(十)健康與體育領域課程計畫
各年級領域學習課程計畫如下：

一年級教學團隊

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市觀音區樹林國民小學112學年度【健康與體育】領域學習課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td>3節</td><td>設計者</td><td>一年級教學團隊</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A自主行動</td><td colspan="2">☑A1.身心素質與自我精進、□A2.系統思考與問題解決、□A3.規劃執行與創新應變</td></tr>
<tr><td>B溝通互動</td><td colspan="2">☑B1.符號運用與溝通表達、□B2.科技資訊與媒體素養、□3.藝術涵養與美感素養</td></tr>
<tr><td>C社會參與</td><td colspan="2">☑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</td></tr>
<tr><td>學習重點</td><td colspan="3">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。
「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。
「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。</td></tr>
<tr><td>融入之議題</td><td colspan="3">人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="3">1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。
1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。
1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。
2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。
2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。
2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。
2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。
3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。
3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。
3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。
Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。
Gb-Ⅰ-1 游泳池安全與衛生常識。
Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td colspan="3">一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。</td></tr>
</table>

4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。
（二）教材來源
1、以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
一年級	南一	一、二冊

(三)教學資源
1.教科用書及自編教材
2.數位媒材及網路資源
3.操場及風雨操場(室內)

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

二、評量原則
(一)評量內容

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

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

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

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

(二)評量方法

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

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

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

	客觀性數據，測量學生運動技能 的成績表現。

二年級教學團隊

<table>
<tr><td colspan="4">桃園市觀音區樹林國民小學112學年度【健康與體育】領域學習課程計畫</td></tr>
<tr><td>每週節數</td><td>3 節</td><td>設計者</td><td>二年級教學團隊</td></tr>
<tr><td rowspan="3">核心素養</td><td>A 自主行動</td><td colspan="2">☑A1.身心素質與自我精進、□A2.系統思考與問題解決、□A3.規劃執行與創新應變</td></tr>
<tr><td>B 溝通互動</td><td colspan="2">☑B1.符號運用與溝通表達、□B2.科技資訊與媒體素養、□3.藝術涵養與美感素養</td></tr>
<tr><td>C 社會參與</td><td colspan="2">☑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</td></tr>
<tr><td>學習重點</td><td colspan="3">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。

「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。

「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。</td></tr>
<tr><td>融入之議題</td><td colspan="3">人權教育、環境教育、海洋教育、科技教育、能源教育、家庭教育、原住民族教育、品德教育、生命教育、法治教育、資訊教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育。</td></tr>
<tr><td>學習目標</td><td colspan="3">1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。
1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。
1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。
1b-Ⅱ-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。
1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。
1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。
1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。
2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。
2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。
2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。
3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。
3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。
3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。
3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。
3c-Ⅱ-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活 動。
Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。
Gb-Ⅱ-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。
Gb-Ⅱ-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td colspan="3">一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。</td></tr>
</table>

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

（二）教材來源

1、以教育部審定版之教材為主：

年級	出版社	冊數
二年級	南一	三、四冊

(三)教學資源

1.教科用書及自編教材
2.數位媒材及網路資源
3.操場及風雨操場(室內)

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

二、評量原則

(一)評量內容

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

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

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

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

(二)評量方法

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

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

三年級教學團隊

桃園市觀音區樹林國民小學 1121 學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	3 節		設計者	三年級教學團隊
核心素養	A 自主行動	☑A1.身心素質與自我精進、□A2.系統思考與問題解決、□A3.規劃執行與創新應變		
	B 溝通互動	☑B1.符號運用與溝通表達、□B2.科技資訊與媒體素養、□3.藝術涵養與美感素養		
	C 社會參與	□C1.道德實踐與公民意識、☑ C2.人際關係與團隊合作、□C3.多元文化與國際理解		
學習重點	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。 「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域／ 跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。 「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。			
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。			
學習目標	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 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。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4c-II-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動 計畫與資源。			

