2) 時機：教學前—安置性評量；教學中—形成性、診斷性評量；教學後—總結性評量。
- (3) 方式：可採紙筆測驗、課前活動準備、課後作業、平時觀察、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

2. 體育評量：

- (1) 項目：包括運動技能、運動精神與學習態度及體育知識等項目。
- (2) 時機：平時評量、定期評量
- (3) 方式：可採紙筆測驗、紀錄表、自我評量、上課參與及表現等方式進行、實作評量。(一至三年級不做紙筆測驗，以觀察、訪談、軼事紀錄等方式評量)。

教學評量應具有引發學生反省思考的功能，並能夠藉此瞭解學生的學習情況來調適教學。評量應能兼顧形成性與總結性的結果，採用主觀與客觀的各種評量方法，並訂定給分標準。

玖、健康與體育領域之議題融入

議題融入健康與體育領域之內容涵蓋議題之知識、情意與行動，重視對議題認知與敏感度之提升、價值觀與責任感之培養，以及生活實踐之履行。進行議題教育時，透過本領域之學習重點與議題實質內涵之連結、延伸、統整與轉化，培養學生對議題探究、思辨與實踐的能力。

性別平等教育、人權教育、環境教育與海洋教育四項議題之學習主題與實質內涵，其融入健康與體育課程綱要「學習重點」如下：

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
性別平等教育	生理性別、性傾向、性別特質與性別認同多樣性的尊重	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。覺知身體意象對身心的影響。 性 E2 接納自我與他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J1 釐清身體意象的性別迷思。肯定自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同，突破個人發展的性別限制。 性 J2 性 U1	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。
	性別角色的突破與性別歧視的消除	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。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
	身體自主權的尊重與維護	性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權。 性 U4	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。
	性騷擾、性侵害與性霸凌的防治	性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 U5 探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序。	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。
	語言、文字與符號的性別意涵分析	性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號。 性 U6	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。分享運動欣賞與創作的美感體驗。 2d-III-1 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 Fa-III-3 家庭衝突的協調與解決技巧。
	科技、資訊與媒體的性別識讀	性 E7 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板印象。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 U7 批判科技、資訊與媒體的性別意識形態，並尋求改善策略。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。
	性別權力關係與互動	性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。
	性別與多元文化	性 E13 了解不同社會中的性別文化差異。 性 J14 認識社會中性別、種族與階級的權力結構關係。	Cb-II-3 奧林匹克運動會的起源與訴求。
人權教育	人權的基本概念	人 E1 認識人權是與生俱有的、普遍的、不容剝奪的。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。
	人權與責任	人 E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
	人權與民主法治	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。
	人權與生活實踐	人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。

議題	學習主題	實質內涵	融入課程綱要學習重點之示例
		人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	
	人權違反與救濟	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。 Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。
	人權重要主題	人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。
環境教育	環境倫理	環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。
	永續發展	環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 U5 採行永續消費與簡樸生活的生活型態，促進永續發展。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
	氣候變遷	環 E9 覺知氣候變遷會對生活、社會及環境造成衝擊。 環 J8 了解台灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。	Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。
	災害防救	環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。 環 J13 參與防災疏散演練。 環 U10 執行災害防救的演練。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。 Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。
	能源資源永續利用	環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。 環 U12 了解循環型社會的涵意與執行策略，實踐綠色消費與友善環境的生活模式。	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。
海洋教育	海洋休閒	海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 海 E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。

玖、本校自 108 學年度起逐年實施十二年國民基本教育，111 學年度一至四年級依據十二年國民基本教育綱要實施；五、六年級依據九年一貫課程綱要實施。

拾、計畫應經課程發展委員會審查通過始得實施，修正時亦同。