堵南國民小學 一○六學年度第一學期一年級健康與體育課程計畫

﹙一﹚一年級第一學期之學習目標

1. 透過上學前和家人擁抱，牢記家人的叮嚀和期許，透過家人情感的交流，讓學童了解如何當一個好孩子，並自願表現良好。
2. 能清楚的自我介紹。
3. 能認識新同學的特質。
4. 能欣賞新同學。
5. 能分辨或列舉不同行為別人的接受度。
6. 能與家人分享學校生活中與同學和師長的互動。
7. 能學會做決定前先徵詢父母或師長的同意。
8. 能了解並認同團體規範的重要性。
9. 能發現並比較上下學途中安全與不安全的情境。
10. 能說明並演練上下學安全的注意事項。
11. 能選擇遊戲場地，從事各項活動。
12. 能遵守學校團體規範，進行活動，確保人我安全。
13. 能分辨教室裡的好行為。
14. 能說出好行為才能讓我們的生活更安全。
15. 能運用雙腳玩遊戲。
16. 認識立正、稍息基本動作。
17. 能做出往前進、後退、直線、繞物和跨步走的動作。
18. 能運用雙腳配合音樂玩遊戲。
19. 能和同學配合一起完成「走」的各項遊戲。
20. 能發揮創意模仿或做出各種型態走的動作。
21. 能於日常生活運用各項「走」的方式。
22. 認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱。
23. 了解各項遊戲器材的使用方法。
24. 能分辨安全與不安全的遊戲行為。
25. 能安全又正確的操作各項遊戲器材。
26. 能遵守遊戲規則，進行團體活動，保護自己與他人安全。
27. 能依照不同的場合穿著適當的服裝。
28. 能穿著合宜的服裝進行活動。
29. 能知道上廁所時應注意的禮貌。
30. 能知道正確使用廁所的方法。
31. 能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性。
32. 能知道正確洗手的方法和步驟。
33. 培養良好的衛生習慣。
34. 能了解生病者和健康者的不同外在的表徵不同。
35. 能知道身體不舒服時的適當處理方法。
36. 認識水痘保健。
37. 知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。
38. 能使用正確的方法，促進身體健康，遠離疾病。
39. 能學習基本伸展動作，並能簡單運用肢體動作玩遊戲。
40. 能做出簡單的動作與同學打招呼。
41. 能在運動過程中，避免運動傷害。
42. 能與同學合作培養默契，完成動作。
43. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。
44. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。
45. 能說出食物的顏色和味道會引起想吃的動機。
46. 能藉由遊戲覺察吃東西會讓人感到滿足與開心。
47. 能知道早餐的重要。
48. 能養成吃早餐的習慣。
49. 能分辨哪些食物不適合當早餐吃。
50. 能知道哪些是良好的飲食習慣。
51. 能做到好的飲食習慣。
52. 能配合球和音樂完成身體的伸展動作。
53. 透過活動與球接觸，培養基礎的球感。
54. 能配合音樂及教師口令完成夾球動作。
55. 能和他人合作利用身體不同部位，順利夾住球後並停住不動。
56. 能用手的不同部位，將氣球連續往上拍擊。
57. 能遵守遊戲規範，並和他人共同進行遊戲。
58. 能靈活操作身體，表達自己肢體的各部位。
59. 能在遊戲中，表現出對肢體各部位的認識。
60. 能有身體肢體部位完整的概念。
61. 能用肢體表現自己快樂的動作。
62. 能靈活做出移動身體的動作。

﹙二﹚一年級第一學期之健康與體育領域教學計畫表

1.學科領域：健康與體育

2.適用對象：一○六學年度第一學期一年級學生

3.架構圖：

1.愛的叮嚀

2.認識新朋友

3.晚餐後的分享

4.團體生活守規定

壹、小一新生活

一、我上一年級了

二、歡喜上學去

三、快樂GO!GO!GO!

