堵南國民小學 一○六學年度第二學期一年級健康與體育課程計畫

（一）一年級第二學期之學習目標

1. 能清楚自己牙齒的狀況，並了解牙齒的功能及重要性。
2. 能了解餐後及睡前是刷牙的最好時機。
3. 能了解刷牙是愛護牙齒的行為。
4. 能做到正確的牙刷握法。
5. 能做到正確的刷牙方法。
6. 認識牙刷會有刷毛分岔、發臭，甚至長霉菌的現象，將有礙衛生，影響健康。
7. 有能力判斷自己的牙刷有無刷毛分岔、發臭及長黴菌。
8. 知道如何挑選適合自己使用的牙刷。
9. 能認識牙醫師的專業功能，並了解自己牙齒的狀況。
10. 能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為。
11. 能養成護牙的好習慣。
12. 願意嘗試並攝取多樣化的食物。
13. 能分辨「怎樣吃才健康」的飲食行為。
14. 能認識六大類基本食物。
15. 能養成「不偏食」的均衡飲食習慣。
16. 了解良好的餐桌禮儀。
17. 養成正確的飲食習慣。
18. 能做出簡單的拋接動作。
19. 能說出拋接的動作要領。
20. 能迅速移位並接住落下的球。
21. 能做出簡單的急停動作。
22. 能做出聽覺與肢體動作協調的動作。
23. 能創造出全身各種肢體動作。
24. 能快速模仿學童的動作。
25. 能做出不同預備動作的起身站立。
26. 能說出不同起身站立姿勢的差異與動作要領。
27. 能做出不同方向的移位動作。
28. 能說出不同方向的移位動作要領。
29. 認識結膜炎的症狀和傳染方式。
30. 當染患眼疾時應立即到眼科就診。
31. 了解如何預防結膜炎的傳染。
32. 知道不可與他人共用藥物，以免引發感染。
33. 養成良好的衛生習慣，以維護健康。
34. 了解結膜炎的傳染途徑。
35. 知道當班級中有人感染結膜炎時，該做何種措施以防範傳染。
36. 能觀察並描述校園中的危險角落。
37. 能說明在危險角落可能發生的情形，並採取安全的行動。
38. 能提高警覺確認具威脅性的行為。
39. 能了解面臨危險和緊急狀況時的處理方式。
40. 能了解流鼻血的緊急處理方式。
41. 能靈活操作身體，完成肌力訓練。
42. 能在遊戲中，表現出對肢體的控制能力。
43. 能利用肢體學習動物行走的動作。
44. 培養觀察及動作模仿的能力。
45. 利用活動訓練肢體的開展並快樂參與遊戲及運動。
46. 能完成原地雙腳跳的動作。
47. 能創意模仿各種動物跳躍的動作。
48. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。
49. 完成各種身體與球的結合動作。
50. 透過活動培養基礎的球感。
51. 能配合教師哨音、口令、音樂完成不同拍球動作。
52. 能和他人合作完成拍球活動。
53. 能利用不同姿勢及單手、雙手進行拍球動作。
54. 能利用身體不同部位進行拍球動作。
55. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。
56. 能熟練滾動呼拉圈的動作技巧。
57. 能利用呼拉圈，與同學完成遊戲指定的動作。
58. 能利用呼拉圈，與同學完成遊戲。
59. 能與同學合作培養默契，完成動作。
60. 在遊戲情境中，認識並發現自己的特色，進而喜歡自己。
61. 察覺每個人的異同。
62. 能坦承、互相幫助、友愛同學，以促進人際關係。
63. 能在遊戲活動中與他人和睦相處。
64. 能分辨或列舉平時與家人一起參與的遊戲或活動。
65. 能和善的和家人溝通，並說出學校生活中與同學和師長的互動。

