

【附件1】

臺南市109學年度五甲國民小學健康促進主推議題成效說明

壹、主推議題：健康體位

貳、主推原因、背景成因及現況分析說明：

一、主推原因：本校學生體位不良比率達 41.03%，過輕 6.25%，過重 16.03%，肥胖 18.75%，在體位過重率及肥胖率都比台南市平均值高，此外在體位適中率也略低於台南市平均值，視力保健、口腔保健本校平均值都優於市平均值，因此健康體位是本校亟需解決的健康議題，運用健康教育教學與相關活動同時並行的方式，希望學童健康體位的觀念能落實並實踐於日常生活中，因此本校以健康體位為本校主推議題。

二、背景成因及現況分析：

(一)背景成因：

1. 學區內參與學生照顧之家長成員大部分屬於勞工階層雙薪父母居多，單親家庭學生、隔代教養學童、外籍配偶學童也不少。這些成員社經地位較低落，容易忽略學生學習情況，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識。

2. 本校學生放學後大都安置在安親或才藝班中，回家後或假日期間也都會長時間看電視與打電腦，長時間從事室內活動，速食品常成為學生的晚餐，希望透過健康飲食及運動，有效控制學生體重。

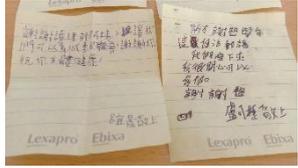
(二)現況分析

106-108 學年度體位狀況統計(以下簡略)

學年度	過輕	適中	過重	肥胖
106	11%	57.4%	15.6%	16%
107	7.8%	61.1%	14.5%	16.7%
108	6.25%	58.7%	16.1%	18.75%

參、改善策略及實施過程：

	實施大綱	預期目標	成果
--	------	------	----

<p>訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 規劃並舉辦各項活動並培養教員工及家長職正確健康體位觀念。 3. 發給全校家長「身高體重測量結果通知單」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養健康促進人員，具備相關知識。 2. 減糖新主張健康好生活。 	 
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施健康檢查，檢查結果資料統計分析。 2. 依照健康檢查結果對體重過重及過輕的學童進行均衡飲食教育。 3. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。 4. 不定期抽檢午餐食材及午餐供應商設備衛生。 	<p>養成維持正確健康體位觀念與行為。</p>	 
<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校健行活動。 2. 落實體適能教學及檢測。 3. 舉辦班級體育競賽如足球、籃球比賽、跳繩比賽、健康操等等。 4. 實施游泳教學鍛鍊學生強健的心肺功能。 5. 每週一升旗後進 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期能使全校學生BMI值都能在正常範圍內。 2. 培養學生參與運動的興趣。 3. 養成全校成員從事運動的習慣。 4. 培養正確飲食營養教育。 	 

	<p>行全校晨跑活動。</p> <p>6. 推動「健康吃快樂動」飲食營養教育。</p> <p>7. 健康體位議題融入課程教學。</p> <p>8. 落實「健康與體育」領域之正常教學。</p>		 
<p>學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生活動場地及設施的設置、安全檢視及維修。 2. 運動設施定期維護，體育器材完備。 3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供多元、安全的運動空間。 2. 提供親師生營養教育資訊。 	 
<p>學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。 2. 鼓勵學生利用下課從事戶外活動。 3. 三到六年級進行體適能檢測，一至二年級進行體適能教學及推廣。 4. 開設多元運動課程及社團，如舞蹈、扯鈴、羽球、桌球...等。 	<p>讓學生身心得到適當舒展。</p>	 

社區關係	1. 結合社區舉辦全校運動會。 2. 與社區武術班合作，鼓勵學生參加比賽。	培養教職員工、學生及家長參與運動的興趣。	
-------------	--	----------------------	---

肆、成效：

109 學年度學生體位過輕比率下降 3.3%，體位適中率上升 2.5%，體位過重率上升 3.7%，體位肥胖率下降 2.9%。

109 學年度體位	上學期	下學期	增減
過輕率	7.9%	4.6%	-3.3%
適中率	60.7%	63.2%	2.5%
過重率	14.7%	18.4%	3.7%
肥胖率	16.7%	13.8%	-2.9%

伍、分析改進：

一、體位過重比率略升，正常體位比率由 60.7% 升至 63.2%，分析原因乃因早餐及晚餐外食比率偏高，加上學童外時都會挑自己比較喜歡吃的食物購買，長期下來容易飲食不均衡，加上學童容易購買含糖飲料飲用，也可能是造成過重率上升的原因，不過總體而言，透過學校飲食教育及健康促進概念推廣，學童健康觀念應會有所提升。

二、改進策略：

1. 結合學校各項活動，加強飲食教育觀念，讓家長有正確健康飲食觀念。
2. 透過學校正常化教學，鼓勵學童多利用下課時間出來運動，每天至少 30 分鐘活動時間，培養規律運動習慣。
3. 健康課程結合健康吃快樂動課程，建立學童從小有正確飲食觀念，培養帶著走的能力。
4. 透過學校午餐教育，推動營養午餐教育，讓學童能對食材營養有更確的判斷。
5. 持續推動體育競賽，加強學生下課出來運動的動機，也深化學生的運動習慣。

【附件2】

臺南市109學年度五甲國民小學健康促進相關增能活動成果表

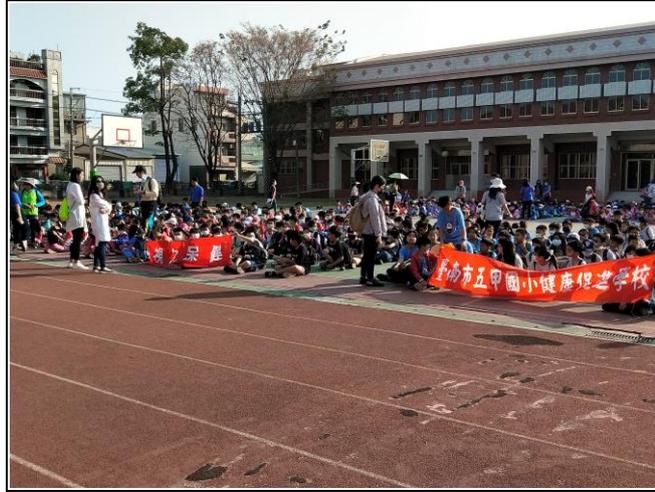
活動名稱	110年社區參與、低碳環境暨健康促進健行活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
110年3月17日	參加人數	657	30	56
簡述活動內容	1. 藉由健行活動訓練學生強健的體魄，落實健康促進學校的目的。 2. 藉由健行大潭埤探訪，讓學生接近大自然，落實視力保健工作。 3. 透過低碳環境探索，提昇教師環境教育教學知能，強化低碳環境教育之意義。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

<p>臺南市關廟區五甲國小師生環境教育活動計畫 110年社區參與、低碳環境暨健康促進健行活動</p> <p>一、依據：本校109學年度第1學期校務會議決議。</p> <p>二、目的：</p> <p>(一)藉由健行活動實施生態保育教育，進一步瞭解認識鄉土環境。</p> <p>(二)藉由健行活動訓練學生強健的體魄，落實健康促進學校的目的。</p> <p>(三)藉由健行大潭埤探訪，讓學生接近大自然，落實視力保健工作。</p> <p>(四)藉由相忍林步道健行路線，指導學生認識大自然造林活動，及水土保持的重要性。</p> <p>(五)透過低碳環境探索，提昇教師環境教育教學知能，強化低碳環境教育之意義。</p> <p>三、活動項目：環境教育—社區參與、低碳環境健行活動。</p> <p>四、活動時間：110年3月17日(星期三)上午7時50分起至11點50分止。</p> <p>五、活動地點：大潭埤、千禧山、相忍林道。</p> <p>六、主辦單位：華僑委。</p> <p>七、參加人數及對象：本校全體師生及家長約700人。</p> <p>八、活動行程：</p> <p>(一)14-0年級：本校操場後門 08:00 出發—中山路—親水公園—菩提亭—高凌公路—高脚橋—斜坑路—土地公祠—免費食品原料行—龍龜山堤—菩提亭—親水公園(會師、康樂活動、遠眺休息)—11:00 集合—返校。</p> <p>(二)11-3年級、特教班、幼兒園：本校操場後門 08:05 出發—中山路—親水公園—菩提亭(休憩時間)—親水公園(會師、康樂活動、遠眺休息)—11:05 集合—返校。</p> <p>九、注意事項：</p> <p>(一)本校小朋友一律參加，並需自行準備相關用品。</p> <p>(二)身體不適者請隨時向老師報告。</p> <p>(三)無法前往者由教務處協助聯繫留守教師(如職掌登記表)集中安置照顧。</p> <p>(四)可利用課堂時間融入教學，觀看YouTube相關「環境教育」影片。</p> <p>十、全校參與之師生均以公假於出休日登記。</p> <p>十一、本計畫經校長核准後實施，修正時參閱。</p>	
--	---

說明：健行活動計畫

說明：召開學年說明會討論計畫內容



說明：活動前集合說明

說明：校長帶領學校師生一起健康促進

臺南市關廟區五甲國民小學 109 學年度學校健康促進實施計畫

一、計畫依據：

- (一) 學校衛生法
- (二) 臺南市 109 學年度健康促進學校實施計畫
- (三) 臺南市政府教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號函

二、計畫摘要：

根據 WHO 健康促進學校的概念，依據學校教職員工生現行問題分析與健康需求評估，藉由成立學校健康促進委員會，並組成健康促進工作團隊。109 學年度本校健康促進推動議題選擇首先配合教育部訂定衛生政策，【視力保健】、【口腔保健】、【健康體位】、【菸(檳)防制】、【全民健保(含正確用藥)】、【性教育(含愛滋病防治)】為主要議題。根據衛生福利部 108 年國人死因統計結果【事故傷害】排名第六，近年來校園意外頻傳，割喉案事件對學童造成不小的衝擊與威脅，經由評估後以減低學生意外傷害的【安全教育與急救】為自選議題。希望藉由健康促進學校的規劃，推動安全教育與事故傷害防治教育乃至急救訓練，以增進全校師生對事故傷害之預防與緊急救護處理能力，落實校園急救教育與強化技能，期使校園事故傷害降至最低，以保障師生生命財產安全。

學童健康檢查及例行性體格檢查結果，本校在 108 學年度視力不良率約 44.39%，108 學年齶齒盛行率小一 26.98%、小四 19.77%，108 學年體位超重學童比率 16.1%，增加 1.6%。故 108 學年度降低齶齒盛行率、健康體位與視力不良率雖有成效但仍需努力。因此視力、口腔保健及健康體位仍為本校急需解決的三大健康議題。實施方法為運用健康教育教學與相關活動介入同時並行的方式，希望視力、口腔保健及健康體能的觀念能落實並實踐於日常生活中。

107-108 學年度健康檢查執行情形				
	項 目	107 學年度	108 學年度	推動成效
視力保健	學生裸視視力不良率	42.1%	44.39%	↑ 2.29%
	學生裸視視力不良增加率	7.48%	10.26%	↑ 2.78%
	學生視力不良複檢率	99.61%	100%	↑ 0.39%
口腔衛生	學生齶齒率	小一:32.74% 小四:12.96%	小一:26.98% 小四:19.77%	小一: ↓ 5.76 % 小四: ↑ 6.81%
	學生齶齒複檢率	小一:100% 小四:100%	小一:100% 小四:100%	100%
健康體位	學生體位適中比率	61.1%	58.7%	↓ 2.4 %

學生體位過輕比率	7.8%	6.25%	↓ 1.55%
學生體位過重比率	14.5%	16.1%	↑ 1.6%
學生體位超重(肥胖)比率	16.7%	18.75%	↑ 2.05%

108 學年度推動健康促進學校成效指標

推 動 內 容	成 效 指 標			
	項 目	108 學年度 前測	108 學年度 後測	執行成效
菸檳防制	無菸檳校園率	0%	0%	達標
	學生菸檳率	0%	0%	達標
	抽菸檳學生參與戒掉率	0%	0%	達標
正確用藥	遵醫囑服藥率	100%	100%	達標
	使用藥品前看清藥袋藥盒 標示率	100%	100%	達標
全民健保	全民健保正確認知率	98.8%	98.4%	↓ 0.4%
	珍惜全民健保行為率	82.67%	90.67%	↑ 8%

108 學年度學生健康資訊系統資料

議題名稱	指標	臺南市平均值	本校(%)	達成指標情形
視力 保健	裸視視力不良率	國小 55.77%	44.39%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	視力不良就醫率	國小 94.15%	99.64%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
口腔 保健	學生初檢齲齒率	小一 37.61% 小四 26.65%	小一:26.98% 小四:19.77%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	學生齲齒複檢率	小一 92.91% 小四 88.40%	小一:100% 小四:100%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以上 <input type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
健康 體位	體位過輕率	國小 7.35%	6.25%	<input checked="" type="checkbox"/> 達市平均以下 <input type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位適中率	國小 62.24%	58.97%	<input type="checkbox"/> 達市平均以上 <input checked="" type="checkbox"/> 低於市平均仍需努力
	體位過重率	國小 13.25%	16.03%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力
	體位肥胖率	國小 16.76%	18.75%	<input type="checkbox"/> 達市平均以下 <input checked="" type="checkbox"/> 高於市平均仍需努力

三、背景說明：

五甲國小成立於民國 36 年，位於原臺南縣最南端關廟鄉松腳社區是屬於鄉下中型學校，109 學年度一至六年級共有 27 班，並設有特教班一班，幼兒園一班，學生數 659 人，編制內教職員工 59 人，校區共有 1.856 公頃，是目前關廟區中小學班級數最多的一所學校。學區內參與學生照顧之家長成員大部分屬於勞工階層雙薪父母居多，單親家庭學生、隔代教養學童、外籍配偶學童也不少。這些成員社經地位較低落，容易忽略學生學習情況，且普遍缺乏健康生活型態的相關知識，因此學童之身心健康、學習與成長頗值得關切。

經現況分析本校歷年來視力不良比率雖比全國及台南市來的低，但也發現本校學生放學後大都安置在安親或才藝班中，回家後或假日期間也都會長時間看電視與打電腦，長時間從事室內活動導致學生短距離長時間用眼，活動量減少。視力不良、口腔衛生不佳、體位不良都與健康飲食、正確生活作息習慣密切相關，尤以健康體位之全國與臺南市之統計分析資料可發現。

項目	指標	五甲國小	臺南市	全國	評值
視力 保健	裸視視力不良率	44.39%	52.77%	54.03%	達成 指標
	學生視力不良就醫率	99.64%	94.15%	88.22%	達成 指標
口腔 衛生	學生初檢齲齒率	24.17%	27.5%	33.36%	達成 指標
	學生齲齒複檢率	100%	91.82%	85.47%	達成 指標
健康 體位	學生體位過輕率	6.25%	7.35%	7.45%	達成 指標
	學生體位肥胖率	18.75%	16.76%	15.7%	超過 指標

資料來源：健康資訊系統統計分析資料(以教育部公告 108 學年度檢查資料)

由「107~108 學年度學生健康檢查統計表」的統計分析可得知本校學生健康需求評估如下：

1. 視力保健:

根據教育部調查 108 學年度全國國小學童視力不良率為 54.03%，而台南市 108 學年度國小學童視力不良率為 52.77%。108 學年度本校學生裸視視力不良率 44.39%，較 107 學年度上升 2.29%，視力複檢率則提升至 100%，仍須持續加強學生視力保健觀念與行為的建立，以降低裸視不良率。但近年來智慧型手機及平板電腦的推出，若是孩童太早開始使用，未來學童近視率還會提高，對國民之健康衝擊更鉅。

2. 口腔衛生:

國內兒童蛀牙情形嚴重，依據教育部學生健康資訊系統統計 108 學年台南市小一的初檢齲齒率 27.5%，而本校學生在 108 學年度較 107 學年度小一的齲齒率下降為 5.76%，小四的齲齒率則上升為 6.81%，小一及小四齲齒複檢率各提升 100%，落實學生口腔保健工作，改善兒童口腔衛生、降低兒童齲齒率仍需努力。

3. 健康體位:

有些家長因為上班關係，或是學生在安親班到晚上，速食品常成為學生的晚餐。調查本校學生發現，108 學年度較 107 學年度體位過輕人數下降 2.4%，體位稍過重人數上升 1.6%，體位超重人數上升 2.05%，體位適中比較下降 2.4%，降低學生體位體重過重的比率，仍需本校努力的目標，希望透過健康飲食及運動，有效控制學生體重。

4. 菸(檳)防制:

本校目前雖無吸菸學生，但高達 3 成學童暴露在二手菸的家庭環境中，為提升國小學童拒菸意識，鼓勵有吸菸的家人及早戒菸，以減少對學童及家長健康危害，因此防止學童吸菸成為菸害防制工作的重點。

5. 性教育(含愛滋病防治):

針對 5-6 年級學童性知識及愛滋病認知測驗結果普遍不足，【性教育(含愛滋病防治)】亦是每學年推動相關的健康促進活動，希望能運用教育的方式，增進性別教育的提升，以達到兩性互相尊重與平等。

6. 全民健保(含正確用藥):

本校 108 學年度遵醫囑服藥率為 100%，本校聘請藥師協助宣導推動，規劃多元活潑且生活化之【正確用藥】宣導活動。本校學生 108 學年度對珍惜全民健保行為率 90.67%，顯示經由教學及宣導活動介入，導正學童對全民健保錯誤的觀念有顯著成效，使之妥善運用全民健保提供之服務，瞭解全民健保資源有限，要善用醫

療資源不浪費。

7. 安全教育與急救(自選議題):

根據本校每月傷病的統計資料發現，每學期在校意外傷害人數多達上千人次，平均每日受傷人數為 16-20 人。常見的意外傷害以擦傷和挫、撞傷為主，受傷部位多為手、腳和頭部，而發生較重大意外事故之地點依序為運動場、走廊、遊樂器材區。由歷年校園意外事故人次數統計發現，學生人數遞減，但意外事件卻不降反升。由於校園內活動區域小，每人可活動空間約 15 平方公尺，再加上活動空間多為水泥地學生運動或遊戲時容易擦撞產生意外，至目前為止雖未釀成嚴重的傷害，但事前的預防勝於事後的補救。除了校園內的安全外，包括交通安全、游泳安全、身體自我保護安全等，都是安全教育的範疇，因此除了維護學生在校園內的安全外，如何落實學生們日常生活中的安全教育，和提升教職員工的危機意識，是我們訂為自選議題的目的。

106-108 學年度校園意外事故人次數統計表

學年	106 學年	107 學年	108 學年
人次數/學生數	2045/608	1938/606	1777/624

本計畫希望能將其正確觀念影響家人，以及從小培養正確之衛生知識，養成良好之健康行為，以減少日後疾病及健康問題之發生。將議題融入課程並結合社區衛生單位及地方相關志工服務團體進行宣導、教育的活動，如何培養兒童正確飲食及養成健康運動習慣，營造健康安全的學習環境。

四、計畫內容：

(一)教學策略：

1. 教學原則：

定時教學：配合導師時間及健康與體育課程時間實施教學。

協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

朝會宣導：利用全校師生朝會時進行宣導。

才藝表演：融入學生才藝表演，以收宣導效益。

2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

3. 結合社區衛生單位或志工服務團隊進行教學活動。

(二)具體實施內容：

實施議題(一)：視力保健

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 擬定學童視力保健計劃。 	養成學生正確用眼習慣並降低視力異常比率。	109年8月~110年7月
健康服務	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 回收視力異常通知單並追蹤。 3. 進行視力保健之統計及分析。 	利用視力異常的回條通知家長，期能使家長督促學生注意視力的保健。	109年9月~110年6月
健康教學與活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行課間體適能活動。 2. 舉辦視力保健宣導活動。 3. 視力保健學藝競賽(四格漫畫)。 4. 舉辦健行活動，指導眼睛遠眺。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 視力保健議題融入各科領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用學藝競賽及闖關活動加深學生視力保健的知識。 2. 舉辦健行活動教導學生遠眺、休息，以保護視力。 3. 落實規律用眼3010及戶外活動120。 4. 推動3C小於1。 	109年9月~110年6月 109年10月 110年3月 109年9月~110年6月 經常性
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室採光測量以便提供教職員工符合標準的燈光明亮度。 2. 新型課桌椅對號入座。 3. 學校綠化與美化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨時注意教學環境的光線確保眼睛的健康。 2. 讓教職員工及學童的眼睛有舒適放鬆空間。 	109年8月、110年2月 經常性 經常性
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。 2. 教師隨時關心學生閱讀、寫字姿勢。 3. 班級制定健康生活守則。 	培養正確寫字及閱讀姿勢，保護視力。	109年9月~110年6月
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於親師會時向家長做視力保健宣導。 2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。 3. 於校網刊登視力保健相關訊息。 4. 關心學區內安親班或課後輔導機構，維護學童良好用眼環境。 	結合社區資源人士、教職員工及家長推行護眼運動。	109年9月、110年2月

實施議題(二)：口腔衛生

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 	養成學生正確潔牙的態度與習慣。	109年9月~110年7月

	2. 擬訂餐後潔牙及含氟漱口計畫。		
健康服務	1. 定期聘請牙醫師到校進行口腔檢查並追蹤輔導管理。 2. 進行口腔檢查之統計分析。 3. 張貼口腔衛生相關宣傳海報。	1. 藉由餐後刷牙以保持牙齒的健康。 2. 讓學生了解並關心牙齒健康狀況。	109年9月~110年6月
健康教學與活動	1. 舉辦口腔保健宣導活動 2. 進行每日餐後潔牙並搭配含氟量達1000PPM以上。 3. 推展貝氏刷牙法。 4. 加強高年級牙線使用策略。	1. 藉由餐後刷牙以保持牙齒的健康。 2. 宣導牙齒保健方法及重要性。 3. 在校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。	109年9月~110年6月
學校物質環境	1. 播放潔牙歌曲營造潔牙氣氛。 2. 提供乾淨洗手台營造潔牙環境。	養成學生飯後潔牙習慣。	109年9月~110年6月
學校社會環境	1. 不以含糖飲料及糖果做為學生獎勵。 2. 建立班級餐後潔牙守則，學童共同遵守。	減少學生攝取糖分以維護牙齒健康。	109年9月~110年6月
社區關係	利用學校各項活動宣導正確潔牙觀念。	1. 養成學生全方位潔牙習慣。 2. 與家長協力督導睡前潔牙習慣。	109年9月~110年6月

實施議題(三)：健康體位

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 規劃並舉辦各項活動並培養教員工及家長正確健康體位觀念。 3. 發給全校家長「身高體重測量結果通知單」。	1. 培養健康促進人員，具備相關知識。 2. 減糖新主張健康好生活。	109年9月~110年6月
健康服務	1. 實施健康檢查，檢查結果資料統計分析。 2. 依照健康檢查結果對體重過重及過輕的學童進行均衡飲食教育。 3. 張貼健康體位、正確飲食	養成維持正確健康體位觀念與行為。	109年9月~110年6月

	<p>相關宣傳海報。</p> <p>4. 不定期抽檢午餐食材及午餐供應商設備衛生。</p> <p>5. 成立體重控制班進行減重訓練課程。</p>		
健康教學與活動	<p>1. 辦理全校健行活動。</p> <p>2. 落實體適能教學及檢測。</p> <p>3. 舉辦班級體育競賽如足球、籃球比賽、跳繩比賽、健康操等等。</p> <p>4. 實施教育游泳教學鍛鍊學生強健的心肺功能。</p> <p>5. 每週一升旗後進行全校晨跑活動。</p> <p>6. 推動「健康吃快樂動」飲食營養教育。</p> <p>7. 健康體位議題融入課程教學。</p> <p>8. 落實「健康與體育」領域之正常教學。</p>	<p>1. 期能使全校學生 BMI 值都能在正常範圍內。</p> <p>2. 培養學生參與運動的興趣。</p> <p>3. 養成全校成員從事運動的習慣。</p> <p>4. 培養正確飲食營養教育。</p>	109 年 9 月~110 年 6 月
學校物質環境	<p>1. 學生活動場地及設施的設置、安全檢視及維修。</p> <p>2. 運動設施定期維護，體育器材完備。</p> <p>3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。</p>	<p>1. 提供多元、安全的運動空間。</p> <p>2. 提供親師生營養教育資訊。</p>	109 年 9 月~110 年 6 月
學校社會環境	<p>1. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。</p> <p>2. 鼓勵學生利用下課從事戶外活動。</p> <p>3. 三到六年級進行體適能檢測，一至二年級進行體適能教學及推廣。</p> <p>4. 開設多元運動課程及社團，如舞蹈、扯鈴、羽球、桌球... 等。</p>	讓學生身心得到適當舒展。	109 年 8 月~110 年 7 月
社區關係	<p>1. 結合社區舉辦全校運動會。</p> <p>2. 與社區武術班合作，鼓勵</p>	培養教職員工、學生及家長參與運動的興趣。	109 年 12 月

	學生參加比賽。		
--	---------	--	--

實施議題(四)：菸檳防制

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	1. 擬定及實施菸檳防制校園計畫。 2. 訂定12月及5月為菸檳防制教育宣導月。	打造無菸檳校園。	109年8月
健康服務	提供菸檳相關知識及諮詢。	了解菸檳害對身心及家庭的危害。	109年8月~110年7月
健康教學與活動	1. 每學年實施菸檳防制課程教學，實施機會教育。 2. 加強電子菸危害認知教學。 3. 結合衛生所辦理菸檳防制宣導活動。	了解菸檳害對身心及家庭的危害。	109年8月~110年7月
學校物質環境	1. 學校大門及校園明顯處張貼禁菸標誌。 2. 無菸、無檳校園營造。	給予學生安全健康的學習環境。	經常性
學校社會環境	推行健康心理，執行無菸檳校園。	給予學生安全健康的學習環境。	109年8月~110年7月
社區關係	1. 結合新生入學座談會及學校運動會，將拒菸檳健康議題宣導行銷「無菸檳家庭」。 2. 結合衛生所與運用社區資源辦理菸檳害防制宣導活動。	會向菸檳說「不」，並使學生內化如何拒絕菸檳。	109年8月

實施議題(五)：全民健保(含正確用藥)

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計畫工作推行小組。 2. 2. 宣導全民健保與正確用藥宣導方法相關資訊。	正確使用健保提供的服務並降低健保資源的浪費。	經常性
健康服務	提供全民健保(含正確用藥)相關資訊及諮詢。	增進學生對全民健保(含正確用藥)正確觀念的培養。	109年8月~110年7月
健康教學與活動	1. 「正確用藥」「全民健保」議題融入課程教學。 2. 辦理全民健保宣導活動。 3. 辦理學生正確用藥五大	增進學生對全民健保(含正確用藥)正確觀念的培養，並降低健保資源的浪費。	109年8月~110年7月

	核心能力宣導。		
學校物質環境	1. 張貼相關訊息。 2. 校園跑馬燈持續宣導正確用藥觀念	1. 增進學生對全民健保正確觀念的培養。 2. 親師生瞭解正確用藥觀念並展現於行為改變。	109年8月~110年7月
學校社會環境	1. 提供互相關懷的友好環境。 2. 建置正確用藥教育之資源網絡。	1. 營造友好、給予學生支持的健康環境。 2. 照顧弱勢、有特殊需求學生。	經常性
社區關係	1. 運用相關網站與文宣資料加以宣導 2. 請衛生所配合學校大型園遊會辦理闖關活動。	讓學生及家長體認健保願景，提升身體健康品質、關懷弱勢、健保永續。	經常性

實施議題(六)：性教育(含愛滋病防制)

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 組織「性別平等教育委員會」。 3. 制定性侵害或性騷擾防治規定。	建構兩性平等的學校文化與環境。	109年9月
健康服務	1. 結合婦幼隊演練「拒絕」生活技能演練。 2. 提供性教育及愛滋病相關資訊及諮詢。	增進學生性教育及愛滋病對正確觀念的培養。	109年9月~110年6月
健康教學與活動	1. 性別教育(含愛滋病防治)議題融入健康課程教學。 2. 辦理性別教育(含愛滋病防治)宣導。 3. 結合轄區警察分局於朝會向全校師生進行性侵害或性騷擾防治宣導。 4. 針對五年級女生，辦理內衣及生理期穿著的指導	1. 讓學生懂得愛惜、自己尊重他人。 2. 認識愛滋病防治，避免高風險族群並能接納愛滋患者。 3. 用平常心面對青春期的到來。	109年9月~110年6月
學校物質環境	1. 確實落實門禁管制制度。 2. 學校網站張貼性侵害或性	給予教職員工及學生安全的學習環境。	109年9月