<table>
<tr><td></td><td>4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。
（二）教材來源
1、以教育部審定版之教材為主：
<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>三年級</td><td>翰林</td><td>五、六冊</td></tr></table>(三)教學資源
1.教科用書及自編教材
2.操場及風雨操場(室內)
學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。
二、評量原則
(一)評量內容
1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參 與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。
(二)評量方法
1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核</td></tr>
</table>

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

四年級教學團隊

桃園市觀音區樹林國民小學112學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	3節		設計者	四年級教學團隊
核心素養	A自主行動	☑A1.身心素質與自我精進、□A2.系統思考與問題解決、□A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動	☑B1.符號運用與溝通表達、☑B2.科技資訊與媒體素養、□3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與	☑C1.道德實踐與公民意識、☑C2.人際關係與團隊合作、□C3.多元文化與國際理解		
學習重點	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。 「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域／ 跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。 「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。			
融入之議題	閱讀素養教育、多元文化教育、家庭教育、資訊教育、品德教育、生命教育、海洋教育、戶外教育、環境教育、性別平等教育等。			
學習目標	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			

<table>
<tr><td></td><td>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。
（二）教材來源
1、以教育部審定版之教材為主：
<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>四年級</td><td>南一</td><td>七、八冊</td></tr></table>(三)教學資源
1.教科用書及自編教材
2.操場及風雨操場(室內)
學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。
二、評量原則
(一)評量內容
1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參 與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。
(二)評量方法
1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核</td></tr>
</table>

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

五年級教學團隊

桃園市觀音區樹林國民小學112學年度【健康與體育】領域學習課程計畫				
每週節數	3節		設計者	五年級教學團隊
核心素養	A自主行動	☑A1.身心素質與自我精進、□A2.系統思考與問題解決、□A3.規劃執行與創新應變		
	B溝通互動	☑B1.符號運用與溝通表達、☑B2.科技資訊與媒體素養、□3.藝術涵養與美感素養		
	C社會參與	☑C1.道德實踐與公民意識、☑C2.人際關係與團隊合作、□C3.多元文化與國際理解		
學習重點	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。 「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。 「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素 養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。			
融入之議題	性別平等教育	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力關係;建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異;付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。		
	人權教育	了解人權存在的事實、基本概念與價值;發展對人權的價值信念;增強對人權的感受與評價;養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。		
	環境教育	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰;探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義;思考個人發展、國家發展與人類發展的意義;執行綠色、簡樸與永續的生活行動。		
	海洋教育	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為;了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷;探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。		
	科技教育	具備科技哲學觀與科技文化的素養;激發持續學習科技及科技設計的興趣;培養科技知識與產品使用的技能。		

	能源教育	增進能源基本概念;發展正確能源價值觀;養成節約能源的思維、習慣和態度。
	家庭教育	具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能;提升積極參與家庭活動的責任感與態度;激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。
	原住民族教育	認識原住民族歷史文化與價值觀;增進跨族群的相互了解與尊重;涵養族群共榮與平等信念。
	品德教育	增進道德發展知能;了解品德核心價值與道德議題;養成知善、樂善與行善的品德素養。
	生命教育	培養探索生命根本課題的知能;提升價值思辨的能力與情意;增進知行合一的修養。
	法治教育	理解法律與法治的意義;習得法律實體與程序的基本知能;追求人權保障與公平正義的價值。
	資訊教育	增進善用資訊解決問題與運算思維能力;預備生活與職涯知能;養成資訊社會應有的態度與責任。
	安全教育	建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。
	防災教育	認識天然災害成因;養成災害風險管理與災害防救能力;強化防救行動之責任、態度與實踐力。
	生涯規劃教育	了解個人特質、興趣與工作環境;養成生涯規劃知能;發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。
	多元文化教育	認識文化的豐富與多樣性;養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養;維護多元文化價值。
	閱讀素養教育	養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力;涵育樂於閱讀態度;開展多元閱讀素養。
	戶外教育	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度;發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操;開啟學生的視野，涵養健康的身心。
	國際教育	養成參與國際活動的知能;激發跨文化的觀察力與反思力;發展國家主體的國際意識與責任感。
學習目標	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。	