（二）一年級第二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○六學年度第二學期學期一年級學生

3.架構圖：

1.快樂來遊戲

2.我們都是好朋友

3.家人的互動和分享

1.我的牙齒

2.潔牙好方法

3.衛生保健康

4.正確的選擇

5.護牙有一套

壹、健康小精靈

一、美齒寶寶

二、飲食好習慣

三、看誰反應快

1.營養午餐

2.食物的分類

3.用餐時間

1.喜從天降

2.手腳靈活

四、認識結膜炎

1.小真得了結膜炎

2.預防結膜炎傳染

五、危機總動員

六、我有好身手

1.校園安全

2.危險不輕忽

3.救護小勇士

1.動一動

2.動物大集合

貳、安全活力GO

八、快樂動起來

九、來玩呼拉圈

十、歡喜做朋友

1.滾球大進擊

2.拍球真有趣

1.呼拉圈真好玩

2.呼拉圈遊戲

3.一起來合作

參、遊戲真有趣

七、跳躍大進擊

1.跳一跳

2.跳躍模仿秀

3.跳躍遊戲

健康與體育一年級第二學期

（三）一年級第二學期學期九健康與體育課程各單元內涵分析

| 起迄週次 | 起迄日期 | 主題 | 單元 | 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 | 十大基本能力 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一 | 2/12-2/18 | 壹、健康小精靈 | 一、美齒寶寶 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 1.能清楚自己牙齒的狀況，並了解牙齒的功能及重要性。2.能了解餐後及睡前是刷牙的最好時機。3.能了解刷牙是愛護牙齒的行為。4.能做到正確的牙刷握法。5.能做到正確的刷牙方法。 | 1.藉由照鏡子看一看牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的清潔情形。2.讓學童了解牙齒的功能及重要性。3.讓學童知道餐後及睡前是刷牙的最好時機。4.讓學童知道刷牙是預防蛀牙最有效的方法。5.利用「牙齒模型」教導學童正確的刷牙方法。 | 3 | 1.鏡子、情境圖（刷牙好時機）、圖卡（為什麼會蛀牙）。2.牙刷、牙齒齒模、情境圖（正確刷牙法）、教學DVD（快樂潔牙，健康無瑕～正確的刷牙方法）、圖卡（牙刷的握法、刷牙的順序）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎家政教育3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。 | 三、生涯規劃與終身學習。八、運用科技與資訊。九、主動探索與研究。十、獨立思考與解決問題。 |
| 二 | 2/29-2/25 | 壹、健康小精靈 | 一、美齒寶寶 | 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。7-1-2描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性及有效性。 | 1.認識牙刷會有刷毛分岔、發臭，甚至長霉菌的現象，將有礙衛生，影響健康。2.有能力判斷自己的牙刷有無刷毛分岔、發臭及長黴菌。3.知道如何挑選適合自己使用的牙刷。 | 1.引導學童養成主動注意口腔健康與衛生用品使用狀況，並判斷牙刷狀況是否良好，能適時更換。2.「工欲善其事，必先利其器。」本節課程內容希望透過情境的引導（或實際活動），為學童做消費觀念的澄清，了解什麼是適合兒童的牙刷，進而培養為自己選購牙刷的能力，做好口腔衛生活動，促進自身的健康。 | 3 | 1.兒童牙刷及成人牙刷數枝、、圖卡（問題牙刷）、封口袋（授課學童人數量）。2.夾帶贈品的牙刷組與一般牙刷組圖示數張（或實物數組）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎家政教育3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。 | 三、生涯規劃與終身學習。八、運用科技與資訊。九、主動探索與研究。十、獨立思考與解決問題。 |
| 三 | 2/26--3/4 | 壹、健康小精靈 | 一、美齒寶寶 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 1.能認識牙醫師的專業功能，並了解自己牙齒的狀況。2.能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為。3.能養成護牙的好習慣。 | 1.建立學童對牙醫師的正確態度。2.做到「定期檢查」的保健習慣。3.能知道牙齒的重要性，並做到愛護牙齒的行為和習慣。 | 3 | 教學DVD（快樂潔牙，健康無瑕～正確的刷牙方法、含氟漱口水使用方法）、情境圖（護牙好習慣、牙線使用方法）、圖卡（牙線操作時的適當長度）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎家政教育3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。 | 三、生涯規劃與終身學習。八、運用科技與資訊。九、主動探索與研究。十、獨立思考與解決問題。 |