	騷擾防治相關資訊及教材。		
學校社會環境	1. 鼓勵學生回家推行性別平等活動。 2. 建立性侵害或性騷擾申訴管道。	營造友善的安全環境。	經常性
社區關係	1. 結合社區愛心商店，共同加入保護學童愛心活動。 2. 運用學校公告及電子看板對家長及師生進行宣導	認識愛滋病防治，避免高風險族群。	經常性

自選議題：安全教育與急救

	實施大綱	預期目標	實施時間
訂定學校衛生政策	1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 制定安全教育與急救實施計畫。 3. 訂定校園緊急傷病處理辦法。	正確且迅速處理傷害及事故的發生。	109年9月
健康服務	1. 預防意外傷害的處理。 2. 衛教知識指導。 3. 班級設立急救醫藥箱。	1. 正確且迅速處理意外事故降低傷害程度。 2. 豐富學生安全教育與急救的常識。	109年9月~110年6月
健康教學與活動	1. 安全教育與急救、防災教育議題融入課程教學。 2. 安全教育宣導如水域安全、運動安全、交通安全、...等。 3. 實施五年級游泳教學加強自救能力。 4. 結合轄區消防隊辦理教職員工及學生防災訓練。 5. 辦理教職員工、學生 CPR 訓練。 6. 教導學童的傷口處理常識。	1. 透過課程讓學生注意安全並學習正確傷害防治觀念及行為。 2. 培養師生於日常生活中能居安思危，能具有高度靈敏的危機意識。	109年9月~110年6月
學校物質環境	1. 遊戲器材教導學童正確使用方法，並定期檢查及維修。	1. 學生擁有安全學習及活動空間。 2. 培養正確傷害防治觀念	經常性

	2. 定期檢查維修校園建築設備。	及行為。	
學校社會環境	1. 結合交通安全志工加強學生上下學的交通安全。 2. 確實落實門禁管制制度。	營造良好氣氛，減少傷害產生。	109年9月~110年6月
社區關係	1. 於親師會時向家長進行防災知識宣導。 2. 結合社區醫療機構建立校園救護網。 3. 落實家長填寫家庭防災卡貼於聯絡簿，並提供災民收容所查詢。	培養社區民眾正確傷害防治觀念及行為。	經常性

五、人力配置

計畫之主要人力為學校健康促進委員會及工作團隊之成員，各成員之職稱及工作項目見下表：

計畫職稱	姓名	單位及職稱	在本計畫之工作項目
計畫主持人	林俊明	校長	研擬並主持計畫，統籌並對健康促進學校相關事宜作決策。
協同主持人	蕭柏琪	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調。
	周奕良	教務主任	
	吳雅芳	總務主任	
	林才富	輔導主任	
執行秘書	蔡美玲	護理師	身體健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合
研究人員	楊培昇	衛生組長	各項議題的評估，活動策略設計及效果評價
研究人員	翁參玉	生教組長	訓育及生教活動策略設計及效果評價
研究人員	許曉芳	午餐執行秘書	辦理午餐營養教育事宜
研究人員	林健豐	體育組長	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	邱淑華	教學組長	教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	擔任健體領域教師		教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	各班老師及學年主任		教學策略設計及課程融入成效評價
研究人員	郭旻展	網管與資訊教師	健康促進網路網頁製作及維護

研究人員	張真嫻	事務組長	社區及學校資源之協調聯繫及校園環境設施營造與維護
研究人員	湯允昌	家長會長	協助各項活動之推展及整合社團人力協助推展健康服務
專家	戴于清	牙醫師	提供用藥安全相關諮詢服務
研究人員	張嘉云	學生代表	協助計畫執行、執行過程與結果回饋

六、預定進度（以甘梯圖表示）

內容	年 月										
	109年 8月	109年 9月	109年 10月	109年 11月	109年 12月	110年 1、2月	110年 3月	110年 4月	110年 5月	110年 6、7月	
1. 組成健康促進工作團隊											
2. 進行現況分析及需求評估											
3. 決定目標及健康議題											
4. 擬定學校健康促進計畫											
5. 編製教材及教學媒體											
6. 建立健康網站與維護											
7. 擬定過程成效評量工具											
8. 成效評量前測											
9. 執行健康促進計畫											
10. 過程評量											
11. 成效評價後測											
12. 資料分析											
13. 報告撰寫											

七、計畫期程：109年9月1日至110年7月31日

八、評價方法與指標：

(一) 採用台南市 109 學年度健康促進網路問卷系統，健康促進議題問卷進行前後測。

1. 視力保健：藉由每學期的健康檢查進行視力檢驗，對已近視者作視力矯正的追蹤後，製成統計表來了解宣導的情形。
2. 健康體位：配合學校體適能的前測和後測之 BMI 數據，來了解宣導後學生體位改善的情形。
3. 口腔保健：班級潔牙記錄及每年請牙醫師來檢查，以齲齒的防治情形及矯治率來評定。
4. 菸檳防制：健康促進網路問卷系統讓學生填寫後統計，進行宣導前後統計，了解宣導成效。
5. 全民健保(含正確用藥)：健康促進網路問卷系統讓學生填寫後統計，進行宣導前後統計，了解宣導成效。
6. 性教育(含愛滋病防治)：健康促進網路問卷系統讓學生填寫後統計，進行宣導前後統計，了解宣導成效。
7. 安全教育與急救：結合學校活動來深入內化學生的學習印象及成效，並以學生才藝表演、宣導活動等方式加強認知。

九、預期效益：

(一) 凝聚學校健康促進的共識及建立共同的願景：

1. 全校教職員工生及家長都能深刻感受到學校重視健康的氛圍。健康促進學校能實踐民主化、參與式及透明化的學校管理策略。
2. 全校教職員工生及家長結合社區資源共同創造有助於保持健康的生活環境。

(二) 營造一個生理與心理安適的學校環境：

1. 生理的環境包含一易適應且安全的校園建築、設施，使學生容易於學校環境中適應並且強調學校中教師與學生的互動與參與關係。
2. 心理的環境包含一對於學校的看法、感受與社會的連結，以及學校中的溝通型態與衝突的管理。

(三) 結合社區資源與地方社區建立合作網絡及夥伴關係：成立志工組織使健康知識與行為能從校園走入家庭與社區，廣泛蒐集社區可用資源，加以整編組織，建立學校推廣健康促進之資源庫。

(四) 將健康促進概念、安全維護落實於教學與課程，融入生活經驗當中。

(五) 加強學生對於心理衛生教育的認識，藉著教育宣導使學生重視性教育之問題。

(六) 實施後，希望各單項議題的達到指標：

1. 視力保健：
 - (1) 全校學生視力不良率能達 30% 以下。
 - (2) 學童視力不良之轉介、矯治率能提升至 98%。
 - (3) 規律用眼 3010 達成率提升至 80%。
 - (4) 天天戶外活動 120 達成率提升至 80%。
2. 健康體位：
 - (1) 學生體位過輕比率低於 6%。
 - (2) 學生體位肥胖比例低於 15%。
 - (3) 體位適中比例維持 64% 以上。
3. 口腔保健：
 - (1) 小一齲齒盛行率能下降 20% 以下、小四 10% 以下。
 - (2) 餐後潔牙率提昇至 100%。
4. 菸檳防制：
 - (1) 學生吸菸、嚼檳榔率 0%。
 - (2) 菸害與檳榔防治認知正確率達 90%。
5. 全民健保(含正確用藥)：
 - (1) 學生對於遵醫囑服藥率達 90% 以上。
 - (2) 學生使用藥品前看清藥袋比率達 90% 以上。
 - (3) 學生對於全民健保認知正確率達 90%。
 - (4) 學生對於珍惜全民健保行為比率達 90%。
6. 性教育(含愛滋病防制)：
 - (1) 國小五年級性知識正確率達 80%。
 - (2) 接納愛滋感染者比率達 70% 以上。
7. 安全教育與急救：
 - (1) 教職員取得 CPR 證書達 95% 以上。
 - (2) 學生安全教育與急救知識正確率達 90%，能具有高度靈敏的危機意識並熟知急救知識與步驟，避免意外事故發生及降低傷害程度。

十、經費來源：

由教育局補助經費及學校相關經費項下支應，並尋求校外團體之支援。

十一、本計畫經校長核可，報教育局審核通過後實施，修正時亦同。

承辦人：

學務主任：

校長：

臺南市關廟區五甲國小 109 學年度第 1 學期期初校務會議

會議記錄：

壹、各處室報告：

一、教務處：周奕良主任

1. 請課發會委員於 109.9.9 至歸仁國小參加「課程評鑑規劃與實務探討研習」。
2. 109 學年度之課後照顧、學習扶助、成教班將於 9/7 開始上課。
3. 感謝旻展老師指導機器人創意比賽榮獲佳績。
4. 109 課綱之新住民語教學 9/3 開始上課。
5. 請級任導師能在 9/9 前完成教室布置。
6. 關於閱讀活動的推動希望各學年集思廣義，大家再找時間討論。
7. 圖書室的閱讀課就照以往由一年級開始填寫使用時間。
8. 公開授課之觀課由 2 人增加至 3 人。
9. 2、4、6 年級之社群已經通過。

教學組長：邱淑華老師

1. 本學年之學習扶助時間為 15：55-17：15（星期五為 12：40-17：15）。
2. 會後請填寫參加的領域課程，並推選召集人以便召開課發會。

註冊組長：吳姿儀老師

1. 請級任導師確認學生身分別，並於 9/9 前交回。
2. 學生註冊費用補助說明，聖心申請至 9/11 下午 4：30。
3. 請導師確實紀錄學生出缺席狀況。
4. 若有需要辦理轉學，請家長先將戶籍處理好，並事先知會承辦人。

資訊組長：郭旻展老師

1. 前瞻大電視計畫將於今年 12.22 前完成，10 台將安裝於信義樓、和平樓 2 樓及特教班
2. 無線網路工程已經完成，未來將以 eduroam 為主，TN-Teacher 會取消。
3. 圖書館於下週開放學生借閱書籍。
4. 線上閱讀認證是否以台南市布可星球為主，請老師們能提供意見。
5. 閱讀課目前由低年級先填選時段，是否有需要調整？避免中高年級很難選擇。
6. 行政院有來文指示不可安裝非公務用軟體，以及限制採購大陸地區設備。

二、學務處：蕭柏琪主任

1. 請級任導師能準時放學，避免家長久等以致校門口堵塞。

生教組長：翁參玉老師

1. 請不要不當管教，也請注意學生間霸凌事件。
2. 絲竹團正式成立，下星期開始上課。
3. 有比賽的團隊有直笛及合唱團，下星期開始上課。
4. 一、二年級的陶笛陸續招生中。

衛生組長：楊培昇老師

1. 綠色學校填報每學年每年填報一篇。
2. 消毒水、酒精、漂白水領取事宜。
3. 電池回收統計辦法。
4. 清掃區域、掃具、垃圾分類事宜。
5. 本學年健康促進計畫，本校主推議題為健康體位，安全教育與急救為本校自選議題。

體育組長：林健豐老師

1. 游泳教學 9/11-11/13 的周五下午實施，請五年級導師 9/4 前將同意書收齊。
2. 10 月前請導師協助完成體適能的學生基本資料，格式放在.16。
3. 體育器材室使用規則宣導。

健康中心：蔡美玲護理師

1. 109 學年第 1 學期的學生團體保險仍由國泰產險續保。
2. 緊急連絡卡請儘速完成。
3. 今年本校 CPR 達成率 100%。
4. 牙齒健診由 2、4、6 年級先開始。
5. 漂白水可以來領取。

三、總務處：吳雅芳主任

1. 門禁會持續加強，但有時候遇到編造理由進入校園的商業人士，請同仁能互相協助提醒，務必做到校園單純化。
2. 防災卡寫好請交到總務處。

出納組長：王芬芳老師

1. 請一年級導師明天下班前將新生轉帳資料先傳給我，並將紙本交到總務處。
2. 本學期代收代辦費將於 9/17 扣款，請導師們將明細表在 9/9 前交到總務處。

午餐執秘：許曉芳老師

1. 請各班導師確認用餐人數，吃素的學生請確認其姓名。
2. 本學期經濟弱勢學生午餐補助申請請於 9/14 前繳交，如果是新增資格要附證

明。

四、輔導室：林才富主任（兼家長會總幹事）

1. 新生迎新活動，補休簽呈已發。
2. 輔導紀錄每學期兩次記錄在案，特教生在普通班，請4次，因為這個牽涉到敘獎問題，那如果要嘉獎2次，就要每周紀錄2次
3. 發下輔導紀錄寫作參考供參。
4. 認輔老師招募。
5. 今年家庭教育評鑑，會收集一些資料，請老師課程中記得拍照記錄。
6. 性平宣講，性平宣傳導貼紙每位小朋友3張，一張貼聯絡簿，另二張自由使用。
7. 109 愛心小天使開始招募，請老師上網學校的校務系統報名。
8. 殘障廁所走廊上不要奔跑。
9. 9/10 班親會，需要工作人員，如有意願請洽輔導室，預計明天發邀請函。
10. 家長代表選票。

五、人事室：歐震輝主任

（一）人事動態：

1. 普通班教師錢天寧市內介聘至龍崎國小龍船分校，專任輔導教師黃柳腕市內介聘至崇學國小。
2. 新進人員：
 - ①教甄分發：普通班教師李玟逸、專任輔導教師蔡懿禎。
3. 代理教師：
 - ①第2次再聘：普通班王美惠、林秋咏。
 - ②第1次再聘：特教班蔡昌諭。
 - ③本校代理教師自辦甄試錄取初聘：張志榮、許桓慈、盧惠菱、楊斯茜、孫培玲、劉嘉虔。

（二）109 學年度第一學期子女教育補助，申請表已依上學期資料套印發予符合申請資格同仁，如未收到申請表或有新生入學、轉學、休學再復學之情形，請於會後逕洽人事室。

參、校長校務報告

1. 本學期有新聘任一位身心障礙代課老師，請老師們趁這機會宣導相關無障礙設施，並加強教導孩子們相互尊重的理念，不要因為外表不同而有差別待遇。
2. 學校門禁要盡量單純化，未經許可的人員不能進到校園。另外希望各位導師能配合學務處規劃，以最快時間消化上下學時間的車潮，避免家長等候太久。
3. 本校社團團隊會規畫越來越多元，請多鼓勵孩子們選擇有興趣的社團參加。

肆、討論 109 學年度第 1 學期校務行事曆、教師週三進修研習活動計畫表

決議：修正後通過。

伍、臨時動義

雅琳老師：是否能規劃各年級的放學區以方便識別？

蕭柏琪主任：可以規劃看看。

陸、散會：下午 3：15

臺南市關廟區五甲國民小學 109 學年度第 2 學期校務行事曆

109.2.24 校務會議訂定

週別	起訖日期	生活倫理	健康教育	行政	教務處	學務處	總務處	輔導室	人事室	會計室
1	2.21 2.27	友愛	整潔	※友善校園週 ※109 學年度第二學期開學日並正式上課(22) ※市模範兒童選拔開始(22) ※109 學年度市模範兒童推薦發表會(23) ※校務會議(24) ※109 學年度市模範兒童投票(26)	※低、中低收入戶教科書補助申請開始 ※身心障礙學生及身心障礙人士子女教科書補助申請開始 ※越南語教學開始(25) ※課後照顧開始、學習扶助開始(2/22-6/25) ※兒童課後照顧服務補助申請開始(2/22-2/26) ※語文競賽訓練開始 ※調查機器人社團上課意願(26)	※民主法治月 ※全校清潔日(22) ※公布導護輪值表 ※環境整理、常規訓練 ※加強糾察隊訓練路隊整編 ※交通安全宣導 ※登革熱宣導、填報 ※資源分類回收宣導 ※補充各班醫藥箱物品 ※餐後潔牙開始執行	※校園綠美化，種植花木、除草、施肥 ※補充班級掃具 ※飲水機、電梯定期維修與保養	※學障鑑定第二次提報(2/1-15) ※家庭教育專欄佈置 ※【高年級】新住民子女自我探索小團體活動開始(成員招募及初篩) ※第二次學障鑑定初審(26)		

2	2.28 3.6	友愛	休息	<ul style="list-style-type: none"> ※和平紀念日(28) ※和平紀念日彈性放假(1) ※校園消防編組暨防災演練(2) ※109學年度學習成果籌備會(3) ※109學年度第2學期班親會(4) 	<ul style="list-style-type: none"> ※教室情境佈置更新完成(2) ※教師社群活動開始 	<ul style="list-style-type: none"> ※各項團隊訓練、社團活動開始 ※體育器材、運動設施檢查 ※加強體適能 ※健康促進活動宣導 ※環保小尖兵訓練 ※登革熱宣導、填 ※測量4-6年級身高、體重及視力 ※健康促進活動視力保健宣導 ※資源回收填報(25) ※電池回收與空氣品質宣導。 ※登革熱宣導、填報 	<ul style="list-style-type: none"> ※調整課桌椅、清查教室內設備 ※檢修照明設備、電扇設備 ※請領薪資保費、辦公費 	<ul style="list-style-type: none"> ※特教檢核表資料更新 ※區間鑑定安置(3/1-15) ※愛心小天使活動開始(2) 		
3	3.7 3.13	友愛	睡眠		<ul style="list-style-type: none"> ※閱讀推廣 ※各班提交寒假作業優異學生前5名(12) ※【五、六年級】書法比賽(10) ※機器人社團上課(8) ※【四年級】博愛英語村巡迴活動(8) 	<ul style="list-style-type: none"> ※防災教育週 ※廉政誠信教育宣導 ※安全教育宣導 ※服裝儀容檢查 ※人權教育宣導 ※測量1-3年級身高、體重及視力 ※健康促進活動視力保健宣導 ※國家清潔日(12) 	<ul style="list-style-type: none"> ※校舍檢查、門窗維修 ※檢查排水系統、檢修水龍頭 ※檢修廁所沖水設備 ※代收代辦費轉帳扣款(8) ※午餐扣款(暫定每月11日) 	<ul style="list-style-type: none"> ※教育優先區宣導活動(暫定) ※特教班回歸教育活動開始 ※特教推行委員會(11) 		

4	3.14 3.20	勇敢	運動	<ul style="list-style-type: none"> ※健行活動(17) 	<ul style="list-style-type: none"> ※小黑琵文學創作徵文徵圖(3/15-3/26) ※頒發一、二月作文剪貼徵文及閱讀心得寫作得獎(16) 	<ul style="list-style-type: none"> ※輕聲細語月 ※品德教育宣導 ※環境教育宣導 ※體育課上課安全宣導 ※登革熱宣導、填報 ※公廁管理檢查 ※健康促進活動正確用藥宣導 ※偏鄉牙醫一、三、五年級家長意願調查 ※全校菸檳、登革熱、性教育宣導 	<ul style="list-style-type: none"> ※校園綠化美化 ※消防、遊樂設備檢修 	<ul style="list-style-type: none"> ※家庭教育宣導活動 ※特教通報網資料更新 ※特教班教學設備需求申請 ※【六年級】班級輔導時間調查(15) ※認輔暨個案輔導會議(18) 		
5	3.21 3.27	勇敢	姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ※公立國中小新生報到(登記)(3/26-3/27) ※【母語宣導活動】真玉泉閣掌中劇團(24)-環保劇宣導 09:30~10:20 	<ul style="list-style-type: none"> ※科展報名(3/26-4/9) ※公立國中小新生報到(登記)(3/26-3/27) ※市長獎辦法修訂 	<ul style="list-style-type: none"> ※性別平等教育週 ※國防教育學藝競賽 ※性別平等宣導 ※水上活動安全宣導 ※登革熱宣導、填報 ※人權法治教育宣導 ※路隊訓練 ※服裝儀容檢查 	<ul style="list-style-type: none"> ※飲水機、電梯定期維修與保養 ※教儲戶補助第一次申請(24) 	<ul style="list-style-type: none"> ※親師溝通意見彙整 ※性別平等教育週(22-26) 		

6	3.28 4.3	孝順	頭髮的衛生	<ul style="list-style-type: none"> ※兒童節彈性放假(2) ※兒童節及民族掃墓節放假(3) ※【英語宣導活動】五甲英語讀劇(31) 	<ul style="list-style-type: none"> ※【英語宣導活動】-五甲英語讀劇-(31)-英語日活動 08:30~09:30 	<ul style="list-style-type: none"> ※健康促進活動愛滋病防制宣導 ※能源環保宣導 ※登革熱宣導、填報 ※健康促進活動校園安全宣導 ※運動器材安全使用宣導 ※偏鄉地區牙醫巡迴醫療口腔檢查 ※資源回收填報(25) ※電池回收統計頒獎(31) ※體育器材、運動設施檢查(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ※請領薪資保費、辦公費 	<ul style="list-style-type: none"> ※生命教育宣導 		
7	4.4 4.10	孝順	眼睛的衛生	<ul style="list-style-type: none"> ※兒童節、民族掃墓節(4) ※民族掃墓節彈性放假(5) 	<ul style="list-style-type: none"> ※讀經認證第1次統計 ※【五年級】英語朗讀比賽(7) 	<ul style="list-style-type: none"> ※性別平等宣導 ※路隊糾察隊訓練 ※高年級校園生活問卷調查 ※登革熱宣導、填報 ※健康促進活動事故傷害防治宣導 ※【三年級】衛生所健康宣導(7)8:40~9:20 ※國家清潔日(8) ※全校清潔日(8) ※【五年級】游泳體驗開始(9) 	<ul style="list-style-type: none"> ※節能減碳用水、用電宣導 ※校園綠化美化 	<ul style="list-style-type: none"> ※更新輔導網路資料 ※情障鑑定受理作業(7) ※志工會議(8) 		

8	4.11 4.17	睦鄰	耳鼻的衛生		<ul style="list-style-type: none"> ※閱讀推廣 ※頒發寒假作業優異學生前5名(13) ※【二年級】說故事比賽(14) ※臺南市原住民朗讀比賽(17) 	<ul style="list-style-type: none"> ※全民運動月 ※校園人權環境問卷 ※孝順教育宣導 ※安全教育宣導 ※校園安全預防範罪宣導 	<ul style="list-style-type: none"> ※消防、遊樂設備檢修 	<ul style="list-style-type: none"> ※更新輔導網路資料 ※【五年級】班級輔導時間調查(12) ※教師輔導知能暨性平教育議題研習-助人技巧與輔導策略實務工作坊(14) 		
9	4.18 4.24	睦鄰	牙齒的衛生	<ul style="list-style-type: none"> ※第一次評量 4/22(二)、4/23(三) 	<ul style="list-style-type: none"> ※臺南市市長盃語文比賽(18)-作文、字音字形 ※臺南市客語朗讀比賽(24) 	<ul style="list-style-type: none"> ※交通安全知識宣導 ※登革熱宣導、填報 	<ul style="list-style-type: none"> ※飲水機、電梯定期維修與保養 ※節水、省電教育宣導 	<ul style="list-style-type: none"> ※特殊生評量調整(報讀、延時、獨立考場)服務 ※親職教育講座(23)(19:00-21:00) 		
10	4.25 5.1	節儉	皮膚的衛生	<ul style="list-style-type: none"> ※學習成果發表會(30) 	<ul style="list-style-type: none"> ※臺南市市長盃語文比賽(25)-國語朗讀 ※臺南市六年級成語比賽個人賽(28) ※教室情境布置更新(28) ※學習成果發表會--預演日期(28) ※學習成果發表會(30) 	<ul style="list-style-type: none"> ※健康促進活動口腔保健宣導 ※水域安全宣導月(5月) ※全民國防四格漫畫、海報徵稿 ※水上活動安全宣導 ※公廁清潔檢查 ※登革熱宣導、填報 ※資源回收填報(25) ※電池回收統計頒獎(28) ※體育器材、運動設施檢查(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ※請領薪資保費、辦公費 	<ul style="list-style-type: none"> ※【家庭教育課程】三、五、六年級 ※【六年級】推薦愛心小天使。 ※家庭教育研習(28) 		

11	5.2 5.8	節儉	心理衛生	※三~六學力檢測【模擬測驗週】(5-12)	※規畫暑期學藝活動 ※三~六學力檢測【模擬測驗週】(5-12) ※【六年級】英語單字王比賽(5) ※科展初審(5) ※閱讀護照六年級認證截止(7)	※能源環保宣導 ※健康促進活動正確用藥宣導 ※廉政誠信教育宣導 ※防溺自救宣導 ※登革熱宣導、填報	※檢查活動中心及視聽教室設備	※【家庭教育課程】三、四、五、六年級 ※全國孝親家庭月(5月) ※特殊教育學生跨階段安置補提報(5/3-5/28)(暫訂)		
12	5.9 5.15	知恥	心理衛生	※三~六學力檢測【複習週】(13-19)	※畢業典禮籌備會議(12) ※學習扶助篩選測驗(5/10-6/30) ※頒發三、四月作文剪貼徵文及閱讀心得寫作得獎(11) ※臺南市六年級成語比賽團體賽(12)	※吉祥孝順月 ※公廁管理檢查 ※常規訓練 ※資源再利用宣導 ※登革熱宣導、填報 ※運動器材安全使用宣導 ※國家清潔日(13) ※全校清潔日(13)	※檢查排水系統、檢修水龍頭	※【家庭教育課程】三、四、五、六年級 ※【四年級】班級輔導時間調查(10)		
13	5.16 5.22	知恥	家庭衛生	※三~六年級學力檢測(20)	※科展複審(22) ※科展送展(5/17-5/22) ※臺南市二年級說故事比賽(22) ※5/18(二)二年級與作家有約【入班導讀】	※廉政誠信教育宣導 ※防溺自救宣導 ※公廁清潔檢查 ※常規訓練 ※登革熱宣導、填報	※消防、遊樂設備檢修	※【家庭教育課程】二、四年級 ※【高年級】新住民子女自我探索小團體結束(18) ※【一~六年級】GISA常模建置施測(18)		

14	5.23 5.29	負責	家庭衛生		<ul style="list-style-type: none"> ※讀經認證第二次統計 ※作業抽查(26) ※六年級市長獎獎項校內初審 ※5/25(二)與作家有約【郭乃文作家】 	<ul style="list-style-type: none"> ※人權法治教育宣導 ※交通安全宣導 ※菸害防制週 ※資源回收宣導 ※登革熱宣導、填報 ※資源回收填報(25) ※電池回收統計頒獎(25) ※游泳體驗結束。(28) 	<ul style="list-style-type: none"> ※校園綠美化，種植花木、除草、施肥 ※節能減碳用水、用電宣導報 ※教儲戶補助第二次申請(26) 	<ul style="list-style-type: none"> ※特殊教育宣導 ※推薦愛心小天使暨優秀學習楷模 ※【家庭教育課程】一年級 ※親職教育「情緒教育從家庭開始」講座(28)(19:00-21:00) 		
15	5.30 6.5	負責	社區衛生	<ul style="list-style-type: none"> ※六年級畢業考6/3(四)、6/4(五) 	<ul style="list-style-type: none"> ※六年級畢業考6/3(四)、6/4(五) ※閱讀護照1-5年級認證截止(4) 	<ul style="list-style-type: none"> ※全民國防教育宣導 ※登革熱宣導、填報 ※健康促進活動全民健保宣導 ※班際球類競賽頒獎 ※運動器材安全使用宣導 ※體育器材、運動設施檢查(1) 	<ul style="list-style-type: none"> ※請領薪資保費、辦公費 ※飲水機、電梯定期維修與保養 ※教儲戶補助申請 ※能源月(6月) ※能源教育週(6/1-6) 	<ul style="list-style-type: none"> ※性別平等教育宣導 ※【家庭教育課程】一、二年級 ※區間鑑定安置(6/1-15) ※六年級特殊生評量調整(延時、獨立考場)服務(3-4) 		
16	6.6 6.12	有恆	社區衛生		<ul style="list-style-type: none"> ※市長獎複審 ※頒發五月份作文剪貼徵文及閱讀心得寫作得獎(8) ※機器人社團課程結束(7) 	<ul style="list-style-type: none"> ※健康促進活動性教育宣導 ※登革熱宣導、填報 ※電池回收統計頒獎(9) ※國家清潔日(10) 	<ul style="list-style-type: none"> ※修剪花木、除草、施肥 	<ul style="list-style-type: none"> ※生命教育宣導 ※更新輔導網路資料 ※【家庭教育課程】一年級 ※表揚愛心小天使暨優秀身障生 ※畢業生轉銜輔導會議(10) 		

