

新北市偏遠地區公立國民小學混齡教學課程發展導引手冊

~ 健康教育與體育領域 ~

壹、編輯理念

本導引手冊綜合教育部審定版本教材自編課程示例，利於各校自編健康與體育領域教學實施，又能彈性配合校本精神，發展學校相關特色課程，自編課程的步驟首應建構各校建體課程的地圖總表，再逐一編寫課程規畫表，手冊中均有詳細明確的示例，並包含教育部積極推動中的體育模組案例，可參閱靈活運用，提昇課程設計規畫的效率。健體輔導團並會持續辦理相關知能研習，協助教師教學現場的課程設計。

教師在使用上應掌握課程理念、目標，熟讀教科書教學內容，進行教材組織分析，並將同年段不同年級教材進行解構再建構，設計多元評量學習活動，形成質量相當之兩套教材。(混齡教學課程規畫理念與實務講義 姚素蓮 2016.12.15)

限於頁數規範，在此僅提供附件一～四，完整全文及附件檔案將公告於新北市國小健體輔導團官方網站上，歡迎教師們參閱使用。

網址：<http://tesag.ntpc.edu.tw/web/1health/>

貳、課程地圖總表- (綜合各版本自編)

- 一、體育中年級課程地圖總表(如附件一)
- 二、體育高年級課程地圖總表(如附件二)

三、體育低年級課程地圖總表(如附件三)

四、健康教育課程地圖總表(如附件四)

參、體育課程規劃表 (綜合各版本自編)

一、舞蹈 - 身體律動(如附件五)

二、舞蹈 - 身體變變變(如附件六)

三、舞蹈 - S A F E O U T 運動身體好(如附件七)

四、田徑 - 身體造型) (如附件八)

五、田徑 - 走走跑跑(如附件九)

六、田徑 - 跳跳樂(如附件十)

七、球類 - 我是滾球王(如附件十一)

八、球類 - 拍球快樂行(如附件十二)

九、球類 - 傳球遊戲(如附件十三)

十、民俗體育 - 跳躍精靈(如附件十四)

十一、 民俗體育 - 童玩世界(如附件十五)

十二、 民俗體育 - 踢踢樂(如附件十六)

肆、健康課程規劃表 (綜合各版本自編)

一、 個人衛生 - 口腔保健(如附件十七)

二、 個人衛生 - 視力保健(如附件十八)

三、 個人衛生 - 個人清潔(如附件十九)

四、 人與食物 - 食物營養(如附件二十)

五、 人與食物 - 食物來源(如附件二十一)

六、 人與食物 - 食物製作(如附件二十二)

七、 疾病預防 - 認識疾病(如附件二十三)

八、 疾病預防 - 預防疾病(如附件二十四)

九、 疾病預防 - 治療疾病(如附件二十五)

十、 性教育 - 認識身體(如附件二十六)

十一、 性教育 - 青春期(如附件二十七)

十二、 性教育 - 預防與保護(如附件二十八)

伍、 球類遊戲教學模組應用示例

一、 球類教學模組-低年級(球類遊戲) (如附件二十九)

二、 球類教學模組-中年級(攻守入侵球類遊戲) (如附件三十)

三、 球類教學模組-高年級(攻守入侵球類遊戲) (如附件三十一)

陸、 課程實施 Q&A :

一、 健體混齡實施可行利基

1.技能或動作具有遷移效果,混齡教育是可行的

- 2.健體依據教學對象或教學主題可採加深與加廣的彈性變化
- 3.學生人數達基本的適量，利於健體教學的實施
- 4.健體教學較不受 AB 版因素及廠商版本影響，可更彈性操作

二、課程計畫編寫建議-因應教育情境作教學活動調整,建議如下:

- 1.以現行一家廠商版本編排為主，自編教材為輔
- 2.善用共同備課時間發展學校課程主軸與架構
- 3.需配合校群學校巡迴教師機制的課程，各校版本需一致性

三、教材教法實施時的提醒

- 1.12 年國教低年級因增加一節課,注意學生的體能負荷
- 2.強化場地使用規劃與時間安排調整的適切性
- 3.應加入與落實動作教育
- 4.檢視九年一貫能力指標與學習內容
- 5.回歸課程的多元性,勿偏重僅以教師專長授課

6.課程設計可參考模組教學精神規劃

四、確保穩定健體專業師資來源

1.現行校內合格教師

2.各校群專長巡迴教師

3.風華再現退休人力

4.偏鄉組教師甄選(六年條款)

5.非專教師認證研習

6.社區單項協會體育支援

五、108 學年度起九年一貫與 12 課綱並行與轉化因應

1.提升校內課發會成員專業知能與熱忱

2.利用學年及領域會議發展與設計課程

3.落實與發揮領域召集人功能

六、高年段於六年級畢業後,五年級課程因應

- 1.五年級學生可做課程延伸跳躍學習或成果發表

- 2.加深加廣，提昇學生學習精熟度

- 3.融入自編校本特色課程

七、AB 版本制度，實施第一年年段的高年級重覆教材問題解決

- 1.更換現行教材版本

- 2.自編教材銜接轉化

八、其他

- 1.五年級參加英速魔法學院時,可安排六年級（畢旅）戶外教育

- 2.配合混齡教育，辦理小校聯合畢業系列活動

九、新北市健體領域的增能資源

1. 輔導團到校及分區輔導

2. 體育教學模組教師工作坊

3. 零時體育校長工作坊

4. 體育重點學校補助輔導訪視
5. 專任運動教練甄試及申請
6. 樂活運動中心申請
7. 各區運休中心館校合作課程整合
8. 年度體育組長會議及手冊
9. 各單項協會資源整合
10. 健體輔導團官網及諮詢專線

柒、課程計畫檢核表(本表為給現場教師及學校課發委員使用)

領域 名稱	健體領域	年段 別	檢核 者:	檢核 日期	
基礎	檢核項目		達成	未達成	修正建議

項目				
1.	明確學期與學習目標			
2.	分段能力指標使用正確			
3.	明確單元主題名稱			
4.	學期總節數符合規定			
5.	規劃多元適性評量方式			
6.	課程規畫能符合重大議題指定 時數			
7.	課程計畫結合願景、能力指 標、教學目標等。			
8.	每週教學進度表			
9.	自編教材內容無智慧財產侵權			

	之虞			
混齡 精神	檢核項目	達成	未達成	修正建議
1.	AB 兩套教材質量相當			
2.	確認參與/師生共同參與學習			
3.	確認對話/建構相互聆聽的情境			
4.	保障共享/學習中的彼此尊重			
5.	保障多元/提供多元適性評量			
6.	能兼顧不同年級學生體力負荷,掌握學生健康資料表			
7.	能銜接不同年級學生起點行為			
領域	檢核項目	達成	未達成	修正建議

特性				
1.	養成尊重生命的觀念，豐富全人 健康的生活			
2.	充實促進健康的知識、態度與技 能			
3.	發展運動概念與運動技能，提昇 體適能			
4.	培養增進人際關係與互動的能力			
5.	培養營造健康社區與環境的責任 感和能力			
6.	培養擬定健康與體育策略與實踐 的能力			

7.	培養運用健康與體育的資訊、及 運動鑑賞的能力			
社會 參與	檢核項目	達成	未達成	修正建議
1.	多元文化與國際理解			
2.	人際關係與團隊合作			
3.	道德實踐與公民意識			
自主 行動	檢核項目	達成	未達成	修正建議
1.	身心素質與自我精進			
2.	系統思考與解決問題			
3.	規畫執行與創新應變			

溝通 互動	檢核項目	達成	未達成	修正建議
1.	符號運用與溝通表達			
2.	科技資訊與媒體素養			
3.	藝術涵養與美感素養			
資源 統整	檢核項目	達成	未達成	修正建議
1.	學校特色營造			
2.	社區資源整合			
3.	教師專長發揮			
4.	學生特色兼顧			
5.	落實生活實踐			

6.	結合學校行事活動			
----	----------	--	--	--

附件一：00 國民小學 000 學年度第 0 學期 體育領域（低年級）課程地圖總表

時間	第一週到第五週			第六週到第十週			第十一週到第十五週			第十六週到第二十週		
主題	舞蹈			田徑			球類			民俗體育		
單元名稱	身體律動	身體變變變	SAFE OUT 運動身體好	身體造型	走走跑跑	跳跳樂	我是滾球王	拍球快樂行	傳球遊戲	跳躍精靈	童玩世界	踢踢樂
課程目標 大概念	以基本節奏明快的樂曲，適應時代潮流，配合新潮活動有力的律動組合表現各類運動的基本動作。			利用走、跑、跳等動作搭配豐富有趣的身體遊戲，感受全身性身體活動，提升孩童體適能。			教材內容藉自我了解對籃球運動具備滾、拍與傳的基本能力的認知、探索、思考，設計簡易練習方法，以啟發培養學生自我創造的能力。			隨著技術的熟練，進一步去創造開發的新技術，在過程中享受運動的喜悅和創新的挑戰。		
理解	透過本單元，學生能應用唱跳模仿及健身操來表現簡單的全身性活動，促進生長發展，保持良好體適			透過本單元，學生利用走、跑、跳等大肌肉身體運動，體驗不同型態走、跑、跳的樂趣			透過本單元，學生能應用身體的各部位肢體能力，使用滾和拍的技巧操控球，並能理解遊戲的			透過本單元，學生藉由器材的操作，注重眼、手及腳的協調練習。		

	能。	· 提升孩童運動能力。	樂趣及運動時與他人互動及樂趣。	
關鍵問題	能習慣透過唱跳及節奏模仿提升肢體展現的能力。	能夠感受經由走、跑、跳來認識肢體展現的能力。	能習慣透過操控各種大、小球，提升肢體表現的能力。	透過個人技能的練習，展現出輕快、活潑之動態美感。
知識 情意 技能	<p>1.體驗以身體大肌肉群表現各類運動的基本動作。</p> <p>2.能肢體律動及健身操基本動作。</p> <p>3.培養運動遊戲習慣，保持良好體適能。</p> <p>4.正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>1 能瞭解到身體各部位的位置。</p> <p>2 能展現走、跑、跳基本動作。</p> <p>3 能培養改變方向、高低及閃躲能力。</p> <p>4 能利用簡單的器材展現肢體能力。</p> <p>5 從遊戲中獲得運動的效益，並激發孩童思考能力。</p> <p>6 透過遊戲增進兒童自信心及群</p>	<p>1.了解球“滾”的特性及如何運用自我肢體的概念。</p> <p>2.學會在各種空間，具有操控球的身體活動能力。</p> <p>3.具有信心去玩球，進而產生創意的活動。</p> <p>4.願意與人團體合作及溝通表達</p>	<p>1. 認識民俗體育的歷史及沿革。</p> <p>2. 培養對民俗體育的興趣。</p> <p>3. 表現操作運動器材的能力。</p>