1.安全跟著走

2.遊戲好地方

3.教室好行為

1.腳兒真厲害

2.走走停停

3.創意競走

四、快樂玩遊戲

1.有趣的校園

2.一起玩遊戲

健康與體育一年級第一學期

1.穿著的禮儀

2.我會上廁所

3.衛生好習慣

五、整潔寶寶

貳、健康寶貝

六、生病時怎麼辦

七、大展身手

1.小可生病了

2.不舒服時這樣做

3.水痘保健

痘保健

1.伸展身體

2.用身體來猜拳

3.我和你打招呼

4.快樂表演會

健康與體育一年級第一學期

八、活力的來源

1.食物與我

2.早餐真重要

3.飲食好習慣

參、運動樂趣多

九、球兒真好玩

十、律動的身體

1.與球共舞

2.夾球真好玩

3.拍球真有趣

1.快樂動一動

2.快樂唱跳

3.大家一起玩遊戲

| 週次 | 起迄日期 | 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 | 重大議題能力指標 | 十大基本能力 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 8/28|9/3 | 壹、小一新生活 | 1.我上一年級了 | 6-1-1描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。6-1-2學習如何與家人和睦相處。 | 1.透過上學前和家人擁抱，牢記家人的叮嚀和期許，透過家人情感的交流，讓學童了解如何當一個好孩子，並自願表現良好。2.能清楚的自我介紹。3.能認識新同學的特質。4.能欣賞新同學。 | 1.藉由上學前和家人的擁抱，感受家人之間的愛與關懷，以增進自我的肯定和自信。2.透過家人的期許與叮嚀的回想及描述，讓學童了解家人間情感的溝通，能激勵自己願意主動表現良好，行為舉止合宜。3.藉由同學間的自我介紹，進一步認識自己和新同學。4.能欣賞新同學，增進班級情感的凝聚及向心力。 | 3 | 1.教學輔助DVD（動畫～我是小小新鮮人）。2.平坦安全的場地、學生椅子數張。 | 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1-1-2尊重不同性別者的特質。2-1-2學習與不同性別者平等互動。◎家政教育4-1-2察覺自己與家人的溝通方式。◎生涯發展教育1-1-1養成良好的個人習慣與態度1-1-2認識自己的長處及優點2-1-1培養互助合作的生活態度 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新三、生涯規畫與終身學習四、表達、溝通與分享五、尊重、關懷與團隊合作 |
| 二 | 9/4|9/10 | 壹、小一新生活 | 1.我上一年級了 | 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。 | 1.能分辨或列舉不同行為別人的接受度。2.能與家人分享學校生活中與同學和師長的互動。3.能學會做決定前先徵詢父母或師長的同意。4.能了解並認同團體規範的重要性。 | 1.藉由晚餐後的話題分享與討論，感受親子情誼。2.能學習如何與家人溝通及分享，讓家人明瞭你對學校生活的適應性。3.藉由校園生活的點滴，學習分辨或列舉不同行為別人的接受度。4.藉由教科書中的情境，體會做決定前，應先徵詢父母或師長的同意，並能遵守團體規範。5.能學習做決定前，如何事先徵詢家人及師長的意見。 | 3 | 南一電子書 | 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1-1-2尊重不同性別者的特質。2-1-2學習與不同性別者平等互動。◎家政教育4-1-2察覺自己與家人的溝通方式。◎生涯發展教育1-1-1養成良好的個人習慣與態度1-1-2認識自己的長處及優點2-1-1培養互助合作的生活態度 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新三、生涯規畫與終身學習四、表達、溝通與分享五、尊重、關懷與團隊合作 |
| 三 | 9/11|9/17 | 壹、小一新生活 | 2.歡喜上學去 | 5-1-1分辨日常生活情境的安全性。5-1-2說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 | 1.能發現並比較上下學途中安全與不安全的情境。2.能說明並演練上下學安全的注意事項。3.能選擇遊戲場地，從事各項活動。4.能遵守學校團體規範，進行活動，確保人我安全。 | 1.能藉由討論與分享，發現上下學途中不安全的情境，並能說明上下學安全的注意事項。2.透過教師的說明與示範，小朋友能說出及選擇安全的地方可以打球、遊戲。3.提醒小朋友，校園各地潛在的危險，並避免到危險的地方嬉戲。 | 3 | 南一電子書 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎人權教育1-1-3討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 | 三、生涯規畫與終身學習七、規畫、組織與實踐十、獨立思考與解決問題 |