17	6.13 6.19	有恆	復習與檢討	<ul style="list-style-type: none"> ※端午節放假一天(14) ※畢業典禮(16) 	<ul style="list-style-type: none"> ※畢業典禮預演(11、15) ※畢業典禮(16) 	<ul style="list-style-type: none"> ※感恩惜福月 ※安全教育宣導 ※公廁清潔檢查 ※兩公約宣導 ※登革熱宣導、填報 ※游泳自救能力檢測。 	<ul style="list-style-type: none"> ※能源教育週 ※節能減碳宣導 	<ul style="list-style-type: none"> ※【家庭教育課程】一年級 ※特教畢業生轉銜會議(18)(暫定) ※特教班回歸教育活動結束 ※召開認輔檢討會議(17) 		
18	6.20 6.26	和平	復習與檢討	<ul style="list-style-type: none"> ※第二次評量6/24(四)、6/25(五) 	<ul style="list-style-type: none"> ※圖書歸還(25) ※課後照顧結束(25) ※學習扶助結束(25) 	<ul style="list-style-type: none"> ※學務工作檢討 ※登革熱宣導、填報 ※收回各班電池回收桶 ※資源回收填報(25) 	<ul style="list-style-type: none"> ※節能減碳用水、用電宣導 ※消防、遊樂設備檢查 	<ul style="list-style-type: none"> ※愛心小天使活動結束 ※特教檢核表填報 ※特教 IEP 期末檢討會(21) ※特教推行委員會會議(24) ※網路成癮防制宣導週(6/21-6/25) ※彙整各項輔導資料 ※輔導工作檢討 ※特殊生評量調整(報讀、延時、獨立考場)服務 		
19	6.27 7.2	和平	復習與檢討	<ul style="list-style-type: none"> ※結業式(2) 	<ul style="list-style-type: none"> ※越南語教學結束(2) 	<ul style="list-style-type: none"> ※友善校園反霸凌宣導 ※綠色學校文章上傳 ※登革熱宣導、填報 ※收回各班醫藥箱 	<ul style="list-style-type: none"> ※飲水機、電梯定期維修與保養 ※校園環境整理 ※校園綠美化 ※校舍建築安全檢查 ※請領薪資保費、辦公費 		<ul style="list-style-type: none"> ※7/2(五)文康活動 	

						※期末紙類、資源回收及二手制服、運動服(29)(暫定) ※暑假安全宣導 ※水域安全、防溺、自救宣導	※清點班級財產、物品 ※公物歸還			
--	--	--	--	--	--	---	---------------------	--	--	--

附註：依據臺南市國民中小學暨幼兒園 109 學年度行事曆

※109 學年度第 2 學期開學日 110 年 2 月 22 日（一）正式上課、開學註冊。

※臺南市公立國中小新生報到(登記)3/26(五)【08:00~16:00】-- 3/27(六)【08:00~12:00】。

※期中評量週：第 9 週（4/22—4/23）；期末評量週：第 18 週（6/24—6/25）。

※110 年度三~六年級學力檢測的日期，目前訂於 110 年 5 月 20 日(星期四)，暫不調整。(配合中教大期程)。

※六年級畢業考週：第 15 週（6/3—6/4）；※六年級畢業典禮訂於 6/16(三)。

※休業式：7 月 2 日（五）。

※暑假：7 月 3 日—8 月 29 日。

五甲國小 109 學年度第 2 學期教師週三進修研習活動計劃表

一、目的：1. 增進教師研究教材教法提高教師專業知能。2. 加強教師彼此經驗交流促進教師之間情感。二、時間：每週三下午 1 時 30 分至 4 時。

週次	日期	辦理項目	承辦單位	研習場地	備註
一	2.24	期初校務會議		大辦公室	
二	3.3	家庭訪視	學務處		
三	3.10	國教輔導團分區服務（性平，人權） 109 學年度書法美感教育研習	教務處	大辦公室	
四	3.17	109 學年度學習成果籌備會	教務處	大辦公室	
五	3.24	學年會議	教務處	大辦公室	
六	3.31	健促研習--認識癲癇	學務處		
七	4.7	110 課程計畫諮詢研習 國教輔導團分區服務（性平，人權）	教務處	大辦公室	
八	4.14	教師輔導知能暨性平教育議題研習- 助人技巧與輔導策略實務工作坊	輔導室	視聽教室	
九	4.21	資訊知能研習	教務處	電腦教室	
十	4.28	家庭教育研習	輔導室	視聽教室	
十一	5.5	110 學年度教科書評選版本說明會 國教輔導團分區服務（生命，海洋）	教務處	辦公室	
十二	5.12	畢業典禮籌備會	教務處	大辦公室	
十三	5.19	110 學年度領域小組會議暨教科書評選	教務處	大辦公室	
十四	5.26	學年會議	教務處	大辦公室	
十五	6.2	國教輔導團分區服務（生命，海洋） 教師社群分享研習	教務處	視聽教室	
十六	6.9	110 學年度課程計畫審查暨課發會	教務處	大辦公室	
十七	6.16	109 學年度五甲國小畢業典禮	教務處	活動中心	
十八	6.23	家庭訪視	學務處		
十九	6.30	期末校務會議	教務處	辦公室	

註：※所有研習都必須有研習計劃上傳，教師亦需上學習護照線上報名。

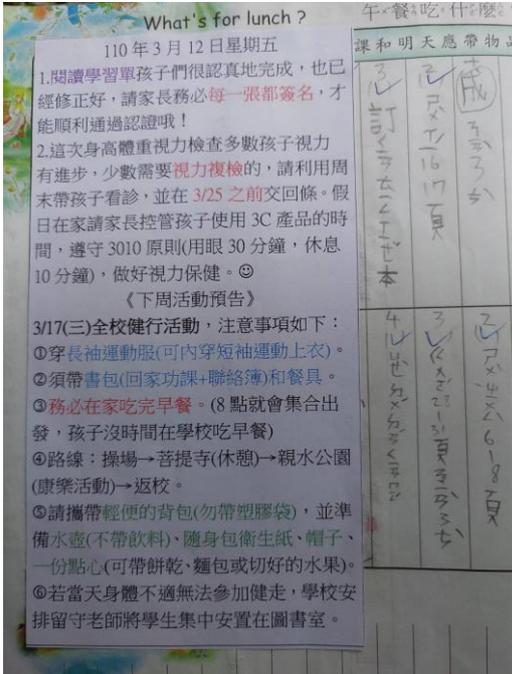
臺南市關廟區五甲國民小學 109 學年度第 2 學期行事簡曆

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	工作內容
2	一	21	22	23	24	25	26	27	2/22 開學、正式上課 2/28(日)和平紀念日 3/1(一)調整放假 2/22(一)課後照顧開始、學習扶助開始
	二	28	3/1	2	3	4	5	6	2/23(二)模範兒童推薦發表會 2/26(五)模範兒童投票
3	三	7	8	9	10	11	12	13	3/2(二)防災演練 3/8(一)代收代辦費轉帳扣款
	四	14	15	16	17	18	19	20	3/10(三)五、六年級書法比賽 3/17(三)健行活動
	五	21	22	23	24	25	26	27	3/25(四)四年級戶外教育 3/26(五)、3/27(六)國小新生報到
	六	28	29	30	31	4/1	2	3	3/30(二)二、三、五年級戶外教育
4	七	4	5	6	7	8	9	10	4/2(五)兒童節及民族掃墓節補假 4/4(日)兒童節及民族掃墓節放假 4/5(一)兒童節及民族掃墓節補假
	八	11	12	13	14	15	16	17	4/6-9 讀經認證第一次統計 4/7(三)五年級英語朗讀比賽
	九	18	19	20	21	22	23	24	4/9(五)五年級游泳開始 4/14(三)二年級說故事比賽 4/22(四)、4/23(五)第一次成績評量
	十	25	26	27	28	29	30	5/1	4/28(三)臺南市六年級成語比賽個人賽 4/30(五)學習成果發表會
5	十一	2	3	4	5	6	7	8	5/10~6/30 學習扶助篩選測驗 5/5(三)六年級英語單字王比賽
	十二	9	10	11	12	13	14	15	5/7(五)六年級閱讀護照認證截止 5/12(三)臺南市六年級成語比賽團體賽
	十三	16	17	18	19	20	21	22	5/22(六)臺南市二年級說故事比賽 5/26(三)作業抽查
	十四	23	24	25	26	27	28	29	5/24~5/28 讀經認證第二次統計
6	十五	30	31	6/1	2	3	4	5	6/3(四)、6/4(五)六年級畢業考 6/4(五)1-5年級閱讀護照認證截止
	十六	6	7	8	9	10	11	12	6/14(一)端午節放假 6/16(三)畢業典禮
	十七	13	14	15	16	17	18	19	6/24(四)、6/25(五)第二次成績評量 6/25(五)課後照顧結束、學習扶助結束
	十八	20	21	22	23	24	25	26	
7	十九	27	28	29	30	1	2	3	7/2(五)休業式

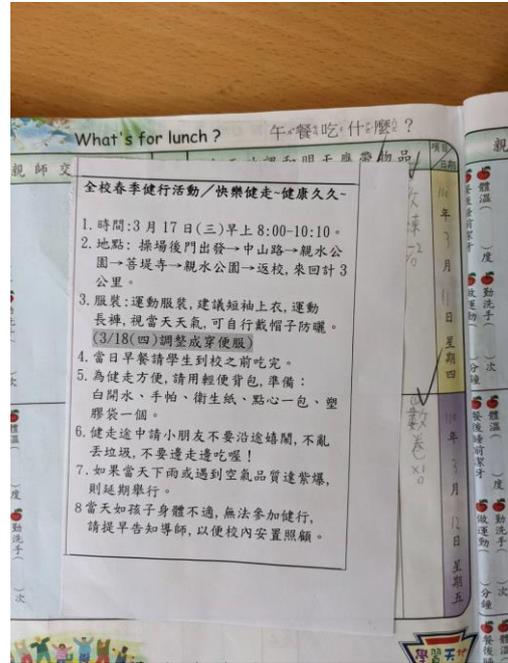
備註：1. 本學期行事曆如上，如有異動以學校公佈或老師傳達為準 2. 109 學年度下學期上課日數共 91 天

臺南市109學年度五甲國民小學健康促進聯絡簿相關成果表

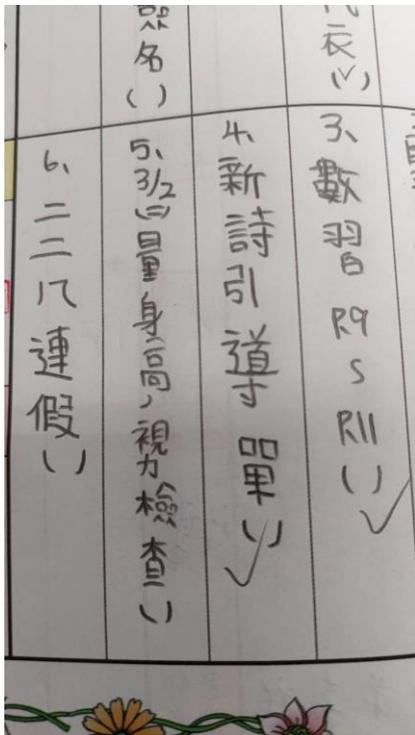
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



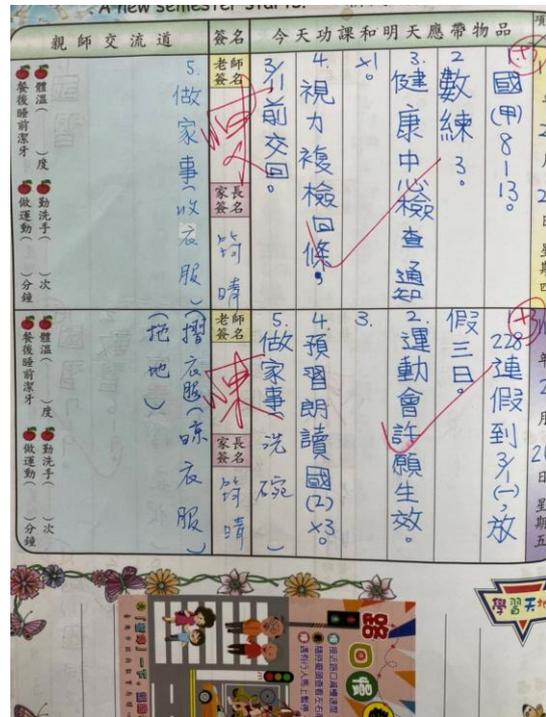
說明：身高視力通知



說明：健康促進健行活動



說明：身高視力檢查通知家長



說明：視力檢查回條通知

臺南市109學年度五甲國民小學健康促進執行紀錄成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

臺南市關廟區五甲國民小學109學年度第2學期行事簡曆

月份	週次	日	一	二	三	四	五	六	工作內容
1	一	21	22	23	24	25	26	27	2/22開學、正式上課 2/28(日)科學紀念日 3/1(一)國際放假
	二	28	3/1	2	3	4	5	6	2/25(一)國際閱讀日、學童後天的開始 2/28(二)國際兒童繪畫比賽 2/28(五)國際兒童投書
2	三	7	8	9	10	11	12	13	3/2(二)節慶活動 3/8(一)代收師費轉帳小款
	四	14	15	16	17	18	19	20	3/10(三)五、六年級書法比賽 3/17(三)健行活動
3	五	21	22	23	24	25	26	27	3/25(四)四年級戶外教育 3/25(五) 3/27(六) 關小師生到
	六	28	29	30	31	4/1	2	3	3/30(二)二、三、五年級戶外教育
4	七	4	5	6	7	8	9	10	4/2(五)兒童節及民族節慶祝 4/4(日)兒童節及民族節慶祝
	八	11	12	13	14	15	16	17	4/5(一)兒童節及民族節慶祝 4/6(二)兒童節及民族節慶祝
5	九	18	19	20	21	22	23	24	4/7(三)五年級英語繪畫比賽 4/8(五)五年級游泳活動
	十	25	26	27	28	29	30	5/1	4/14(三)二年級故事比賽 4/22(四) 4/23(五)第一屆成績評量 4/28(三)臺南市六年級成績評量個人賽 4/30(五)學習成果發表會
6	十一	2	3	4	5	6	7	8	5/18(三)學習技能選測 5/5(三)六年級繪畫字畫比賽
	十二	9	10	11	12	13	14	15	5/7(五) 6年級 閱讀理解閱讀截止 5/12(三)臺南市六年級成績評量團體賽 5/20(二)臺南市二年級成績評量 5/26(三)作業抽查
7	十三	16	17	18	19	20	21	22	5/24(五) 繪畫繪圖第二次統計
	十四	23	24	25	26	27	28	29	6/3(四) 6/4(五) 六年級畢業會 6/4(五) 5年級 閱讀理解閱讀截止 6/14(一) 抽籤抽獎 6/18(三) 畢業典禮 6/24(四) 6/25(五) 第二次成績評量 6/25(五) 畢業典禮及學習活動結束
8	十五	30	31	6/1	2	3	4	5	7/2(五) 休業式
9	十六	6	7	8	9	10	11	12	
10	十七	13	14	15	16	17	18	19	
11	十八	20	21	22	23	24	25	26	
12	十九	27	28	29	30	1	2	3	

備註：1. 本學期行事簡曆如上，如有異動以學校公佈或老師傳達為準。2. 109學年度下學期上課日數共31天。



說明：給家長的學校行事簡曆

說明：牙齒保健衛教宣導



說明：潔牙紀錄表



說明：一、四年級健康檢查

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能生活中，嘗試自我覺察並修正個人上下學與遊戲的不當行為，練習各項安全行為。 2. 養成遵守上下學與遊戲注意事項的好習慣。 3. 能知道上廁所的注意事項，並能正確使用廁所。 4. 發覺健康的生活態度與行為，並願意養成個人健康習慣。 5. 可以從觀察他人動作與表情猜測對方的情緒狀態，並察覺同一件事，每個人的感受可能不同。 6. 從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。 7. 能認識食物對身體健康的重要性，並覺察珍惜食物的重要性。 8. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 9. 能知道健康檢查複檢（再檢查）怎麼做，知道學校健康中心的設備、器材與使用方法，以及學校護理師及醫師到校服務的工作內容，並能體會護理師、醫師的辛苦付出，知道感恩與感謝。 10. 在學校發生事情能主動尋求協助，學習解決問題的能力。 11. 能在運動過程中，表現認真參與活動的積極態度，並避免運動傷害。 12. 能注意同學的動作，學習、了解如何完成指示動作，並能與同學培養默契通力合作，完成動作。 13. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識及完整概念，並能靈活操作身體表現動作。 14. 能盡力的完成教材動作，並能做出教材闖關活動的動作技巧。 15. 能識自己身體活動能力，並選擇適合自己的運動。 				
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作				
融入之重大議題	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。				

	<p>【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p> <p>【安全教育】 安 E10 關注校園安全的事件。 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>【性別平等教育】 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 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p>				
課程架構脈絡					

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		

一 8/30 9/5	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家	2	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-C1 具備生活中有關運動和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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
二 9/6 9/12	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10

			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。	4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	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-C1 具備生活中有關運動和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。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 六.小小探險家	2	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。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8

			健體-E-C1 具備生活中有關運動和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。				
四 9/20 9/26	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 安 E8 安 E10
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
五 9/27 10/3	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			潛能。				
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	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。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
六 10/4 10/10	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
七 10/11 10/17	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1

			人特質，發展運動與保健的潛能。	生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	態度評量	
	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿能力。	Cb-I-2 班級體育活動。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 【生涯規劃教育】 涯 E7
八 10/18 10/24	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 八. 快樂動起來	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5

			<p>潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	戲。		<p>人 E8</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>
<p>九</p> <p>10/25</p> <p> </p> <p>10/31</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>三. 我長大了</p>	1	<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E10</p> <p>性 E11</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E8</p> <p>閱 12</p> <p>閱 14</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>八. 快樂動起來</p>	2	<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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E5</p> <p>人 E8</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>

			受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。				
十 11/1 11/7	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
十一 11/8 11/14	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】

							閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	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-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5 人 E8 【生涯規劃教育】 涯 E7
十二 11/15 11/21	壹、快樂上學去 三.我長大了	1	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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	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。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 性 E11 【閱讀素養教育】 閱 E8 閱 12 閱 14
	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來	2	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	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E5

			<p>潛能。</p> <p>健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，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，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			<p>人 E8</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>
十三 11/22 11/28	壹、快樂上學去 四. 活力加油站	1	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【品德教育】 品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	<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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。</p>	<p>Bc-I-1 各項暖身伸展動作。</p> <p>Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
十四	壹、快樂上學去	1	健體-E-A1 具備良好身體活	1a-I-1 認識基本的	Ea-I-1 生活中常	觀察評量	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>11/29 12/5</p>	<p>四. 活力加油站</p>		<p>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>健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	<p>見的食物與珍惜食物。</p>	<p>口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>品 E1</p>
	<p>貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳</p>	<p>2</p>	<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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8</p>
	<p>壹、快樂上學去 四. 活力加油站</p>	<p>1</p>	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1</p>
<p>十五 12/6 12/12</p>	<p>貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳</p>	<p>2</p>	<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。 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8</p>
<p>十六</p>	<p>壹、快樂上學去</p>	<p>1</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活</p>	<p>2b-I-2 願意養成個</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲</p>	<p>觀察評量</p>	<p>【品德教育】</p>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

12/13 12/19	四. 活力加油站		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。	人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	食習慣。	口頭評量 行為檢核 態度評量	品 E1
	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E5 人 E8
十七 12/20 12/26	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	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。	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7

			<p>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>人的動作表現。</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>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>			<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>
<p>十八 12/27 1/2</p>	<p>壹、快樂上學去</p> <p>五. 校園生活健康多</p>	1	<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-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。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</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>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E13</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E12</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 E11</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3</p>
	<p>貳、運動樂趣多</p> <p>十. 和球做朋友</p>	2	<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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</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>	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1</p> <p>品 E3</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E7</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 E7</p>

				3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
十九 1/3 1/9	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】 閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
二十 1/10 1/16	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多	1	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。	4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1 發表個人對	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 【生涯規劃教育】 涯 E12 【閱讀素養教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

			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。	促進健康的立場。			閱 E11 【戶外教育】 戶 E3
	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友	2	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-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，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 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。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 品 E3 【安全教育】 安 E7 【生涯規劃教育】 涯 E7
二十一 1/17 1/20	休業式						

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第一學期一年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識與分辨六大類食物及其功能。 2. 能珍惜食物與養成飲食均衡、多樣化，以促進身體健康。 3. 願意嘗試與不熟悉的人互動，在互動中留意社交的重要禮節，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<p>4. 能根據自己的能力擔任工作且能與他人分工合作，並從中得到成就感。</p> <p>5. 能知道並積極實踐保健眼、耳、鼻的方法且能體會愛護眼、耳、鼻的重要性，養成個人的健康習慣。</p> <p>6. 能了解眼、耳、鼻傷害處理的重要性與熟悉學校內緊急救護的通報管道，並於師長引導下，操作此類急救處理的技能。</p> <p>7. 能描述身體碰觸帶給自己的感受與保護自己並尊重別人身體的隱私處。</p> <p>8. 能分辨與確認具威脅性的身體碰觸行為，並能知道遭遇緊急情況時自我保護的方法。</p> <p>9. 能知道感染腸病毒時的症狀與在家照護要點，以及知道身體不舒服時要主動告知與適切處理方式。</p> <p>10. 能養成勤洗手與正確戴口罩的個人衛生習慣，以降低感染的機會與預防生病。</p> <p>11. 能說出各種童玩的起源與了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。</p> <p>12. 能利用休閒時間，在學校或家裡和他人進行童玩遊戲，表現出積極參與童玩的學習態度。</p> <p>13. 能評估自我運動能力，並透過自我堅持努力建立運動習慣，以提升體適能。</p> <p>14. 能努力認真的學習、理解教材相關內容與要領，並於活動中和他人合作，展現技巧完成任務。</p> <p>15. 能遵守規則與相關安全注意事項，以及和他人分享學習心得。</p>
<p>總綱核心素養</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>B3 藝術涵養與美感素養</p> <p>C1 道德實踐與公民意識</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>C3 多元文化與國際理解</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3 知道常見事故傷害。</p>

安 E7 探究運動基本的保健。
 安 E11 了解急救的重要性。
 安 E12 操作簡單的急救項目。

【法治教育】
 法 E8 認識兒少保護。

【品德教育】
 品 E1 良好生活習慣與德行。
 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。
 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

【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。

【性別平等教育】
 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。
 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。

【生命教育】
 生 E2 理解人的身體與心理面向。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	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		
一 2/14 2/20	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	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-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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 【品德教育】 品 E1

			動、保健與人際溝通上。				
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
二 2/21 2/27	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 【品德教育】 品 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8

				活動相關資源。			
三 2/28 3/6	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	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-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。	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 【品德教育】 品 E1
	貳、運動歡暢樂趣多 六. 童玩真有趣	2	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。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
四 3/7 3/13	壹、守護健康有一套 一. 飲食面面觀	1	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-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【環境教育】 環 E17 【品德教育】 品 E1

			同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。				
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	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-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。	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8
五 3/14 3/20	壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友	1	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-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-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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E11
	貳、運動歡暢樂趣多 七. 反應高手	2	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Ab-I-1 體適能遊戲。	觀察評量 口頭評量	【人權教育】 人 E8

			<p>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-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。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	
<p>六 3/21 3/27</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>二. 歡喜做朋友</p>	<p>1</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</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>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E11</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>七. 反應高手</p>	<p>2</p>	<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-C2 具備同理他人感</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>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8</p>

			<p>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。</p>			
<p>七 3/28 4/3</p>	<p>壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友</p>	<p>1</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手</p>	<p>2</p> <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-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>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

		<p>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。</p>				
<p>八 4/4 4/10</p>	<p>壹、守護健康有一套 二. 歡喜做朋友</p>	<p>1</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【性別平等教育】 性 E11</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手</p>	<p>2</p> <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-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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3d-I-1 應用基本動</p>	<p>Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	

			<p>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>作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>			
<p>九 4/11 4/17</p>	<p>壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行</p>	1	<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-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。</p> <p>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。</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3</p> <p>安 E11</p> <p>安 E12</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 八. 我有好身手</p>	2	<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-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</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	

			<p>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>	3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			
十 4/18 4/24	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>三. 帶著眼耳鼻去旅行</p>	1	<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-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。</p> <p>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。</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 E2</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 E3</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E3</p> <p>安 E11</p> <p>安 E12</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p>	2	<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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是</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>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3d-I-1 應用基本動</p>	<p>Ab-I-1 體適能遊戲。</p> <p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8</p>

			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。	作常識，處理練習或遊戲問題。			
十一 4/25 5/1	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	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。	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 【戶外教育】 戶 E3 【安全教育】 安 E3 安 E11 安 E12
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	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-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。	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。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8

十二 5/2 5/8	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	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。	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 【戶外教育】 戶 E3 【安全教育】 安 E3 安 E11 安 E12
	貳、運動歡暢樂趣多 九. 跳躍大進擊	2	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-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。	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8
十三 5/9 5/15	壹、守護健康有一套 三. 帶著眼耳鼻去旅行	1	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	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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【生命教育】 生 E2 【戶外教育】 戶 E3

			<p>潛能。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>位與衛生保健的重要性。</p>		<p>【安全教育】</p> <p>安 E3</p> <p>安 E11</p> <p>安 E12</p>
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>九. 跳躍大進擊</p>	2	<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-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。</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p>	<p>Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E8</p>
<p>十四</p> <p>5/16</p> <p> </p> <p>5/22</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>四. 自我保護小勇士</p>	1	<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-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</p>	<p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 E8</p>

			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劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	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。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 【品德教育】 品 E2 品 E3 【安全教育】 安 E7
十五 5/23 5/29	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	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	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E10 【法治教育】 法 E8

			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劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 【品德教育】 品 E2 品 E3 【安全教育】 安 E7
十六 5/30 6/5	壹、守護健康有一套 四. 自我保護小勇士	1	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	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。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4 【人權教育】 人 E10 【法治教育】 法 E8

			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劃及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。				
	貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用	2	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。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	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。 Hb-I-1 陣地攻守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 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E8 【品德教育】 品 E2 品 E3 【安全教育】 安 E7
十七 6/6 6/12	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	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。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1

			<p>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。</p> <p>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。</p>				
	<p>貳、運動歡暢樂趣多 十. 手腳並用</p>	2	<p>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。</p>	<p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4d-I-1 願意從事規律身體活動。</p>	<p>Hb-I-1 陣地攻守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。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【人權教育】 人 E8 【品德教育】 品 E2 品 E3 【安全教育】 安 E7</p>
<p>十八 6/13 6/19</p>	<p>壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手</p>	1	<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-A2 具備探索身體活</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</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>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	<p>觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1</p>

			<p>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。</p> <p>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。</p>				
	<p>貳、運動歡暢樂趣多</p> <p>十一. 大家來跳繩</p>	2	<p>健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3</p> <p>人 E8</p>
<p>十九</p> <p>6/20</p> <p> </p> <p>6/26</p>	<p>壹、守護健康有一套</p> <p>五. 抗病小高手</p>	1	<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-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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關</p>	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</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>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>觀察評量</p> <p>口頭評量</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E1</p>

			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。				
	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
二十 6/27 6/30	壹、守護健康有一套 五. 抗病小高手	1	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	貳、運動歡暢樂趣多 十一. 大家來跳繩	2	健體-E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 人 E8
--	------------------------	---	--	--	--	------------------------------	------------------------

教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

「表現任務-評量方式」請具體說明。

集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

教材版本	翰林版第三冊	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和其他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>				
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p>				

	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作					
融入之重大議題	<p> 【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。 【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。 </p>					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點	表現任務	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 8/31-9/5	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第二週 9/6-9/12	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	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。	操作 問答 發表 自評 觀察	【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。
第三週 9/13-9/19	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	發表 問答 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第四週 9/20-9/26	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	發表 實作 自我檢核	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。
第五週 9/27-10/3	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	3	健體-E-A1 健體-E-A3	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	發表 自評	【生涯規劃教育】 涯E1 了解個人的自我概念。 涯E4 認識自己的特質與興趣。
第六週 10/4-10/10	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的	問答 發表 觀察 實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。

				中適用的健康技能和生活技能。 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。	部位與衛生保健的重要性。		
第七週 10/11-10/17	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	3	健體-E-A1 健體-E-A3	1a-I-1 認識基本的健康常識。 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。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	觀察實作	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。
第八週 10/18-10/24	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	3	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	發表觀察	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第九週 10/25-10/31	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	3	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	問答	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第十週 11/1-11/7	單元四、運動新視野 活動一、與繩同遊 活動二、伸展繩	3	健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 Bc-I-1 各項暖	問答實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				本動作與模仿的能力。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。	身伸展動作。		
第十一週 11/8-11/14	單元四、運動新視野 活動三、繩奇活力	3	健體-E-A2 健體-E-B3	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 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。	Ab-I-1 體適能遊戲。	問答 實作	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十二週 11/15-11/21	單元五、運動有妙招 活動一、學校運動資源	3	健體-E-A2 健體-E-A3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	問答 實作 調查 自評	【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
第十三週 11/22-11/28	單元五、運動有妙招 活動二、圓的世界	3	健體-E-A2 健體-E-A3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。
第十四週 11/29-12/5	單元五、運動有妙招 活動三、穿鞋學問大	3	健體-E-A2 健體-E-A3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-I-1 健康安	問答 實作 自評	【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。

