

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 1 學期  
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	翰林版國小一上健康與體育	規劃者	吳幸美
教學節數	<b>每週 ( 2 ) 節 本學期共 ( 41 ) 節</b>		
學期目標/ 學習目標	<p>(一) 引導兒童觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。</p> <p>(二) 鼓勵兒童持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。</p> <p>(三) 透過模仿、練習，引導兒童變化各種身體造型，並進一步鼓勵兒童增進肢體創作經驗。</p> <p>(四) 藉由不同走、跑的體驗動作，培養兒童的敏捷性和協調性，以作為日後舞蹈或其他動作技能的學習基礎。</p> <p>(五) 透過各種變化的跳躍動作及遊戲化活動教學，增強兒童肌力及協調性發展，並培養兒童群性及合作的能力。</p> <p>(六) 教導兒童選擇正確的運動場地活動，並鼓勵其培養良好的運動習慣。</p> <p>(七) 透過拋、接、傳動作，引導兒童了解球的特性，進而發展運動興趣。</p> <p>(八) 藉由夾球動作，引導兒童體驗靜態性的肌力和身體協調性。</p> <p>(九) 引導兒童了解早餐是一天當中最重要的一餐，可以提供一天活力的泉源，並鼓勵其養成每天吃早餐的習慣。</p> <p>(十) 透過兒童上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，以提升兒童危機應變的能力。</p> <p>(十一) 藉由討如何與家人和睦相處的問題，鼓勵兒童親近家人，並適時對家人表達關愛。</p>		
能力指標	<p>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。</p> <p>1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。</p> <p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p>		
融入重大議題之 能力指標	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>		

## C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		2-1-1 了解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。 <b>【性別平等教育】</b> 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 <b>【家政教育】</b> 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 2-1-1 關心自己的衣著。 4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。 4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。 <b>【環境教育】</b> 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/31-9/5	1-1-1 1-1-2	單元一我會照顧自己 活動 1 長大真好	2	課堂問答 觀察評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-1-1
二	9/6-9/12	1-1-1 1-1-2	單元一我會照顧自己 活動 1 長大真好	2	課堂問答 觀察評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-1-1
三	9/13-9/19	1-1-4 4-1-1	單元一我會照顧自己 活動 2 我的身體	2	實際演練 課堂問答 觀察評量	<b>【性別平等教育】</b> 2-1-2
四	9/20-9/26	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	2	自我評量 實際演練 課堂問答	<b>【家政教育】</b> 2-1-1
五	9/27-10/03	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	1	自我評量 實際演練 課堂問答	<b>【家政教育】</b> 2-1-1
六	10/04-10/10	1-1-4	單元一我會照顧自己 活動 3 身體清潔我最棒	2	自我評量 實際演練 課堂問答	<b>【家政教育】</b> 2-1-1
七	10/11-10/17	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 1 活力操	2	實作評量 課堂問答	<b>【性別平等教育】</b> 2-1-2
八	10/18-10/24	3-1-1 4-1-1	單元二身體一級棒 活動 2 身體造型遊戲	2	實際演練 觀察評量	<b>【環境教育】</b> 1-1-1
九	10/25-10/31	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 3 走走跑跑	2	實際演練	<b>【性別平等教育】</b> 2-1-2
十	11/01-11/07	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 3 走走跑跑	2	實際演練	<b>【性別平等教育】</b> 2-1-2

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十一	11/08-11/14	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 4 跳跳樂	2	實際演練	【性別平等教育】 2-1-2
十二	11/15-11/21	3-1-1	單元二身體一級棒 活動 4 跳跳樂	2	實際演練	【性別平等教育】 2-1-2
十三	11/22-11/28	4-1-4 5-1-1	單元三我愛運動 活動 1 安全去運動	2	發表 觀察評量	【人權教育】 2-1-1
十四	11/29-12/05	3-1-3	單元三我愛運動 活動 2 傳球遊戲	2	實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 2-1-2
十五	12/06-12/12	3-1-3	單元三我愛運動 活動 2 傳球遊戲	2	實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 2-1-2
十六	12/13-12/19	3-1-3	單元三我愛運動 活動 3 夾夾樂	2	發表 觀察評量	【人權教育】 2-1-1
十七	12/20-12/26	3-1-3	單元三我愛運動 活動 3 夾夾樂	2	發表 觀察評量	【人權教育】 2-1-1
十八	12/27-1/02	3-1-3	單元四快樂的一天 活動 1 活力早餐	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】 1-1-1
十九	1/03-1/09	5-1-1 5-1-2	單元四快樂的一天 活動 2 平安回家去	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【人權教育】 1-1-3
二十	1/10-1/16	5-1-1 5-1-2	單元四快樂的一天 活動 2 平安回家去 活動 3 交通安全小達人	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
二十一	1/17-1/20	6-1-2	單元四快樂的一天 活動 4 我愛家人	2	自我評量 課堂問答	【家政教育】 4-1-1 4-1-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 2 學期  
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	翰林版國小一下健康與體育	規劃者	吳幸美
教學節數	<b>每週 ( 2 ) 節 本學期共 ( 36 ) 節</b>		
學期目標/ 學習目標	<p>(一) 引導兒童了解眼、耳、鼻、口等感官的功能與重要性，進而能愛護它們。</p> <p>(二) 透過活動幫助兒童探索自己的優缺點，並且學習接納與改善，以建立健全的自我概念。</p> <p>(三) 藉由侵害事件的討論，引導兒童思考並提出因應方法，再透過演練加強兒童面對危機時的應變能力。</p> <p>(四) 透過不同的探索活動，增加兒童對空間要素變化的熟悉度，以及肢體創作的認知。</p> <p>(五) 引導兒童利用身體各部位做支撐點，發揮創意，挑戰與探索自己的身體能力。</p> <p>(六) 利用墊上的靜態模仿動作，引導兒童統整自己的各項基本動作能力，展現各種有趣的模仿動作。</p> <p>(七) 從疾病和抵抗力的關係，引導兒童了解增強身體抵抗力可以促進健康、預防疾病的改念。</p> <p>(八) 透過情境引導，讓兒童發表生病時的感受和處理方法，進而了解正確用藥的觀念，學習當個好病人。</p> <p>(九) 引導兒童了解食物對身體的重要性，並鼓勵其養成良好的飲食習慣。</p> <p>(十) 引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球。</p> <p>(十一) 引導兒童了解並遵守安全的遊戲規則，同時培養其具備簡易設備判斷能力，使其能安全的遊樂。</p>		
能力指標	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