		己關係。		
活動名稱	1.唱跳律動。2.動物模仿秀 3.我是不倒翁。4.身體碰碰樂。 5.身體變成圓。6.第一階段健身操	1 走走跑跑。 2 跳跳樂。 3 闖關我最行。 4 趣樂活腳跳。 5 創意單腳跳。 6 跳房子趣味多。	1. 我的身體與球 2. 大球、小球一起滾 3.球感訓練 4.原地拍球 5.汽排球遊戲	1. 跳跳跳。2.跑跑跳跳。 3.扯空竹。4.七上八下。 5.踢踢樂。
學習評量	1.實作評量 2.觀摩演示	1 實作評量。2 觀摩演示。	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示
教學資源	音樂、動物圖片	1 角錐。2 長條紙。3 粉筆。4 小沙包。	海灘球、足球、籃球；躲避球、音樂	音樂、跳繩、扯鈴、毬子

<p>教學 重點</p>	<p>1、經由動作模仿進入律動舞蹈的學習領域。</p> <p>2、基本動作設計：應包括走、跑、跳躍、屈伸、繞環、擺動、轉等全身性的運動為主，以拍子變化速度而練習。</p> <p>3.第一階段健身操</p>	<p>1 透過遊戲認識走、跑、跳運動。</p> <p>2 透過課程安排學生走、跑、跳等活動課程，培養孩童對於時間、速度及力量之間的關係。</p> <p>3 透過音樂以趣味化的不乏展現孩童控制身體能力，展現不同步伐節奏變化。</p>	<p>1.依據學童個別差異及學習環境，適時調整器材大小、材質及修改規則，以符合學童需求，增加成就感。</p> <p>2.以遊戲方式來設計各項活動，增加活動樂趣。</p> <p>3.指導學童正確的滾，拍及傳球技巧，以做為未來其他球類技能發展的基礎。</p>	<p>注重眼、手及腳的協調與平衡練習。</p>
------------------	--	---	---	-------------------------

時間	第一週到第五週	第六週到第十週	第十一週到第十五週	第十六週到第二十週
----	---------	---------	-----------	-----------

附件二：00 國民小學 000 學年度第 0 學期 體育領域（中年級）課程地圖總表

主題	一舞蹈			田徑			球類			民俗體育		
單元名稱	身體律動	身體變變變	SAFE OUT 運動身體好	身體造型	走走跑跑	跳跳樂	我是滾球王	拍球快樂行	傳球遊戲	跳躍精靈	童玩世界	踢踢樂
課程目標 大概念	以基本節奏明快的樂曲，適應時代潮流，配合新潮活動有力的律動組合表現各類運動的基本動作。			能夠配合跨步、助跑做出向上及向前的跳躍動作。			以球類活動做教學設計，以培養學童拍、滾、投、擲、接、傳、運等基本運動技能。			隨著技術的熟練，進一步去創造開發的新技術，在過程中享受運動的喜悅和創新的挑戰。		
理解	透過本單元，學生能應用多元化創作性舞蹈及健身操對體適能提升。			透過本單元，學生利用遊戲或簡易比賽表現身體的控制能力。			透過本單元，學生能應用身體的各部位肢體能力，使用滾、拍（運）及傳（接）的技巧操控球，並控制方向。			透過本單元個人技術的熟練、體力的進步，培養與他人合作的能力。		
關鍵問題	簡易律動不須編排繁雜的動作於音樂當中，目的在於樂趣及能提升身體適能。			在遊戲中讓學生透過自然的跑跳，模仿跨欄的動作。			能習慣透過操控各種大、小球，並控制方向，提升肢體表現的能力。			透過個人技能的練習，並與他人互動展現出律動、變化、結構組合等之動態美感。		

<p>知識 情意 技能</p>	<p>1.能瞭解身體可做出不同高低空間方向及健身操基本動作要領。</p> <p>2.能學會簡易動舞蹈肢體律動及健身操基本動作。</p> <p>3.培養運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>4.正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>1 體會身體可以做出不同方向的跑跳動作。</p> <p>2 能做出跑步時擺臂動作。</p> <p>3 能學會簡單的單腳騰躍。</p> <p>4 能學會起跑動作。</p> <p>5 能體會完成跨欄動作。</p> <p>6 培養運動習慣，保持良好體適能。</p>	<p>1.了解球“滾”的特性及如何運用自我肢體的概念。</p> <p>2.學會操控球且控制方向的身體活動能力。</p> <p>3.表現運球的學習興趣並認真學習。</p> <p>4.具有信心去玩球，進而產生創意性的活動。</p>	<p>1.透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。</p> <p>2.培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>3.表現全身性身體活動的控制能力。</p>
<p>活動 名稱</p>	<p>1.創作性舞蹈。2.滾翻樂。</p> <p>3.靈巧試身手。4.空間造型派對。</p> <p>5.鏡子模仿秀。6.第二階段健身操</p>	<p>1 快步向前跑</p> <p>2 輕快來跑跳</p> <p>3 歡喜來挑戰</p> <p>4 認識體驗跨欄基本動作</p> <p>5 上欄急先鋒</p>	<p>1.直線滾球王</p> <p>2.我是保齡球高手</p> <p>3.邊走、邊接、邊運（拍）</p> <p>4.運球鬼抓人</p> <p>5.彈接球遊戲</p>	<p>1.跳花繩。2.雙人跳。</p> <p>3.拉拉扯扯。4.沒完沒了。</p> <p>5.踢小武。</p>

		6 下欄定心丸 7 我是跨欄王		
學習評量	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示
教學資源	音樂	角錐、紙箱、軟墊、小欄架	足球、躲避球、寶特瓶	音樂、跳繩、扯鈴、毬子
教學重點	<p>1、簡易律動創作模仿進入律動舞蹈的學習領域。</p> <p>2、學生了解身體的動作，並能活用到動作的設計。</p> <p>3、創意動作設計：以趣味性，活潑輕快為原則，加入動作模仿的元素，進入創作的學習領域，教師教學時動作示範及操</p>	<p>1 做出正確的擺臂動作。</p> <p>2 做出變速跑的跑步技巧。</p> <p>3 做出正確的跳躍動作。</p> <p>4 認真參與學習動作。</p> <p>5 透過多樣化跑步及跨欄課程，學生透過不同方式起跑，變速跑及體驗不同跨欄高度及欄架距離，培養孩童對於空間、時間、速度及力量</p>	<p>1. 熟悉滾球動作技巧。</p> <p>2. 學生了解身體的動作，並能做出直線滾球。</p> <p>3. 趣味保齡球大賽。</p> <p>4.瞭解籃球移動運球的動作要領和方法。</p> <p>5.了解彈接球規則，並能遵守規則要求。</p>	<p>操作器材與節奏韻律協調。</p> <p>藉由運動遊戲保持高度興趣及良好體能。</p>

	<p>作配合口訣提示，讓學生享受成就感，進而引發其學習興趣。</p> <p>4.第二階段健身操。</p>	<p>之間的關係。</p>	<p>6.能觀察隊友的站位並與隊友溝通傳球，協助隊友取得有利位置完成動作。</p> <p>7.能觀察對方站位並能依規則做出正確的傳球動線，將球送至對方場中。</p>	
--	--	---------------	--	--

附件三：00 國民小學 000 學年度第 0 學期 體育領域（高年級）課程地圖總表

時間	第一週到第五週			第六週到第十週			第十一週到第十五週			第十六週到第二十週		
主題	一舞蹈			田徑			球類			民俗體育		
單元名稱	身體律動	身體變變變	SAFE OUT 運動身體好	身體造型	走走跑跑	跳跳樂	我是滾球王	拍球快樂行	傳球遊戲	跳躍精靈	童玩世界	踢踢樂

<p>課程目標 大概念</p>	<p>以基本節奏明快的樂曲，適應時代潮流，配合新潮活動有力的律動組合表現各類運動的基本動作。</p>	<p>能流暢地做出急行跳遠的動作</p>	<p>以法式滾球做教學設計，以培養學童各種滾球的基本運動技能。</p>	<p>隨著技術的熟練，進一步去創造開發的新技術，在過程中享受運動的喜悅和創新的挑戰。</p>
<p>理解</p>	<p>透過本單元，學生能應用有氧舞蹈及健身操提升健康體適能。</p>	<p>1 透過本單元，學生能體會蹲踞式起跑與其他不同方式起跑異同處。 2 透過助跑、加速、起跳及著地等技巧體驗跳遠運動元素。</p>	<p>透過本單元，學生能應用身體的各部位肢體能力，使用滾及運的技巧操控球，並控制方向。並能理解如何用身體的慣性及動作擺脫對手順利接球。</p>	<p>透過本單元，學生藉由器材的操作，注重眼、手及腳的協調與平衡練習，以培養利用個人技術增強團隊表演和諧。</p>
<p>關鍵 問題</p>	<p>要做出動作的流暢需熟練動作及熟絡動作連貫模式。</p>	<p>跳遠的過程中由跑的動作轉換成跳的動作</p>	<p>要能以動作或假動作擺脫對手的防守並能與隊友配合順利完成接球動作。</p>	<p>透過個人技能的練習，搭配團體表演出動態之美感。</p>
<p>知識 情意</p>	<p>1.能說出有氧舞蹈及健身操基本動作要領</p>	<p>1 能做出蹲踞式起跑動作。 2 能做出跑步時手臂擺動與步伐配</p>	<p>1.認識法式滾球運動、規則與場地。</p>	<p>1.透過運動瞭解本土與世界文化。</p>

<p>技能</p>	<p>2.能學會並熟練有氧舞蹈及健身操基本動作要領</p> <p>3.培養運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>4.正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>合協調動作。</p> <p>3 能與同學間共同完成團體競賽。</p> <p>4 能說出急行跳遠基本動作要領</p> <p>5 能學會急行跳遠基本動作要領</p>	<p>2.認識滾球基本投擲五式功法。</p> <p>3.練習滾球基本投擲五式功法。</p> <p>4.能從拍球、運球遊戲中得到樂趣，進而對籃球產生濃厚的興趣。</p> <p>5.瞭解男女生間能力差異，互相學習、互相尊重</p>	<p>2.培養同儕互助合作的精神。</p> <p>3.在活動中表現團體互動的運動能力。</p>
<p>活動名稱</p>	<p>1.有氧舞蹈。2.熱情啦啦隊。</p> <p>3.與你共舞。4.第二階段健身操</p>	<p>1 我是小羚羊</p> <p>2 加速衝衝衝</p> <p>3 我能跳最遠</p> <p>4 我是飛毛腿</p> <p>5 加速衝衝衝</p> <p>6 終點我第一</p>	<p>1. 法式滾球各種技巧練習</p> <p>2. 法式滾球大賽</p> <p>3.來去自如</p> <p>4.我是運球高手</p> <p>5.傳接球遊戲</p>	<p>1.跳大繩。2.繩中繩。</p> <p>3.連體嬰。4.連環計。</p> <p>5.大武行。</p>