| 四 | 9/18|9/24 | 壹、小一新生活 | 2.歡喜上學去 | 5-1-2說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 | 1.能分辨教室裡的好行為。2.能說出好行為才能讓我們的生活更安全。 | 1.能分辨並說出教室裡的好行為。2.能藉由討論與比較的活動，發現教室好行為。3.能說出好行為才能讓我們的學習生活更安全。 | 3 | 南一電子書 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎人權教育1-1-3討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 | 三、生涯規畫與終身學習七、規畫、組織與實踐十、獨立思考與解決問題 |
| 五 | 9/25|10/1 | 壹、小一新生活 | 3.快樂GO！GO！GO！ | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能運用雙腳玩遊戲。2.認識立正、稍息基本動作。 | 1.能平穩的做出前進、後退步伐。2.能說出並演示立正、稍息的動作。3.能快樂的參與遊戲並遵守遊戲規則。 | 3 | 南一電子書 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎生涯發展教育2-1-1培養互助合作的生活態度。 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 六 | 10/2|10/8 | 壹、小一新生活 | 3.快樂GO！GO！GO！ | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-4表現聯合性的基本運動能力。 | 1.能做出往前進、後退、直線、繞物和跨步走的動作。2.能運用雙腳配合音樂玩遊戲。3.能和同學配合一起完成「走」的各項遊戲。4.能發揮創意模仿或做出各種型態走的動作。5.能於日常生活運用各項「走」的方式。 | 1.能學會前進走、後退走、直線走、繞物走、跨物走、轉換方向及步幅的動作技能。2.能在遊戲中展現各種「走」的動作。3.能和同學配合一起完成「走」的各項遊戲。4.能在遊戲中學會「走」的各項方式，並運用於日常生活中。 | 3 | 橡皮筋繩三條、三角錐數個、哨子、教學輔助CD。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎生涯發展教育2-1-1培養互助合作的生活態度。 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 七 | 10/9|10/15 | 壹、小一新生活 | 4.快樂玩遊戲 | 4-1-4認識並使用遊戲器材與場地。 | 1.認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱。2.了解各項遊戲器材的使用方法。 | 1.指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。2.培養學童樂於參與團體活動並遵守遊戲規則的態度。 | 3 | 1.教師事先探勘校園內各項遊戲器材與場地的安全性，並依各校實際環境，規畫上課行進路線及遊戲分組、情境圖(校園的遊戲器材)。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎人權教育1-1-2瞭解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。1-1-3討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 | 一、了解自我與發展潛能三、生涯規畫與終身學習九、主動探索與研究十、獨立思考與解決問題 |
| 八 | 10/16|10/22 | 壹、小一新生活 | 4.快樂玩遊戲 | 4-1-4認識並使用遊戲器材與場地。5-1-1分辨日常生活情境的安全性。 | 1.能分辨安全與不安全的遊戲行為。2.能安全又正確的操作各項遊戲器材。3.能遵守遊戲規則，進行團體活動，保護自己與他人安全。 | 1.利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。2.使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。3.學會保護自己和他人的安全。 | 3 | 1.教師事先協調遊戲器材的使用時間，上課時帶至遊戲器材區，實際操作滑梯與秋千。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎人權教育1-1-2瞭解遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。1-1-3討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 | 一、了解自我與發展潛能三、生涯規畫與終身學習九、主動探索與研究十、獨立思考與解決問題 |