						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。
融入重大議題之能力指標						<p><b>【人權教育】</b> 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。 2-1-1 了解兒童對遊戲權利的需求並促進身心健康與發展。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b> 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。</p> <p><b>【性別平等教育】</b> 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。 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p><b>【家政教育】</b> 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。 3-1-3 察覺個人的消費行為。</p> <p><b>【環境教育】</b> 1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p>
	週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式
一	2/12-2/13	1-1-4	單元一我是身體的好主人 活動 1 誰最重要	0	自我評量 課堂問答	<b>【環境教育】</b> 1-1-1
二	2/14-2/20	1-1-4	單元一我是身體的好主人 活動 1 誰最重要	2	自我評量 課堂問答	<b>【環境教育】</b> 1-1-1
三	2/21-2/27	1-1-4	單元一我是身體的好主人 活動 1 誰最重要	2	自我評量 課堂問答	<b>【環境教育】</b> 1-1-1
四	2/28-3/05	1-1-4	單元一我是身體的好主人 活動 2 我喜歡自己	1	自我評量 課堂問答 觀察評量	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 <b>【性別平等教育】</b> 1-1-2 <b>【家政教育】</b> 3-1-2
五	3/06-3/12	6-1-1	單元一我是身體的好主人	2	自我評量 課堂問答	<b>【生涯發展教育】</b>

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

			活動 2 我喜歡自己		觀察評量	1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2 【家政教育】 3-1-2
六	3/13-3/19	6-1-1	單元一我是身體的好主人 活動 3 身體的感覺	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 2-1-4
七	3/20-3/26	1-1-5	單元一我是身體的好主人 活動 4 我會保護自己	2	實際演練 課堂問答	【人權教育】1-1-3 【性別平等教育】 2-1-3 2-1-4
八	3/27-4/02	5-1-3	單元二身體魔法師 活動 1 身體變變變	1	實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 2-1-2
九	4/03-4/09	3-1-1	單元二身體魔法師 活動 1 身體變變變	0	實際演練 觀察評量	【性別平等教育】 2-1-2
十	4/10-4/16	3-1-1	單元二身體魔法師 活動 2 肢體語言	2	實際演練	【環境教育】 1-1-1
十一	4/17-4/23	3-1-1	單元三健康有一套 活動 1 生病了該怎麼辦 活動 2 做個好病人	2	課堂問答 觀察評量	【生涯發展教育】1-1-1 【家政教育】 3-1-3
十二	4/24-4/30	5-1-4 7-1-1 7-1-2	單元三健康有一套 活動 2 做個好病人	2	課堂問答 觀察評量	【家政教育】 3-1-3
十三	5/01-5/07	5-1-4 7-1-2	單元三健康有一套 活動 3 如何不生病 活動 4 營養的每一天	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】 1-1-1
十四	5/08-5/14	1-1-4 2-1-1 2-1-3 7-1-1	單元三健康有一套 活動 4 營養的每一天	2	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】1-1-1
十五	5/15-5/21	2-1-1 2-1-3	單元四玩球樂趣多 活動 1 百發百中	2	實際演練	【性別平等教育】 2-1-2
十六	5/22-5/28	3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動 2 拍球樂無窮	2	實際演練 觀察評量	【性別平等教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

						2-1-2
十七	5/29-6/04	3-1-1 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動 2 拍球樂無窮	2	實際演練 觀察評量	【性別平等 教育】 2-1-2
十八	6/05-6/11	3-1-1 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動 3 踢踢樂	2	實際演練 觀察評量	【性別平等 教育】 2-1-2
十九	6/12-6/18	3-1-1 3-1-3	單元四玩球樂趣多 活動 3 踢踢樂	2	實際演練 觀察評量	【性別平等 教育】 2-1-2
二十	6/19-6/25	3-1-1 3-1-3	單元五安全遊樂、健康 生活 活動 1 遊樂設備小專家 活動 2 安全遊樂園	2	自我評量 發表 觀察評量	【環境教 育】 1-1-1
二十一	6/26-6/30	4-1-4 5-1-1 5-1-2	單元五安全遊樂、健康 生活 活動 3 動出好體力 活動 4 有趣的平衡遊戲	2	實際演練 觀察評量	【人權教 育】 2-1-1 【性別平等 教育】 2-1-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。  
2. 「評量方式」請具體敘寫。