| 四 | 3/5--3/11 | 壹、健康小精靈 | 二、飲食好習慣 | 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.願意嘗試並攝取多樣化的食物。2.能分辨「怎樣吃才健康」的飲食行為。3.能認識六大類基本食物。4.能養成「不偏食」的均衡飲食習慣。 | 1.了解午餐可以有不同的選擇。2.養成不偏食的飲食行為。3.認識平日食用的六大類食物。4.養成不偏食的良好飲食習慣。 | 3 | 1.「食物猜一猜」的猜謎箱。2.圖卡（六大類食物）、食物圖卡、食物拼圖圖卡。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎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、瞭解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。三、生涯規劃與終身學習。七、規劃、組織與實踐。 |
| 五 | 3/12-3/18 | 壹、健康小精靈 | 二、飲食好習慣 | 2-1-3培養良好的飲食習慣。 | 1.了解良好的餐桌禮儀。2.養成正確的飲食習慣。 | 1.藉由情境布置、看圖觀察，引導學童認識餐桌禮儀。2.藉由發表、討論，增進學童了解自己的飲食習慣。3.鼓勵學童養成良好的飲食習慣。 | 3 | 情境圖（用餐時間）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎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、瞭解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。三、生涯規劃與終身學習。七、規劃、組織與實踐。 |
| 六 | 3/19-3/25 | 壹、健康小精靈 | 三、看誰反應快 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能做出簡單的拋接動作。2.能說出拋接的動作要領。3.能迅速移位並接住落下的球。 | 1.能用雙手接住落下的海灘球或紙棒。2.能說出簡單的動作拋接要領。3.學童拋接反應速度越來越迅速。4.能快速移位接球。5.能培養手眼協調能力。 | 3 | 氣球、哨子、紙棒、排球（可用躲避球或海灘球）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、瞭解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 七 | 3/26-4/1 | 壹、健康小精靈 | 三、看誰反應快 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能做出簡單的急停動作。2.能做出聽覺與肢體動作協調的動作。3.能創造出全身各種肢體動作。4.能快速模仿學童的動作。5.能做出不同預備動作的起身站立。6.能說出不同起身站立姿勢的差異與動作要領。7.能做出不同方向的移位動作。8.能說出不同方向的移位動作要領。 | 1.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。2.能說出簡單的急停動作要領。3.能創造動作讓同組的學童模仿。4.能快速跟著模仿同學創造出來的動作。5.鼓勵同學先從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。6.能做出不同姿勢的起立動作。7.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應快慢的差異。8.能做出不同方位的位移及跳躍、蹲下等動作。 | 3 | 1.錄放音機、音樂CD、哨子。2.旗子兩支。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、瞭解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 八 | 4/2-4/8 | 壹、健康小精靈 | 四、認識結膜炎 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。7-1-1了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 | 1.認識結膜炎的症狀和傳染方式。2.當染患眼疾時應立即到眼科就診。3.了解如何預防結膜炎的傳染。4.知道不可與他人共用藥物，以免引發感染。5.養成良好的衛生習慣，以維護健康。6.了解結膜炎的傳染途徑。7.知道當班級中有人感染結膜炎時，該做何種措施以防範傳染。 | 1.藉由故事性的敘述，帶領學童進入生活情境，了解眼睛生病時要找眼科醫師診治，以及知道結膜炎是以何種方式傳染。2.藉由親子間的對話互動，讓學童更容易進入生活情境，從生活中養成健康的生活態度及良好的衛生習慣，以預防結膜炎的傳染。3.透過生活中，一般學童對結膜炎傳染途徑的錯誤觀念，以為「看」到患者的眼睛就會被傳染。導入在校時預防結膜炎的注意事項，導正學童衛教觀念的同時，也讓學童學習如何預防傳染，並將衛生好習慣體現於日常生活中。 | 3 | 1.圖卡（結膜炎與針眼的放大對照圖）。2.情境圖（預防結膜炎的傳染）、圖卡（翻翻樂）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎家政教育3-1-2察覺自己的生活禮儀與習慣。 | 一、了解自我與發展潛能。三、生涯規劃與終身學習。九、主動探索與研究。 |