| 九 | 10/23|10/29 | 貳、健康寶貝 | 5.整潔寶寶 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 1.能依照不同的場合穿著適當的服裝。2.能穿著合宜的服裝進行活動。3.能知道上廁所時應注意的禮貌。4.能知道正確使用廁所的方法。 | 1.能在出門前檢視自己的服裝儀容是否整齊清潔。2.能說出各種場合適當的服裝。3.能分辨不同的場合，應穿著適當的服裝。4.能表現出上廁所時應注意的禮貌。5.能知道上廁所的方法並正確使用。 | 3 | 1.鏡子、情境圖(怎麼穿才好)、圖卡(紙娃娃圖卡)。2.圖卡（馬桶、男生小便斗、蹲式馬桶、坐式馬桶、男女廁所標誌）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎家政教育2-1-1關心自己的衣著。2-1-2願意分享自己所喜歡的服飾用品。3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。◎性別平等教育1-1-2尊重不同性別者的特質。 | 一、了解自我與發展潛能三、生涯規畫與終身學習 |
| 十 | 10/30|11/5 | 評量週貳、健康寶貝 | 5.整潔寶寶 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 1.能知道上廁所時應注意的禮貌。2.能知道正確使用廁所的方法。3.能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性。4.能知道正確洗手的方法和步驟。5.培養良好的衛生習慣。 | 1.能表現出上廁所時應注意的禮貌。2..能知道上廁所的方法並正確使用。3.建立正確使用廁所及保護自己和他人身體的行為。4.練習蹲馬桶的要領。5.能在使用廁所過程中體會各行為的意義，建立正確使用廁所及保護自己和尊重他人身體的行為。4.能知道保持雙手乾淨的重要性。5.能依照正確的步驟和方法清潔雙手。 | 3 | 1.情境圖（上廁所要注意、上廁所時要注意、我會這樣做）、圖卡（馬桶）、教學輔助DVD（動畫～整潔好寶寶）。2.情境圖（洗手的重要時機、洗手的步驟、我會把身體洗乾淨）、教學輔助DVD（洗手）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎家政教育3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。◎性別平等教育2-1-2學習與不同性別者平等互動。2-1-4認識自己的身體隱私權。 | 一、了解自我與發展潛能三、生涯規畫與終身學習 |
| 十一 | 11/6|11/12 | 貳、健康寶貝 | 6.生病時怎麼辦 | 7-1-1了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 | 1.能了解生病者和健康者的不同外在的表徵不同。2.能知道身體不舒服時的適當處理方法。 | 1.能透過語言表達，判斷他人身心是否舒適。2.能透過外在表徵的觀察，分辨他人是否健康。3.會清楚表達自己不舒服的感覺。4.當身體不適時，在不同的場合，能做出適當的處理方式，以促進身體健康。 | 3 | 1.表情圖卡（愁眉苦臉、開懷大笑、感冒、牙痛、活力運動、胃口好、肚子痛）。2.請學童抄錄學校請假專線、老師聯絡電話、家中電話及父母手機號碼或上班公司電話。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 三、生涯規畫與終身學習九、主動探索與研究 |
| 十二 | 11/13|11/19 | 貳、健康寶貝 | 6.生病時怎麼辦 | 7-1-1了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 | 1.認識水痘保健。2.知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。3.能使用正確的方法，促進身體健康，遠離疾病。 | 1.認識水痘是傳染疾病。2.能遵守健康守則：長水痘時，應在家休息，避免傳染給別人。3.建立生病時要就診治療的觀念。4.養成生病時要按時服（擦）藥、補充營養食物及注意衛生消毒的健康觀念與生活態度。 | 3 | 圖卡（水痘出珠與結痂對照圖。） | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 三、生涯規畫與終身學習九、主動探索與研究 |
| 十三 | 11/20|11/26 | 貳、健康寶貝 | 7.大展身手 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能學習基本伸展動作，並能簡單運用肢體動作玩遊戲。 | 1.藉由毛巾及音樂練習伸展動作，培養反應的能力。2.利用活動及身體各部位，探索、體驗律動的身體。 | 3 | 手提CD錄放音機、快節奏音樂、毛巾、教學輔助DVD（毛巾伸展操）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 十四 | 11/27|12/3 | 貳、健康寶貝 | 7.大展身手 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能做出簡單的動作與同學打招呼。2.能在運動過程中，避免運動傷害。3.能與同學合作培養默契，完成動作。4.能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。5.能與同學一起合作，運用身體表演動作。 | 1.會隨著音樂用不同的方式與同學打招呼。2.藉由活動的設計，會運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。3.利用表演的遊戲，以增加學童敏捷力。4.訓練學童反應能力，增強學童敏捷力。 | 3 | 1.教學輔助CD、平坦安全的場地、教學輔助DVD（我和你打招呼）。2.教學輔助DVD（快樂表演會）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 十五 | 12/4|12/10 | 貳、健康寶貝 | 8.活力的來源 | 2-1-1體會食物在生理及心理需求上的重要性。2-1-3培養良好的飲食習慣。 | 1.能說出食物的顏色和味道會引起想吃的動機。2.能藉由遊戲覺察吃東西會讓人感到滿足與開心。3.養成吃早餐的習慣。4.能分辨哪些食物不適合當早餐吃。 | 1.能覺察食物的顏色和味道會引起想吃的動機。2.知道食物是人體動力的來源。3.知道吃東西會感到滿足。4.說出今天自己早餐吃了哪些食物。5.能說出哪些食物不適合在早餐吃。 | 3 | 圖卡（早餐食物圖卡）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎家政教育1-1-1察覺食物與健康的關係。1-1-2察覺飲食衛生的重要性。 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新三、生涯規畫與終身學習七、規畫、組織與實踐 |
| 十六 | 12/11|12/17 | 貳、健康寶貝 | 8.活力的來源 | 2-1-3培養良好的飲食習慣。 | 1.能知道早餐的重要。2.養成吃早餐的習慣。3.能知道哪些是良好的飲食習慣。4.能做到好的飲食習慣。 | 1.藉圖中人物的不同，說明早餐的重要。2.能做到好的飲食習慣。 | 3 | 情境圖（飲食好習慣）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | ◎家政教育1-1-1察覺食物與健康的關係。1-1-2察覺飲食衛生的重要性。 | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新三、生涯規畫與終身學習七、規畫、組織與實踐 |
| 十七 | 12/18|12/24 | 參、運動樂趣多 | 9.球兒真好玩 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能配合球和音樂完成身體的伸展動作。2.透過活動與球接觸，培養基礎的球感。3.能配合音樂及教師口令完成夾球動作。4.能和他人合作利用身體不同部位，順利夾住球後並停住不動。 | 1.能配合音樂完成球和身體的動作。2.能配合音樂及口令完成夾球動作。3.能和他人合作利用身體不同部位順利夾住球後停住。 | 3 | 1.大小適中的球（小軟球、小足球）、平坦安全的場地、教學輔助DVD（與球共舞）、教學輔助CD。2.教學輔助DVD（夾球真好玩）、教學輔助CD。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 十八 | 12/25|12/31 | 參、運動樂趣多 | 9.球兒真好玩 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能用手的不同部位，將氣球連續往上拍擊。2.能遵守遊戲規範，並和他人共同進行遊戲。 | 1.能利用手的不同部位，將氣球連續往上拍擊。2.能成功的控制氣球，邊走動並向上拍擊氣球。3.能遵守遊戲規範，並和他人共同進行遊戲。 | 3 | 氣球、氣球打氣機、平坦安全的場地（地上用畫或用道具標示出方形）、教學輔助CD、哨子、奇異筆。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 十九 | 1/1|1/7 | 參、運動樂趣多 | 10.律動的身體 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能靈活操作身體，表達自己肢體的各部位。2.能在遊戲中，表現出對肢體各部位的認識。3.能在遊戲中，表現出對肢體各部位的認識。4.能有身體肢體部位完整的概念。 | 1.能聽指令操作自己肢體的動作。2.能隨著音樂做出唱和跳的動作。3.能聽指令操作自己肢體的動作。4.利用「身體歌」這首歌，進一步認識身體各部位。5.利用活動及身體各部位，使身體隨情境改變位置。 | 3 | 1.教學輔助DVD（快樂動一動）、教學輔助CD（情境音樂）、平坦安全的室內、外場地。2.教學輔助DVD（唱跳身體歌）、教學輔助CD（身體歌）、情境圖（身體歌）。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 二十 | 1/8|1/14 | 參、運動樂趣多評量週 | 10.律動的身體 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能用肢體表現自己快樂的動作。2.能靈活做出移動身體的動作。 | 1.透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。2.能藉由遊戲，帶領學童依據動物的特性，模仿動物的動作。 | 3 | 教學輔助CD（情境音樂）、錄放音機、鈴鼓、哨子。 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能二、欣賞、表現與創新 |
| 二十一 | 1/15|1/21 | 休業式 |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |