

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

一年級上學期健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版第一冊		教學節數	每週 3 節/共 63 節				
設計者	梁慧琦老師		教學者	梁慧琦老師				
學期學習目標	<p>1.強調兒童對健康中心的認識以及相關遊戲規範的建立，學習正確使用遊戲設備的方法。</p> <p>2.培養兒童具備正確的運動觀念，藉由簡單的全身性運動，讓肢體獲得更完善的發展。</p> <p>3.引導兒童體會感官的重要性，並認識身體各部位的名稱，透過身體活動來學習身體操作的基本能力。</p> <p>4.建立兒童正確生活習慣的觀念，並奠定良好的生活習慣。</p> <p>5.從事模仿、探索等身體活動，強化自我身體控制的能力。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 瞭解自我身心狀況。</p> <p>2-1-1 保護自己的身體，避免受到性侵害。</p> <p>2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權。</p> <p>【全民國防教育】</p> <p>【性剝削防制教育】</p> <p>【性侵害犯罪防治】</p>							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	08/30-09/02	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 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。	一、健康又快樂 1.認識健康中心 2.安全的遊戲場所(3)	3	無	無	1.口試 2.鑑賞 3.學生自評	無
02	09/03-09/09	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	一、健康又快樂 3.遊戲天地(3)	3	無	無	1.口試 2.學生自評	無
03	09/10-09/16	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	一、健康又快樂 4.快來玩遊戲 5.平衡小精靈(3)	3	無	無	1.實作 2.口試	無
04	09/17-09/23	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	一、健康又快樂 6.動物模仿秀 7.我有好身手(3)	3	無	無	1.口試 2.報告 3.實作	無
05	09/24-09/30	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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	二、追跑搖滾樂 1.健康動一動 2.你追我跑好體力(3) 全民國防教育(2)	3	全民國防教育	2	1.實踐 2.口試 3.實作	全民國防教育
06	10/01-10/07	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。	二、追跑搖滾樂 3.搖滾呼啦圈(3)	3	無	無	1.實作	無
07	10/08-10/14	1-1-4 養成良好的健康	三、身體會說話	3	性別平等教育	3	1.口試	性別平等教育

		態度和習慣，並能表現於生活。	1.五個好幫手 2.好好愛我(3) 性別平等教育(3)				2.鑑賞 3.學生自評	
08	10/15-10/21	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 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。	三、身體會說話 3.身體總動員 4.請你跟我這樣做(3) 性別剝削防制教育(2)	3	性別剝削防制教育	2	1.口試 2.實作	性別剝削防制教育
09	10/22-10/28	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	三、身體會說話 5.身體碰碰樂(3) 性別平等教育(3)	3	性別平等教育	3	1.實作 2.報告	性別平等教育
10	10/29-11/04	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。	三、身體會說話 6.影子特攻隊(3)	3	無	無	1.口試 2.實作	無
11	11/05-11/11	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	四、健康每一天 1.一天的開始(3)	3	無	無	1.同儕互評 2.實踐	無
12	11/12-11/18	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	四、健康每一天 2.小行動大健康(3)	3	無	無	1.鑑賞	無
13	11/19-11/25	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	四、健康每一天 3.吃飯的時候(3)	3	無	無	1.鑑賞 2.作業	無
14	11/26-12/02	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	四、健康每一天 4.飯後好習慣(3)	3	無	無	1.學生自評	無
15	12/03-12/09	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	四、健康每一天 5.天天排便好健康(3)	3	無	無	1.口試	無
16	12/10-12/16	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	四、健康每一天 6.好好愛身體(3) 性侵害犯罪防治(3)	3	性侵害犯罪防治	3	1.學生自評 2.同儕互評	性侵害犯罪防治
17	12/17-12/23	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	四、健康每一天 7.天天都健康(3)	3	無	無	1.學生自評 2.作業	無
18	12/24-12/30	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	五、身體新風情 1.抓一把風來玩(3)	3	無	無	1.報告 2.實作	無
19	12/31-01/06	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。	五、身體新風情 2.風車繞圈轉(3)	3	無	無	1.實作 2.報告	無
20	01/07-01/13	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	五、身體新風情 3.風和草對話(3)	3	無	無	1.實作 2.鑑賞	無

21	01/14-01/20	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	五、身體新風情 4.冬季新風情(3)	3	無	無	1.鑑賞 2.口試	無
----	-------------	---	-----------------------	---	---	---	--------------	---

備註：

一、本(上)學期上課總日數:100天。

二、106年10月04日(三)中秋節、106年10月10日(二)國慶日、107年01月01日(一)元旦，共放假3天。