| 九 | 4/9-4/15 | 貳、安全活力GO | 五、危機總動員 | 5-1-1分辨日常生活情境的安全性。5-1-3思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 1.能觀察並描述校園中的危險角落。2.能說明在危險角落可能發生的情形，並採取安全的行動。3.能提高警覺確認具威脅性的行為。4.能了解面臨危險和緊急狀況時的處理方式。 | 1.能觀察並描述校園中的危險角落，並知道應注意的安全事項。2.低年級的學童單純、善良，比較容易被不法分子誘騙，藉由課文中的案例，讓學童透過情境模擬與討論，了解面臨危險和緊急狀況時的處理方式。 | 3 | 1.校園平面圖、教學輔助DVD（今天在學校）、圖卡（校園安全問題與討論）。2.教學輔助DVD（動畫～小紅帽）、情境圖（給小朋友的叮嚀）、圖卡（小朋友在虐待事件發生時應如何保護自己呢？小朋友容易受到傷害的時間和地點、給父母的提醒）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎性別平等教育2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。◎人權教育1-1-3討論、分享生活中的不公平、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、生涯規劃與終身學習。七、規劃、組織與實踐。十、獨立思考與解決問題。 |
| 十 | 4/16-4/22 | 評量週貳、安全活力GO | 五、危機總動員 | 5-1-3思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 1.能了解流鼻血的緊急處理方式。 | 1.學童可能因為摳鼻孔、用力擤鼻涕或外力撞擊，而造成流鼻血的情形，藉由此學習活動，能學會先做緊急簡易處理。 | 3 | 圖卡（流鼻血時的加壓點）。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎性別平等教育2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。◎人權教育1-1-3討論、分享生活中的不公平、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、生涯規劃與終身學習。七、規劃、組織與實踐。十、獨立思考與解決問題。 |
| 十一 | 4/23-4/29 | 貳、安全活力GO | 六、我有好身手 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能靈活操作身體，完成肌力訓練。2.能在遊戲中，表現出對肢體的控制能力。 | 1.能聽指令操作自己肢體的動作。2.利用身體的控制能力，進行平衡、肌力等訓練。3.利用操作身體的能力，能在墊上進行滾動的動作。 | 3 | 安全墊數塊、哨子、輕快音樂。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十二 | 4/30-5/6 | 貳、安全活力GO | 六、我有好身手 | 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.能利用肢體學習動物行走的動作。2.培養觀察及動作模仿的能力。3.利用活動訓練肢體的開展並快樂參與遊戲及運動。 | 1.能藉由遊戲，帶領學童依據動物的特性，模仿各種動物行走的動作。2.透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。 | 3 | 1.安全墊數塊、哨子。2.圓錐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十三 | 5/7-5/13 | 貳、安全活力GO | 七、跳躍大進擊 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 1.能完成原地雙腳跳的動作。2.能創意模仿各種動物跳躍的動作。 | 1.能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作。2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。3.能在遊戲中展現出各種「跳」的動作。4.能在遊戲中創造出不同「跳」的動作。 | 3 | 旗子、錄放音機、教學輔助CD、哨子。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十四 | 5/14-5/20 | 貳、安全活力GO | 七、跳躍大進擊 | 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。 | 1.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 | 1.學童能完成單、雙腳混合組合和連續跳。2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 | 3 | 哨子、圖卡（數字閃示卡）或小白板、粉筆（或畫線器）、小組記分板。