<table>
<tr><td></td><td>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。
3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。
3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。
4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。
4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。
4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品 與服務。
4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。
（二）教材來源
1、以教育部審定版之教材為主：
<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>五年級</td><td>南一</td><td>九、十冊</td></tr></table>(三)教學資源
1.教科用書及自編教材
2.操場及風雨操場(室內)
學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。
二、評量原則
(一)評量內容
1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。
4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參 與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評</td></tr>
</table>

	量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。 (二)評量方法 1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測 驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 2.健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度;在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。 3.體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準;量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能 的成績表現。

六年級教學團隊

桃園市觀音區樹林國民小學112學年度【健康與體育】領域學習課程計畫			
每週節數	3節	設計者	六年級教學團隊
核心素養	A自主行動	☑A1.身心素質與自我精進、☑A2.系統思考與問題解決、☑A3.規劃執行與創新應變	
	B溝通互動	☑B1.符號運用與溝通表達、☑B2.科技資訊與媒體素養、☐3.藝術涵養與美感素養	
	C社會參與	☑C1.道德實踐與公民意識、☑C2.人際關係與團隊合作、☐C3.多元文化與國際理解	
學習重點	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。 「健康與體育領域學習重點與核心素養呼應表參考示例」(詳參附錄一)乃為使學習重點與核心素養能夠相互呼應，且透過學習重點落實本領域核心素養，並引導跨領域/跨科目的課程設計，增進課程發展的嚴謹度。 「議題適切融入領域課程綱要」(詳參附錄二)乃為豐富本領域的學習，促進核心素養的涵育，使各項議題可與健康與體育領域的學習重點適當結合。		
融入之議題	性別平等教育	理解性別的多樣性，覺察性別不平等的存在事實與社會文化中的性別權力 關係;建立性別平等的價值信念，落實尊重與包容多元性別差異;付諸行動消除性別偏見與歧視，維護性別人格尊嚴與性別地位實質平等。	
	人權教育	了解人權存在的事實、基本概念與價值;發展對人權的價值信念;增強對人權的感受與評價;養成尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。	
	環境教育	認識與理解人類生存與發展所面對的環境危機與挑戰;探究氣候變遷、資 源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義;	

		思考個人發展、國家發展與人類發展的意義;執行綠色、簡樸與永續的生活行動。
	海洋教育	體驗海洋休閒與重視戲水安全的親海行為;了解海洋社會與感受海洋文化的愛海情懷;探究海洋科學與永續海洋資源的知海素養。
	科技教育	具備科技哲學觀與科技文化的素養;激發持續學習科技及科技設計的興趣;培養科技知識與產品使用的技能。
	能源教育	增進能源基本概念;發展正確能源價值觀;養成節約能源的思維、習慣和態度。
	家庭教育	具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能;提升積極參與家庭活動的責任感與態度;激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。
	原住民族教育	認識原住民族歷史文化與價值觀;增進跨族群的相互了解與尊重;涵養族群共榮與平等信念。
	品德教育	增進道德發展知能;了解品德核心價值與道德議題;養成知善、樂善與行善的品德素養。
	生命教育	培養探索生命根本課題的知能;提升價值思辨的能力與情意;增進知行合一的修養。
	法治教育	理解法律與法治的意義;習得法律實體與程序的基本知能;追求人權保障與公平正義的價值。
	資訊教育	增進善用資訊解決問題與運算思維能力;預備生活與職涯知能;養成資訊社會應有的態度與責任。
	安全教育	建立安全意識;提升對環境的敏感度、警覺性與判斷力;防範事故傷害發生以確保生命安全。
	防災教育	認識天然災害成因;養成災害風險管理與災害防救能力;強化防救行動之責任、態度與實踐力。
	生涯規劃教育	了解個人特質、興趣與工作環境;養成生涯規劃知能;發展洞察趨勢的敏感度與應變的行動力。
	多元文化教育	認識文化的豐富與多樣性;養成尊重差異與追求實質平等的跨文化素養;維護多元文化價值。
	閱讀素養教育	養成運用文本思考、解決問題與建構知識的能力;涵育樂於閱讀態度;開展多元閱讀素養。
	戶外教育	強化與環境的連接感，養成友善環境的態度;發展社會覺知與互動的技能，培養尊重與關懷他人的情操;開啟學生的視野，涵養健康的身心。
	國際教育	養成參與國際活動的知能;激發跨文化的觀察力與反思力;發展國家主體的國際意識與責任感。
學習目標	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	