		7 助跑-操之在我 8 加速-風馳電掣 9 起跳-登高一呼 10 著陸-腳踏實地		
學習評量	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示	1.實作評量 2.觀摩演示
教學資源	音樂	角錐、皮尺、學生名牌	法式滾球、角錐、躲避球、籃球	音樂、跳繩、扯鈴、毬子
教學重點	1、有氧舞蹈基本動作設計：應包括走步、踏併步、麻花步、V字步、三步一抬膝等動作組合。 2、學生了解身體的動作，並能活用到動作的設計。 3、教師教學時動作示範及操作配	1 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 2 能讓學生瞭解蹲踞式起跑與其他不同起跑方式差異，並能學會起跑發令。 3 能體會並做出跑步與跳躍動作。	1.講述拋球種類與基本規則，以引起學興趣。 2.滾球五式功法：瞄準、捲球、扣球、後擺、拋擲。 3. 法式滾球比賽 4.明瞭拍球、運球及對陣的要領和規則。 5.能學會拍球、運球及對陣遊戲	在團體表演中，表現與他人互動的能力。

	<p>合口訣提示，讓學生享受成就感，進而引發其學習興趣。</p>	<p>4 能做出起跑後擺臂與跳躍時腿部的動作配合。</p> <p>5 能說出測量步伐、調整步伐之技巧。</p> <p>6 能做出跑轉換為跳，上下肢動作配合動作，及著地動作要領。</p>	<p>6.能在站立及移動的情況下，均能順利完成傳球及接球的動作。</p> <p>7.能利用身體動作：加速、急停、轉向做出擺脫對手的目的。</p> <p>8.順暢的完成隊友間連續傳球的動作。</p> <p>9.觀察對手動作，並善用體適能防守及攔截。</p>	
--	----------------------------------	--	---	--

附件四: 健康教育課程地圖總表

時間	第一週到第五週			第六週到第十週			第十一週到第十五週			第十六週到第二十週		
主題	個人衛生			人與食物			疾病預防			性教育		
單元名稱	口腔保健	視力保健	個人清潔	食物營養	食物來源	食物製作	認識傳染病	預防傳染病	治療傳染病	認識身體	青春期	預防與保護
課程目標 大概念	以生活習習相關的個人衛生為起點，讓學童對自我口腔清潔保養、視力保健及個人清潔的深入檢視，使學童了解個人衛生的重要性。			認識各式各樣的食物，了解食物對身體的重要性，從實際觀察中更認識食物，討論六大類食物及加工食物，培養正確的飲食習慣，認識餐具及使用方法，明瞭食物的保存及處理方式、瞭解食物產銷履歷，增強對食物的核心素養。			1.認識重要傳染病，並討論免疫抗體和疫苗等防禦系統。 2.學習眼、耳、口各器官之自我照護方法。 3.選擇均衡飲食、規律運動已養成健康的生活型態。			1.能自我悅納並尊重彼此的個別差異 2.能觀察青春期的成長與變化 3.能指出男女性的第二性徵 4.能尊重異性，與異性和諧相處 5.能以正面積極的態度面對青春期以及預防方法。		
理解	能察覺個人衛生觀念養成的重要性，並培養保健的正確方式及態度			1.藉由體驗教學，明瞭食物對身體的重要性，能從觀察中分辨六大類			1.傳染病類型介紹與途徑 2.在傳染病流行期間能加強衛生			1.不同性別上的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要		

		<p>食物來源，培養學童正確飲食習慣，認識使用餐具的素養。</p> <p>2.認識安全食物認證標章，培養知福惜福概念，了解食物保存方式。</p> <p>3.藉由資訊教學，引導學童了解產銷履歷的意義與價值;尊重多元族群食物型態，了解不同國家飲食習慣。</p>	<p>習慣與環境衛生，減少進出公共場所等，以降低被傳染的機會。</p> <p>3.參與健康活動，展現健康行為，以預防眼、耳、口呼吸系統等疾病。</p>	<p>轉變。</p> <p>2. 學習兩性間的互動與合作。</p>
<p>關鍵 問題</p>	<p>1. 為何要重視個人衛生？</p> <p>2. 何時該做清潔與保養？</p> <p>3. 你知道該如何做嗎？</p>	<p>1.六大類食物、加工食品食物來源。</p> <p>2.選擇優質食物及營養安全的概念。</p>	<p>1. 傳染病傳染方式。</p> <p>2. 傳染病與人類、環境間的關係。</p> <p>3. 建立疾病治療、預防的正確觀念。</p>	<p>現今是性別平等的社會，男女之間需要彼此相互尊重，同時也要學習良好的人際關係技巧，包括溝通、判斷、作決定、拒絕同儕不良影響等能力。</p>

<p>知識</p> <p>情意</p> <p>技能</p>	<p>1. 理解個人衛生的知識</p> <p>2. 建立保健與清潔的習慣</p> <p>3. 學會個人衛生的保養方式</p>	<p>1.能正確了解六大類食物，解解食物對身體的重要性，培養正確飲食習慣。</p> <p>2.從實際體驗中解解餐具使用方式。</p> <p>3.認識安全食品認證標章，及何謂加工食品，並能珍惜食物、了解食物保存方式。</p> <p>4.明瞭食物產銷履歷的標章與意義。</p> <p>5.尊重不同族群飲食習慣。</p>	<p>1.學生知道常見傳染病的成因、症狀、傳染途徑與媒介、以及預防方法。</p> <p>2.學生說出日常生活中常見的傳染病及在家庭、社區如何保持衛生。</p> <p>3.學生能了解藥物與疾病的對立，及其所造成的不良影響。</p> <p>4.學生知道自己在傳染病防治工作上的角色及責任。</p>	<p>1.認知面：能觀察青春期的成長與變化，指出男女性的第二性徵</p> <p>2.情意面：能以正面積極的態度面對青春期以及預防方法</p> <p>3.行動技能面：以喜悅的心情迎接青春期，進而自我期許、學習負責、懂得尊重</p>
<p>活動名稱</p>	<p>【口腔保健】</p> <p>牙齒照過來</p>	<p>1.認識六大類食物</p> <p>2.飲食習慣大不同</p>	<p>1. 傳染病的特徵與種類。</p> <p>2. 傳染病的感染途徑與媒介。</p>	<p>1.小心大野狼。</p> <p>2. 迎向青春期</p>

	<p>我的牙齒生病了嗎？</p> <p>保牙大作戰</p> <p>【視力保健】</p> <p>愛護眼睛</p> <p>護眼行動一起來</p> <p>視力保健一起來</p> <p>【個人清潔】</p> <p>清潔手部曲</p>	<p>3.我會正確使用餐具</p> <p>4.食品標章大考驗</p> <p>5.食物保存再利用</p> <p>6.產銷履歷身分證</p> <p>7.認識多元族群飲食型態</p>	<p>3. 傳染病的症狀。</p> <p>4. 傳染病的治療。</p> <p>5. 傳染病的預防。</p>	<p>3.青春大富翁。</p> <p>4.真心話大冒險。</p> <p>5.序曲—有什麼毛病</p> <p>6.男女大不同</p> <p>7.青春補給站</p> <p>8.終曲—慶祝青春</p>
學習評量	實作評量	<p>1. 學習單</p> <p>2. 課堂問答</p> <p>3.課堂分組討論</p>		
教學資源	個人清潔用品、教學影片	廣告文宣、影片及新聞	圖書、影片、時事新聞	性教育教學資源網

<p>教學 重點</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 正確的使用牙刷及牙線 2. 正確的口腔護理、定期看牙醫 3. 潔牙保健與消費選擇 4. 關注閱讀環境、姿勢與休息時間 5. 了解有關視力保健的知識 6. 身體力行，達到保健視力 7. 引導學生實際進行洗手五步驟 	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過食物銷售廣告、影片及新聞，喚起學生學習意願，從吃中學中體驗六大類食物及餐具使用方式，進而學會正確飲食習慣。 2.分組合作學習討論安全標章、加工食品及分享食物保存方式。 3.結合資訊教學，認識產銷履歷身分證，另延教材以分組討論方式尊重不同族群不同國家飲食型態。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.藉由閱讀故事、影片、時事新聞，引起動機，介紹傳染病的成因、傳染途徑與媒介、症狀以及預防方法等。 2.討論居家環境的注意事項。 3.延伸探討：世界各國對於全球性傳染病的防治方法；個人在疾病防治工作上的角色與責任；對於傳染病患者應有的態度與認知。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過單元設計，讓學生學習在異性相處中，表現合宜、有禮的態度，避免不尊重隱私的行為。 2. 能以正面積極的態度面對青春期以及預防方法
------------------	--	---	---	---

附件五:舞蹈 - 身體律動

<p>設計理念</p>	<p>唱唱跳跳一直是兒童在學習階段一個重要的學習活動，唯現在教師對於律動舞蹈的專業能力較欠缺，慢慢沒落在國小健體生活課程當中，唱歌和跳舞卻是休閒生活中不可或缺的項目，沒有空間場地限制，有音樂就能活動身體的每一處細胞。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、體驗用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、能配合音樂模仿動作。</p> <p>三、培養正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>一、體驗用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、學會並熟練流行律動舞蹈</p> <p>三、培養正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>一、體驗用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、學會並熟練有氧舞蹈基本動作。</p> <p>三、培養正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性</p> <p>4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。</p>		
<p>教學策略</p>	<p>遊戲教學、體驗教學</p>	<p>遊戲教學、體驗教學</p>	<p>遊戲教學、體驗教學</p>

教學單元		1.唱跳動一動		1.流行創意律動		1.有氧舞蹈
教學實踐	課間活動、校慶表演		課間活動、校慶表演		課間活動、校慶表演	
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	
預期目標	引起興趣		樂於實踐		合作編創	
實施困境 與修正	課程實施困境			反思與修正		
	<p>對於律動舞蹈和唱唱跳跳融入領域課程中，一直抱持著有極大的興趣，尤其在課堂中看到學生透過教師口述帶領和簡單的示範，尤其是一開始沒有律動基礎的學生，在學習中享受律動的興趣，課後能持續的練習，甚至和家人分享共舞。</p>			<p>未來希望能將繼續將兒童喜愛及耳熟能詳的流行歌曲，加上以學童生活經驗之動作模仿的簡易肢體律動作做結合，並且經由解構教學方式落實在每一次的課堂當中，從老師編排易學的律動舞蹈，學生也能從模仿練習到主動合作編排，提升學童的學習興趣，在一連串的活動過程中促進學童健康體適能。</p>		