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十五 | 5/21-5/27 | 參、遊戲真有趣 | 八、快樂動起來 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1能完成各種身體與球的結合動作。2.透過活動培養基礎的球感。 | 1.能努力學習並執行教師示範動作。2.配合音樂、口令順暢的完成動作。3.能和他人互相合作完成滾球動作。4.能利用身體不同部位進行滾球活動。 | 3 | 1.大小適中的球（小軟球、小足球）、錄放音機、教學輔助CD、哨子。2.圓錐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十六 | 5/28-6/3 | 參、遊戲真有趣 | 八、快樂動起來 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能配合教師哨音、口令、音樂完成不同拍球動作。2.能和他人合作完成拍球活動。3.能利用不同姿勢及單手、雙手進行拍球動作。4.能利用身體不同部位進行拍球動作。 | 1.能配合教師哨音、口令、音樂完成不同拍球動作。2.能和他人合作完成拍球活動。3.能利用身體不同部位進行拍球動作。 | 3 | 大小適中的球（稍具彈力的小軟球）、錄放音機、教學輔助CD、哨子。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十七 | 6/4-6/10 | 參、遊戲真有趣 | 九、來玩呼拉圈 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。2.能熟練滾動呼拉圈的動作技巧。 | 1.用呼拉圈做身體的伸展活動，學會推呼拉圈。2.學會推呼拉圈。 | 3 | 呼拉圈、計時碼表或手表。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十八 | 6/11-6/17 | 參、遊戲真有趣 | 九、來玩呼拉圈 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。3-1-3表現操作運動器材的能力。 | 1.能利用呼拉圈，與同學完成遊戲指定的動作。2.能利用呼拉圈，與同學完成遊戲。3.能與同學合作培養默契，完成動作。 | 1.運用呼拉圈完成遊戲指定動作。 | 3 | 呼拉圈、計時碼表或手錶、圓錐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |  | 一、了解自我與發展潛能。二、欣賞、表現與創新。 |
| 十九 | 6/18-6/24 | 參、遊戲真有趣 | 十、歡喜做朋友 | 6-1-1描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。6-1-3展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 | 1.在遊戲情境中，認識並發現自己的特色，進而喜歡自己。2.察覺每個人的異同。3.能坦承、互相幫助、友愛同學，以促進人際關係。4.能在遊戲活動中與他人和睦相處。 | 1.藉由「讚美遊戲」，說出同學的優點或特色，感受同學間的愛和友情，並發現自己的特色，以增進自我的肯定和自信。2.透過「讚美遊戲」後的回想及經驗分享，體會並接受每個人的特色或優點不一定相同。3.發覺就算是最好的朋友，也可以喜歡不一樣的東西。4.藉由課文情境的引導，了解如何和同學和睦相處。5.能和同學一起遊戲，增進班級情感的凝聚及向心力。 | 3 | 南一電子書 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎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4-1-1認識家庭的組成分子與稱謂。◎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。◎生涯發展教育1-1-2認識自己的長處及優點。 | 二、欣賞、表現與創新。四、表達、溝通與分享。五、尊重、關懷與團隊合作。 |
| 二十 | 6/25-7/1 | 評量週休業式參、遊戲真有趣 | 十、歡喜做朋友 | 6-1-2學習如何與家人和睦相處。 | 1.能分辨或列舉平時與家人一起參與的遊戲或活動。2.能和善的和家人溝通，並說出學校生活中與同學和師長的互動。 | 1.藉由晚餐時間的話題分享與討論，感受親子情誼。2.能學習如何與家人溝通及分享，讓家人明瞭你學校生活的人事物。3.藉由家庭生活的互動，學習分辨或列舉平時與家人一起參與的遊戲或活動。 | 3 | 南一電子書 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 | ◎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4-1-1認識家庭的組成分子與稱謂。◎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。◎生涯發展教育1-1-2認識自己的長處及優點。 | 二、欣賞、表現與創新。四、表達、溝通與分享。五、尊重、關懷與團隊合作。 |