					全消費的原則。		家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。
第十五週 12/6-12/12	單元六、身體動起來 活動一、同心協力 活動二、搖滾樂	3	健體-E-A2 健體-E-C2	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 12/13-12/19	單元六、身體動起來 活動三、我是小拳王	3	健體-E-A2 健體-E-C2	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。	實作 觀察	【安全教育】 安E7 探究運動基本的健保。
第十七週	單元七、我是快樂	3	健體-E-A1	1c-I-1 認識身	Ga-I-1 走、	實作	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

12/20-12/26	運動員 活動一、樂跑人生 活動二、我是神射手		健體-E-C2	體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。	跑、跳與投擲遊戲。	觀察	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 12/27-1/2	單元七、我是快樂運動員 活動三、水中尋寶 活動三、相約戲水去	3	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ga-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實作 問答	【海洋教育】 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
第十九週 1/3-1/9	單元八、球兒真好玩 活動一、飛越地平線	3	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡拋、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。	實作 問答	【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第廿週 1/10-1/16	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	3	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、拋、接、擲、	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。		
第廿一週 1/17-1/23	單元八、球兒真好玩 活動二、滾地躲避球	3	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Hb-I-1 陣地攻守性球類運動相關的簡拍、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。	實作 觀察	【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市立關廟區五甲國民小學 109 學年度第二學期二年級健康與體育領域學習課程計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	翰林版第四冊	實施年級 (班級/組別)	二	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>				
總綱核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</p> <p>B2 科技資訊與媒體素養</p>				

	B3 藝術涵養與美感素養 C2 人際關係與團隊合作					
融入之重大議題	<p>【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。</p> <p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【法治教育】 法 E4 參與規則的制定並遵守之。</p> <p>【能源教育】 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p> <p>【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。</p>					
課程架構脈絡						
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點	表現任務	融入議題

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				學習表現	學習內容	(評量方式)	實質內涵
第一週 2/14~2/20	單元一、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第二週 2/21~2/27	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	發表 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
第三週 2/28~3/6	單元一、健康習慣真重要 活動二、每天不忘的好習慣	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。
第四週 3/7~3/13	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	3	健體-E-B1	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 問答	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第五週 3/14~3/20	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	健體-E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	問答 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第六週 3/21~3/27	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	3	健體-E-B1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	觀察 分享	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
第七週 3/28~4/3	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	3	健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	發表	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第八週 4/4~4/10	單元三、健康舒適的社區 活動一、社區大事件	3	健體-E-C1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	問答 自評	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

第九週 4/11~4/17	單元三、健康舒適的社區 活動二、親近社區從參與開始	3	健體-E-C1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	觀察 實踐	【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。
第十週 4/18~4/24	單元四、運動新體驗 活動一、動靜平衡有一套、活動二、跳箱遊戲	3	健體-E-A1 健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 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。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。
第十一週 4/25~5/1	單元四、運動新體驗 活動三、體操挑戰活動	3	健體-E-A2	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。 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。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	問答 實作 觀察 自評	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。
第十二週 5/2~5/8	單元五、運動GO!GO! 活動一、運動安全三部曲、活動二、小小運動家	3	健體-E-A2 健體-E-A3 健體-E-B1	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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-2 表現安全的身體活動行為。	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。	問答 實作 自評	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。 安E4 探討日常生活應該注意的安全。
第十三週 5/9~5/15	單元五、運動GO!GO! 活動三、跳出活力	3	健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	實作 參考	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十四週 5/16~5/22	單元六、我喜歡玩球 活動一、有趣的	3	健體-E-A2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3c-I-1 表現基本動	Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	隔網遊戲			作與模仿能力。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。		
第十五週 5/23~5/29	單元六、我喜歡玩球 活動二、擊中目標	3	健體-E-C2	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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十六週 5/30~6/5	單元六、我喜歡玩球 活動三、我是踢球高手	3	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 問答	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十七週 6/6~6/12	單元六、我喜歡玩球 活動四、運球前進	3	健體-E-A1	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。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	實作 觀察	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。
第十八週 6/13~6/19	單元七、運動萬花筒 活動一、休閒FUN輕鬆、活動二、武林高手	3	健體-E-A3 健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。 4-I-2 選擇適合個	Bd-I-2 技擊模仿遊戲。 Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	問答 實作 自評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>第十九週 6/20~6/26</p>	<p>單元七、運動萬花筒 活動三、蜘蛛人考驗</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-C2</p>	<p>人的身體活動。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。</p>	<p>問答 實作 觀察</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。</p>
<p>第二十週 6/27~6/30</p>	<p>單元八、玩水樂翻天 活動一、水域活動快樂多、活動二、泳池衛生維護、活動三、水中漂浮</p>	<p>3</p>	<p>健體-E-A2</p>	<p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。</p>	<p>Cc-I-1 水域休閒運動入門遊戲。 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。</p>	<p>問答 觀察 自評</p>	<p>【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。</p>

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 109 學年度第一學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 2. 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。 3. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。 4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 5. 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 6. 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 7. 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 8. 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。 9. 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。 10. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。 11. 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 				

融入之重大議題	<p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。</p> <p>【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。 3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
	課程架構脈絡				
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/31-9/5	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命	3	1-1-1	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1
第二週 9/6-9/12	單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	3	1-1-1 1-1-3	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-2-2 【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					3-2-1 【性別平等教育】 1-1-1
第三週 9/13-9/19	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	3	1-1-1	發表 實踐	【家政教育】 4-2-2 4-2-3
第四週 9/20-9/26	單元二 傳球遊戲樂無窮 活動 1 傳球樂	3	3-1-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第五週 9/27-10/3	單元二 傳球遊戲樂無窮 活動 2 拋接自如	3	3-1-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第六週 10/4-10/10	單元二 傳球遊戲樂無窮 活動 3 安全運動停看聽	3	5-1-1 5-1-5	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
第七週 10/11-10/17	單元三 健康家庭有妙招 活動 1 飲食安全小偵探	3	2-1-4	發表 實作評量	【家政教育】 1-1-2
第八週 10/18-10/24	單元三 健康家庭有妙招 活動 2 飲食紅綠燈	3	2-1-4	自我評量 發表	【家政教育】 1-2-1 1-2-3
第九週 10/25-10/31	單元三 健康家庭有妙招 活動 3 健康消費知多少	3	7-1-2	發表 實作評量	【家政教育】 3-1-3
第十週 11/1-11/7	單元三 健康家庭有妙招 活動 4 健康小高手	3	5-1-4 7-1-2	發表 實作評量	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				課堂問答	3-2-2
第十一週 11/8-11/14	單元四運動健康多 活動 1 活力家庭愛運動	3	4-1-3	自我評量 發表 實作評量	【家政教育】 3-2-2 3-2-3
第十二週 11/15-11/21	單元四運動健康多 活動 2 巧拼樂	3	3-1-1	表演評量 實作評量	【家政教育】 3-2-3
第十三週 11/22-11/28	單元四運動健康多 活動 3 墊上運動安全 活動 4 墊上遊戲	3	3-1-1 3-1-2 5-1-5	發表 實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1
第十四週 11/29-12/5	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	3	3-1-1	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十五週 12/6-12/12	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	3	3-1-1	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十六週 12/13-12/19	單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉	3	3-1-3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十七週 12/20-12/26	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	3	3-1-3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十八週 12/27-1/2	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	3	3-1-3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十九週 1/3-1/9	單元五休閒運動力與美 活動 3 迎賓舞	3	3-1-1 4-1-5	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
第二十週 1/10-1/16	單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞	3	3-1-1 4-1-5	實際演練 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
第二十一週 1/17-1/20	單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅	3	4-1-5	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民小學 109 學年度第二學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫
普通班/藝才班/體育班/特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2. 引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。 3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。 6. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9. 透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 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。 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。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。 				

融入之重大議題	<p>【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。 3-2-3 養成良好的生活習慣。</p> <p>【性別平等教育】 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。</p> <p>【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。</p> <p>【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/17-2/20	單元一 同分享共歡樂 活動 1 迎接運動會	3	6-1-5	自我評量 發表	【人權教育】 1-1-2
第二週 2/21-2/27	單元一 同分享共歡樂 活動 2 團結力量大	3	6-1-5	自我評量 課堂問答	【人權教育】 1-1-2
第三週 2/28-3/6	單元一 同分享共歡樂 活動 3 大家一起來	3	6-1-3	自我評量 發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 3/7-3/13	單元一 同分享共歡樂 活動 4 攜手做環保	3	7-1-5	自我評量 實作評量	【環境教育】 4-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第五週 3/14-3/20	單元二足下風雲 活動1 大腳高手	3	3-1-1 3-1-3	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第六週 3/21-3/27	單元二足下風雲 活動2 跑步遊戲	3	1-1-4 3-1-1	自我評量 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
第七週 3/28-4/3	單元二足下風雲 活動2 跑步遊戲	3	1-1-4 3-1-1	自我評量 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
第八週 4/4-4/10	單元三健康百分百 活動1 健康真好	3	7-1-1	自我評量 發表	【環境教育】 1-2-1
第九週 4/11-4/17	單元三健康百分百 活動2 改進生活習慣	3	1-1-4	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十週 4/18-4/24	單元三健康百分百 活動3 天天吃早餐 活動4 早餐面面觀	3	2-1-2 2-1-3	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】 1-2-2 1-2-3 【海洋教育】 1-2-4
第十一週 4/25-5/1	單元四運動萬花筒 活動1 身體的神奇體驗	3	3-1-1	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1
第十二週	單元四運動萬花筒	3	3-1-1	發表	【性別平等教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/2-5/8	活動 2 動靜之間		3-1-2	實作評量	育】 2-2-1
第十三週 5/9-5/15	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	3	3-1-1 3-1-2	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十四週 5/16-5/22	單元四運動萬花筒 活動 3 呼拉圈遊戲	3	3-1-3	發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第十五週 5/23-5/29	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	3-1-3 4-1-2	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十六週 5/30-6/5	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	3-1-3 4-1-2	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十七週 6/6-6/12	單元五水中悠游 活動 1 水中安全	3	5-1-2 7-1-3	發表 課堂問答 觀察評量	【海洋教育】 1-2-2
第十八週 6/13-6/19	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	3	3-1-1 4-1-1	發表 實作評量	【海洋教育】 1-2-2
第十九週 6/20-6/26	單元五水中悠游 活動 3 水中探險	3	3-1-1	實作評量	【海洋教育】 1-2-3
第二十週 6/27-6/30	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	3	3-1-1	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 1-2-3

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第一學期 四 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫
 (普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒版 4 上教材	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 認識家庭潛在危機及其預防方法、處理方法，並具備操作身體的能力，以運用於火災逃生技巧中。 2. 認識食物中的營養素，了解食物、營養、運動與能量的關係。 3. 認識牙齒的種類和功能，並熟悉口腔衛生保健的方法。 4. 熟悉閃躲、移位和投擲等動作及操作器具的技巧，並遵守遊戲規則，樂於參與遊戲及注意安全。 5. 了解運動和健康的關係，以提升身體的適應能力；同時學習探索身體的創作活動，熟練擊鞋舞蹈的動作。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 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。				

融入之重大議題	<p>【性別平等教育】 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【海洋教育】 1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【資訊教育】 4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。</p> <p>【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/31-9/5	一、逗陣來玩球 1-1 輕鬆上手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
第二週 9/6-9/12	一、逗陣來玩球 1-1 輕鬆上手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第三週 9/13-9/19	一、逗陣來玩球 1-2 來玩躲避球 1-3 桌球好手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
第四週 9/20-9/26	一、逗陣來玩球 1-3 桌球好手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-2-1
第五週 9/27-10/3	二、危機總動員 2-1 危險就在身邊	3	5-2-1 5-2-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第六週 10/4-10/10	二、危機總動員 2-2 可怕的火災	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐實際演練	【生涯發展教育】 3-2-2
第七週 10/11-10/17	二、危機總動員 2-3 救護小先鋒	3	5-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/18-10/24	二、危機總動員 2-4 親水遊戲	3	3-2-1 5-2-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 【海洋教育】 1-2-2 1-2-3
第九週 10/25-10/31	二、危機總動員 2-4 親水遊戲	3	3-2-1 5-2-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 【海洋教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-2-2 1-2-3
第十週 11/1-11/7	三、跑跑跳跳樂 3-1 跑步充電站	3	3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8-11/14	三、跑跑跳跳樂 3-2 跳躍樂無窮	3	1-2-2 3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十二週 11/15-11/21	三、跑跑跳跳樂 3-2 跳躍樂無窮 3-3 認識體適能	3	1-2-2 2-2-6 3-2-1 3-2-2 4-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-1-2 1-2-1 【人權教育】 1-2-1 【資訊教育】 4-3-6
第十三週 11/22-11/28	四、飲食與運動 4-1 神奇的營養素	3	2-2-1 2-2-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-1 1-2-6
第十四週 11/29-12/5	四、飲食與運動 4-2 飲食運動要注意	3	2-2-1 2-2-2 2-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十五週 12/6-12/12	五、滾跳好體能 5-1 前翻接後滾	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20%	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				(三)紙筆測驗 20%	
第十六週 12/13-12/19	五、滾跳好體能 5-2 箱上小精靈 5-3 繩索體操	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第十七週 12/20-12/26	五、滾跳好體能 5-4 輕快來跳繩	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
第十八週 12/27-1/2	六、口腔保衛戰 6-1 認識牙齒 6-2 口腔疾病知多少	3	1-2-1 1-2-3 5-2-3 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十九週 1/3-1/9	六、口腔保衛戰 6-2 口腔疾病知多少 6-3 護齒大作戰	3	1-2-3 5-2-4 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第二十週 1/10-1/16	七、舞動一身 7-1 空間造型派對	3	1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 2-3-1
第二十一週 1/17-1/20	七、舞動一身 7-2 擊鞋舞	3	1-2-2 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第二學期 四 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒版 4 下教材	實施年級 (班級/組別)	四	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 具備籃球的傳接球；躲避球的閃躲和攻擊能力；桌球的手法和步法。 2. 學習籃球、桌球和躲避球的比賽規則。 3. 了解青春期產生的變化，肯定自我價值，學習正確的性別觀念。 4. 了解單槓、平衡木及跳箱的基本動作要領。 5. 建立遇到天然災害的緊急應變能力，並參與災後社區環保和衛生工作。 6. 運用肢體探索和線條遊戲，體驗創作的樂趣，並強調兩性互相尊重的態度。 7. 能保護自己的耳鼻喉以維護健康。 8. 具備田徑和游泳的基本技能。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-4 運用食品及營養標示訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。				

	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。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入之重大議題	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 【性別平等教育】 1-2-1 覺察性別特質的刻板化印象。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【人權教育】 1-2-1 欣賞包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/31-9/5	一、我們是球友 1-1 傳接與投籃	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第二週 9/6-9/12	一、我們是球友 1-1 傳接與投籃 1-2 小組對抗賽	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週	一、我們是球友	3	3-2-1	(一)實作 60%	【生涯發展教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/13-9/19	1-3 傳接躲避球 1-4 桌球小天地		3-2-2 3-2-3 3-2-4	(二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	育】 1-2-1
第四週 9/20-9/26	一、我們是球友 1-4 桌球小天地	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
第五週 9/27-10/3	二、迎向青春 2-1 成長路快慢行	3	1-2-1 1-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/4-10/10	二、迎向青春 2-2 青春你我他	3	1-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第七週 10/11-10/17	二、迎向青春 2-3 關心與尊重	3	1-2-5 6-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 【人權教育】 1-2-1
第八週 10/18-10/24	三、槓鈴平衡樂 3-1 單槓變化多	3	3-2-2 3-2-4 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
第九週 10/25-10/31	三、槓鈴平衡樂 3-2 木上平衡行	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週 11/1-11/7	三、槓鈴平衡樂 3-3 一起鈴來瘋	3	3-2-2 3-2-4 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					育】 2-2-1
第十一週 11/8-11/14	四、天然災害知多少 4-1 天搖地動	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十二週 11/15-11/21	四、天然災害知多少 4-2 颱風來襲	3	2-2-4 2-2-5 5-2-1 5-2-2 5-2-3 7-2-5 7-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
第十三週 11/22-11/28	五、舞蹈小精靈 5-1 線條之舞	3	1-2-2 3-2-1 3-2-2 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 11/29-12/5	五、舞蹈小精靈 5-2 快樂的跳舞	3	1-2-2 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十五週 12/6-12/12	六、健康耳鼻喉 6-1 耳鼻喉健康診所	3	7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十六週 12/13-12/19	六、健康耳鼻喉 6-2 耳鼻喉守護者	3	1-2-3 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第十七週 12/20-12/26	七、跑跳水中游 7-1 棒棒相接	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十八週 12/27-1/2	七、跑跳水中游 7-2 耐力小鐵人 7-3 沙坑小飛人	3	3-2-1 3-2-2 4-2-3 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/3-1/9	七、跑跳水中游 7-4 游泳前哨站	3	3-2-1 3-2-2 7-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第二十週 1/10-1/16	七、跑跳水中游 7-4 游泳前哨站	3	3-2-1 3-2-2 7-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20 %	【生涯發展教育】 1-2-1
第二十一週 1/17-1/20	七、跑跳水中游 7-4 游泳前哨站	3	3-2-1 3-2-2 7-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20 %	【生涯發展教育】 1-2-1

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道選購鞋子的方法。 3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。 10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。 12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。 13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 14. 能認識烹煮食物的正確方式。 15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。 16. 選購食物時，能表現正確的消費行為。 17. 能正確的處理食物，避免營養素的流失。 18. 能選擇正確的容器盛裝食物。 19. 能說出外食的選擇技巧。 20. 能改進自己不良的飲食行為。 21. 能舉例說明食物包裝與貯存容器的適當性。 22. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。 23. 認識青春期及其意義。 24. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 25. 認識月經、夢遺的形成及其意義。 				

26. 了解青春期生理及心理的變化。
27. 了解生理期的保健及夢遺的處理。
28. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。
29. 以健康的心態面對青春期的生理變化。
30. 知道情緒和想法的關係。
31. 知道壓力的影響，和壓力過大時需要進行求助。
32. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
33. 面對壓力時，能使用問題解決法，建設性的處理問題。
34. 能善用溝通的技巧，進行有效的雙向溝通。
35. 能清楚表達自己的想法與感覺，達到有效的雙向性溝通。
36. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
37. 能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。
38. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
39. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
40. 能了解校園中常發生的運動傷害。
41. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
42. 能說出注意單車安全對個人及他人的影響。
43. 能熟悉運動傷害處理的原則。
44. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能
45. 能了解如何利用反手握投擲飛盤。
46. 能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
47. 能運用飛盤做出指定動作。
48. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。
49. 能認真參與活動。
50. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
51. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
52. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
53. 能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。

54. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
55. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
56. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
57. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
58. 能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。
59. 能了解有氧運動對心肺功能的重要性。
60. 能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。
61. 能在活動中放鬆身體並快樂的進行活動。
62. 在活動配合音樂節奏並能舞出自己的自信。
63. 能配合音樂表現出球的暖身舞蹈動作。
64. 了解暖身活動的重要與做法。
65. 能學會有氧舞蹈。
66. 能了解有氧舞蹈對心肺功能的影響。
67. 能配合音樂跳出有氧舞蹈。
68. 了解緩和運動的重要性及做法。
69. 在活動中能配合音樂做出伸展活動。
70. 了解伸展活動的重要。
71. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
72. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。
73. 能做出正確的基本動作。
74. 能在活動中放鬆身體完成動作。
75. 能快樂的進行活動。
76. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。
77. 能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。
78. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。
79. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。
80. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。
81. 能完成羽球正手發球的動作。

	<p>82. 能藉由活動練習培養羽球正手發球與正手高遠球拍擊的技巧。</p> <p>83. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>84. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>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。</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> <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>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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</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>7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【人權教育】</p>

- 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。
- 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
- 【性別平等教育】**
- 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。
- 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。
- 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。
- 【生涯發展教育】**
- 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
- 2-2-1 培養良好的人際互動能力。
- 【資訊教育】**
- 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。
- 【環境教育】**
- 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 8/30 9/5	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
二 9/6 9/12	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
三 9/13 	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-4 2-2-5	觀察檢核 行為檢核	【家政教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/19				口語評量 態度評量	1-3-5 【人權教育】 1-3-4
四 9/20 9/26	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
五 9/27 10/3	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1
六 10/4 10/10	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	6-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1
七 10/11 	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	5-2-1 5-2-2 5-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/17				態度評量	5-3-1
八 10/18 10/24	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1
九 10/25 10/31	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十 11/1 11/7	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【生涯發展教育】 2-2-1
十一 11/8 11/14	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/15 11/21	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三 11/22 11/28	參、活力滿分 9. 活力有氧	3	3-2-1 3-2-2	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十四 11/29 	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/5				操作評量	
十五 12/6 12/12	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	【生涯發展教育】 1-2-1
十六 12/13 12/19	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十七 12/20 12/26	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十八 12/27 1/2	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十九 1/3 1/9	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十 1/10 1/16	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				口頭評量	
二十一 1/17 1/20	休業式				

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立關廟區五甲國民小學 109 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。 7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 8. 能了解糖尿病形成的原因。 9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。 10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 11. 生病時，能表現出正確的診療行為。 12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。 				

15. 知道如何選購安全合格的藥品。
16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。
17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。
18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。
19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。
20. 能認識常見成癮物質的種類。
21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響
22. 能了解預防接觸毒品的的方法。
23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
25. 能面對並處理經痛時的處理方式。
26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
30. 能培養良好性格特質，發揮專長。
31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。
32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。
33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。
34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動
35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力
39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。

40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。
48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。
51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。
53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。
54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。
55. 說出正確的武術動作名稱。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 熟練武術動作並能加以應用。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道巧固球的由來。
60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。
61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。
63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。

	<p>65. 能學會及練習箱上的動作。</p> <p>66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。</p> <p>67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。</p> <p>68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。</p> <p>69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。</p> <p>70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。</p> <p>71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。</p> <p>72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。</p> <p>73. 能學會單槓動作。</p> <p>74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。</p> <p>75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。</p> <p>76. 能了解向後迴環的動作要領。</p> <p>77. 能學會向後迴環的動作技能。</p> <p>78. 知道排球高手托球的動作要領。</p> <p>79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。</p> <p>80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。</p> <p>81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。</p> <p>82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。</p> <p>83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</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> <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>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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</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。</p> <p>7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。</p> <p>7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>
<p>課程架構脈絡</p>	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
一 2/14 2/20	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二 2/21 2/27	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
三 2/28 3/6	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3	7-2-1 7-2-2 7-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
四 3/7 3/13	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
五 3/14 3/20	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【人權教育】 2-3-1
六	貳、青春組曲	3	1-2-4	口語評量	【性別平等教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/21 3/27	四、飛躍的青春		1-2-5	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	育】 1-3-1 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
七 3/28 4/3	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	6-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
八 4/4 4/10	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	3	3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
九 4/11 4/17	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	口語評量 操作評量 觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-2-4	行為檢核 態度評量	
十 4/18 4/24	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十一 4/25 5/1	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十二 5/2 5/8	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十三 5/9 5/15	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十四 5/16 5/22	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十五	肆、運動你我他	3	3-2-1	口語評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/23 5/29	十一、跳箱高手		3-2-2	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十六 5/30 6/5	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十七 6/6 6/12	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十八 6/13 6/19	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
十九 6/20 6/26	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
二十 6/27 6/30	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	
--	--	--	--	------	--

- ◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。
- ◎「表現任務-評量方式」請具體說明。
- ◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。
- ◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民中(小)學 109 學年度第一學期 六 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 6 上教材	實施年級	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟練羽球、排球和籃球運動，並在活動過程中培養合群的態度。 2. 學會維持良好人際關係的方法，能適當的化衝突、拒絕他人不合理的要求。 3. 認識原住民舞蹈特色，並學習接納與尊重不同文化。 4. 選購標示完整的食品、藥品與運動產品，並表現理性、負責任的消費行為。 5. 了解武術運動的動作要領，並在活動中體驗兩性互動及相處模式。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 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。 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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。 				

融入之重大議題	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-2 覺察性別特質的刻板化印象。</p> <p>1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-7 同理與關懷受到性騷擾或性侵害者。</p> <p>2-3-10 瞭解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>2-2-3 認識不同類型工作內容。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-2-3 學會游泳基本技能（如韻律呼吸、水母漂、打水等）。</p> <p>1-3-4 學會至少一種游泳方式（如捷式、蛙式、仰式等）。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>
	課程架構脈絡

C5-1 領域學習課程計畫

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 8/30-9/5	一、球類全能王 1-1 來打羽球	3	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 9/6-9/12	一、球類全能王 1-1 來打羽球	3	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 9/13-9/19	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/20-9/26	一、球類全能王 1-2 排球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第五週 9/27-10/3	一、球類全能王 1-3 快打旋風	1	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 10/4-10/10	二、人際加油站 2-1 人際交流	3	6-2-2 6-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 2-2-1 【家政教育】 4-3-1
第七週	二、人際加油站	3	6-2-2	(一)紙筆測驗	【生涯發展教育】

C5-1 領域學習課程計畫

10/11-10/17	2-2 拒絕的藝術 2-3 化解衝突		6-2-4	(二)晤談 (三)實踐	2-2-1 3-2-2
第八週 10/18-10/24	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/25-10/31	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 11/1-11/7	三、舞躍大地 樂悠游 3-1 原住民舞蹈之美	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十一週 11/8-11/14	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4
第十二週 11/15-11/21	三、舞躍大地 樂悠游 3-2 蛙泳	3	3-2-1 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-4

C5-1 領域學習課程計畫

第十三週 11/22-11/28	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
第十四週 11/29-12/5	四、聰明消費學問多 4-1 消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5 5-2-3 7-2-2 7-2-3 7-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 3-2-5
第十五週 12/6-12/12	四、聰明消費學問多 4-2 消費高手	3	2-2-4 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-4 【家政教育】 3-2-5
第十六週 12/13-12/19	五、跑接好功夫 5-1 短距離快跑 5-2 大隊接力	2	3-2-4 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
第十七週 12/20-12/26	五、跑接好功夫 5-2 大隊接力 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十八週 12/27-1/2	五、跑接好功夫 5-3 練武強體魄	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週	六、非常男女大不同	3	1-2-4	(一)紙筆測驗	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程計畫

1/3-1/9	6-1 哪裡不一樣？			(二)晤談 (三)實踐	1-3-1 1-3-2
第廿週 1/10-1/16	六、非常男女大不同 6-2 拒絕騷擾與侵害	3	1-2-5 5-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-7 2-3-10 【人權教育】 1-2-4 2-3-1
第廿一週 1/17-1/23	六、非常男女大不同 6-3 性別平等與自我肯定	1	1-2-5 6-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-2-2 1-3-4 3-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-3 【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

臺南市公(私)立關廟區五甲國民中(小)學 109 學年度第二學期六年級健體領域學習課程計畫

教材版本	康軒版 6 下教材	實施年級	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(48)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 探究珍惜醫療資源的方法，了解就醫的權益和義務及正確用藥的原則。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則和國術的基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕網路不當誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 覺察食品安全的重要性，認識食品中毒相關概念。 				
領域能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 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。 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。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 瞭解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 瞭解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-3 確認消費者在運動相關事物上的權利義務及其與健康的關係。 				
融入之重大議題	<p>【生涯發展教育】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 <p>【環境教育】</p>				

- 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。
- 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。
- 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然環境的責任感。
- 【家政教育】**
- 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。
- 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
- 【人權教育】**
- 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。
- 【性別平等教育】**
- 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。
- 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。
- 3-3-5 體認社會和歷史演變過程中所造成的性別文化差異。

課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週 2/14-2/20	一、好球開打 1-1 攻守兼備	2	3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第二週 2/21-2/27	一、好球開打 1-1 攻守兼備	3	3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第三週 2/28-3/6	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒	2	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2
第四週 3/7-3/13	一、好球開打 1-2 誰「羽」爭鋒 1-3 攻其不備	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 4-2-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 【環境教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程計畫