附件六:舞蹈 - 身體變變變

<p>設計理念</p>	<p>以動作教育中的空間、時間、力量、關係、穩定性動作及移位性動作等進行課程設計，爬、滾、翻、攀、走、跑、跳是人類的本能動作，身體變變變主要是以模仿動物、昆蟲既有的動作型態，喚起人類的自然動作，從活動中探索身體的本能性，進而能發揮創意運用身體創造更多動作型態。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、體驗用肢體做出各種動物的型態。 二、能配合音樂模仿動作。 三、培養正確自我表現，享受肢體活動的樂趣，增進兒童自信心。</p>	<p>一、體驗用肢體做出翻滾的動作。 二、能做出高低不同空間的動作。 三、享受與同儕互動，肢體活動的樂趣。</p>	<p>一、體驗用肢體律動感及協調性的基本律動。 二、學會並熟練有氧舞蹈基本動作。 三、培養正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p>		

	6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。					
教學策略	樂趣化體育教學		創意體育教學		創意體育教學	
教學單元	身體變	1.動物模仿秀	身體變	1.滾翻樂	身體變	1.熱情啦啦隊
		2.我是不倒翁		2.靈巧試身手		2.與你共舞
	變變	3.身體碰碰樂	變變	3.空間造型派對	變變	
		4.身體變成圓		4.鏡子模仿秀		
教學實踐	課間活動		課間活動		課間活動	
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	
預期目標	引起興趣		合作編創		合作編創	
實施困境 與修正	課程實施困境			反思與修正		
	透過教材的內容讓學生有不同的身體經驗，給予了開發身體			透過教師示範，多給於學生練習的機會，也亦可透過同儕學習給予他正面		

創作的機會，更可以從孩子表現的動作型態中，發現缺少哪
些身體能力，譬如說在爬行、四腳走路時手腳應用不連貫，
身體對於快慢節奏較無法準確地抓到;或者不知道如何運動
身體做活動。

的鼓勵。

推動教育部 94 年度所製作九年一貫第一階段(1 至 3 年級)及第二階段(4 至 6 年級)健身操教材-運動身體好。

以享受運動遊戲的歡樂，豐富校園生活，養成規律運動習慣，培養活潑和樂觀的態度，保持良好兒童體適能為目的。

教材內容根據兒童體發展能力，適應時代潮流，根據各項運動的基本設計，及表現全身性身體運動而設計編製。

教材特色如下:

- 一、 節奏明快的樂曲，適應時代潮流，配合新潮活動有力的律動組合表現各類運動的基本動作，增加學童參與運動的興趣。
- 二、 以兒童成長發育為基礎，根據各項運動的基本動作，以身體大肌肉群活動為教材編製內容，培養運動遊戲習慣，保持良好體適能。
- 三、 表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。
- 四、 根據兒童現實生活中的動作及傳統遊戲，設計新穎有趣，配合口白的應用，展現兒童天真活潑的本質。
- 五、 活動過程中，增加團體及兩性互動動作，以建立兒童學習時的群己及兩性發展之正確觀念。
- 六、 融合民謠歌曲、童謠口令，透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化，期使兒童養成愛鄉土情懷。
- 七、 以「Safe Out 運動身體好」為主題，讓兒童從快樂活動中獲得各項運動能力。

資料來源:教育部體育署 <http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=12455&ctNode=1345&mp=11>

教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<p>一、體驗以身體大肌肉群活動，用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、學會並熟練第一階段健身操。</p> <p>三、培養運動遊戲習慣，保持良好體適能，正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>四、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>	<p>一、體驗以身體大肌肉群活動，用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、學會並熟練第二階段健身操。</p> <p>三、培養運動遊戲習慣，保持良好體適能，正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>四、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>	<p>一、體驗以身體大肌肉群活動，用肢體律動感及協調性的基本律動。</p> <p>二、學會並熟練第二階段健身操。</p> <p>三、培養運動遊戲習慣，保持良好體適能，正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>四、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>
能力指標	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性</p> <p>4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。</p>		

教學策略	遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、體驗教學	
教學單元	SAFE OUT 運動身體好 第一階段教材	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動	SAFE OUT 運 動身體好 第二階段教材	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動	SAFE OUT 運 動身體好 第二階段教材	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動
教學實踐	課間活動、校慶表演		課間活動、校慶表演		課間活動、校慶表演	
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	
預期目標	樂於實踐		樂於實踐		樂於實踐	
實施困境 與修正	課程實施困境			反思與修正		
	健身操，提供在校學生更多參與運動機會，以鼓勵養成規律運動的習慣，往往在教學及落實食指流於形式，因此對於個人體適能發展非有所助益。			希望透過鼓勵運動風氣，正視健身操的教學，不再只是學生跟隨影片學習，教師的陪伴及指導，能讓國小學生能在更快樂、更健康，且自由地在愉悅的旋律中享受運動，達到師生「規律運動」及「提升體適能」目標。		

附件八:田徑 - 身體造型

<p>設計理念</p>	<p>跑跳是人天生的能力，就算不特別訓練，孩子也能自然地發展出相關能力。但若能提供學童適當地刺激，能使其大腦有足夠的學習機會及社會性發展之建立，並模擬訓練的黃金時期，對兒童未來整體性發展有相當大的益處。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、認識身體意象的意義</p> <p>二、培養快速改變方向及閃躲的能力。</p> <p>三、透過音樂利用所學步伐表現出不同的律動。</p> <p>四、透過遊戲認識走、跑運動。</p>	<p>一、做出正確的擺臂動作。</p> <p>二、做出變速跑的跑步技巧。</p> <p>三、做出正確的站立式起跑動作。</p> <p>四、認真參與學習動作。</p> <p>五、說明正向身體意象觀點的重要性。</p>	<p>一、能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>二、能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。</p> <p>三、能做出起跑後擺臂與腿部的動作配合。</p> <p>四、共同完成團體接力競賽。</p> <p>五、探討尊重自我與尊重他人之重性</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>		

	4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。						6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。					
教學策略	遊戲教學、體驗教學			遊戲教學、體驗教學			遊戲教學、體驗教學					
教學單元	1.走走跑跑		1.快步向前跑		1.我是飛毛腿							
	2.跳跳樂		2.輕快來跑跳		2.加速衝衝衝							
	3.闖關我最行		3.歡喜來挑戰		3.終點我第一							
教學實踐	課間活動、運動會競賽、健身操表演			課間活動、運動會競賽、健身操表演			課間活動、運動會競賽、健身操表演					
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()			<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()			<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()					
預期目標	樂於參與和展現所學能力			學習中能建立自信心			合作參與					
實施困境 與修正	課程實施困境						反思與修正					
	跑步運動是小朋友最喜歡也最容易實施的體能活動，設計簡						爾後對於課程的編配朝向更樂趣化，激發孩子上課中熱情的型塑，並提供					

單的全身性活動、正確的擺臂、變速跑及跑步與蹲踞式起跑動作，各年段循序漸進的形成標準跑步型態，相信對於孩子未來能減少運動傷害的產生，並增進社會互動的合作性和適應能力

孩子互相對話之舞台，讓孩子在思辨中激發跳躍式的學習，且達到相互指導的能力，最終之目的能透過一連串的教學設計中增進學童健康存摺的累積促進孩子健康體適能的提升。

附件九:田徑 - 走走跑跑

<p>設計理念</p>	<p>跑跳是人天生的能力，就算不特別訓練，孩子也能自然地發展出相關能力。但若能提供學童適當地刺激，能使其大腦有足夠的學習機會及社會性發展之建立，並模擬訓練的黃金時期，對兒童未來整體性發展有相當大的益處。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、透過遊戲認識走、跑運動。 二、培養快速改變方向及閃躲的能力。 三、透過音樂利用所學步伐表現出不同的律動。</p>	<p>一、做出正確的擺臂動作。 二、做出變速跑的跑步技巧。 三、做出正確的跳躍動作。 四、認真參與學習動作。</p>	<p>一、能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 二、能體會並做出跑步與跳躍動作。 三、能做出起跑後擺臂與跳躍時腿部的動作配合。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。</p>		

教學策略	遊戲教學、體驗教學、創意教學	遊戲教學、體驗教學	遊戲教學、體驗教學
教學單元	1.走走跑跑 2.跳跳樂 3.闖關我最行	1.快步向前跑 2.輕快來跑跳 3.歡喜來挑戰	1.我是小羚羊 2.加速衝衝衝 3.我能跳最遠
教學實踐	課間活動、運動會競賽、健身操表演	課間活動、運動會競賽、健身操表演	課間活動、運動會競賽、健身操表演
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	樂於參與和展現所學能力	學習中能建立自信心	合作參與
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	跑跳運動是小朋友最喜歡也最容易實施的體能活動，設計簡單的全身性活動、正確的擺臂及跳躍動作，各年段循序漸進的形成標準急行跳遠型態，相信對於孩子未來能減少運動傷		爾後對於課程的編配朝向更樂趣化，激發孩子上課中熱情的型塑，並提供孩子互相對話之舞台，讓孩子在思辨中激發跳躍式的學習，且達到相互指導的能力，最終之目的能透過一連串的教學設計中增進學童健康存摺的累

	<p>害的產生，並增進社會互動的合作性和適應能力</p>	<p>積促進孩子健康體適能的提升。</p>
--	------------------------------	-----------------------

附件十:田徑 - 跳跳樂

<p>設計理念</p>	<p>跳躍是兒童特別喜歡的運動方式，透過跳躍運動可提升身體控制、節奏感、自控能力及專注度，進而產生主動運動好習慣。其中跳房子、跨欄及跳遠運動項目是適合學童發展的體育活動。透過新玩法讓傳統體育遊戲，獲得傳承與創新。本單元課程設計，以多元智能理論融入傳統遊戲，透過挑戰多元跳房子、跨欄及跳遠課程活動，學習不同難度的遊戲，達成有效的教學目標。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、發展兒童雙腳跳、單腳跳的能力。</p> <p>二、引導兒童遊戲思考能力。</p> <p>三、培養正確自我表現，享受跳房子遊戲體驗挑戰的樂趣，增進學童對運動的興趣。</p>	<p>一、體驗跨欄基本動作及節奏感。</p> <p>二、能做出欄架上欄之動作並熟練。</p> <p>三、能夠做出欄架下欄之動作並熟練。</p> <p>四、可以將上下欄架之動作熟練並流暢的表現出來。</p> <p>五、使學生經由學習欄架的過程中獲得運動樂趣。</p>	<p>一、學會簡易測量助跑的距離</p> <p>二、能做出正確的起跑動作。</p> <p>三、能做出完整的加速度過程。</p> <p>四、能做出踩板的動作。</p> <p>五、能正確的著地。</p> <p>六、能了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度，增進人際互動關係。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p>		

	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性</p> <p>4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。</p>		
教學策略	遊戲教學、理解式教學	遊戲教學、理解式教學	遊戲教學、理解式教學
教學單元	<p>1 樂活雙腳跳</p> <p>2 創意單腳跳(左右腳)</p> <p>3 跳房子樂趣多</p>	<p>1 認識體驗跨欄基本動作</p> <p>2 上欄急先鋒</p> <p>3 下欄定心丸</p> <p>4 我是跨欄王</p>	<p>1 助跑-操之在我</p> <p>2 加速-風馳電掣</p> <p>3 起跳-登高一呼</p> <p>4 著陸-腳踏實地</p>
教學實踐	引發運動興趣、提升體適能	增進理解能力、提升體適能	增進人際互動關係、提升體適能
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	培養運動興趣	養成運動習慣	培養團隊合作精神

	課程實施困境	反思與修正
<p>實施困境 與修正</p>	<p>課程實施場地規劃、安全考量、器材、及授課教師專業素養，需於各校體育發展委員會或各相關會議中討論，並由行政規劃教師進修、場地規劃、器材採購統計規劃等，方能解決第一線教師所面臨的教學問題。</p> <p>跳房子、籃架即跳遠課程，面臨問題為場地及器材，若未有為善場地及器材，縱使搭配再完整課程，亦無法達成有效教學，故完備場地器材規畫方能達成有效教學目標。</p> <p>另亦可結合 SH150 計畫，將各項課程列入學校健體領域校本課程，發展學校特色。</p> <p>混齡教學所產生的學習落差，教師需更提升多元差異化適性教學能力。</p>	<p>跳房子、跨欄及跳遠課程分別為適合低、中、高年級學童的遊戲課程，從中不僅可獲大量的感覺刺激，以滋養發展中的大腦。如何設計適性課程計畫，編排有趣教學內容，規劃完善教學場域，是適性教學的重點，變化課程深淺度，讓看似簡單遊戲富有變化，提升孩子們學習興趣，讓孩子對學習產生感動。</p> <p>透過不斷唯有透過不斷反思，調整較學內容，適性規劃課程內容，讓孩子學能主動學習思考、創新變化遊戲方式，為實施混齡教育的重要思考因素。</p>

附件十一:球類 - 我是滾球王

<p>設計理念</p>	<p>一、依據學童個別差異及學習環境，適時調整器材大小、材質及修改規則，以符合學童需求，增加成就感。</p> <p>二、以遊戲方式來設計各項活動，增加活動樂趣。</p> <p>三、重視遊戲安全，增加組別及練習次數，減少學生等待時間。。</p> <p>四、指導學童正確的滾球技巧，以做為未來其他球類技能發展的基礎。</p> <p>五、教師需適時關注運動技能水準較低之學童，減低難度、改變規則或調整器材與適時提示，通常能給予學童很大的鼓勵。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>1.了解球“滾”的特性及如何運用自我肢體的概念。</p> <p>2.學會在各種空間，具有操控球的身體活動能力。</p> <p>3.具有信心去玩球，進而產生創意性的活動。</p>	<p>1.了解球“滾”的特性及如何運用自我肢體的概念。</p> <p>2.學會操控滾球技巧且控制方向的身體活動能力。</p> <p>3.具有信心去玩球，進而產生創意性的活動。</p>	<p>1.認識法式滾球運動、規則與場地。</p> <p>2.認識滾球基本投擲五式功法。</p> <p>3.練習滾球基本投擲五式功法。</p>

能力指標	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性</p> <p>4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。</p>					
教學策略	遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、比賽教學		遊戲教學、比賽教學	
教學單元	我是滾球王	<p>1.我的身體與球</p> <p>2.大球、小球一起滾</p>	保齡球高手	<p>1.直線滾球王</p> <p>2.我是保齡球高手</p>	法式滾球大賽	<p>1.法式滾球各種技巧練習</p> <p>2.法式滾球大賽</p>
教學實踐						
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	
預期目標	學會滾球的技巧		學會滾球並控制方向		能參與法式滾球大賽	
實施困境	課程實施困境			反思與修正		

與修正

滾球，是球類基本動作技能：拍、滾、投、擲、接、傳、運等動作之一，提供學生在球類遊戲或球類競賽時，有更多更好的動作運用，能融入參與運動機會，以鼓勵建立個人自信心及團隊合作能力，但大班級的教學模式，每個學生的身體能力及動作力程度不一，不見得能完整達到教學目標。

大班級的教學模式，每個學生的身體能力及動作力程度不一，可使用不同大小的球類，增加學生控球的成功率，也較能提高教學效果。另外，利用異質分組教學，以小老師方式由學生引導學生的互相學習。

附件十二:球類 - 拍球快樂行

本課程以享受籃球運動的歡樂，豐富校園生活，養成規律運動習慣，培養活潑和樂觀的態度，保持良好兒童體適能為目的。

教材內容藉自我了解對籃球運動具備拍的基本能力的認知、探索、思考，設計簡易練習方法，以啟發培養學生自我創造的能力。根

教材特色如下:

- 一、學習籃球運球，於運動前、中、後應有之健康管理，確實養成終生休閒興趣及健康好習慣。
- 二、籃球-運球透過行進間各種變化運球與個人防守技巧，學會 1 對 1 籃球攻防實戰，藉此帶領學生進入實際比賽狀況
- 三、籃球運動前須充分做好伸展操，運動中隨時補充水分，運動後要做緩和動作，建立良好健康行為。
- 四、透過瞭解運動規則，參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 五、做好伸展操以預防運動傷害的發生，保障自己和他人運動安全。
- 六、從運動中做好角色扮演，嘗試新穎、富挑戰性、創造性的事物。並與他人分享參與團體性身體活動的喜悅，以培養良好運動態度
- 七、以「運動生活化」為主題從自己的興趣、能力發展個人喜愛的運動，並於課餘時間參與運動。

資料來源:

- 一、翰林出版社 (2006)。國民小學健康與體育教師指引。台南：翰林出版社。

設計理念

教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<p>一、瞭解汽球的特性及如何運用肢體的基本概念。</p> <p>二、學會在不同空間，操控自我肢體力量與行動的能力。</p> <p>三、提昇學童活動肢體的信心及勇氣。</p> <p>四、瞭解球的特性及如何運用自我肢體的概念。</p> <p>五、學會操控球與自己肢體協調配合的能力。</p> <p>六、具有信心去挑戰難度較高的勇氣。</p>	<p>一、瞭解籃球移動運球的動作要領和方法</p> <p>二、熟練籃球移動運球的動作</p> <p>三、表現運球的學習興趣並認真學習</p> <p>四、瞭解各種傳接球與運球的方法與在遊戲中運用的時機。</p> <p>五、學會如何有效的傳接球與運球的技能。</p> <p>六、培養兒童運動的休閒興趣與合作精神。</p>	<p>一、明瞭拍球、運球及對陣的要領和規則。</p> <p>二、能學會拍球、運球及對陣遊戲</p> <p>三、能從拍球、運球遊戲中得到樂趣，進而對籃球產生濃厚的興趣。</p> <p>四、培養努力不懈的學習態度及欣賞、表現與創新。</p> <p>五、瞭解男女生間能力差異，互相學習、互相尊重</p>
能力指標	<p>3-1-1 表現簡單的全身性活動。</p> <p>6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>		

	<p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-5 了解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p>					
教學策略	遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、體驗教學	
教學單元	拍汽球 遊戲、單 (雙)人 及團體 遊戲	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動	來去自 如、運 球高手	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動	九彎十 八拐、 跨下接 龍	1.暖身運動 2.主要運動 3.緩和運動
教學實踐	課間活動、班級體育競賽		課間活動、班級體育競賽		課間活動、班級體育競賽	

評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	<p>籃球運動雖然在台灣是個普及的活動，但對於籃球基本動作仍尚未紮根，對未來籃球推展會有阻礙。</p>		<p>希望透過鼓勵運動風氣，正視籃球基本動作的教學，透過與教師的學習互動及課程引導，不僅讓學生有更紮實籃球技能，期能讓國小學生更快樂、健康，而享受運動的美好，達到師生「規律運動」及「提升體適能」目標。</p>

附件十三:球類 - 傳球遊戲

<p>設計理念</p>	<p>球類是個重視團隊的運動，每個人在場上都扮演著至關重要的角色，但現今的學童常常因為接受媒體不當觀念影響，導致個人英雄主義盛行，進而漠視團隊運動的重要性。因此，為了強化正確觀念，必須讓學童了解傳接球的重要性，是要讓比賽而能流暢進行，而要讓比賽流暢則須要讓球在不同球員間流動，就得依靠傳接球了，這也就是傳接球的技巧也一直是比賽上、教學上非常被強調的重要技巧之一的原因。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>1、了解遊戲規則，並能遵守規則要求。</p> <p>2、增加學生體適能。</p> <p>3、能實踐觀察、溝通、表達。</p>	<p>1、了解遊戲規則、遵守規則要求，並能運用規則找對有利的對策。</p> <p>2、增加學生體適能。</p> <p>3、能實踐觀察、溝通、表達。</p>	<p>1、了解遊戲規則、遵守規則要求，並能運用規則找對有利的對策。</p> <p>2、增加學生體適能、並善用體適能優勢完成團隊目標。</p> <p>3、能實踐觀察、溝通、表達。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-2 利用身體動作以操作設備。</p> <p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p>		

	4-2-2 評估體適能活動的益處並參與活動以提升個人體適能。					
教學策略	競賽遊戲、體適能教學		競賽遊戲、體適能教學		競賽遊戲、體適能教學	
教學單元		1.氣排球		1.彈接球		1.傳接球
教學實踐	班際球類競賽		班際球類競賽		班際球類競賽	
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量√實作評量	
	<input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	
預期目標	引起興趣		樂於實踐		合作編創	
實施困境與修正	課程實施困境			反思與修正		
	<p>在遊戲初期學生僅能完成簡單動作，而無法觀察對手站位以完成有利的攻擊動作，久之卻忽略觀察而隨意未能有效攻擊，老師適時提醒可以增加小朋友有效攻擊及學習觀察對守</p>			<p>遊戲與競賽最容易讓小朋友的熱血沸騰，也以此讓小朋友能持續運動，既完成運動、了解規則、同時增進體適能。但體適能的增進應以循序漸進為原則，因此應適時休息、講解、回饋。同時應增加小朋友的運動時間故以</p>		

再決定攻擊對策。

分組方式進行，應把握其時間與間歇間隔以完美搭配。

附件十四:民俗體育 - 跳躍精靈

<p>設計理念</p>	<p>教材特色如下:</p> <p>一、以兒童成長發育為基礎，根據跳繩運動的基本動作，以單雙手甩繩動作及二跳一迴旋為教材編製內容，培養運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>二、表現簡單的全身性活動，重視協調性和節奏感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、學習觀察自己的身體，組合出適合自己的繩子</p> <p>二、學會單雙手甩繩動作。</p> <p>三、以節奏性的跳躍動作，練習二跳一迴旋即連續前迴旋</p> <p>四、表現簡單的全身性活動，重視協調性和節奏感等基本能力，以加強未來生</p>	<p>一、能連續向前一跳一迴旋動作。</p> <p>二、能以跳繩與同學合作母子跳。</p> <p>三、學會雙人跳繩。</p>	<p>一、能兩人合作做出母子跳的動作。</p> <p>二、能做出進出多人跳繩的動作。</p> <p>三、能協調多人節奏完成多人跳繩動作。</p> <p>四、能與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。</p>