<table>
<tr><td></td><td>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。
2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。
2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。
2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。
2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色與責任。
3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。
4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。
4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。
4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。
4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。</td></tr>
<tr><td>教學與評量說明</td><td>一、教材編選與資源(教科書版本、相關資源)
(一)教材編選
1.應依據生活課程綱要的基本理念、課程目標與學習重點之內涵。
2.應考量主題統整教學的原則，並考量第一學習階段學童的身心發展與特質。
3.教師應考量學童生活經驗與在地資源，發展主題教學方案；若需選用教科用書，除了著重其主題統整教學之適切性外，仍應考量學童生活經驗與在地資源，進行教科用書內容轉化，以符合學童的學習需求。
4.主題教學應依據統整的原則，視需要納入相關議題或素材。
5.教師可參考綱要中的「主題教學設計之參考素材」，創發或規劃主題統整之教學活動。
（二）教材來源
1、以教育部審定版之教材為主：
<table><tr><td>年級</td><td>出版社</td><td>冊數</td></tr><tr><td>六年級</td><td>南一</td><td>十一、十二冊</td></tr></table>(三)教學資源
1.教科用書及自編教材
2.操場及風雨操場(室內)
學習評量應視為課程教學的重要部分，亦需兼顧學生中心與教師引導，其目的不僅用以檢視學習結果，更是建立學習回饋機制，作為反映課程規劃成效之參據，以協助改善教學與促進學習的策略。依據學生學習評量辦法及相關規定、健康與體育領域學習重點，學校應進行學習評量規劃與設計，訂定公平、公正、明確的評量作業程序。
二、評量原則
(一)評量內容
1.評量的範圍以學習重點為依據，並對照核心素養達成的情形，可在教學前、中、後實施，兼顧形成性與總結性評量，強調真實性評量且連結學生於實際情境中的應用。
2.評量應兼顧學生身心發展、個別差異、文化差異與特殊需求，給予彈性、適性的評量方式。特殊需求學生的評量可選擇較適合其身心狀況的項目來進行整體性的評量。
3.健康教育/健康與護理課程應重視日常生活健康習慣之落實情形，且在所處生活情境的脈絡下，考量學生個別的健康狀況、家庭環境與進步幅</td></tr>
</table>

	度，以診斷學生健康問題，施以健康指導，藉此促進學生實踐健康的生活型態。 4.體育課程應考量學生個別的起點行為與進步幅度，以診斷學習困難、培養運動參 與及欣賞的興趣與行為習慣為最高原則。體育成績評量應具多元性，要能確實評估學生的學習表現，而非評定學生的天賦本能，評量項目應包含認知、情意、技能及行為實踐，以呼應學生身體力行之理想。 (二)評量方法 1.運用多元評量策略，可採課前活動準備、上課參與、課後作業、平時觀察、健康行為態度問卷、健康習慣紀錄表、健康狀況自評表或檢核表、同儕互評、紙筆測 驗、技能測驗、實作評量、檔案評量、口語評量及表現等方式進行。 2.健康技能的評量方式採用質與量並重的多元評量方法，紙筆測驗應為最少化，在質性評量方面訂定評量標準，觀察判斷學生技能表現的等級程度;在量化評量方面，以利用不同工具及方式評量為主。 3.體育技能表現的評量方式，可分為質性評量與量化評量。質性評量以觀察及判斷學生運動技能的表現程度給分，如觀察動作的協調性、流暢性、熟練度、美感和有無符合規定動作的要領等，教師可事先訂定評量標準;量化評量則利用不同之評量工具及方式，如碼錶、皮尺、計次或得分等客觀性數據，測量學生運動技能 的成績表現。