

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度
一年級下學期健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版(第二冊)		教學節數	每週3節·共60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.了解不同的飲食型態，指出環境因素對人選擇食物的影響，並探討健康飲食原則。</p> <p>2.認識遊戲設備的安全性及安全玩法，再從團體遊戲中體會遵守遊戲規則。</p> <p>3.強調安全地圖、預防性騷擾及自我保護、緊急求救等概念，期許學生具備更多的能力。</p> <p>4.探討預防的方法和正確用藥的原則，並強調加強身體抵抗力的重要性。</p> <p>5.從思考的過程中聯想並引發肢體的表現，建立美好的經驗，進而體會愛護大地的情意。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【全民國防教育】</p> <p>【性剝削防制教育】</p> <p>【家庭暴力防治教育】</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	01/21-01/24	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。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。	單元一 健康加油站 第1課 健康食物選拔會	3			1.口試	
02	02/21-02/24	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。	單元一 健康加油站 第2課 飲食停看聽	3			1.口試	
03	02/25-03/03	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。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 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。	單元一 健康加油站 第3課 胖瘦變變變 第4課 適當的體重與運動 性別平等教育(3)	3	性別平等教育	3	1.口試 2.鑑賞 3.作業	【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。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。
04	03/04-03/10	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	單元一 健康加油站 第5課 快跑好體能	3			1.口試 2.實作	
05	03/11-03/17	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	單元一 健康加油站 第6課 勇氣百分百 全民國防教育(2)	3	全民國防教育	2	1.實作 2.報告	【全民國防教育】
06	03/18-03/24	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	單元一 健康加油站 第7課 運動的感覺 單元二 大家來運動 第1課 攀爬小玩家 (3)	3			1.口試 2.實作	
07	03/25-03/31	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	單元二 大家來運動 第2課 快樂玩紙棒 (3)	3			1.實作 2.報告 3.鑑賞	
08	04/01-04/07	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。	單元二 大家來運動 第3課 玩球變變變 第4課 歡喜踢球樂 (3)	3			1.實作 2.口試	

		3-1-3 表現操作運動器材的能力。						
09	04/08-04/14	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	單元二 大家來運動 第 5 課 看我好身手(3)	3			1.口試 2.實作	
10	04/15-04/21	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	單元三 我有妙招 第 1 課 安全地圖(3)	3			1.口試 2.實作	
11	04/22-04/28	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。 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。	單元三 我有妙招 第 2 課 碰觸的感覺 第 3 課 保護自己(3) 性剝削防制教育(2)	3	性剝削防制教育	2	1.口試 2.實踐 3.學生自評	【性剝削防制教育】
12	04/29-05/05	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 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。	單元三 我有妙招 第 4 課 安全守則 單元四 健康好心情 第 1 課 為什麼會生病(3)	3			1.口試 2.實踐 3.報告	
13	05/06-05/12	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 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。	單元四 健康好心情 第 2 課 我會照顧自己 第 3 課 生病了怎麼辦(3)	3			1.口試 2.學生自評	
14	05/13-05/19	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元四 健康好心情 第 4 課 心情觀測站(3)	3			1.鑑賞 2.口試	
15	05/20-05/26	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元四 健康好心情 第 5 課 心情記事本(3) 家庭暴力防治(3)	3	家庭暴力防治教育	3	1.口試 2.學生自評	【家庭暴力防治教育】
16	05/27-06/02	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元四 健康好心情 第 6 課 心情溫度計(3) 家庭暴力防治(3)	3	家庭暴力防治教育	3	1.口試 2.鑑賞	【家庭暴力防治教育】
17	06/03-06/09	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	單元五 發現新草原 第 1 課 走向綠草地(3)	3			1.實作 2.鑑賞 3.口試	
18	06/10-06/16	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。	單元五 發現新草原 第 2 課 草原上的小玩伴(3)	3			1.實作 2.口試	
19	06/17-06/23	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元五 發現新草原 第 3 課 草原歡樂派(3)	3			1.實作 2.鑑賞 3.同儕互評	
20	06/24-06/30	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元五 發現新草原 第 3 課 草原歡樂派(3)	3			1.實作 2.鑑賞 3.同儕互評	

備註：

一、本(下)學期上課總日數:92 天。

二、107 年 2 月 28 日(三)和平紀念日、107 年 4 月 4-6 日兒童節及清明節連假、107 年 06 月 18 日(一)端午節，共放假 5 天。