	活的適應力。		
能力指標	3-1-1 表現簡單的全身性活動。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性 4-2-1 了解體適能要素的活動，並積極參與。		
教學策略	遊戲教學、體驗教學	遊戲教學、體驗教學	遊戲教學、體驗教學
教學單元	1.繩子與我 2.單雙手甩繩 3.節奏性跳躍	1.跳花繩 2. 雙人跳	1.跳大繩 2.繩中繩
教學實踐	課間活動、校慶表演	課間活動、校慶表演	課間活動、校慶表演
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐

	課程實施困境	反思與修正
實施困境 與修正	現有學校的跳繩多採標準化配置，可從先教導學生能認識並調整自己與繩子長度的關係，進而使其更樂於實際操作及提升成功的參與率	希望透過鼓勵運動風氣，正視跳繩教學，讓學生能在更自主性的享受運動，達到「時時處處可運動」目標。

附件十五:民俗體育 - 童玩世界

<p>設計理念</p>	<p>扯鈴的基本操控要領是用一根兩端有把手的繩子，去抖動兩側如鼓面、中央如蜂腰的空竹，透過雙手精湛的耍弄，使鈴在身軀四周遊走，忽高忽低的變化去達到娛樂與健身的目的。扯鈴運動能力指標的總目標架構至少可分為下列三項：「動作能力」、「合作的能力」、「表演能力」。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。</p>
<p>能力指標</p>	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>		

	4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。		
	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。		
教學策略	遊戲教學、體驗教學	遊戲教學、體驗教學	遊戲教學、體驗教學
教學單元	1.扯空竹 2.七上八下	1.拉拉扯扯 2.沒完沒了	1.連體嬰 2.連環計
教學實踐	課間活動、校慶表演	課間活動、校慶表演	課間活動、校慶表演
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	引起興趣	樂於實踐	合作創編表演
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	民俗體育已在國民體育法第三條中加以立法保護並提倡，並部份已納入國中小的課程及課外活動中，然而各級學校民俗體育教學項目與活動仍分布極不均勻。		進行師資養成與培育、輔導與評鑑、教材與教具、研究與發展、進修與培訓、活動與訊息等六大面向問題，來加速與優質化國內學校民俗體育之發展。

附件十六:民俗體育 - 踢毽樂

設計理念	<p>從國民體育法的相關條文中，更可發現其重要性：第一條：國民體育之實施，以鍛鍊國民健全體育，培養國民道德，發揚民族精神及充實國民生活為宗旨。第三條:國民體育，對我國固有之優良體育活動，應加以倡導及推廣。及國民體育法施行細則修正條文第三條：本法第三條所定我國固有之優良體育活動，指國術、舞龍、舞獅、扯鈴、跳繩、踢毽、划龍舟、跳鼓陣及其他民俗體育活動等條文更可確立民俗體育，應在國民體育教育中加以倡導及推廣。</p> <p>以享受運動遊戲的歡樂，豐富校園生活，養成規律運動習慣，培養活潑和樂觀的態度，保持良好兒童體適能為目的。</p> <p>教材內容根據兒童體發展能力，適應時代潮流，根據各項運動的基本設計，及表現全身性身體運動而設計編製。</p>		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性和</p>	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性和平</p>	<p>一、表現操作運動器材的能力，培養對民俗體育的興趣及樂於參與。</p> <p>二、正確自我表現，享受肢體律動的樂趣，增進兒童自信心。</p> <p>三、表現簡單的全身性活動，重視協調性</p>

	平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。	平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。	和平衡感等基本能力，以加強未來生活的適應力。
能力指標	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。		
教學策略	遊戲教學、體驗教學		遊戲教學、體驗教學
教學單元	民俗體育一 1. 踢踢樂	民俗體育二 1. 踢小武	民俗體育三 1. 大武行
教學實踐	課間活動、校慶表演		課間活動、校慶表演
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()		<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	樂於實踐		樂於實踐

	課程實施困境	反思與修正
實施困境 與修正	民俗體育已在國民體育法第三條中加以立法保護並提倡，並部份已納入國中小的課程及課外活動中，然而各級學校民俗體育教學項目與活動仍分布極不均勻。	進行師資養成與培育、輔導與評鑑、教材與教具、研究與發展、進修與培訓、活動與訊息等六大面向問題，來加速與優質化國內學校民俗體育之發展。

附件十七:個人衛生 - 口腔保健

設計理念	以生活習習相關的口腔保健為起點，讓學童對自我口腔清潔保養的深入檢視，使學童了解口腔保健的重要性，而轉化為自身之口腔保健行動。		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	能察覺口腔清潔保養的重要性並培養口腔保健的正確觀念及態度	由教學的體驗活動讓學生了解口腔保健的重要	學生能避免影響口腔清潔的不當行為，養成保養口腔的好習慣。
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。	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。	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。
教學策略	體驗教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	牙齒照過來	我的牙齒生病了嗎？	保牙大作戰

教學實踐	大家來找牙、正確的使用牙刷及牙線 牙菌斑顯示劑	正確的口腔護理、定期看牙醫	潔牙保健與消費選擇
評量策略	實作評量	紙筆評量、實作評量	口頭評量、實作評量
預期目標	學生能認識口腔組織結構、口腔清潔的方法，並於日常生活中實行	將口腔保健的知識及觀念融入學生日常生活之中	學生能了解選擇適合的口腔清潔用具的重要性，養成愛護口腔的好習慣。
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正

附件十八:個人衛生 - 視力保健

設計理念	以生活習習相關的視力保健為起點，讓學童對自我視力的現況深入了解與檢視，使學童體會視力保健的重要性，而轉化為自身之視力保健行動。		
教學年段	低年級	中年級	高年級

課程目標	能察覺眼知道睛的重要性並培養護眼的正確觀念及態度	由教學的體驗活動讓學生了解視力保健的重要	學生能避免影響視力的不當行為，養成愛護視力的好習慣。
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並表現於生活中。 7-1-1 了解健康的定義並指出人們為促進健康所採取的活動。	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。	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。
教學策略	體驗教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	愛護眼睛	護眼行動一起來	視力保健一起來
教學實踐	關注閱讀環境、姿勢與休息時間	學生會利用視力保健網站進行自我檢測，了解有關視力保健的知識	將視力保健知識中融入教學與生活中，身體力行中，達到保健視力的目的。
評量策略	實作評量	紙筆評量、實作評量	口頭評量、實作評量
預期目標	將視力保健的知識及觀念融入學生日常生活	學生能學會視力保健的方法，並於日常生活中	學生能避免影響視力的不當行為，養成愛

	活之中	實行	護視力的好習慣。
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正

附件十九:個人衛生 - 個人清潔

設計理念	每到夏、秋兩季時，常會流行腸病毒，養成勤洗手的習慣，對學童本身是最有效的防治方法，所以設計本活動，讓學童能培養正確洗手的習慣，並知道洗手的好處，一起來防治腸病毒。		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	能了解手部清潔之於身體清潔的重要性，建立良好的衛生習慣。		
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。		
教學策略	體驗教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題

教學單元	清潔手部曲		
教學實踐	引導學生實際進行洗手五步驟		
評量策略	實作評量	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	學生將理解什手是每個人最常用來接觸物體的部位，而常保一雙乾淨的手是做好個人清潔的第一件事		
實施困境與修正	課程實施困境	反思與修正	

<p>設計理念</p>	<p>社會變遷快速，大量食品被製造出來，孩子被花俏的、高熱量的食物吸引，但這些食品往往營養價值相當低，且其加工過程很難被檢視，因此導致近年來食安危機連連。從根本思考，我們應該教育孩子能分辨「食物」及「食品」，並體會當季在地食物的美味，讓孩子能為自己的飲食營養與安全把關。希冀學生能透過課程設計，將其與生活結合，落實健康飲食行為，並進一步把學習到的知識，應用在生活周遭的家人與朋友，大家一起來「吃出健康，吃出活力」。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能了解六大類食物。 2.知道每種食物都有它的營養，都應均衡攝取，不偏食 3.了解食物對身體的重要 4.養成不偏食的好習慣，每天都能攝取到六大類食物中的每一種從實際觀察中更認識食物 5.培養正確的飲食習慣 	<ol style="list-style-type: none"> 1.明白利用飲食紅綠燈選擇食物。。 2.區辨「食物」及「食品」營養素的不同 3.能了解食品加工使用到許多人工化學添加物品。 4.了解購買食物應以在地的、當季新鮮的食材為主。 5.體會到我們是身體的主人翁，有權利去選擇營養安全的食物。 6.能重視加工食品隱藏的危機。 7.能規劃自己的健康營養菜單。 8.小組討論與分享，學習溝通、傾聽、分享，達到學習共同體之目的。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識人生各階段的不同營養需求。 2.認識藉由均衡的飲食來促進個人健康。 3.一般食品常用的添加物有哪些？ 4.對食物保存方式進行改善。 5.慎選外食餐點與環境。 6.瞭解飲食對於疾病的關係。 7.能分辨網路對於食物營養之各項謠言進行價值判斷 8.小組討論與分享，學習溝通、傾聽、分享，達到學習共同體之目的。

	<p>6.能正確分辨六大類的食物項目</p> <p>7.能與同學分享六大類的食物有哪些</p>		
能力指標	<p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p>	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>2-1-2 瞭解環境因素如何影響食物種類並探討影響飲食習慣的因素</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p>
教學策略	<p>體驗教學</p>	<p>體驗教學、分組合作學習</p>	<p>體驗教學、實作專題</p>
教學單元	<p>快樂的點心時間(說故事)</p> <p>認識食物的種類</p> <p>養成不挑食的飲食習慣</p>	<p>飲食紅綠燈停看聽</p> <p>加工食品、天然食物大不同</p> <p>我的健康夢想菜單</p>	<p>網路謠言追追追</p> <p>明擇保身-飲食與疾病的關係正確選擇</p> <p>營養素大寶藏</p>
教學實踐	<p>瞭解六大類食物，養成健康的飲食習慣</p>	<p>自主健康、規劃客製化菜單</p>	<p>樂於實踐、安心健康</p>
評量策略	<p><input type="checkbox"/>口頭評量<input type="checkbox"/>紙筆評量<input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量<input type="checkbox"/>其他()</p>	<p><input type="checkbox"/>口頭評量 <input type="checkbox"/>紙筆評量 <input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>其他()</p>	<p><input type="checkbox"/>口頭評量<input type="checkbox"/>紙筆評量<input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量<input type="checkbox"/>其他()</p>
預期目標	<p>樂於實踐</p>	<p>樂於實踐</p>	<p>樂於實踐</p>

	課程實施困境	反思與修正
實施困境 與修正	<p>許多學生及家長目前飲食習慣大多選擇外食，但外食所食用食品或食物來源是否安全及健康確實讓人相當質疑，如何設計出生動活潑的課程內容，讓人們能清楚了解食物來源，建立正確飲食觀念，樹立良好飲食習慣，透過科技自主檢核食物來源，是本課程核心觀點，希冀孩子能吃出健康活出自信。</p>	<p>孩子學習到健康飲食的知識，但生活中仍充斥著許多可能影學生健康的美味食品，誘導學生選擇。因此若要將所學落實於生活中，除了深耕學校的教育，也需要家庭配合，更需要政府單位為食品安全之監督與把關。</p>

附件二十一:人與食物 - 食物來源

設計理念	<p>享受美食是人類的生活樂趣之一，可是許多營養與健康的資訊不停的提醒我們，食物來源、飲食習慣和人體各方面的變化，有著密不可分的關係。本主軸課程透過認識各式各樣的食物，了解食物對身體的重要性，從實際觀察中更認識食物，討論六大類食物及加工食物，培養正確的飲食習慣，認識餐具及使用方法，體會出食物對人體在生理與心理需求上的重要性，養成良好的飲食習慣及尊重多元飲食型態，增進學童對食育教育之核心素養。</p>		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識各式各樣(六大類)的食物 2.了解食物對身體的重要 3.學習觀察與紀錄 4.增進觀察與創作的的能力 5.了解及分辨食物的味道 6.從實際觀察中更認識食物 7.培養正確的飲食習慣 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能知道何謂食品安全。 2.認識食品安全標章，引導學生建立「食的安全」觀念， 3.認識加工食品。 4.能珍惜食物不浪費，培養對食物的責任感。 5.學會如何節約食物。 6.瞭解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。 7.透過小組討論與分享，學習溝通與傾聽，達到合作學習 	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識台灣食品安全的概況與時事新聞，及食品安全風暴各種潛在危機。 2.知道「產銷履歷」的意義。 3.知道「產銷履歷」的價值。 4.能說出「產銷履歷」標章的意義。培養消費安全的概念。 5.認識常見的蔬菜並知道履歷商品何處買，並能夠身體力行「吃在地食當季」。 6.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。 7.瞭解並尊重不同族群及不同國家的飲食型態及特色 8.透過小組討論與分享，學習溝通與傾聽，達到合作學習的目的。

	8.認識餐具及使用方法		
能力指標	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 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。	2-2-3 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。
教學策略	體驗教學	體驗教學、分組合作學習	體驗教學、實作專題
教學單元	認識食物來源 分辨食物名稱 良好飲食習慣	辨識食物的安全性 瞭解食物保存方式	明瞭食物產銷履歷 尊重不同族群飲食型態 正確選擇營養安全食物
教學實踐	認識六大類食物，落實正確飲食習慣	培養惜福、自主保存食物素養	養成接納、尊重選擇優質食物素養
評量策略	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 其他()	<input type="checkbox"/> 口頭評量 <input type="checkbox"/> 紙筆評量 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量 <input type="checkbox"/> 其他()
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	如何設計出生動活潑的課程內容，讓孩子們能清楚體認食物		健體領域為混齡教育實施首階段科目，透過從新排列組合教材，讓學生能

來源，培養正確飲食概念，養成良好飲食習慣，結合現代科技自主檢核食物來源，挑選符合營養，衛生、經濟、安全的食物，幫助學生有效學習，培養學生自主學習能力，並將知識、能力及態度內化到日常生活中，行程核心素養能力，需要利用各支持平台資源，共同討論設計有效教學策略，需要全體教師共同努力，已達成食育教育目標。

夠群性學習，達成學童授教權益實踐，實施初期參考各國實施現況，擇取優點去除缺點，這須要權責單位及相關人員，深入了解內涵及遵守實施原則及理念，方能成功推行混齡教育的實施。

附件二十二:人與食物 - 食物製作

設計理念	<p>食物與食品是不同的，隨著時代的進步食物的種類越來越多元化，為了因應使用者的需求，將食物經過不同的處理過程，轉變成方便使用的食品，但這其中也伴隨著些許的危機在裡面，如何吃得安心又兼顧營養變得特別的重要，享受美食是人類的生活樂趣之一，可是許多營養與健康的資訊不停的提醒我們，食物製作、飲食習慣和人體各方面的變化，有著密不可分的關係。本主軸課程透過認識各式各樣的食物製作，了解食物對身體的重要性，從實際觀察中更認識食物，討論六大類食物及加工食物，培養正確的飲食習慣，認識餐具及使用方法，體會出食物對人體在生理與心理需求上的重要性，養成良好的飲食習慣及尊重多元飲食型態，增進學童對食育教育之核心素養。</p>		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.如何分辨食物的新鮮 2.食物不新鮮對人體的影響 3.了解食物對身體的重要 4.認識各種食物應該如何烹煮 5.從實際觀察中更認識食物 	<ol style="list-style-type: none"> 1.認識食物如何保存。 2.食物如果保存不好會如何？對人體是否有影響？ 3.食物保存方法有乾燥法、醃製法、低溫法、高溫殺菌法、低氧法 4.認識加工食品。 5.觀察平時家裡常吃的加工食品有哪些，並比較和新鮮食物的差別。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.知道食品標示是甚麼。 2.能說出「食品標示」的意義，培養消費安全的概念。 3.一般食品常用的添加物有哪些？ 4.知道為何食品裡面要增加添加物，其用意為何？ 5.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。 6.認識現在最流行的有機蔬菜 7.如何自己栽種有機蔬菜，並能夠身體力行「吃在地食當季」。 8.透過小組討論與分享，學習溝通與傾

	<p>6.培養正確的飲食習慣</p> <p>7.認識餐具及使用方法</p> <p>8.認識不同國家的飲食文化</p>	<p>6.瞭解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。</p> <p>7.透過小組討論與分享，學習溝通與傾聽，達到合作學習</p>	<p>聽，達到合作學習的目的。</p>
能力指標	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
教學策略	<p>體驗教學</p>	<p>體驗教學、分組合作學習</p>	<p>體驗教學、實作專題</p>
教學單元	<p>認識食物來源</p> <p>分辨食物的新鮮度</p> <p>良好飲食習慣</p>	<p>瞭解食物保存方式</p> <p>辨識食品的製作</p>	<p>認識食品標示</p> <p>學習避免選用含添加物的食品</p> <p>正確選擇營養安全食物</p>
教學實踐	<p>認識六大類食物，落實正確飲食習慣</p>	<p>培養惜福、自主保存食物素養</p>	<p>養成接納、尊重選擇優質食物素養</p>
評量策略	<p><input type="checkbox"/>口頭評量<input type="checkbox"/>紙筆評量<input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量<input type="checkbox"/>其他()</p>	<p><input type="checkbox"/>口頭評量 <input type="checkbox"/>紙筆評量 <input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量 <input type="checkbox"/>其他()</p>	<p><input type="checkbox"/>口頭評量<input type="checkbox"/>紙筆評量<input type="checkbox"/>實作評量</p> <p><input type="checkbox"/>檔案評量<input type="checkbox"/>其他()</p>
預期目標	<p>樂於實踐</p>	<p>樂於實踐</p>	<p>樂於實踐</p>

	課程實施困境	反思與修正
實施困境 與修正	<p>目前孩子對於食品的選擇多偏重鮮艷顏色、種口味，忽略了甚麼才是食物最原始的味道，本課程設計希望讓孩子知道食物與食品的區別，及如何選擇較安全的食品，培養正確飲食概念，養成良好飲食習慣，挑選符合營養，衛生、經濟、安全的食物，更幫助學生有效學習。</p>	<p>人與食物的課程隨著時代的日新月異，其內容是一直在增加的，透過混齡教育的學習，將現今時事融入教學是再適合不過的，不同的主題經過不同年齡層激盪出來的成果也會不一樣，培養學生自主學習能力，並將知識、能力及態度內化到日常生活中。</p>

附件二十三:疾病預防 - 認識疾病

<p>設計理念</p>	<p>傳染病的類型與傳染方式，隨著時代與環境的演變愈來愈複雜，幸而醫學治療及研究的進步，也讓傳染病的途徑與預防，達到更好的效果，讓學生瞭解傳染病的種類、感染方式、季節與環境等，方能使學生具有預防的觀念，從生活作息、環境、傳染季節中，能避免被傳染，注意個人與公共衛生，達到「防患於未然」，提升自身及團體的預防成效。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>1.瞭解細菌、病毒的藏匿處。 2.病菌的傳染方式。</p>	<p>1.學生知道常見傳染病的成因、症狀、傳染途徑與媒介、以及預防方法。 2.學生說出日常生活中常見的傳染病及在家庭、社區如何保持衛生。</p>	<p>1.學生知道常見傳染病的成因、症狀、傳染途徑與媒介、以及預防方法。 2.學生說出日常生活中常見的傳染病及在家庭、社區如何保持衛生。</p>
<p>能力指標</p>	<p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p>	<p>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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p>

教學策略	閱讀理解	閱讀理解、體驗教學	閱讀理解、體驗教學、實作專題
教學單元	認識細菌、病毒與寄生蟲	常見的傳染病	傳染病無國界
教學實踐	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能運用及落實
評量策略	口頭評量 紙筆評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐
實施困境 與修正	課程實施困境	反思與修正	
	<p>如何能夠了解健康議題的課程及學習的主要內涵，結合健康生活技能，設計有效的學習內容來幫助學生有效學習，展現及延續生活技能的行為態度，在有限的授課時數中，仍需要授課老師能秉持著健康學習目標，設計提供有效的教學策略活動，這是一件非常不容易的事。</p>	<p>學校極易成為傳染病散播的溫床，透過健康促進教學推廣，讓學生建立各項傳染病預防相關知識與技能，使學生養成良好的衛生習慣，學習正確的防疫觀念，建立良好的生活習慣，以促進學童的健康，因此，學校是提供學童最重要訊息、最有效的學習園地，當然也需要家庭及社會支持來建立一個健康的環境。</p>	

附件二十四:疾病預防 - 預防疾病

設計理念	<p>生病才去找醫生尋求治療，並不是治本之方法，「預防重於治療」是健康教育強調的重點，傳染病的課程屬於健康與體育領域之第七主題軸群體健康的範圍，雖然我國醫療技術進步與環境衛生的改善，但學校是一個人口高密度與高接觸的社群，一旦發生傳染病，很容易造成流行，且國小階段的學童因為身體抵抗力差，健康衛生習慣尚未養成，仍易受到各種病毒傳染而產生疾病，造成健康的危害，威脅到學童的生命，鑑於學生對傳染性疾病認識並不深，根本不知防患於未然，而造成健康的損失，所以教導學生認識疾病的發生原因和預防方式在國小階段是相當重要。</p>		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<p>1.瞭解細菌、病毒的預防。 2.病菌的傳染方式。</p>	<p>1.學生知道常見傳染病的預防方法。 2.學生說出日常生活中常見的傳染病及在家庭、社區如何保持衛生。</p>	<p>1.學生知道常見傳染病的預防方法。 2.學生說出傳染病高峰期個人、家庭與公共場合預防作為。 3.學生知道自己在傳染病防治工作上的角色及責任。</p>
能力指標	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增	7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，