			4-2-2		
第五週 3/14-3/20	一、好球開打 1-3 攻其不備 1-4 運動安全知多少	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4 5-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第六週 3/21-3/27	二、健康醫點通 2-1 守護醫療資源 2-2 就醫即時通	3	1-2-3 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-3-5 【人權教育】 1-3-1
第七週 3/28-4/3	二、健康醫點通 2-3 用藥保安康	3	1-2-3 5-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 4/4-4/10	三、鍛鍊好體能 3-1 鐵人三項與耐力跑	2	4-2-3 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第九週 4/11-4/17	三、鍛鍊好體能 3-2 異程接力 3-3 練武好身手	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十週 4/18-4/24	三、鍛鍊好體能 3-3 練武好身手	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯教育】 1-2-1
第十一週 4/25-5/1	四、青春進行曲 4-1 友誼的橋梁 4-2 網路停看聽	3	1-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動 中，展現自我的特色。 3-3-5 體認社會和歷史 演變過程中所造成的性

C5-1 領域學習課程計畫

					別文化差異。
第十二週 5/2-5/8	四、青春進行曲 4-3 網路沉迷知多少	3	1-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第十三週 5/9-5/15	五、舞動青春 5-1 斯洛伐克拍手舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十四週 5/16-5/22	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
第十五週 5/23-5/29	五、舞動青春 5-2 方塊舞	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1
第十六週 5/30-6/5	六、食在安心 6-1 餐飲衛生 6-2 食安守門員	3	2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-3-5
第十七週 6/6-6/12	六、食在安心 6-3 食品中毒解密 6-4 食品安全之旅	3	2-2-4 2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

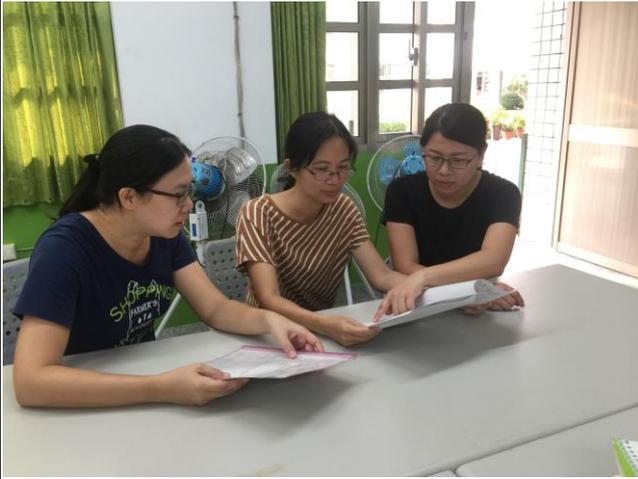
◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	第二單元 活動1 我喜歡自己		
日期	109年 11 月 17 日	實施班級	二 年 戊 班
簡述課程內容	1. 「猜猜我是誰」運用已完成的有關形容自己的學習單。 2. 觀看繪本「我喜歡自己」從繪本中找出主角的專長，更認識自己，而喜歡自己並進行小組分享		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：進行備課(教學前晤談)



說明：進行教學觀察



說明：進行教學觀察



說明：教學後回饋會談

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康家庭有妙招		
日期	109年 10 月28 日	實施班級	三 年 丙 班
簡述課程內容	透過簡報、影片讓學童掌握飲食黃金比例 221 原則，將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積比 2：2：1 作為飲食選擇的依據，也要記得每天再加上 2 杯乳品、2 拳頭大水果、1 湯匙堅果，達到均衡飲食的目標。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：進行備課(教學前晤談)



說明：簡報介紹食物六大類



說明：介紹黃金比例原則



說明：學生討論午餐的分類



說明：老師提問學生回答



說明：教學後回饋會談

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>談情說愛-情感教育</p>		
<p>日期</p>	<p>110年3月23-30日</p>	<p>實施班級</p>	<p>全體六年級學生</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>高年級對交往關係開始好奇，冀能透過此課程瞭解學生對於「交往」的資訊來源，學習分辨友誼欣賞、喜歡和愛，也練習交往中可能面對的課題。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input checked="" type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input checked="" type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>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。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			

說明：專輔老師進行班級輔導活動



說明：學生專心聆聽課程內容



說明：課程活潑、互動佳



說明：課程內容引發學生思考



說明：課程內容能引發學生思考

說明：學生專注聆聽

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>我說：不可以！【認識身體界線與性騷擾】</p>		
<p>日期</p>	<p>110/11/20、23、25、</p>	<p>實施班級</p>	<p>三年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>暖身活動： 兩人一組，依照指令完成動作，但過程中如果感覺不舒服而不同意此動作者，可在胸前比叉表示不同意。結束後討論彼此動作一致與不一致的原因，進而導出身體界線與身體自主權的概念。</p> <p>主要活動： 透過人形圖認識身體三種區域：禁止區、敏感區、公開區。進入性騷擾議題的討論，說明言語、行為都有可能導致性騷擾。透過圖片分辨不同情境下是否為性騷擾。</p> <p>綜合活動： 傳授「拒絕四招」，鼓勵同學發想不同策略。加上行動劇場，演出因應策略。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input checked="" type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input checked="" type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input checked="" type="checkbox"/>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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：體驗活動—我們的界線不一樣。



說明：短片介紹:認識身體界線



說明：介紹身體禁止區、敏感區與公開區



說明：說明性騷擾法源與定義



說明：學習判別性騷擾行為



說明：行動劇場—拒絕四招練練看

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	認識空氣品質旗		
日期	109年 10 月 29 日	實施班級	三年 丙 班
簡述課程內容	配合學校在學生朝會時認識空氣品質旗，綠黃橘紅紫旗所代表的空氣宣導，在課堂上加深學生空氣品質不好對身體的影響，提醒學生要能注意空氣品質旗，配合學習單加深學生印象。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：學生朝會介紹空氣品質旗意思



說明：課堂上播放空氣品質相關影片



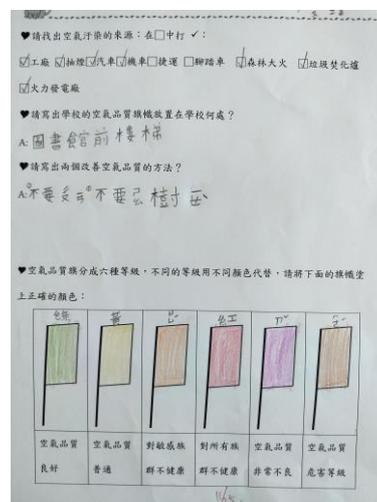
說明：老師介紹空氣品質相關顏色數據



說明：老師介紹不良空品對身體影響



說明：學生習寫學習單情形



說明：學習單成果

臺南市立五甲國民小學 109 學年度

教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：吳鳳珠 任教年級：二年級 任教領域/科目：健康

回饋人員：鄞蔚慈、陳佩帆

備課社群： (選填) 教學單元：第二單元 活動1 我喜歡自己

觀察前會談 日期：109 年 11 月 10 日 地點：二年級研究室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：109 年 11 月 17 日 地點：二戊教室

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

◎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。

◎學習重點

(一) 學習表現

3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。

(二) 學習內容

Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。

(三) 學習目標

目標1：描述並接受自己的外形。

目標2：認識自己的特質。

目標3：表現喜歡自己、悅納自己的行為。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 學生彼此間已相互認識一年。
2. 學生可透過文字敘述表達自己的想法。
3. 學生會以正面的說法來形容自己。
4. 學生知道自己的喜好和專長。

三、教師教學預定流程與策略：

(一) 引起動機：10分鐘

1. 「猜猜我是誰」

運用已完成的有關形容自己的學習單，教師輪流抽出幾張並唸出所寫內容，讓學生猜猜看是班上的哪位同學，鼓勵學生對他人要有敏銳的觀察和了解，也可了解學生對自己的看法和描述。

(二) 發展活動：20分鐘

1. 繪本「我喜歡自己」 https://www.youtube.com/watch?v=1ctoeX-X_0A

從繪本中找出主角的專長，更認識自己，而喜歡自己。

2. 學習單「我喜歡自己」

教師帶領學生一一思考並討論自己的長相、個性、會做的事、愛吃的食物、喜歡做的事、討厭做的事、優點、缺點及如何讓自己更好，讓學生能更認識自己。

(三) 綜合活動：10分鐘

1. 完成學習單後，學生先進行小組分享，再由小組選一位代表發表自己的學習單內容。

2. 老師歸納：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長，沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。

附表4

臺南市五甲國小教師公開授課教學觀察成果照片

填寫者：授課教師

教學班級	二年戊班	觀察時間	109年11月17日第三節
教學科目	健康	教學單元	第二單元 活動1 我喜歡自己
教學者	吳鳳珠	觀察者	鄧蔚慈、陳佩帆



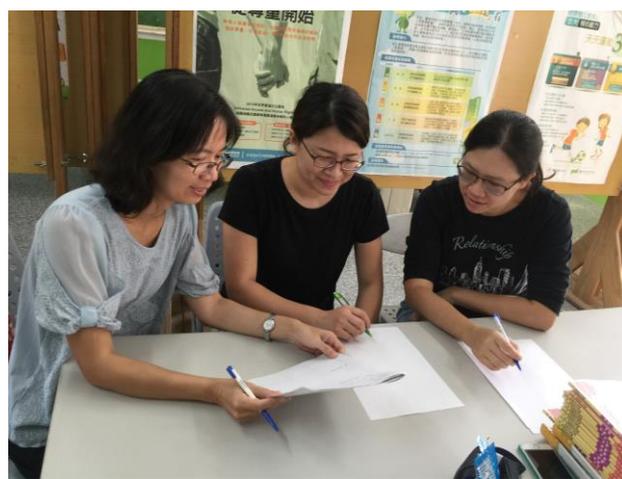
進行備課(教學前晤談)



進行教學觀察



進行教學觀察



教學後回饋會談

臺南市立五甲國民小學 109 學年度

教學觀察（公開授課）－觀察前會談紀錄表

授課教師：楊培昇 任教年級：三丙 任教領域/科目：健康與體育

回饋人員：楊家彰、張真嫻

備課社群：健康與體育 教學單元：健康家庭有妙招

觀察前會談 日期：109年10月26日 地點：辦公室

預定入班教學觀察(公開授課)日期：109年10月28日 地點：E化2

一、學習目標(含核心素養、學習表現與學習內容)：

1. 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。
2. 引導學童兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷均衡飲食的能力。
3. 透過老師講解飲食黃金比例221原則，學會均衡飲食的目標。
4. 學童在班級營養午餐中，實際體驗，練習黃金比例221原則。

二、學生經驗(含學生先備知識、起點行為、學生特性...等)：

1. 二上已經上過食物六大類(一)全穀雜糧類、(二)蔬菜類、(三)豆魚蛋肉類、(四)乳品類、(五)水果類，以及(六)油脂與堅果種子類。
2. 三上透過金國王均衡飲食環遊旅程影片，介紹如何正確攝取六大類食物。

三、教師教學預定流程與策略：

1. 透過簡報、影片讓學童掌握飲食黃金比例221原則，將六大類食物中最主要的三類食物「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」，以體積比2：2：1作為飲食選擇的依據。除了目測每餐飯菜肉體積比，也要記得每天再加上2杯乳品、2拳頭大水果、1湯匙堅果，達到均衡飲食的目標。
2. 透過問答提問了解學生每餐「全穀雜糧類」、「蔬菜類」、「豆魚蛋肉類」的用量，讓學生對自己用餐量有概念。
3. 播放【學校午餐好食光系列】午餐。好吃學會黃金比例221，破除飲食迷思校園偶像劇，透過影片讓學童加深黃金比例221概念，並能夠在校園午餐實際操作。

附表4

臺南市五甲國小教師公開授課教學觀察成果照片

填寫者：楊培昇

教學班級	三丙	觀察時間	109年 10 月 28日 第 3 節
教學科目	健康	教學單元	健康家庭有妙招
教學者	楊培昇	觀察者	楊家彰、張真嫻



進行備課(教學前晤談)



進行教學觀察

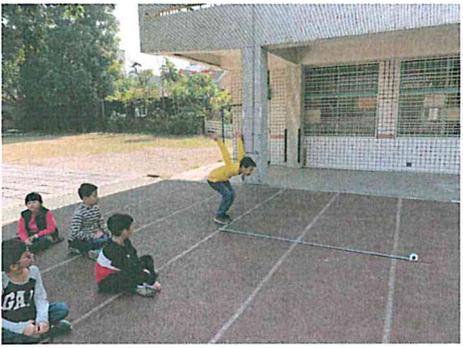
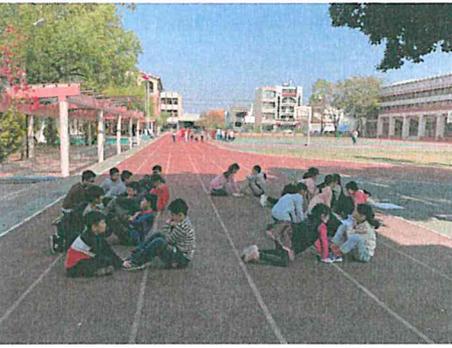
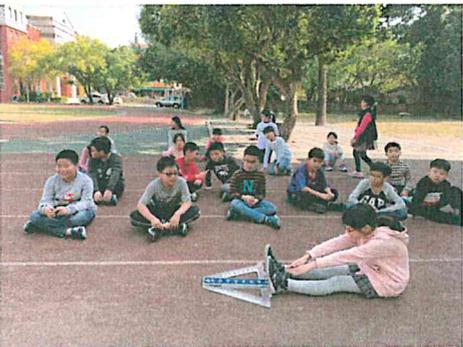


進行教學觀察



教學後回饋會談

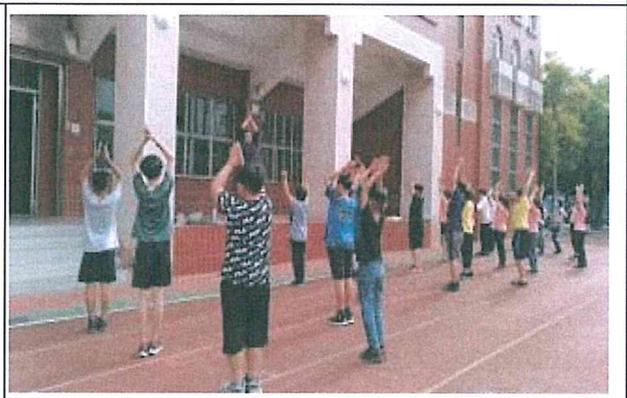
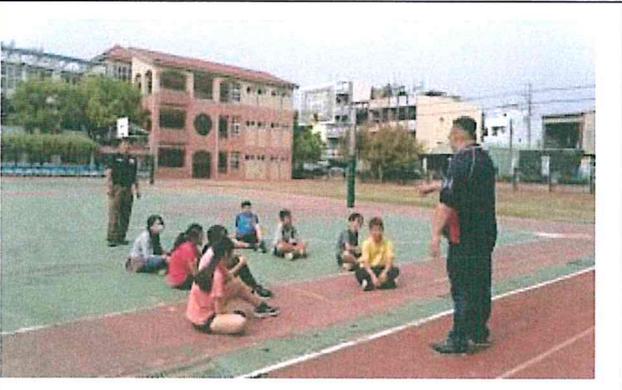
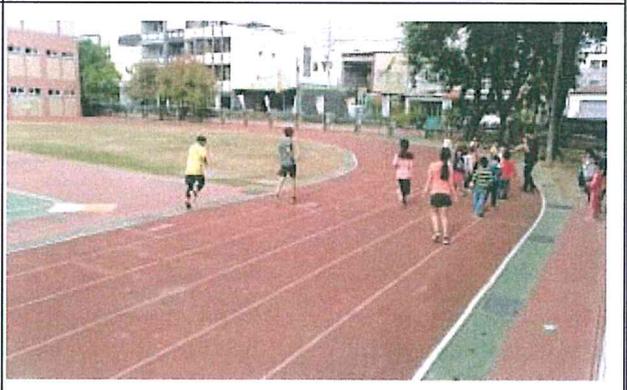
臺南市關廟區五甲國小(109)年度(1)學期多元評量成果

科目	體育	教師	蕭柏琪老師
多元評量方式	一、平時 (一)報告：就學生對運動技術的認知評量之。 (二)合作：就學生對團隊合作的精神評量之。 (三)實踐：就學生對運動技術的表現評量之。		
計分標準及比例	一、不定期 100% (一)平時練習 50% (二)上課態度 20% (三)測驗 30%		
多元評量成果 照片 6 張			
	說明：800 公尺		說明：800 公尺
			
	說明：立定跳遠		說明：仰臥起坐
			
	說明：坐姿體前彎		說明：立定跳遠

臺南市關廟區五甲國小(109)年度(1)學期多元評量成果

科目	體育	教師	盧怡君老師	
多元評量方式	一、平時 (一)報告：就學生所學課程內容，對運動技術的認知評量之。 (二)合作：就學生分組練習團隊合作的精神評量之。 (三)實踐：就學生對運動技術的表現評量之。			
計分標準及比例	一、不定期 100% (一)平時練習 50% (二)上課態度 30% (三)測驗 20%			
多元評量成果 照片 6 張				
	說明：足壘球練習		說明：模擬防守隊形	
				
	說明：發球動作示範		說明：講解擊球點	

臺南市關廟區五甲國小 109 學年度多元評量成果

科目	六年級體育	教師	周奕良老師
多元評量方式	<p>成績評定：</p> <p>(一) 競賽：就學生體育課暨競賽活動成果表現。</p> <p>(二) 體適能測驗：就學生體適能測驗成果表現。</p> <p>(三) 上課表現：就學生日常表現評量之</p>		
計分標準及比例	<p>①體育競賽：1/2</p> <p>②體適能測驗：1/4</p> <p>③上課表現：1/4</p>		
多元評量成果照片 6 張			
	說明：學生上課表現照片 1		說明：學生上課表現照片 2
			
	說明：學生上課表現照片 3		說明：學生上課表現照片 4
			
	說明：學生上課表現照片 5		說明：學生上課表現照片 6

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔衛生宣導潔牙微電影		
日期	109年 10月 1日	實施班級	六年 甲班
簡述課程內容	在潔牙微電影的拍攝過程中，透過劇情的呈現，使學生了解潔牙的時機、正確的方法，以及重要性等。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input checked="" type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> 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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> 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。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			



說明：拍攝潔牙微電影



說明：拍攝潔牙微電影



說明：拍攝潔牙微電影



說明：拍攝潔牙微電影



說明：拍攝潔牙微電影 天天定時刷牙



說明：拍攝潔牙微電影 貝氏刷牙法

臺南市關廟區五甲國民小學

109 學年度學校健康體適能與飲食教育行動計畫

壹、學校基本資料

- 一、全校班級數：29 班
- 二、全校學生人數：659 人
- 三、全校教職員工數：71 人
- 四、業務承辦人：林健豐；聯絡電話：06-5952155#303
- 五、單位主管：蕭柏琪；聯絡電話：06-5952155#313
- 六、校長：林俊明

貳、學校背景資料及現況分析

學校背景資料：

- 一、本校為關廟中心學校，班級數含幼兒園特教班共計 28 班，學生數約 625 人，環境優美，另設有田徑場、綜合球場、體育館、淋浴間及戶外體能遊戲區，活動空間設備充份。
- 二、學校社區鄰近大潭埤公園、山西宮，視野相當遼闊。學校教職員工對學校推行活動配合度極高，與家長間互動狀況相當良好，校園氣氛極為融洽。
- 三、本校未設中央廚房，午餐由外包廠商負責，每月由營養師調配菜單，食材配合政府推動 3 章 1Q 政策，提供全校師生均衡的營養午餐。
- 四、本校校區平時亦早晚提供全體師生及社區民眾運動，對師生及社區居民健康促進及社區資源的應用助益良多。
- 五、體能方面，學校規劃學生多元社團活動，安排運動類競賽，推展 SH150 計畫，鼓勵學生戶外活動，並宣導適時補充水份。

現況分析：

- 一、安親班常以零食為誘因之不當的獎勵行為，或是以看電視、玩電腦上網時間為獎勵等，導致學童身體的重大負擔。
- 二、父母錯誤的飲食觀念及不正常的生活照顧，讓學童的飲食營養出現危機，因父母工作家庭忙碌，外食機率增加，且以速食品及重口味的外食、含糖飲料冰品替代營養健康的新鮮食品，導致不良體位學生比例攀升。
- 三、家長對課業期待高，偏重小孩參加課後輔導及靜態性的才藝學習，如音樂作

文、書畫等，屬於運動性質的學習相對偏少。

四、父母對學童照養時間不足，交由家中長輩或安親班代為照顧，由長輩照顧者多半聽其看電視或玩電腦，且上安親班者學生多待在室內做功課寫考卷，時間有時持續 2-3 小時以上，導致學童視力及體能活動嚴重不足。

五、父母或祖父母照養態度偏於過度疼愛，不忍兒童從事體力負擔較重之工作分擔。

參、計畫目標

一、學生對健康體適能及飲食衛教認知率達 95%以上。

二、體位不良學生比率能降低 0.5%。

三、學生體育活動多元發展，畢業每人至少學會一項運動技能。

四、配合學校體衛教育政策，學生規律運動習慣比例逐年提升。

五、配合營養衛生教育宣導，學生能養成健康飲食及珍惜食物的習慣。

肆、人力配置

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
計畫主持人	林俊明	校長	委員會召集人暨主持計畫的推動。
協同主持人	周奕良	教務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	蕭柏琪	學務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	林才富	輔導主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
協同主持人	吳雅芳	總務主任	研究策劃，督導計畫執行，並協助行政協調
研究人員	楊培昇	衛生組長	健促計畫執行，活動策略設計與效果評價

計畫職稱	姓名	職稱	本計畫之工作項目
研究人員	林健豐	體育組長	體適能評估，活動策略設計及效果評價，社 區及學校資源之協調聯繫
研究人員	許玉玲	輔導組長	心理健康狀況及需求評估，活動策略設計及 效果評價，社區及學校資源之協調聯繫
研究人員	黃雅琳	一年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	李瓊伶	二年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	柯煜杰	三年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	陳怡臻	四年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	梁益慈	五年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	蔡秉良	六年級學年主任	學年活動協調聯繫
研究人員	蔡美玲	護理師	身體健康狀況及需求評估，協調整合社區及 與學校資源
研究人員	李亮穎	家長代表	協助各項活動之推展及整合社團人力協助 推展健康服務

伍、實施期程

實施日期	工作項目
109/ 9	組成工作團隊，進行現況分析 及需求評估，決定目標及健康議題，擬定計畫。
109/9	各項運動社團開課
109/10	編製教材及教學媒體，建立網站與維護
109/10-110/6	執行健康促進 計畫

實施日期	工作項目
109/11	擬定過程成效 評量工具
109/11	成效評量前測
109/12	舉辦運動大會
110/01-110/05	過程評量
110/04-110-05	成效評價後測
110/05	資料分析並做成報告
110/05	報告資料上傳

陸、年度指標

項次	年度指標	目標 數值	學校 申請點數	教育局 審查點數
一	體適能填報率達 100%，體適能檢測通過率達	57	3	3
二	執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報		1	1
三	參加本市辦理任一項普及化運動		2	2
四	年度學生體位適中率		1	1
五	每週施行餐前五分鐘	餐前五分鐘超過 3 次的導師達幾 6 成	3	3
六	午餐剩食率降低 3% 以上		1	1

柒、各項指標計畫內容及執行方式

指標一：體適能填報率達 100%。

- 一、執行方式：
- 二、執行對象：全校學生
- 三、預期效益：

(一)目標數值：體適能填報率達 100%(未達 100%請描述原因並佐證)，且

學校體適能檢測通過率百分比：57

(符合指標點數→通過率達 57%：3 點，通過率達 58%：5 點)

四、學校申請點數：3 點

五、教育局審查點數：3 點

指標二：執行學校 SH150 計畫，並依執行狀況填報體育統計年報

一、執行方式：

(一)每星期請各班導師及體育老師提醒學生，將運動時數記錄在個人的 SH150 表格上。

(二)將體適能檢測項目(仰臥起坐、立定跳遠、跑步)列為體育課暖身活動。

二、執行對象：全校學生

三、預期效益：

(一)目標數值：執行 SH150 計畫得 1 點；未執行則 0 點

(符合指標點數→1 點)

四、學校申請點數：1 點

五、教育局審查點數：1 點

指標三：參加本市辦理任一項普及化運動

一、執行方式：

(一)成立各項運動培訓隊

(二)積極參與各項本市辦理普及性運動

二、執行對象：本校運動培訓隊

三、預期效益：

(一)目標數值：預計參與幾項本市辦理普及化運動：

(符合指標點數→參加 1 項市級普及化運動競賽得 1 點)

(二)參加市長盃田徑錦標賽

(三)參加市長盃羽球錦標賽

四、學校申請點數：2 點

五、教育局審查點數：2 點

指標四：年度學生體位適中率

一、執行方式：

二、執行對象：全校師生

三、預期效益：

(一)目標數值：年度學生體位適中率提高百分比(非最終數值)：提升

(符合指標點數→提高 0.5%：1 點，提高 1%：3 點，提高 2%：5 點)

四、學校申請點數：1 點

五、教育局審查點數：1 點

指標五：每週施行餐前五分鐘

一、執行方式：

(一)辦理餐前 5 分鐘飲食教育

(二)依照均衡飲食原則設計每日菜單。

(三)以宣導當日菜單為例，解釋何謂均衡飲食。

二、執行對象：一到六年級

三、預期效益：

(一)目標數值：每週有多少成導師施行餐前五分鐘達幾次：餐前五分鐘超過 3 次的導師達幾 6 成

(符合指標點數→6 成以上的導師每週超過 3 次得 3 點，8 成以上的導師每週超過 3 次得 4 點，9 成以上的導師每週超過 3 次得 5 點)

(二)預計辦理 18 場次餐前 5 分鐘飲食教育。

(三)午餐廚餘自 109 年 9 月份起，控制在不再增加為目標。

四、學校申請點數：3 點

五、教育局審查點數：3 點

指標六：午餐剩食率降低 3%以上

一、執行方式：

(一)餐前五分鐘於各班教室內宣導。

(二)依照均衡飲食原則設計每日菜單。

二、執行對象：一到六年級

三、預期效益：

(一)目標數值：推廣午餐剩食率降低達 3%以上即獲得 1 點。

(符合指標點數→1 點)

(二)辦理餐前 5 分鐘飲食教育

(三)午餐廚餘自 109 年 9 月份起，控制在不再增加為目標。

四、學校申請點數：1 點

五、教育局審查點數：1 點

臺南市109學年度五甲國民小學體適能與飲食教學活動成果表



說明：運動會高年級跑步



說明：舞蹈社團



說明：教導學生 SH150運動習慣



說明：班際籃球球類競賽



說明：班際球類競賽足壘球



說明：校長主持開球



說明：均衡飲食



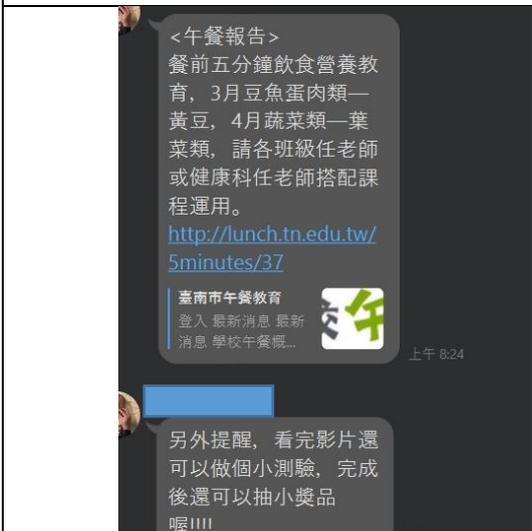
說明：餐前五分鐘宣導



說明：全部吃完不留廚餘



說明：網路午餐食譜公布



說明：利用社群提醒導師飲食教育



說明：搭配健康吃課程

校園安全檢核表

學校名稱：臺南市關廟區五甲國民小學

檢核日期：109年8月21日

項次	項目	安全檢核應注意要點	查核結果	建議處置方式
1	一般事項	校舍興建、修繕時，應設置安全圍籬及警告標示以維安全	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是	
2.		確實執行各項公共設施定期檢查、保養、維護	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是	
4		逃生與疏散路線是否堆積雜物影響通行	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	
5		危險物品儲放及管理是否符合安全	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是	
6		電源線路開關是否有裸露及不正常使用狀況	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	
		各類門鎖是否故障損壞，電動門（鐵捲門）啟動時是否有警示管理	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	學校大樓電動鐵捲門未裝設防夾裝置及感應器 建議編列經費施作
7	消防設備	警報及照明設施是否正常良好	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是	
8		滅火器及消防箱（栓）相關設備是否正常良好	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是	
9	校舍建物外觀	是否移位、傾斜、下陷	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是（拍照存查，建議專業人員訪視處理）	
		外牆磁磚(混凝土)是否剝落或有滲漏水現象	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是（限期改善）	待申請經費改善
10	伸縮縫或建築物間隔	寬度是否明顯改變	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，寬度變小或碰撞，裝修材脫落（拍照存查，建議專業人員訪視處理） <input type="checkbox"/> 是，寬度變大，伸縮縫脫離（拍照存查，建議專業人員訪視處理）	
11	地下室	樑、樓版、牆壁是否有滲漏水現象	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是（限期改善）	申請經費改善

1-3-1

1 2	樑柱、牆壁、樓地版(含一樓地版)	是否有裂縫	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，既有裂縫加長加寬(拍照存查並註明裂縫變化情形) <input type="checkbox"/> 是，但裂縫寬度小於0.4公厘(建議持續檢視) <input type="checkbox"/> 是，且裂縫寬度大於0.4公厘(拍照存查並註明裂縫寬度，建議專業人員訪視處理)	
		混凝土保護層是否剝落	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，但無磚塊或鋼筋外露(建議修復) <input type="checkbox"/> 是，且有磚塊或鋼筋外露(拍照存查，建議專業人員訪視處理)	
		是否有傾斜或穿透性開裂	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(拍照存查，建議專業人員訪視處理)	
1 3	屋頂	屋頂通道門是否變形	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(限期改善)	
		屋頂防水層表面是否損壞(如長雜草等)	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是(限期改善)	仁愛樓已申請經費改善活動中心及和平樓待申請經費改善
		排水管道是否通暢	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否(限期改善)	
		女兒牆是否損壞	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(限期改善)	
		水塔是否有裂縫	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是，但裂縫寬度小於0.4公厘(建議修復) <input type="checkbox"/> 是，且裂縫寬度大於0.4公厘(拍照存查並註明裂縫寬度，建議專業人員訪視處理)	
		水塔固定設施是否鬆脫	<input type="checkbox"/> 否 <input checked="" type="checkbox"/> 是(限期改善)	仁愛樓水塔一座無固定，將運用屋頂防漏工程一併改善。
1 4	建物附屬設備	室內懸吊物(如天花板、燈具、吊扇、影視設備等)之固定設施是否鬆脫	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(限期改善)	
		高度1.5公尺以上櫥櫃是否有穩固之固定設施	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否(限期改善)	
		門窗玻璃是否變形	<input checked="" type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是(限期改善)	

		樓梯扶手、護網與欄杆是否牢固	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否(限期改善)	
1 5	其他			
檢查結果 補充說明 及建議處 置、因應 作為	<p>一、漏水地點包括活動中心屋頂、和平樓六甲教室天花板，又忠孝樓地下室牆壁滲水、信義樓教室壁面漏水(五丙教師角、三年級研究室、二甲、二乙)，將通報校安系統，申請經費解決。</p> <p>二、仁愛樓水塔兩座無固定，將運用屋頂防漏工程一併解決。</p> <p>三、學校大樓鐵捲門無裝設防夾裝置及感應器，待編列經費改善。</p>			

※ 本自主檢查表所定檢查項目僅供參考，各校得視個別狀況及需求自行增刪。

※ 拍照存查者須註明拍照日期、時間及位置，並列為本表格附件。

校舍安全檢核小組	
----------	--

承辦人：

總務主任：

校長：

教師兼
事務組長 張真嫻

教師兼
總務主任 吳雅芳

台中市瑞穗區
五甲國小校長 林俊明

臺南市關廟區五甲國民小學 109 學年度健康促進績優學校評選

4-1-1-2 校園水塔清洗



臺南市政府衛生局檢驗結果報告

申請(報告)編號：0109Y00004
 申請單位：五甲國小
 採樣地點：718台南市關廟區和平路246號

申請字號：0109W00004
 申請種類：委託
 檢驗種類：申請檢驗
 申請日期：2020/01/06
 樣品特性：水
 報告日期：2020/01/13
 實驗室名稱：檢驗中心
 聯絡人：蘇致豪

第1頁/共1頁

業別：*
 採樣單位：臺南市政府衛生局檢驗中心
 送驗件數：3
 抽驗原因或目的：
 實驗室地址：臺南市新營區東興路163號

檢測方法：
 NIEA E215.52C水中大腸桿菌群及大腸桿菌檢測
 方法—酵素呈色及螢光反應檢測法

檢驗編號	樣品編號	樣品名稱	檢驗項目	採樣時間	收樣時間	檢驗結果	檢驗規格	結果規範
0109Y00004-001	0109W00004-001	忠孝樓1F	大腸桿菌群	2020/01/06 10:32:00	2020/01/07 08:34:34	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00004-002	0109W00004-002	信義樓3F	大腸桿菌群	2020/01/06 10:42:00	2020/01/07 08:34:34	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00004-003	0109W00004-003	信義樓1F	大腸桿菌群	2020/01/06 10:36:00	2020/01/07 08:34:34	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
	以下空白							

第二聯：委託單位存查

- 備註：1. 本報告所列記錄僅對送驗檢體負責。
 2. 本檢驗報告對外僅供參考，並不得作為商業廣告及法律訴訟之證明。
 3. 本檢驗項目經環保署許可，採樣不在該範圍，並依公告檢測方法分析。
 4. 本報告由本檢驗中心保存6年，並不得塗改、影印或分頁使用。
 5. 本報告總計1頁，分頁使用無效。
 6. 行政院環境保護署許可證字號：環署環檢字第183號。

局長陳怡

臺南市政府衛生局檢驗結果報告

申請(報告)編號：0109Y00339
 申請單位：五甲國小
 採樣地點：718台南市關廟區和平路246號

申請字號：0109W00339
 申請種類：委託
 檢驗種類：申請檢驗
 申請日期：2020/04/06
 樣品特性：水
 報告日期：2020/04/10
 實驗室名稱：檢驗中心
 聯絡人：蘇致豪

第1頁/共1頁

業別：*
 採樣單位：臺南市政府衛生局檢驗中心
 送驗件數：3
 抽驗原因或目的：
 實驗室地址：臺南市新營區東興路163號

檢測方法：
 NIEA E215.52C水中大腸桿菌群及大腸桿菌檢測
 方法—酵素呈色及螢光反應檢測法

檢驗編號	樣品編號	樣品名稱	檢驗項目	採樣時間	收樣時間	檢驗結果	檢驗規格	結果規範
0109Y00339-001	0109W00339-001	信義樓2F(綜合教室前)(NO. 2)	大腸桿菌群	2020/04/06 11:05:00	2020/04/07 14:25:37	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00339-002	0109W00339-002	信義樓2F(三年丙班前)	大腸桿菌群	2020/04/06 11:08:00	2020/04/07 14:25:37	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00339-003	0109W00339-003	信義樓1F	大腸桿菌群	2020/04/06 11:00:00	2020/04/07 14:25:37	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
	以下空白							

第二聯：委託單位存查

- 備註：1. 本報告所列記錄僅對送驗檢體負責。
 2. 本檢驗報告對外僅供參考，並不得作為商業廣告及法律訴訟之證明。
 3. 本檢驗項目經環保署許可，採樣不在該範圍，並依公告檢測方法分析。
 4. 本報告由本檢驗中心保存6年，並不得塗改、影印或分頁使用。
 5. 本報告總計1頁，分頁使用無效。
 6. 行政院環境保護署許可證字號：環署環檢字第183號。

局長陳怡

臺南市政府衛生局檢驗結果報告

申請(報告)編號：0109Y00672
 申請單位：五甲國小
 採樣地點：718台南市關廟區和平路246號

申請字號：0109W00672
 申請種類：委託
 檢驗種類：申請檢驗
 申請日期：2020/07/06
 樣品特性：水
 報告日期：2020/07/09
 實驗室名稱：檢驗中心
 聯絡人：陳宗鴻

第1頁/共1頁

業別：*
 採樣單位：臺南市政府衛生局檢驗中心
 送驗件數：3
 抽驗原因或目的：
 實驗室地址：臺南市新營區東興路163號

檢測方法：
 NIEA E215.52C水中大腸桿菌群及大腸桿菌檢測
 方法—酵素呈色及螢光反應檢測法

檢驗編號	樣品編號	樣品名稱	檢驗項目	採樣時間	收樣時間	檢驗結果	檢驗規格	結果規範
0109Y00672-001	0109W00672-001	和平樓3F(六甲)	大腸桿菌群	2020/07/06 10:33:00	2020/07/07 10:37:42	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00672-002	0109W00672-002	和平樓3F(自然教室)	大腸桿菌群	2020/07/06 10:29:00	2020/07/07 10:37:42	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y00672-003	0109W00672-003	信義樓1F	大腸桿菌群	2020/07/06 10:23:00	2020/07/07 10:37:42	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
	以下空白							

第二聯：委託單位存查

備註：1. 本報告所列記錄僅對送驗檢體負責。
 2. 本檢驗報告對外僅供參考，並不得作為商業廣告及法律訴訟之證明。
 3. 本檢驗項目經環保署許可，採樣不在該範圍，並依公告檢測方法分析。
 4. 本報告由本檢驗中心保存6年，並不得塗改、影印或分頁使用。
 5. 本報告總計1頁，分頁使用無效。
 6. 行政院環境保護署許可證字號：環署環檢字第183號。

局長陳怡

臺南市政府衛生局檢驗結果報告

申請(報告)編號：0109Y01007
 申請單位：五甲國小
 採樣地點：718台南市關廟區和平路246號

申請字號：0109W01007
 申請種類：委託
 檢驗種類：申請檢驗
 申請日期：2020/10/05
 樣品特性：水
 報告日期：2020/10/15
 實驗室名稱：檢驗中心
 聯絡人：陳宗鴻

第1頁/共1頁

業別：*
 採樣單位：臺南市政府衛生局檢驗中心
 送驗件數：3
 抽驗原因或目的：
 實驗室地址：臺南市新營區東興路163號

檢測方法：
 NIEA E215.52C水中大腸桿菌群及大腸桿菌檢測
 方法—酵素呈色及螢光反應檢測法

檢驗編號	樣品編號	樣品名稱	檢驗項目	採樣時間	收樣時間	檢驗結果	檢驗規格	結果規範
0109Y01007-001	0109W01007-001	信義樓1樓(特教班)	大腸桿菌群	2020/10/05 10:34:00	2020/10/12 16:24:06	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y01007-002	0109W01007-002	仁愛樓2樓(電腦教室)	大腸桿菌群	2020/10/05 10:43:00	2020/10/12 16:24:06	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
0109Y01007-003	0109W01007-003	信義樓1樓(幼兒園)	大腸桿菌群	2020/10/05 10:38:00	2020/10/12 16:24:06	< 1.0	MPN/100mL	與規定相符
	以下空白							

第二聯：委託單位存查

- 備註：1. 本報告所列記錄僅對送驗檢體負責；檢驗期間為受理日期至報告日期。
 2. 本檢驗報告對外僅供參考，並不得作為商業廣告及法律訴訟之證明。
 3. 本檢驗項目經環保署許可，採樣不在該範圍，並依公告檢測方法分析。
 4. 本報告由本檢驗中心保存6年，並不得塗改、影印或分頁使用。
 5. 本報告總計1頁，分頁使用無效。
 6. 行政院環境保護署許可證字號：環署環檢字第183號。

局長許以霖

四甲	測量	566	503	382	470	457	428	466	447	435	461.6	570	319	368	440	334	379	289	298	336	333.0
	改善後																				
四乙	測量	1491	425	319	537	349	367	960	431	322	577.9	545	350	604	398	347	500	365	300	340	378.8
	改善後																				
四丙	測量	1193	457	495	598	556	525	743	548	437	616.9	491	468	468	392	426	442	382	431	404	388.9
	改善後																				
四丁	測量	571	281	381	652	407	391	628	393	329	448.1	701	427	546	470	410	333	313	358	283	395.3
	改善後																				
五甲	測量	981	627	464	551	546	530	708	526	433	596.2	373	524	750	386	451	508	356	449	482	421.9
	改善後																				
五乙	測量	613	426	328	536	540	390	366	419	341	439.9	593	337	377	442	332	338	406	379	305	356.0
	改善後																				
五丙	測量	1288	594	534	678	663	652	1163	512	464	727.6	606	422	435	474	515	396	395	493	379	415.1
	改善後																				
五丁	測量	1050	485	467	714	695	570	784	480	560	645.0	539	409	468	491	490	507	568	545	468	446.3
	改善後																				
六甲	測量	470	422	613	505	487	738	651	553	671	567.8	794	429	824	525	419	586	400	404	394	486.8
	改善後																				
六乙	測量	430	472	695	642	608	684	563	521	456	563.4	972	684	975	502	510	586	333	400	333	551.3
	改善後																				
六丙	測量	471	405	441	565	479	472	440	472	453	466.4	668	587	434	425	424	387	348	353	323	402.9
	改善後																				
六丁	測量	564	610	572	559	504	568	593	405	431	534.0	612	388	728	433	399	493	272	352	353	408.6
	改善後																				
幼兒園	測量	569	612	575	502	562	530	568	455	555	547.6	565	465	610	498	465	506	430	340	466	431.0
	改善後																				

擬：

- 一、各班教室課桌及黑板照度測量結果如上。
- 二、黑板照度(有開燈)平均值有底線數字表示該班級未達500LUX。
- 三、課桌部分皆有達標準350LUX。
- 四、敬會總務處執行改善(資料1份予總務處)，改善後再次測量。

承辦人：

護理師蔡美玲

衛生組長：

教師兼衛生組長楊培昇

總務處：

教師兼事務組長張真娥

學務主任：

教師兼代理學務主任蕭柏琪

校長：

林俊明

上學期皆已更新黑板燈管
調整投射角度後再測量。

臺南市109學年度五甲國民小學無菸無毒環境營造

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：大門口圍牆張貼禁菸看板



說明：側門張貼禁菸看板



說明：後門宣導校園禁菸



說明：大門宣導禁菸



衛生所宣導菸害防制



宣導毒品防制

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學學生參與校園美化綠化成果表



說明：學生協助校園美化



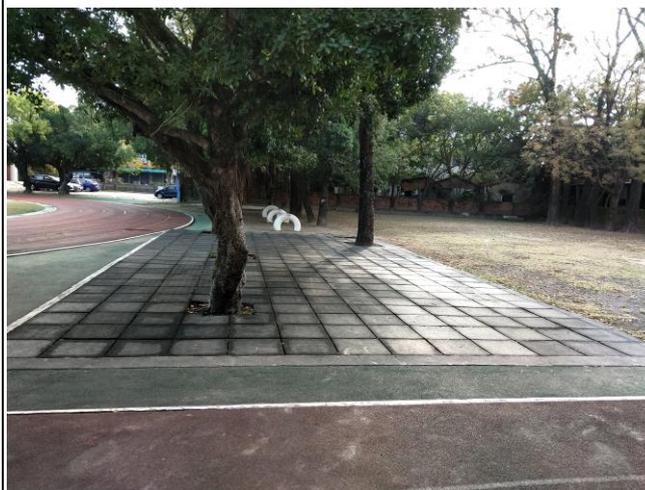
說明：老師指導學生完成清掃



說明：讓遊戲場更乾淨



說明：老師帶領美化學習環境



說明：乾淨的校園

說明：舒適的學習環境

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學學生參與校園美化綠化成果表



說明：學生協助校園美化



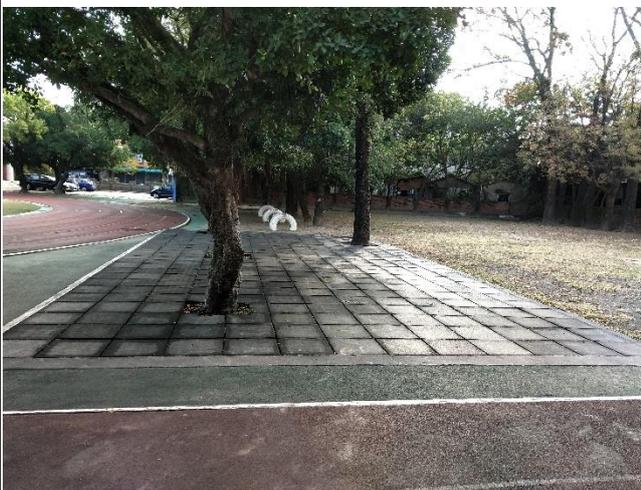
說明：老師指導學生完成清掃



說明：申請台南市校園花卉推廣活動



說明：學生上課後成果分享



說明：乾淨的校園

說明：舒適的學習環境

[列印本頁](#)

109 年度綠色採購金額統計表
臺南市關廟區五甲國民小學(3.95.7.60-0) 暨所屬單位
109 年 全年(1月至12月)

單位：新臺幣

查詢範圍：3.95.7.60-0 本單位及所屬單位帳號(共1個機關)
查詢結果：

採購資料分析(統計至04月15日)

(一) 原始分數(原始分數配分100分)

附表1所有項目採購環保標章 產品總金額： 182,413.0	機關綠色採購指定採購項 目達成度： 100.00%	原始分數：100.00分 (備註：此成績僅供參考；最後 評核成績與評分 等第級距，以環保署最後公告為 準。)
附表1所有項目採購總金額： 182,413.0	檢視比率計算方式	

(二) 加分項目：

(2) 附表2所有項目採購情形(本項最高加3分)		
附表2所有項目採購綠色產品總金額： 0.0	積極實施「加分項目」比率： 0.00%	加分：0.00分
附表1所有項目採購環保標章產品總金額： 182,413.0	檢視比率計算方式	

總項目	產品類別	綠色採購項目	採購明細					
			第一類產品		第二類產品	第三類/其他產品	非環保產品	總採購金額
			金額(1)	百分比 =(1)/(5)	金額 (2)	金額(3)	金額 (4)	總計(5) = (1) + (2) + (3) + (4)
52項 指定 項目	資源回收 產品類	1.衛生用紙*	-	-%	-	-	-	-
		2.使用再生紙之 紙製文具及書 寫用紙*	-	-%	-	-	-	-

		3.使用回收紙之包裝用品	-	-%	-	-	-	-
		4.回收再利用碳粉匣*	6,904.0	100.0%	-	-	-	6,904.0
		5.回收再生紡織品*	-	-%	-	-	-	-
		6.回收塑膠橡膠再生品*	-	-%	-	-	-	-
		7.再生塑膠薄膜製品	-	-%	-	-	-	-
可分解產品類		8.生物可分解塑膠	-	-%	-	-	-	-
清潔產品類		9.家用清潔劑	-	-%	-	-	-	-
		10.肌膚毛髮清潔劑	-	-%	-	-	-	-
資訊產品類		11.電腦主機*	-	-%	-	-	-	-
		12.顯示器*	-	-%	-	-	-	-
		13.列印機*	-	-%	-	-	-	-
		14.筆記型電腦*	-	-%	-	-	-	-
		15.桌上型個人電腦*	-	-%	-	-	-	-
		16.原生碳粉匣	41,945.0	100.0%	-	-	-	41,945.0
		17.影像輸出裝置	-	-%	-	-	-	-
		18.掃描器	-	-%	-	-	-	-
		19.可攜式投影機	52,000.0	100.0%	-	-	-	52,000.0
家電產品類		20.電冰箱	-	-%	-	-	-	-
		21.冷氣機*	-	-%	-	-	-	-
		22.洗衣機	-	-%	-	-	-	-
		23.除濕機*	-	-%	-	-	-	-
		24.電風扇	5,000.0	100.0%	-	-	-	5,000.0
省水產品類		25.二段式省水馬桶*	-	-%	-	-	-	

	26.省水龍頭及其器材配件	-	-%	-	-	-	-
省電產品類	27.飲水供應機	71,064.0	100.0%	-	-	-	71,064.0
	28.貯備型電開水器	-	-%	-	-	-	-
	29.貯備型電熱水器	-	-%	-	-	-	-
	30.螢光燈管*	-	-%	-	-	-	-
(OA)辦公室用具產品類	31.辦公室用紙*	5,500.0	100.0%	-	-	-	5,500.0
	32.數位複印機	-	-%	-	-	-	-
	33.數位複印機版紙	-	-%	-	-	-	-
	34.電動碎紙機	-	-%	-	-	-	-
	35.油墨	-	-%	-	-	-	-
有機資材類	36.堆肥*	-	-%	-	-	-	-
	37.塑膠類藥用輸液容器	-	-%	-	-	-	-
建材類	38.水性塗料/塗料	-	-%	-	-	-	-
	39.窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
	40.非窯燒類資源化建材	-	-%	-	-	-	-
	41.塑膠類管材	-	-%	-	-	-	-
	42.自然循環式太陽能熱水器	-	-%	-	-	-	-
日常用品類	43.電動機車	-	-%	-	-	-	-
	44.機車	-	-%	-	-	-	-
	45.小汽車	-	-%	-	-	-	-
	46.床墊	-	-%	-	-	-	-
	47.家庭用紙	-	-%	-	-	-	-
	48.泡沫滅火器	-	-%	-	-	-	-
工業類	49.乾式變壓器	-	-%	-	-	-	-
	50.電線電纜	-	-%	-	-	-	-

		51.配電用變壓器	-	-%	-	-	-	-
	省電產品類	52.室內照明燈具	-	-%	-	-	-	-
	小計		(A)182,413.0	100.0%	(B)-	(C)-	(D)-	182,413.0
53~160 項之綠色產品			(E)-	-%	(F)-	(G)-	-	-

備註：

- 1) 第一類=環保標章產品
- 2) 第二類=第二類環境保護產品
- 3) 第三類/其他產品=節能標章、省水標章、綠建材標章及減碳標籤等綠色產品

109 年度「機關綠色採購指定採購項目達成度」			
指定項目統計	金額	「機關綠色採購指定項目達成度」得分=[A/(A+B+C+D)] * 100 分	
第一類產品(A)	182,413.0	附表 1 所有項目採購 環保標章產品 *100 總金額 分= 100.00 分	
第二類產品(B)	-		
第三類/其他產品(C)	-		
非環保產品(D)	-		
		附表 1 所有項目採購 總金額 182,413.0 *100 182,413.0 分=	

109 年度「附件 2 所有項目採購情形」(最高加 3 分)			
附件 2 所有項目統計	金額	積極實施「加分項目」得分 =(E+F+G)/(A) * 100%*3 分/4%	
53-160 項之第一類產品(E)	0.0	附表 2 所有項目採購綠色產品總金額 /4% =	0.00 分
53-160 項之第二類產品(F)	-		

53-160 項之第三類/ 其他產品(G)		附表 1 所有項目採購環保標 章產品總金額 $0.0 * 100\% * 3 \text{ 分}$ <hr/> $182,413.0 / 4\% =$	
--------------------------	--	--	--

備註：109 年度 9 月至 12 月之項次改為：53-160 項。

附件2 設備汰換完工證明文件

設備汰換完工前/後照片

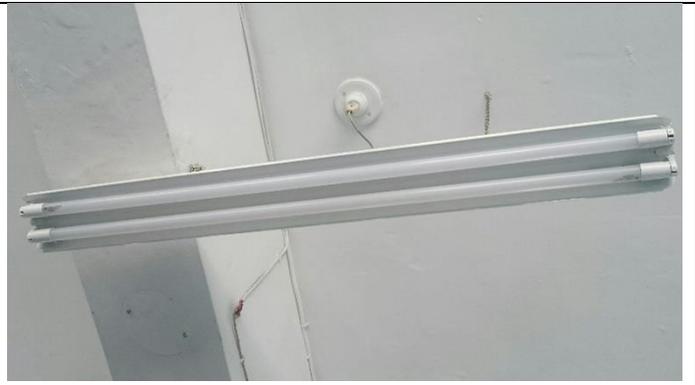
無風管空氣調節機（室內機及室外機均需檢附照片）；

辦公室照明燈具； 室內停車場智慧照明

汰換/完工前

汰換/完工後





臺南市政府教育局109年度學校辦理營養教育成果報告

教學主題：健康飲食GO!GO!GO!			
活動設計者：吳佩珊			
執行營養師：吳佩珊			
教學大綱及指(目)標	1. 能辨別食物紅黃綠燈。 2. 能選擇健康的食物。 3. 認識三餐一Q。		
教學資源(設備)	<input checked="" type="checkbox"/> 電腦 <input checked="" type="checkbox"/> 單槍投影設備 <input type="checkbox"/> 教學光碟 <input type="checkbox"/> 場地____ <input type="checkbox"/> 其他		
申請學校	五甲國小	辦理日期	109年10月14日
營養教育對象	國中： <input type="checkbox"/> 1年級 <input type="checkbox"/> 2年級 <input type="checkbox"/> 3年級 <input type="checkbox"/> 教職員工 國小： <input type="checkbox"/> 低年級 <input checked="" type="checkbox"/> 中年級 <input type="checkbox"/> 高年級 <input type="checkbox"/> 其他		
教學後自評其成效	1. 學生能夠正確回答有獎徵答的題目。 2. 學生能說出演講內容的正確概念。		

活動照片



(1-2張)



小健康促進網站 好站報報 活動剪影 影音傳真 相簿列表 新增Google相簿 建立新分類 管理介面 歡迎：健



影音傳真

相簿列表 新增Google相簿 建立新分類

健康促進成果

- 108學年度健康促進成果
- 107學年度健康促進成果
- 106學年度健康促進成果
- 105學年度健康促進成果
- 104學年度健康促進成果

主選單



109學年度健行活動 108學年度校慶活動 107學年度健行活動

edu.tw/modules/tad player/



評鑑列表

109學年度健康促進成果

全部展開 全部縮起

- ▶ 一、當年度主推議題
- ▶ 二、領導力與歸屬感：檢康學校政策
- ▶ 三、素養導向健康教學
- ▶ 四、支持性環境：學校物質環境與網頁建置
- ▶ 五、支持性環境：學校社會環境
- ▶ 六、社區連結與合作：健康服務
- ▶ 七、社區連結與合作：學校社區
- ▶ 八、特色

健康促進成果

- 108學年度健康促進成果
- 107學年度健康促進成果
- 106學年度健康促進成果
- 105學年度健康促進成果
- 104學年度健康促進成果

主選單

- 首頁
- 本站消息
- Google 相簿

臺南市五甲國小109學年度學生健康自主管理辦法

壹、依據：

- 一、臺南市109學年度辦理學校健康促進實施計畫。
- 二、臺南市政府教育局 109 年 8 月 14 日南市教安(二)字第 1090974007 號函。

貳、目的：

- 一、讓親師生重視規律運動、健康飲食及健康體型意識，培養健康的觀念。
- 二、建立師生健康自主管理觀念，發展學校健康體位教育之教材、策略及模式，作為全校推動之基礎。
- 三、將健康體位宣導列入學校推展主要議題，配合課程融入教學，加強校園情境佈置，此外，結合社區資源定期辦理宣導。

參、

(一)教學策略：

1. 教學原則：

定時教學：配合導師時間及健康與體育課程時間實施教學。

協同教學：採取單元教學活動方式進行之。

朝會宣導：利用全校師生朝會時進行宣導。

才藝表演：融入學生才藝表演，以收宣導效益。

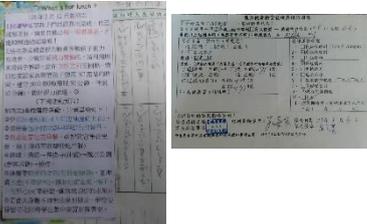
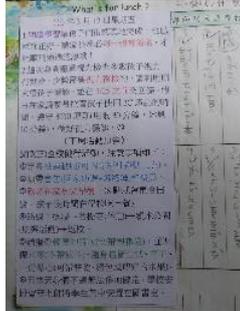
2. 配合其他六大學習領域課程及課外活動教學。

3. 結合社區衛生單位或志工服務團隊進行教學活動。

(二)具體實施內容：

實施議題(一)：視力保健

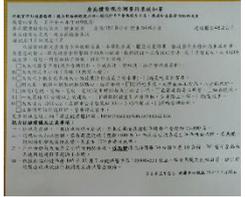
	實施大綱	預期目標	實施過程與獎勵
--	------	------	---------