	健康所採取的活動。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	進身體的安適。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。	以增進身體的安適。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。
教學策略	閱讀理解	體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	跟細菌、病毒說再見	預防傳染病	預防傳染病
教學實踐	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能運用及落實
評量策略	口頭評量 紙筆評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐
實施困境與修正	課程實施困境	反思與修正	
	如何能夠了解健康議題的課程及學習的主要內涵，結合健康生活技能，設計有效的學習內容來幫助學生有效學習，展現及延續生活技能的行為態度，在有限的授課時數中，仍需要	學校極易成為傳染病散播的溫床，透過健康促進教學推廣，讓學生建立各項傳染病預防相關知識與技能，使學生養成良好的衛生習慣，學習正確的防疫觀念，建立良好的生活習慣，以促進學童的健康，因此，學校是提供	

授課老師能秉持著健康學習目標，設計提供有效的教學策略活動，這是一件非常不容易的事。

學童最重要訊息、最有效的學習園地，當然也需要家庭及社會支持來建立一個健康的環境。

附件二十五:疾病預防 - 治療疾病

<p>設計理念</p>	<p>在小學時期容易因為抵抗力不足受到病毒的侵擾，如腸病毒、登革熱、流行性角膜炎及流行性感冒等...，症狀一但出現除了身體的不舒服，還會影響到學生的學習狀況，所以此階段「預防重於治療」是健康教育強調的重點;但若真的感染了傳染病，對於其症狀的辨識及治療方式也必須略知一二，如就醫及藥品使用的正確性。</p>		
<p>教學年段</p>	<p>低年級</p>	<p>中年級</p>	<p>高年級</p>
<p>課程目標</p>	<p>1.能說出生病時的處理方式。 2.知道正確用藥資訊。</p>	<p>1.學會觀察自己的身體狀況，保護自己。 2.感染了知道該休息。 3.了解用藥資訊及其服務來源。</p>	<p>1.學會正確的就醫行為。 2.分辨用藥行為的正確性。</p>
<p>能力指標</p>	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響。</p>	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響。</p>	<p>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。</p>
<p>教學策略</p>	<p>問答、自評</p>	<p>問答、自評</p>	<p>問答、自評</p>
<p>教學單元</p>	<p>1.生病了怎麼辦。</p>	<p>1.向傳染病說不</p>	<p>1.守護醫療資源</p>

	2.醫生、藥師說。 3.愛護自己也保護別人。	2.症狀大集合 3.生病不要趴趴走	2.就醫即時通 3.用藥保安康
教學實踐	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能的運用及落實	健康生活技能的運用及落實
評量策略	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量	口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量
預期目標	樂於實踐	樂於實踐	樂於實踐
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	<p>如何能夠了解健康議題的課程及學習的主要內涵，結合健康生活技能，設計有效的學習內容來幫助學生有效學習，展現及延續生活技能的行為態度，在有限的授課時數中，仍需要授課老師能秉持著健康學習目標，設計提供有效的教學策略活動，這是一件非常不容易的事。</p>		<p>學校極易成為傳染病散播的溫床，透過健康促進教學推廣，讓學生建立各項傳染病預防相關知識與技能，使學生養成良好的衛生習慣，學習正確的防疫觀念，建立良好的生活習慣，以促進學童的健康，因此，學校是提供學童最重要訊息、最有效的學習園地，當然也需要家庭及社會支持來建立一個健康的環境。</p>

附件二十六:性教育 - 認識身體

設計理念	對於與生俱來的身體認識有多少?經由圖卡、影片及老師的講授引導，讓小朋友對於兩性間的差異性有充分的理解。		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	認識的自己身體	瞭解兩性的身體及生活中所扮演的角色	和諧的異性間相處之道
能力指標	1-1-2 瞭解自我身心狀況 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	1-2-2 瞭解兩性在團體中均扮演重要的角色 1-2-3 重視團隊中不同性別的貢獻	2-3-10 分析各類問題與性別角色的關係 2-3-11 認識處理衝突的方法，促進兩性和諧相處
教學策略	遊戲教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	1.男女大不同 2.做自己的主人	1.男女放大鏡	1.青春期的生理變化 2.青春期的特徵
教學實踐	圖卡及影片介紹	影片賞析及分組討論分享	話劇呈現及小組腦力激盪
評量策略	口頭評量	紙筆評量	紙筆評量、實作評量

預期目標	認識身體並能自主	認識身體並能自主	認識身體並能自主
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	低年級學童的生澀不易融入教學活動	透過遊戲設計讓學童在樂趣中融入教學活動	

附件二十七:性教育 - 青春期

設計理念	兩性教育必須脫離理念或概念宣示的階段，轉而進入課程改革的階段，並藉著擬定課程綱要讓兩性平等教育的觀念真正落實。		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.能認識怎樣的情境具有潛在侵害的危險。 2.能知道如何保護自己的身體，避免受到性侵害。 3.能尊重自己與別人的身體自主權。 4.能討論、分享生活中不合理、健康受到傷害等經驗。 5.能知道如何尋求救助的資訊與管道。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.能自我悅納並尊重彼此的個別差異 2.能觀察青春期的成長與變化 3.能指出男女性的第二性徵 4.能尊重異性，與異性和諧相處 5.能以正面積極的態度面對青春期以及預防方法。 	<ol style="list-style-type: none"> 1.檢視自己對青春期知識的瞭解。 2.認識青春期身體變化，並能用健康的態度面對。 3.明瞭為何會出現夢遺。 4.能了解青春期的心理變化。 5.能察覺性別刻板印象。 6-以喜悅的心情迎接青春期，進而自我期許、學習負責、懂得尊重
能力指標	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	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。	<ol style="list-style-type: none"> 2-3-1 認知青春期兩性的發展與保健。 1-3-2 瞭解兩性生涯發展歷程的異同。

	<p>2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害。</p> <p>2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。</p> <p>2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資訊與管道。</p>	<p>1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p>	<p>3-3-1 學習分享兩性的成長經驗。</p> <p>1-3-3 運用各種媒介表達兩性平等的概念。</p> <p>2-3-2 學習兩性間的互動與合作。</p> <p>2-3-5 學習兩性團隊作，積極參與活動。</p>
教學策略	體驗教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	小心大野狼	<p>1. 迎向青春期</p> <p>2. 青春大富翁。</p> <p>3.真心話大冒險。</p>	<p>1.序曲—有什麼毛病</p> <p>2.男女大不同</p> <p>3.青春補給站</p> <p>4.終曲—慶祝青春期</p>
教學實踐	人有男生、女生的分別，可是不管是男生或	學習在異性相處中，表現合宜、有禮的態度，	希望能設計一套「符合國小階段的」、「具

	<p>女生，都希望可以受到別人的尊重，也許每個人的選擇和喜好都不一樣，但都需要受到尊重。</p>	<p>避免不尊重隱私的行為。</p>	<p>系統性的」且「有參考價值的」青春期課程活動，希望能有效指導青春期孩子正確的性知識與健康的性觀念，並提供同樣在國小擔任健康教育的老師做為教學上的有用參考。</p>
<p>評量策略</p>	<p>口頭評量 紙筆評量</p>	<p>口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量</p>	<p>口頭評量 紙筆評量 實作評量 檔案評量</p>
<p>預期目標</p>	<p>1.本活動先從學童個人經驗，發表自己的朋友、認識或成為朋友的過程、相處經驗和朋友的關係。</p> <p>2.初步了解每位學童的交友狀況，遇到的情形或困難。</p> <p>3.透過分享討論自己有哪些朋友？並省思</p>	<p>1. 老師引導兒童反省並修正錯誤的性別角色想法，建立兩性互重、互諒、和諧相處的共享世界。</p> <p>2. 讓兒童了解人格特質不分男女，男生可以是細心、溫柔的，女生也可以是勇敢、豪邁的。</p>	<p>1.性教育應提供學生正確的性知識，包括成長與發展、人類生育、人體構造、兩性的相處等內容，透過正確知識習得，減少誤解與誤用。</p> <p>2.態度健康：</p> <p>性教育應培養學生健康的性態度與發</p>

自己是否也具備這些特質，讓別人也喜歡和自己做朋友。

4.檢視自己本身的特質和人際關係了解自己的優缺點，透過增進人際關係技巧討論和練習幫助自己和朋友有更好的互動，進而交到更多的朋友

3.異性之間要能彼此互相尊重、溝通並且和諧相處。

展其價值觀，發展兩性關係的洞察力、瞭解自己應有的義務與責任，適當解決兩性間的問題。

3.懂得尊重：

現今是性別平等的社會，男女之間需要彼此相互尊重，同時也要學習良好的人際關係技巧，包括溝通、判斷、作決定、拒絕同儕不良影響等能力。

4.表達感恩：回歸原點，喚醒學生心中的愛，瞭解自己從何而來，知道自己何以成長，進一步表達對父母的養育教育恩情。

	課程實施困境	反思與修正
實施困境 與修正	在課堂上有初步跟學生討論哪些行為可能會引起異性的討厭，未來或許可以進一步調查五年級所有學生的看法，建立男生討厭行為排行榜、女生討厭行為排行榜，讓學生更清楚瞭解男女之間人際互動的界限。	除了每個單元針對教學做檢討改進之外，可再增進課程之完整度，建議高年級加入如下主題： (一)增加性侵害、性騷擾防治課程：學習遭受危險之防範技巧與救助方法 (二)延伸討論同性戀議題：瞭解多元社會樣態，學習尊重態度

附件二十八:性教育 - 預防與保護

設計理念	強調身體自主權、保護自己避免受傷害及危機處理與應對		
教學年段	低年級	中年級	高年級
課程目標	清楚辨別身體自主權	尊重異性及他人	對於性騷定義瞭解及危機因應
能力指標	2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制 2-1-4 尊重自己和別人的隱私	1-2-3 重視團隊中不同性別的貢獻 1-2-4 瞭解並尊重不同族群文化中兩性互動的模式 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權	3-3-3 破除家庭、學校與社會中的性別歧視及其造成的傷害 3-3-4 辨識社會文化中性別、階級與權力的關係
教學策略	體驗教學	遊戲教學、體驗教學	體驗教學、實作專題
教學單元	身體主人翁	身體的秘密花園	性不性由你
教學實踐	老師講授及遊戲設計	影片賞析及分組討論	分組討論及話劇表演

評量策略	口頭評量	口頭評量	口頭評量
預期目標	自我保護意識提升	自我保護意識提升	自我保護意識提升
實施困境 與修正	課程實施困境		反思與修正
	學生對於身陷危險情境較不能理解	模擬話劇表演情境讓小朋友表達看法及具體因應作為	