<p>訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 擬定學童視力保健計劃。 	<p>養成學生正確用眼習慣並降低視力異常比率。</p>	
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每學期進行學生視力檢查並追蹤輔導管理。 2. 回收視力異常通知單並追蹤。 3. 進行視力保健之統計及分析。 	<p>利用視力異常的回條通知家長，期能使家長督促學生注意視力的保健。</p>	
<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 確實執行課間體適能活動。 2. 舉辦視力保健宣導活動。 3. 視力保健學藝競賽(四格漫畫)。 4. 舉辦健行活動，指導眼睛遠眺。 5. 推動戶外活動戴帽護眼措施。 6. 視力保健議題融入各科領域教學。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 運用學藝競賽及闖關活動加深學生視力保健的知識。 2. 舉辦健行活動教導學生遠眺、休息，以保護視力 3. 落實規律用眼 3010 及戶外活動 120。 4. 推動 3C 小於 1。 	
<p>學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教室採光測量以便提供教職員工符合標準的燈光明亮度。 2. 新型課桌椅對號入座。 3. 學校綠化與美化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨時注意教學環境的光線確保眼睛的健康。 2. 讓教職員工及學童的眼睛有舒適放鬆空間。 	
<p>學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造友善校園文化，建立健康快樂的校園環境。 2. 教師隨時關心學生閱讀、寫字姿勢。 3. 班級制定健康生活守則。 	<p>培養正確寫字及閱讀姿勢，保護視力。</p>	
<p>社區關係</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於親師會時向家長做視力保健宣導。 2. 利用聯絡簿請家長協助督促學童正確用眼良好習慣。 3. 於校網刊登視力保健相關訊息。 4. 關心學區內安親班或課後輔導機構，維護學童良好用眼環境。 	<p>結合社區資源人士、教職員工及家長推行護眼運動。</p>	

實施議題(二)：口腔衛生

	實施大綱	預期目標	
<p>訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 擬訂餐後潔牙及含氟漱口水計畫。 	<p>養成學生正確潔牙的態度與習慣。</p>	
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定期聘請牙醫師到校進行口腔檢查並追蹤輔導管理。 2. 進行口腔檢查之統計分析。 3. 張貼口腔衛生相關宣傳海報。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由餐後刷牙以保持牙齒的健康。 2. 讓學生了解並關心牙齒健康狀況。 	 
<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦口腔保健宣導活動 2. 進行每日餐後潔牙並搭配含氟量達 1000PPM 以上。 3. 推展貝氏刷牙法。 4. 加強高年級牙線使用策略。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由餐後刷牙以保持牙齒的健康。 2. 宣導牙齒保健方法及重要性。 3. 在校兩餐間不吃零食及不喝含糖飲料。 	 
<p>學校物質環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 播放潔牙歌曲營造潔牙氣氛。 2. 提供乾淨洗手台營造潔牙環境。 	<p>養成學生飯後潔牙習慣。</p>	
<p>學校社會環境</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不以含糖飲料及糖果做為學生獎勵。 2. 建立班級餐後潔牙守則，學童共同遵守。 	<p>減少學生攝取糖分以維護牙齒健康。</p>	
<p>社區關係</p>	<p>利用學校各項活動宣導正確潔牙觀念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成學生全方位潔牙習慣。 2. 與家長協力督導睡前潔牙習慣。 	

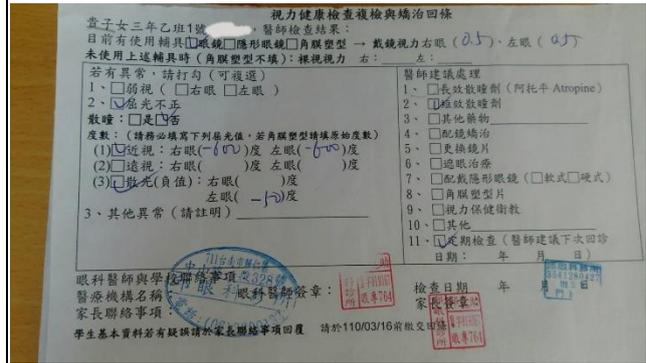
實施議題(三)：健康體位

	實施大綱	預期目標	
<p>訂定學校衛生政策</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 籌組健康促進學校計劃工作推行小組。 2. 規劃並舉辦各項活動並培養教職工及家長正確健康體位觀念。 3. 發給全校家長「身高體重測量結果通知單」。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 培養健康促進人員，具備相關知識。 2. 減糖新主張健康好生活。 	 
<p>健康服務</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 實施健康檢查，檢查結果資料統計分析。 2. 依照健康檢查結果對體重過重及過輕的學童進行均衡飲食教育。 3. 張貼健康體位、正確飲食相關宣傳海報。 4. 不定期抽檢午餐食材及午餐供應商設備衛生。 5. 成立體重控制班進行減重訓練課程。 	<p>養成維持正確健康體位觀念與行為。</p>	 
<p>健康教學與活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理全校健行活動。 2. 落實體適能教學及檢測。 3. 舉辦班級體育競賽如足球、籃球比賽、跳繩比賽、健康操等等。 4. 實施游泳教學鍛鍊學生強健的心肺功能。 5. 每週一升旗後進行全校晨跑活動。 6. 推動「健康吃快樂動」飲食營養教育。 7. 健康體位議題融入課程教學。 8. 落實「健康與體育」領域 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期能使全校學生 BMI 值都能在正常範圍內。 2. 培養學生參與運動的興趣。 3. 養成全校成員從事運動的習慣。 4. 培養正確飲食營養教育。 	  

	之正常教學。		
學校物質環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生活動場地及設施的設置、安全檢視及維修。 2. 運動設施定期維護，體育器材完備。 3. 學校網站張貼午餐菜單及各種營養資訊。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供多元、安全的運動空間。 2. 提供親師生營養教育資訊。 	
學校社會環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實特殊疾病學童調查，對有運動限制學生給予協助與輔導。 2. 鼓勵學生利用下課從事戶外活動。 3. 三到六年級進行體適能檢測，一至二年級進行體適能教學及推廣。 4. 開設多元運動課程及社團，如舞蹈、扯鈴、羽球、桌球...等。 	讓學生身心得到適當舒展。	  
社區關係	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合社區舉辦全校運動會。 2. 與社區武術班合作，鼓勵學生參加比賽。 	培養教職員工、學生及家長參與運動的興趣。	

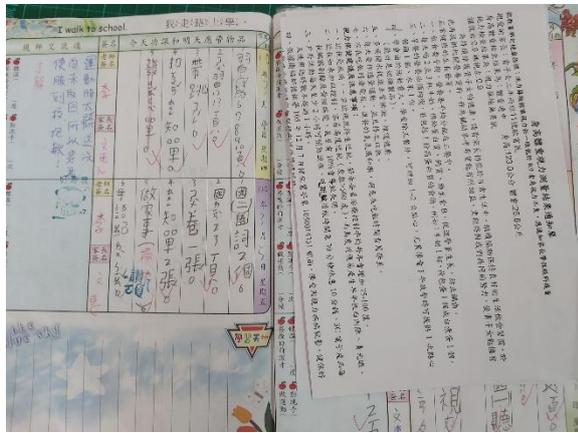
【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康自主管理辦法成果表



說明：校務會議通過辦法

說明：視力異常通知單



說明：聯絡簿通知家長學童視力不良

說明：學童課間體適能活動



說明：視力保健議題融入健康科教學。

說明：校園綠化環境



說明：健康促進學校計劃工作推行小組



說明：定期聘請牙醫師到校進行口腔檢查



說明：張貼口腔衛生相關宣傳海報。



說明：加強高年級牙線使用策略。



說明：推展貝氏刷牙法。



說明：班級餐後潔牙守則，學童共同遵守。



說明：飲食營養教育



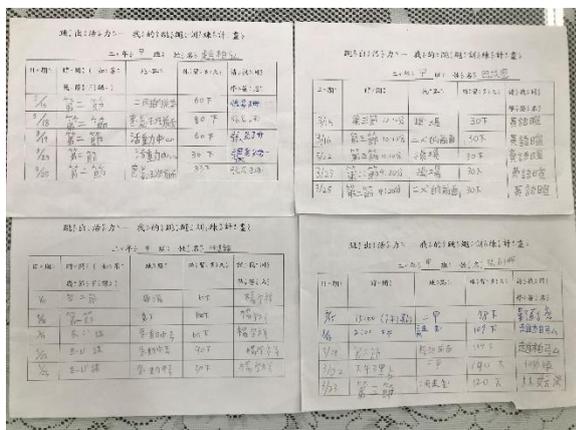
說明：新冠狀肺炎宣導



說明：健康促進結合書法比賽



說明：洗手台張貼正確洗手步驟



說明：個人跳繩自主計畫登記表



說明：實施體育正常教學

臺南市關廟區五甲國小 109 學年度辦理性別平等教育實施計劃

壹、依據：本校性別平等教育委員會年度計畫

貳、目的

- 一、厚植性別平等教育資源，建立無性別歧視教育環境，以實現性別平等之目標。
- 二、鼓勵班級及學區團體辦理性別平等教育活動，以收宣導及推廣之效。

參、主辦單位：輔導室

肆、協辦單位：教務處、學務處、總務處、家長會

伍、實施內容

- 一、建立性別平等教育組織及運作模式。
- 二、培育性別平等教育師資及專業人才。
- 三、充實性別平等教育課程及教學內涵。
- 四、發展性別平等教育研究及資訊服務。
- 五、加強宣導性別平等觀念及相關措施。
- 六、增進校園人身安全環境及性別意識。

陸、實施方式

- 一、定期辦理校園性別平等觀念宣導相關議題活動。
- 二、專任輔導教師實施發展性輔導，以性別平等教育之相關主題進行班級輔導活動。
- 三、推薦老師參加性別平等教育相關課程之研習或研討會進修活動。
- 五、透過相關輔導網路或「輔導月刊」宣導性別平等教育之觀念。
- 六、蒐集有關性別平等教育資料並建檔，以便隨時運用融入教學。
- 七、鼓勵學校和社區讀書會選讀性別平等教育書籍。

柒、經費來源

- 一、家長會支援。
- 二、社會熱心人士及公益團體贊助。
- 三、學校總務處相關科目項下支應。

捌、本辦法由性別平等教育委員會審議，經校長核定後實施，修正時亦同。

承辦：

輔導主任：

校長：

【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>談情說愛-情感教育</p>		
<p>日期</p>	<p>110年3月23-30日</p>	<p>實施班級</p>	<p>全體六年級學生</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>高年級對交往關係開始好奇，冀能透過此課程瞭解學生對於「交往」的資訊來源，學習分辨友誼欣賞、喜歡和愛，也練習交往中可能面對的課題。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input type="checkbox"/>解決問題 <input checked="" type="checkbox"/>自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input checked="" type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input checked="" type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/>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。</p>		
<p>佐證資料(教案、教學過程紀錄等)</p>			
			

說明：專輔老師進行班級輔導活動



說明：學生專心聆聽課程內容



說明：課程活潑、互動佳



說明：課程內容引發學生思考



說明：課程內容能引發學生思考



說明：學生專注聆聽



【附件3】

臺南市109學年度五甲國民小學健康教學活動成果表

<p>議題名稱</p>	<p>我說：不可以！【認識身體界線與性騷擾】</p>		
<p>日期</p>	<p>110/11/20、23、25、</p>	<p>實施班級</p>	<p>三年級</p>
<p>簡述課程內容</p>	<p>暖身活動： 兩人一組，依照指令完成動作，但過程中如果感覺不舒服而不同意此動作者，可在胸前比叉表示不同意。結束後討論彼此動作一致與不一致的原因，進而導出身體界線與身體自主權的概念。</p> <p>主要活動： 透過人形圖認識身體三種區域：禁止區、敏感區、公開區。進入性騷擾議題的討論，說明言語、行為都有可能導致性騷擾。透過圖片分辨不同情境下是否為性騷擾。</p> <p>綜合活動： 傳授「拒絕四招」，鼓勵同學發想不同策略。加上行動劇場，演出因應策略。</p>		
<p>符合生活技能項目(勾選)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>做決定 <input type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" type="checkbox"/>解決問題 <input type="checkbox"/>自我覺察 <input checked="" type="checkbox"/>情緒調適 <input type="checkbox"/>抗壓能力 <input type="checkbox"/>自我監控 <input type="checkbox"/>目標設定 <input checked="" type="checkbox"/>同理心 <input type="checkbox"/>合作與團隊作業 <input type="checkbox"/>人際溝通能力 <input type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input checked="" type="checkbox"/>拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
<p>符合核心素養項目(勾選)</p>	<p><input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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。 <input checked="" type="checkbox"/>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，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input checked="" type="checkbox"/>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。</p>		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)



說明：體驗活動—我們的界線不一樣。



說明：短片介紹:認識身體界線



說明：介紹身體禁止區、敏感區與公開區



說明：說明性騷擾法源與定義



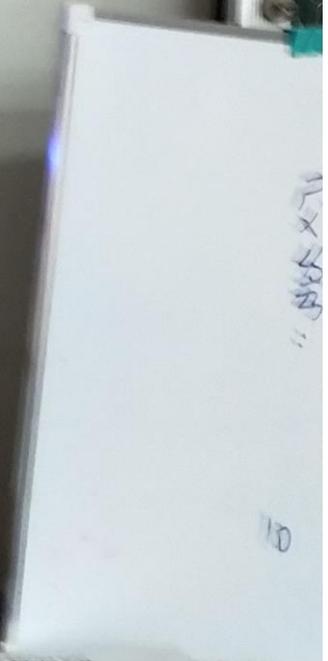
說明：學習判別性騷擾行為



說明：行動劇場—拒絕四招練練看

我們的約定

- 1 尊ア、ム、ク重ム、ム、ム他タ、人ヒト
- 2 保ウ、ム持チ禮レ、貌モト
- 3 上ア、課カ、專ム、心シン
- 4 舉ヒ、手テ發ハ、言コト
- 5 保ウ、ム持チ整ツ、潔ツク
- 6 遵ア、守ム規キ、矩コ



公告欄



易怒、愛生氣小孩， 1分鐘冷靜的情緒教育卡

當我生氣時，我可以... 深呼吸並吐氣	當我生氣時，我可以... 數到20	當我生氣時，我可以... 喝水(冰、溫)
當我生氣時，我可以... 運動、伸展操	當我生氣時，我可以... 找一個大人幫忙	當我生氣時，我可以... 去拿笑笑符咒
當我生氣時，我可以... 去唱歌、聽歌	當我生氣時，我可以... 去寫字、畫畫	當我生氣時，我可以... 找療癒小物
當我生氣時，我可以... 走開或去走路	當我生氣時，我可以... 撕紙、揉紙團	當我生氣時，我可以... 做自己快樂的事
當我生氣時，我可以... 去吃東西	當我生氣時，我可以... 去找朋友	當我生氣時，我可以... 去找喜歡的玩具

三甲午餐工作分配表

1. 打菜時要戴口罩，手洗乾淨，不可說話並小心盛菜，由全班自己負責打飯菜的工作，均衡攝取營養午餐。

2. 抬餐桶組別分配：

	抬飯桶	抬菜桶	抬湯桶	餐車和廚餘桶
第一組	1、2	3、4	5、6	1-6
第二組	7、8	9、10	11、12	7-12
第三組	13、14	15、16	17、18	13-18
第四組	19、20	21、22	餐班服務	19-22

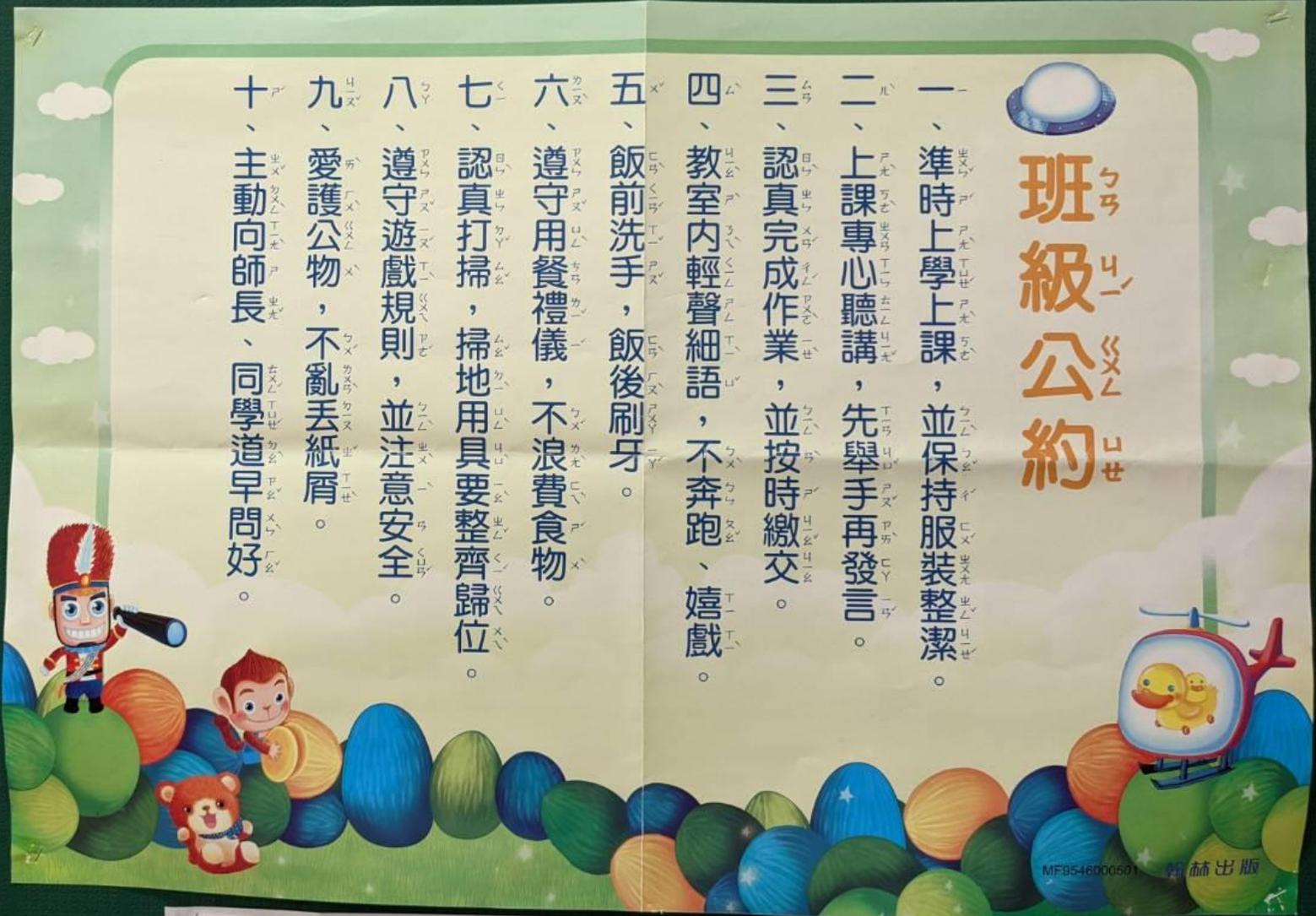
※ 每一組輪流做一星期的送餐桶工作，班長、副班長、要督導各組並隨時檢查。

※ 輪到午餐工作的人，一定要在 12:30 前完成份內的工作。

值日生工作分配表

班級公約

- 一、準時上學上課，並保持服裝整潔。
- 二、上課專心聽講，先舉手再發言。
- 三、認真完成作業，並按時繳交。
- 四、教室內輕聲細語，不奔跑、嬉戲。
- 五、飯前洗手，飯後刷牙。
- 六、遵守用餐禮儀，不浪費食物。
- 七、認真打掃，掃地用具要整齊歸位。
- 八、遵守遊戲規則，並注意安全。
- 九、愛護公物，不亂丟紙屑。
- 十、主動向師長、同學道早問好。



五甲國小推動閱讀認證閱讀有動實施辦法
一、依據：教育部國民中小學課外閱讀計畫。



愛惜各物品

衛生好習慣

安全要注意

排隊守秩序

做事要用心

上課要專心

作業準時交

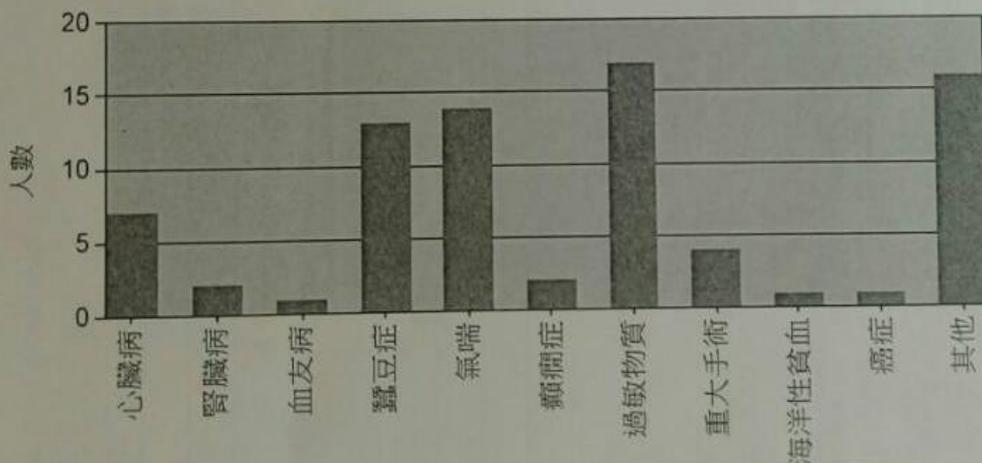
對人有禮貌



臺南市五甲國小109學年第1學期_特殊疾病統計

疾病種類\人數\年級	一	二	三	四	五	六	總計
心臟病	0	1	1	1	2	2	7
腎臟病	0	0	1	0	0	1	2
血友病	0	0	0	0	1	0	1
蠶豆症	2	1	0	1	5	4	13
氣喘	3	2	2	1	1	5	14
癲癇症	0	0	1	1	0	0	2
過敏物質	4	2	4	1	1	5	17
重大手術	0	0	1	2	1	0	4
海洋性貧血	0	0	0	0	0	1	1
癌症	1	0	0	0	0	0	1
其他	2	2	3	1	1	7	16
總計	12	8	13	8	12	25	78

臺南市五甲國小109學年第1學期_特殊疾病統計



擬:

- 一、109 學年度學生個人疾病史如附，將於 9/7 晨會宣導如下：
 - 1.班級病史資料導師看過且簽章。
 - 2.各班導師皆存有該班資料，請導師轉知該班所有授課老師。
 - 3.請有資料者於期末結束時自行銷毀。
- 二、特殊疾病統計如附。

臺南市五甲國小109學年第1學期_全校個人疾病史清單

四年丁班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
四 丁	1		重大手術	脊椎(已痊癒)	
四 丁	2		其他	異位性皮膚炎	保持局部清潔,適時藥物塗擦
四 丁	5		過敏物質	麵粉及乳製品	避免接觸過敏原及休克症狀發生
四 丁	9		蠶豆症		避免使用禁忌的食品藥品
四 丁	12		心臟病	二尖瓣脫垂	避免劇烈運動注意心跳節律
筆數: 5					

78盧卡... 109.10 診斷顛癇
 109.11.23 將新在病中文予廖醫師
 卡卡即轉至該班所有摺譯至
 邱金榮名。護理師蔡美玲
 1123/1510

五年甲班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
五 甲	3		過敏物質	花生製品	避免接觸過敏原及休克症狀發生
筆數: 1					

五年乙班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
五 乙	8		蠶豆症		避免使用禁忌的食品藥品
筆數: 1					

臺南市五甲國小109學年第1學期_全校個人疾病史清單

二年丁班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
二 丁	20		過敏物質	乳酪	避免接觸過敏原及休克症狀發生
筆數: 1					

二年戊班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
二 戊	21		氣喘	有使用噴劑	注意季節變化家中存有備藥避免接觸過敏原
二 戊	22		其他	川崎症:2歲診斷, 心血管每年追蹤一次	可慢跑,勿參加跑步之競賽活動及激烈運動
筆數: 2					

三年甲班

年 班	座號	姓名	疾病	陳述	照護
三 甲	9		過敏物質	帶殼海鮮	避免接觸過敏原及休克症狀發生
三 甲	16		腎臟病	出生後因尿道感染發現右腎盂擴大	奇美醫院每年追蹤1次,勿憋尿,多喝水
三 甲	17		其他	唇裂伴齒槽骨裂	唇裂已縫合,齒槽骨裂待長大些再處置,日常生活無需特別留意之處
三 甲	22	楊	心臟病	卵圓孔未閉合,輕度二尖瓣逆流	避免劇烈運動注意心跳節律
筆數: 4					

109.7.11 有支高確似「植骨」手術

健康中心個案管理紀錄表

姓名：方 [] 性別：男

住址：[]

收案日期：109年5月18日

結案日期： 年 月 日

緊急聯絡人：方 [] 電話：0912 []

疾病診斷：氣喘

過去疾病史：4歲時發作，平均一個月發作3次，於奇美醫院就診，國小後平均一年發作1-2次。

目前健康情形：106.9.6、107.3.12、107.5.25、108.3.19、108.10.15 為在校發作日期。在家也有發作，熟悉噴劑使用方法。

班級	導師蓋章
五年甲班	[]
六年甲班	[]
年班	
年班	
年班	
年班	

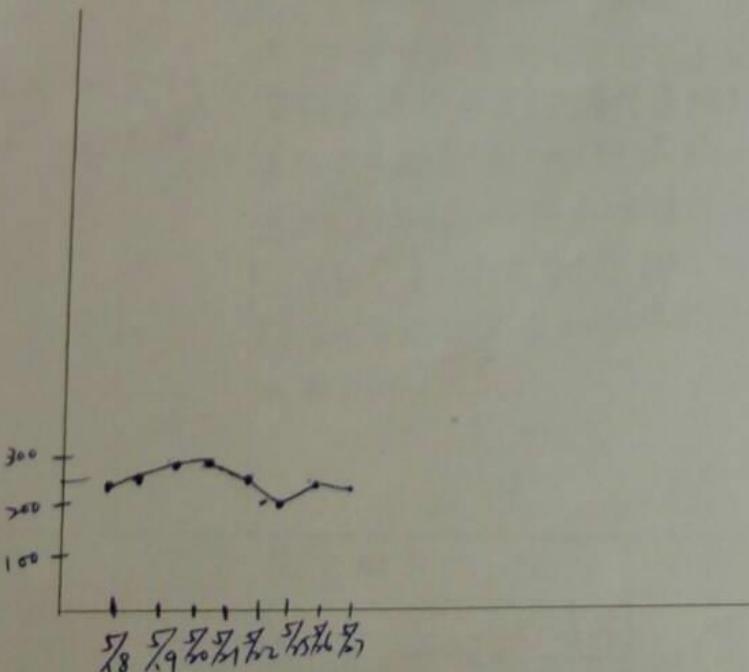
就診情形及服用藥物情形：奇美醫院李孟峰醫師就診，無定期就診，上一次回診為109年2月，每日三次噴吸必廣噴劑，每次三下；藥物直接藥局購買。備勞喘噴劑放置家中，發作時再使用。

知會相關人員：每學期個人病史已通知所有該班授課老師。

尖峰吐氣流量計吹氣結果紀錄：

5/18: 230, 5/19: >50, 5/20: 300 $\bar{x}_1 = 300$ $\frac{5}{22} = >30$ $\frac{5}{25} = 200$ $\frac{5}{26} = 250$ $\frac{5}{27} = 240$

109.10/14 >70.
 10/15 >70
 10/16 330
 10/19 >90
 10/20 340
 10/28 320
 10/29 280
 10/2 310



$$9.35 \times 12 + 2.03 \times 141 + 0.87$$

$$112.2 \quad 286.23$$

$$443.79 - 130.5 = 313.29$$

護理記錄：

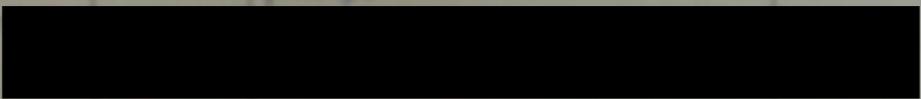
年/月/日	時間	護理記錄	評 值	備 註
109.5.18	11:10	<p>收案，評估其問題予以衛教：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教導備勞喘為氣喘發作用藥，應隨身攜帶。 2. 注意天氣變化，活動期間感不適立即休息。 3. 紀錄尖峰吐氣流量計吹氣結果。 4. 家中有地毯，無絨布類玩具，建議是否拿掉地毯。 5. 有養狗，每天放學回家會和狗玩，建議以氣喘照護為主，減少與狗接觸或不養狗。 6. 教導寢具每週應以 55 度 C 的水清洗。 7. 案父有吸菸，若吸菸時個案會入房開電扇，用布塞門縫，因其不想聞到菸味，稱讚其行為，建議案父於戶外吸菸，減少二手菸。 8. 叮嚀規律生活，運動前先暖身。 	<p>願意隨身攜帶</p> <p>願意每日測量</p> <p>可配合</p>	
109.5.22	8:30 8:40	<p>電話訪案祖父，由其討論居家防制氣喘著作之注意事項：地毯、養狗、吸菸、運動、棉被衣物熱水清洗等。案祖父住個案家旁第一間，可就近了解協助建議每天陪同個案運動 30 分鐘，增加呼吸道抵抗力。</p> <p></p>	<p>願意了解協助</p>	

辦人：

衛生組長：

學務主任：

校長：

年/月/日	時間	護理紀錄	評值	備
10.10.14	8:20	今日去時時車放車房>>>.今年暑假 到時去車房車棚弄好其口口口 唔學仍仍加修. 到2時後也加修 到完車.		備
紀錄:			好區:	

【附件2】

臺南市109學年度五甲國民小學健康管理服務活動成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：衛生所蒞校進行衛教宣導



說明：偏鄉牙醫到校檢查牙齒



說明：邀請醫師到校為學生進行宣導教育



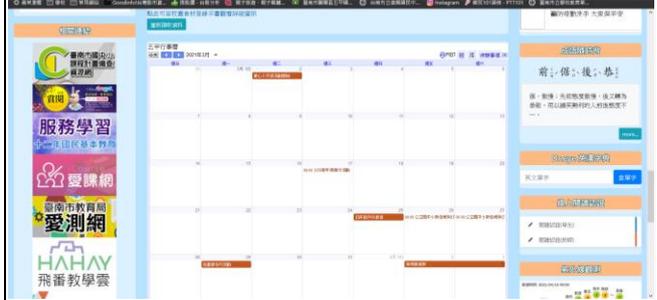
說明：邀請醫師到校進行教師健康增能研習

【附件2】

臺南市109學年度五甲國民小學健康資訊提供活動成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

月份	日	一	二	三	四	五	六	內容
1	21	22	23	24	25	26	27	22 23 學年 正式上課 22 24 學年 正式上課 22 25 學年 正式上課 22 26 學年 正式上課 22 27 學年 正式上課
2	28	29	30	31	4	5	6	28 29 學年 正式上課 28 30 學年 正式上課 28 31 學年 正式上課 29 1 學年 正式上課 29 2 學年 正式上課 29 3 學年 正式上課 29 4 學年 正式上課 29 5 學年 正式上課
3	14	15	16	17	18	19	20	14 15 學年 正式上課 14 16 學年 正式上課 14 17 學年 正式上課 14 18 學年 正式上課 14 19 學年 正式上課
4	4	5	6	7	8	9	10	4 5 學年 正式上課 4 6 學年 正式上課 4 7 學年 正式上課 4 8 學年 正式上課 4 9 學年 正式上課
5	11	12	13	14	15	16	17	11 12 學年 正式上課 11 13 學年 正式上課 11 14 學年 正式上課 11 15 學年 正式上課 11 16 學年 正式上課
6	18	19	20	21	22	23	24	18 19 學年 正式上課 18 20 學年 正式上課 18 21 學年 正式上課 18 22 學年 正式上課 18 23 學年 正式上課
7	28	29	30	31	4	5	6	28 29 學年 正式上課 28 30 學年 正式上課 28 31 學年 正式上課 29 1 學年 正式上課 29 2 學年 正式上課 29 3 學年 正式上課 29 4 學年 正式上課 29 5 學年 正式上課
8	4	5	6	7	8	9	10	4 5 學年 正式上課 4 6 學年 正式上課 4 7 學年 正式上課 4 8 學年 正式上課 4 9 學年 正式上課
9	11	12	13	14	15	16	17	11 12 學年 正式上課 11 13 學年 正式上課 11 14 學年 正式上課 11 15 學年 正式上課 11 16 學年 正式上課
10	18	19	20	21	22	23	24	18 19 學年 正式上課 18 20 學年 正式上課 18 21 學年 正式上課 18 22 學年 正式上課 18 23 學年 正式上課
11	2	3	4	5	6	7	8	2 3 學年 正式上課 2 4 學年 正式上課 2 5 學年 正式上課 2 6 學年 正式上課 2 7 學年 正式上課
12	9	10	11	12	13	14	15	9 10 學年 正式上課 9 11 學年 正式上課 9 12 學年 正式上課 9 13 學年 正式上課 9 14 學年 正式上課
13	16	17	18	19	20	21	22	16 17 學年 正式上課 16 18 學年 正式上課 16 19 學年 正式上課 16 20 學年 正式上課 16 21 學年 正式上課
14	23	24	25	26	27	28	29	23 24 學年 正式上課 23 25 學年 正式上課 23 26 學年 正式上課 23 27 學年 正式上課 23 28 學年 正式上課
15	30	31	6	7	8	9	10	30 31 學年 正式上課 30 6 學年 正式上課 30 7 學年 正式上課 30 8 學年 正式上課 30 9 學年 正式上課
16	6	7	8	9	10	11	12	6 7 學年 正式上課 6 8 學年 正式上課 6 9 學年 正式上課 6 10 學年 正式上課 6 11 學年 正式上課
17	13	14	15	16	17	18	19	13 14 學年 正式上課 13 15 學年 正式上課 13 16 學年 正式上課 13 17 學年 正式上課 13 18 學年 正式上課
18	20	21	22	23	24	25	26	20 21 學年 正式上課 20 22 學年 正式上課 20 23 學年 正式上課 20 24 學年 正式上課 20 25 學年 正式上課
19	27	28	29	30	1	2	3	27 28 學年 正式上課 27 29 學年 正式上課 27 30 學年 正式上課 28 1 學年 正式上課 28 2 學年 正式上課



說明：學校行事曆健康資訊行事曆

說明：學校網站提供健康活動資訊



說明：網路社群提供健康活動資訊

說明：聯絡簿記錄健康資訊

五甲國小 課後照顧視力保健實施計畫

壹、依據：本校視力保健實施計畫辦理。

貳、目的：

- 一、推動視力保健工作，維護學童視力健康，促進學童快樂學習、快樂成長。
- 二、與課後照顧共同營造優良的視力保健生活與環境。
- 三、加強課後照顧對學童視力保健的參與，提升對視力保健知識的認知，期能降低學童近視罹患率。

參、實施方式

- 一、每學期針對課後照顧教室採光測量。
- 二、訂定輔導時間40分鐘休息10分鐘。
- 三、規劃多元化教學活動增加學童走出教室到戶外學習的機會。
- 四、鼓勵輔導老師參與視力保健研習。

承辦人：

教師兼
衛生組長 楊培昇

學務主任：

教師兼代理
學務主任 蕭柏琪

校長：

五甲國小校長 林俊明

【附件2】

臺南市五甲國民小學與課後照顧推動視力保健活動成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：與課後照顧合作推動健康議題



說明：課後照顧推動視力保健議題



說明：成教班健康議題宣導



說明：明亮度紀錄

臺南市關廟區五甲國民小學一〇九學年度運動大會實施計劃

壹、依據：本校一〇九學年度課發會及第一學期校務會議決議。

貳、目的：

- 一、藉由活動聯絡親子、師生情感並落實親職教育。
- 二、凝聚社區、家長及學校師生對學校之向心力。
- 三、配合教育部快活計畫及健康促進計畫，倡導全民體育運動及保健常識。
- 四、提昇學生體能、運動素養、促進身心健康並養成服從法紀的精神。
- 五、倡導正確的運動習慣，培養團隊的精神與高度的榮譽心。

參、主辦單位：五甲國小學務處

肆、協辦單位：教務處、總務處、輔導室、家長委員會、志工團。

伍、活動日期：一〇九年十二月十二日（星期六）。

陸、活動地點：本校運動場

柒、參加對象：本校師生、學區家長、民眾。

捌、活動內容：如附件，預賽項目之時間另行公佈。

玖、活動備案：若遇天雨則運動項目改為活動中心室內舉行。

拾、任務編組：工作執掌分配如附件。

拾壹、經費來源：由學校經費項下支付，不足部分由家長會及家長會後援會支付

拾貳、預期效益：

- 一、學校與社區資源充分結合，藉此展示學校辦學的成果。
- 二、配合教育部快活計畫，提升學生的體能狀態，養成終身運動的習慣。
- 三、宣導本校健康促進計畫，讓民眾了解安全生活教育、視力保健的重要。

拾參、獎勵辦法：

- 一、各單項比賽取前三名頒發獎狀及獎牌並列入積分，四、五、六名不發獎狀及獎牌但列入積分。
- 二、大隊接力前三名頒發獎狀及獎金（500、300、200）並列入積分（四至六年級取前兩名）。
- 三、拔河五班取三名，四班取二名，頒發獎狀及獎金（500、300、200；500、300），參賽班級皆列入積分。
- 四、三至六年級設田徑總錦標，取冠、亞、季軍頒發錦旗一面（積分相同時比大隊接力，四、五、六年級取前兩名）。

註：取六名者積分為7、5、4、3、2、1；取五名者積分為6、4、3、2、1；

取四名者積分為5、3、2、1。

拾肆、訂於109年10月14日籌備會議，提出討論並決議。

拾伍、本計劃經校長核准後實施，修正時亦同。

體育組長： 學務主任： 校長：

臺南市五甲國民小學一〇九學年度校慶運動會競賽辦法

壹、日期：一〇九年十二月十二日(星期六)

貳、徑賽：

一、全體編組：

1. 一、二、三、幼稚班、特教班跑 40M(東跑道)。
2. 四、五、六年級：60M(西跑道)
3. 編組方式：各學年自行決定 6 取 3、5 取 2、4 取 1，每組最少 4 人，當天 3 取 1。
4. 每組六人，取前三名，每人頒給代券乙張，以資鼓勵。

(代券請於 12/15~12/18 至學務處換取獎品)

二、大隊接力：三、四、五、六年級，參加人數各學年可依性別與人數彈性調整最大化，但總數須為偶數，每人跑 100 公尺。

1. 每人跑本校操場半圈。
2. 棒序為 女 → 女 → 女 → 女……男 → 男 → 男 → 男…

三、四、五、六年級 1、2 棒分道 3 棒接棒後搶跑道。

3. 一、二年級籃球場之長度來、回接力跑，男生一邊，女生一邊。

三、60 公尺：三、四、五、六年級各班分男、女組報名參加，每班每組報名 2 人。(預賽取 1+4 參加決賽)

四、100 公尺：三、四、五、六年級各班分男、女組報名參加，每班每組報名 2 人。(預賽取 1+4 參加決賽)

五、4*100M：三、四、五、六年級分男生組及女生組，1、2 棒分道，第 3 棒接棒後搶跑道。

參、田賽：

- 一、跳遠：三、四、五、六年級分男、女組報名參加，每班每組報名 2 人。
 - 二、壘球擲遠：五、六年級分男、女組報名參加，每班每組報名 2 人。
 - 三、樂樂棒球擲遠：三、四年級擲遠，分男、女組報名參加，每班每組報名 2 人。
- *以上田賽項目一律會前賽，於運動會當天頒獎。

肆、拔河：

- 一、傳統拔河：每班人數及男、女生人數由學年自行商定，以人數最大化為原則。取採三戰二勝制，中年級每局以 30 秒為限，高年級每局以 40 秒為限，若需戰第三場，休息時間為 60 秒，取前三名頒發獎狀、獎金(四個班則取前兩名)。
- 二、以上各組先行預賽，冠、亞軍決賽於運動會當天比賽。
- 三、若積分互咬，則以勝隊總秒數少者領先；若再相同則同積分隊單敗淘汰決定。

伍、趣味競賽：

一、競賽的項目由各學年擬定，各班參加人數由各學年討論後決定，所需器材體育組準備。

二、不計名次，以學生活動為主，純趣味性質，參加者發給美味可口的糖果或餅乾，以資鼓勵。

陸、家長會暨教職員趣味競賽：家長及教職員混合編組拔河比賽（分男、女組各 10 人）。請家長會總幹事負責安排參賽之家長委員，請體育組長安排參加的教職員。

柒、報名方式：各單項比賽每項每班男、女限報 2 名，每人限報一單項，接力不受此限。

捌、報名日期：109 年 10 月 19 日 8 時起至 11 月 06 日 16 時止。

玖、報名方式：請至學務系統報名。

拾、獎勵辦法：

一、單項比賽：取前三名。1、2、3 名頒發獎狀及獎牌；4、5、6 名不發獎狀及獎牌，但列入計分。

二、田徑總錦標：三、四、五、六年級各項比賽（不含全體編組）列入計分。如名次為 1、2、3、4、5、6，計分依序 7、5、4、3、2、1，最後比較積分取前三名，各年級頒發冠、亞、季軍之錦旗，以資鼓勵（四、五、六年級取冠、亞軍）。

註：取五名者積分為 6、4、3、2、1；取四名者積分為 5、3、2、1。

三、全體編組、拔河、趣味競賽之獎勵辦法如上。

拾壹、裁判及工作人員由學務處聘任。預賽時，如當節有課之老師擔任裁判時，請將該班帶至比賽場地觀摩，並安置於定點觀賞比賽。（事前工作分配另訂）

拾貳、開幕式時請各班直接帶到指定的場地集合（不繞場）。

拾參、運動會各項比賽（含會外賽、預賽、決賽）時，一律禁止穿釘鞋比賽也不可只穿襪子或打赤腳。

拾肆、各單項比賽請參加之選手，於賽前 30 分鐘至比賽場地或檢錄處點名，凡唱名 3 次未到者，取消比賽資格；大隊接力請直接在活動中心點名，再帶至籃球場預備。

臺南市五甲國民小學 109 學年度校慶運動大會賽程表

序	時間	項 目	對 象	備 註
1	08:00	序幕表演	吉祥獅、絲竹樂、大會舞	
2	08:30	開幕典禮	全體	
3	08:50	家長會與教職員趣味競賽		3456 年級參加 60M、100M 決賽選手請至活動中心檢錄
※	09:10	第一階段頒獎(會外賽)		
4	09:25 09:55	女童 60M 決賽	3456 年級	12 年級暨幼稚班特教班趣味競賽請至休息區後方準備
5		男童 60M 決賽	3456 年級	
6		女童 100M 決賽	3456 年級	
7		男童 100M 決賽	3456 年級	1 年級幼稚兒園特教班進北草地，100M 後，2 年級進南草地
8	09:55 	趣味競賽—『好運盤來』	1 年級特幼	36 年級全體編組請準備，帶至比賽場地
9	10:25	趣味競賽—『兩人三腳』	2 年級	54 年級全體編組請準備，帶至比賽場地
10	10:25 	全體編組—東道	312 年級特幼	
11	11:05	全體編組—西道	456 年級	
12	11:05 11:35	3 年級拔河決賽-冠亞軍		全體 13:30 就休息區集合
13		4 年級拔河決賽-冠亞軍		
14		5 年級拔河決賽-冠亞軍		
15		6 年級拔河決賽-冠亞軍		
16		特、幼拔河聯誼	特教—幼教	
17		三女 4X100M	三女	
18		三男 4X100M	三男	
19		四女 4X100M	四女	
20		四男 4X100M	四男	
21		五女 4X100M	五女	
22	五男 4X100M	五男		
23	六女 4X100M	六女		
24	六男 4X100M	六男		
※	11:35	第二階段頒獎(60M、100M)		
11:50~13:20 午餐、午休				
25	13:30 14:40	1 年級大隊接力、幼兒園	操場準備	大隊接力至活動中心檢錄
26		2 年級大隊接力	南草準備	
27		3 年級大隊接力	活動中心準備	
28		4 年級大隊接力		
29		5 年級大隊接力		
30		6 年級大隊接力		
31	14:40	家長會與教職員拔河比賽		請家長會參加拔河活動的委員至司令台後方集合
※	14:50	第三階段頒獎(4X100M、拔河、大隊接力、田徑總錦標)		
32	15:00	閉幕典禮、整理環境		
34	15:40	整隊放學		
35	16:00	活動結束		

五甲國小 109 學年度運動會總成績表

項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
一年級大隊接力						
二年級大隊接力						
三女 60 公尺						
三男 60 公尺						
三女 100 公尺						
三男 100 公尺						
三女跳遠						
三男跳遠						
三女樂樂棒球擲遠						
三男樂樂棒球擲遠						
三年級女生 400 接力						
三年級男生 400 接力						
三年級大隊接力						
三年級拔河						
四女 60 公尺						
四男 60 公尺						
四女 100 公尺						
四男 100 公尺						
四女跳遠						
四男跳遠						
四女樂樂棒球擲遠						
四男樂樂棒球擲遠						
四年級女生 400 接力						
四年級男生 400 接力						
四年級大隊接力						
四年級拔河						
五女 60 公尺						
五男 60 公尺						
五女 100 公尺						
五男 100 公尺						
五女跳遠						
五男跳遠						

五女壘球擲遠						
五男壘球擲遠						
五年級女生 400 接						
五年級男生 400 接						
五年級大隊接力						
五年級拔河						
六女 60 公尺						
六男 60 公尺						
六女 100 公尺						
六男 100 公尺						
六女跳遠						
六男跳遠						
六女壘球擲遠						
六男壘球擲遠						
六年級女生 400 接						
六年級男生 400 接						
六年級大隊接力						
六年級拔河						

109 年五甲國小運動會選手參賽同意書

班 級：_____年_____班 _____ 號 姓名：_____

疾病史：無 有 _____ (請詳述)

會前賽開始日期：11 月 9 日 運動會日期：12 月 12 日

貴子弟經班級導師、體育老師評選推薦，及自我興趣與能力評估後，獲得以下項目代表，經家長同意及名單確定後，將開始練習。

參加運動大會活動項目如下：

個人徑賽：60m 100m

個人田賽：跳遠 壘球或樂樂棒球擲遠

團體徑賽：400m 接力(每人 100m) 大隊接力(每人 100m)

其 他：趣味競賽 全體編組 40m 或 60m 賽跑 拔河 健康操表演

注意事項：

1. 身體狀況經家長同意確實適宜且可參加上述運動競賽，方可參加。
2. 曾經患有不適合激烈運動之疾病，請於最近詢問相關科別之醫師，是否適合參加報名的項目。
3. 孩子在練習過程中，請家長多給予支持與鼓勵，並發揮勝不驕、敗不餒運動家精神，誠摯邀請您共同為孩子加油。

同意學生參加上述勾選活動項目，共_____項。

不同意學生參加上述勾選活動項目。

其他_____

家長(監護人)簽名：_____

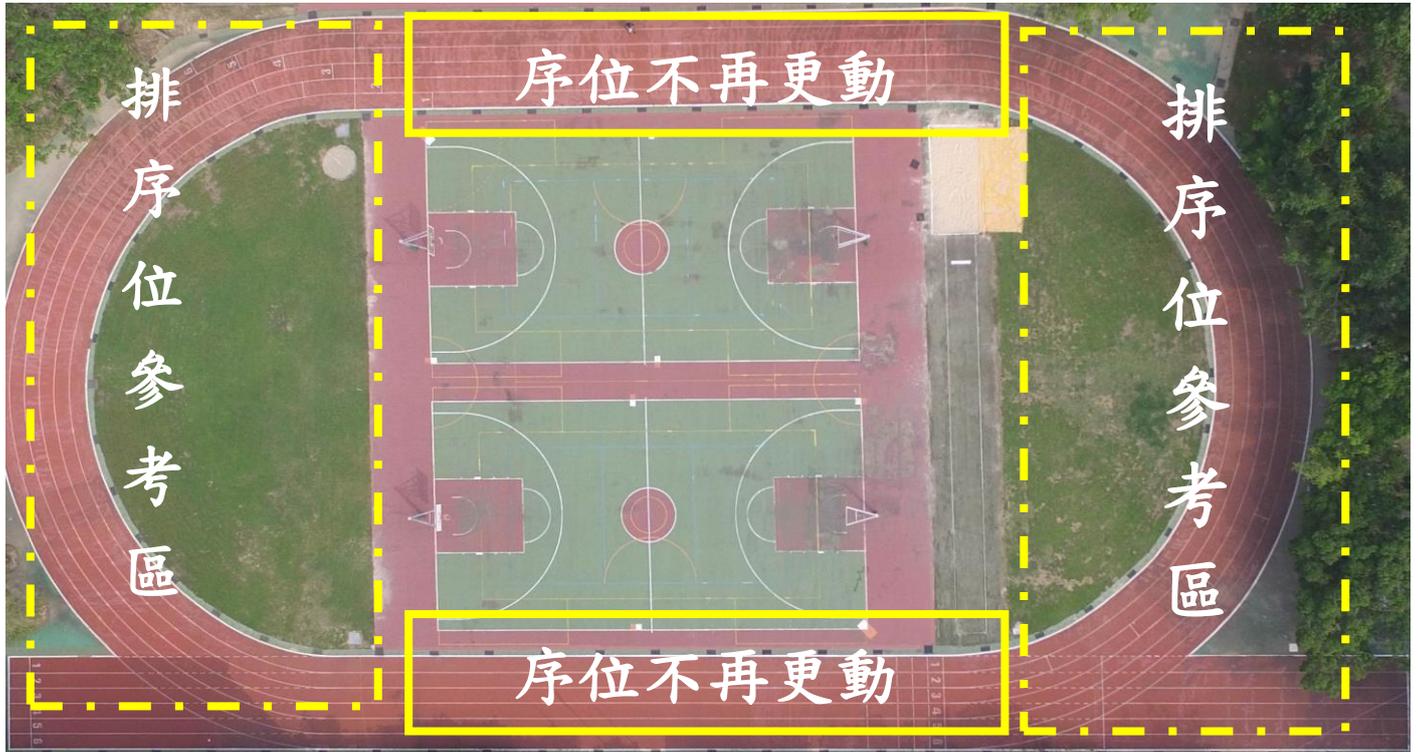
中華民國 109 年 月 日

註：

1. 因學生未滿 18 歲，同意書須由監護人簽名同意。
2. 請各參賽選手填寫完畢後交由導師留存備查。

五甲國小 109 年度校慶運動會注意事項

1. 大隊接力前段棒為女生，後段棒為男生，各學年可依性別與人數彈性調整最大化，但總數須為偶數，接力人數最後需彙整並通知裁判。
2. 接力區規範，體育老師指導內容跟接力區指導員要同步：
排序時機為上一棒彎道，待進直道便不再換序。欲接棒者的等候位置為跑道，依照其名次由內往外：1、2、3、4、5、6 跑道等候。



3. 接力區指導員需指導每一年級，協助選手排位；一、二年級由導師指導。
4. 目前彙整拔河、大隊接力人數為：

年級	拔河	大隊接力
六年級	男 女	男 女
五年級	男 女	男 女
四年級	男 女	男 女
三年級	男 女	男 女
二年級	0	男 女
一年級	0	男 女

警戒繩範圍



臺南市關廟區五甲國小師生環境教育活動計畫

110年社區參與、低碳環境暨健康促進健行活動

一、依據：本校109學年度第1學期校務會議決議。

二、目的：

- (一)藉由健行活動實施生態保育教學，進一步瞭解認識鄉土環境。
- (二)藉由健行活動訓練學生強健的體魄，落實健康促進學校的目的。
- (三)藉由健行大潭埤探訪，讓學生接近大自然，落實視力保健工作。
- (四)藉由相思林步道健行路線，指導學生認識大自然造林活動，及水土保持的重要。
- (五)透過低碳環境探索，提昇教師環境教育教學知能，強化低碳環境教育之意義。

三、活動項目：環境教育—社區參與、低碳環境健行活動。

四、活動時間：110年3月17日（星期三）上午7時50分起至11點50分止。

五、活動地點：大潭埤、千佛山、相思林道。

六、主辦單位：學務處

七、參加人數及對象：本校全體師生及家長約700人。

八、活動行程：

(一)4-6年級：本校操場後門 08：00 出發→中山路→親水公園→菩提寺→高速公路高架橋→斜坡路面→土地公祠→東春食品原料行→體能山坡→菩提寺→親水公園（會師、康樂活動、遠眺休息）→11：00 集合→返校。

(二)1-3年級、特教班、幼兒園：本校操場後門 08：05 出發→中山路→親水公園→菩提寺（休憩時間）→親水公園（會師、康樂活動、遠眺休息）→11：05 集合→返校。

九、注意事項：

- (一)本校小朋友一律參加，並需自行準備相關用品。
- (二)身體不適者請隨時向老師報告。
- (三)無法前往者由教務處協助聯繫留守教師(如職掌分配表)集中安置照顧。
- (四)可利用課堂時間融入教學，觀看YouTube相關『環境教育』影片。

十、全程參與之師生均以公假外出半日登記。

十一、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人員：

主任：

校長：

《補充事項》

1. 第一路線：456 年級由校長領隊，6 甲當前導班級（依序為 6→5→4）。
2. 第二路線：123 年級、幼兒園、特教班由才富主任領隊，由 2 甲當前導班級。（後依序為 2→1→3→特→幼）。
3. 當天學生服裝：運動服或班服
4. 中途休息時間視當天情況再行通知；預計 11：00 離開親水公園返校。
5. **備案**：若遇到**下雨天**或空氣品質達**紅旗**，經校長裁示後不適合健行，則延後一天進行健行活動。
6. 注意事項：
 - （一）為配合防疫，全校分兩隊，全程保持安全社交距離，並隨身攜帶口罩，視情況使用。
 - （二）本校小朋友一律參加，並需自行準備相關用品。
 - （三）請老師們提醒小朋友不要沿途嬉鬧、亂丟垃圾、嚼口香糖、邊走邊吃，以免破壞學校形象。
 - （四）提醒小朋友為走路方便，多使用登山背包，少用手提袋或塑膠袋裝私物。
 - （五）身體不適者請隨時向老師報告。
 - （六）無法前往者由教務處協助聯繫留守教師（如職掌分配表）集中安置照顧。
 - （七）可利用課堂時間融入教學，觀看 YouTube 相關『環境教育』影片。
 - （八）各位老師及同學辛苦了！希望此次健行，快樂健走、健康久久。

臺南市五甲國小 110 年健行活動班級學生無法參加名冊

班級： 年 班

學生姓名	學生姓名

註：當天無法參加學生請集中圖書室安置，並由學生將此名冊交至吳姿儀組長處點名，謝謝。

【附件2】

臺南市109學年度五甲國民小學家長參與健康活動成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：家長參與學校健行活動



說明：家長參與學校運動會



說明：家長志工協助交通維護



說明：家長參與親師拔河比賽

【附件2】

臺南市109學年度五甲國小結合其他單位辦理健康活動成果表

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：中華醫大護理系學校拒菸戲劇宣導



說明：結合偶劇團進行登革熱防治宣導



說明：邀請成大醫師到校為學生進行宣導



說明：小兒科醫師為老師進行健康增能研習

【附件2】

臺南市109學年度五甲國小推動健康促進計畫特色

1. 參加台南市109國小學童潔牙微電影參加獎
2. 參加109年校園主要慢性病防治及推廣計畫

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：台南市109國小學童潔牙微電影參加獎

說明：校長於朝會教師頒獎



說明：參加109年校園慢性病防治及推廣計畫

說明：護理師代表參與成果發表會

【附件 4】

臺南市五甲國民小學健康體位執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
109 學年度 與 108 學年 度體位適中 率比較 (3%)	109 學年度 全校體位適 中率	59.3%	<input type="checkbox"/> 高於 108 學年 度國小市平均 <input type="checkbox"/> 低於 108 學年 度國小市平均	<input type="checkbox"/> 2% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	109 學年度 二~六年級 體位適中率 (A)	57.32%	(A)-(B)= -0.78 %	<input type="checkbox"/> 1% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	108 學年度 一~五年級 體位適中率 (B)	58.1%		

備註：

1. 109 學年度全校體位適中率高於 108 學年度國小市平均(**63.31%**)
者得 2 分
2. 109 學年度二~六年級與 108 學年度一~五年級體位適中率比較增
加 0.2%(含)以上得 1 分

【附件 5】

臺南市五甲國民小學視力保健執行成效表

指標內容		比率(%)	比較	得分
109 學年度 與 108 學年 度視力不良 率比較 (3%)	109 學年度 全校視力不 良率	48.2%	<input type="checkbox"/> 高於 108 學年 度國小市平均 <input checked="" type="checkbox"/> 低於 108 學年 度國小市平均	<input type="checkbox"/> 2% <input checked="" type="checkbox"/> 0%
	109 學年度 五年級視力 不良率(A)	59.8%	(A)-(B)= 6.3 %	<input checked="" type="checkbox"/> 1% <input type="checkbox"/> 0%
	108 學年度 四年級視力 不良率(B)	53.5%		

備註：

1. 109 學年度全校視力不良率低於 108 學年度國小市平均(44.11%)者得 2 分
2. 109 學年度小五與 108 學年度小四視力不良率比較增加 8%(含)以下者得 1 分

【附件 6】

臺南市五甲國民小學口腔衛生保健執行成效表

指標內容	比率(%)	比較	得分
109 學年度 <u>小四齲齒率</u> (2%)	14.61%	<input type="checkbox"/> 高於 108 學年 度國小市平均 <input checked="" type="checkbox"/> 低於 108 學年 度國小市平均	<input checked="" type="checkbox"/> 2% <input type="checkbox"/> 0%

備註：

109 學年度小四齲齒率低於 108 學年度小四齲齒率市平均(26.65%)

者得 2 分