

# 臺東縣瑞源國小 107 學年度下學期

## 一年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版 健體一下	教學節數	60 節
設計者	林湘雲	教學者	林湘雲
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。</li> <li>2. 充實促進健康的知識、態度與技能。</li> <li>3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。</li> <li>4. 培養增進人際關係與互動的能力。</li> <li>5. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。</li> <li>6. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。</li> <li>7. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。</li> </ol>		

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
1	02/10   02/16	健康食物選拔會	<ol style="list-style-type: none"> <li>2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</li> <li>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</li> <li>2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。</li> <li>2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。</li> <li>3. 能懂得培養良好的飲食習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明，兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病。</li> <li>2. 全班分組，教師由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，比較兩者的口感有何不同。</li> <li>3. 教師說明，炸薯條含很多油，應該少吃，以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。</li> <li>4. 請兒童選出最健康的食物。</li> </ol>	3	1. 提問回答	
2	02/17   02/23	飲食停看聽、胖瘦變變變	<ol style="list-style-type: none"> <li>2-1-1 體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</li> <li>2-1-2 瞭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。</li> <li>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。</li> <li>2. 討論廣告對食物選擇的因素。</li> <li>3. 分析自己選擇食物的因素，並做明智的決定。</li> <li>4. 了解體重與進食的關係。</li> <li>5. 能明白體重過重或過輕對健康的影響。</li> <li>6. 能採取正確的健康進食行為。</li> <li>7. 能說出體重與運動的關係。</li> <li>8. 願意在生活中落實多運動多活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請兒童發表印象最深刻的廣告，並請兒童思考廣告的真實性。</li> <li>2. 教師說明人選擇食物時會受很多因素影響，像家人的叮嚀、社交場合等。</li> <li>4. 請兒童扮演課本第 11 頁的同樂會情境，並思考會如何處理這樣的情況。</li> <li>5. 教師請學生看課本第 12 頁說明食物可產生熱量供給身體活動所需，一旦攝取的熱量多於身體所需，則多餘的熱量會轉成體脂肪儲存，長久下來就造成肥胖。反之，則消耗熱量多於攝取熱量，則會消瘦。</li> </ol>	3	1. 提問回答	家庭教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
3	02/24   03/02	胖瘦變變變、適當的體重與運動	2-1-1 體會食物在生理及心理上重要性。 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 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1. 了解體重與進食的關係。 2. 能明白體重過重或過輕對健康的影響。 3. 能採取正確的健康進食行為。 4. 能說出體重與運動的關係。 5. 願意在生活中落實多運動多活動。	1. 教師在黑板上畫出紅、黃、綠燈區三個大圈，並說明：紅燈區食物：低營養、高熱量，油、糖含量偏高。黃燈區食物：營養、熱量適中，油、糖含量稍高。綠燈區食物：高營養、低熱量，油、糖含量較少。 2. 教師說明，體重的控制與油糖攝取量、熱量有很大的關係。教師拿出各種食物圖卡，請學生依據自己對熱量的判斷，將食物依據紅、黃、綠燈的特性來分類。 3. 教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 4. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。	3	1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 家長紀錄	
4	03/03   03/09	快跑好體能、勇氣百分百	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1. 做出變換方向的動作，並應用於日常生活中。 2. 做出閃躲和急停的基本動作。 3. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 4. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。	1. 教師說明並引導學生分組進行各種跑步動作，包括向前跑、側跑、繞圈跑等。 2. 教師在地上以「W」型等距或不等距擺置角錐，或以粉筆畫點作為變換方向跑的場地布置。 3. 全班分成數組，每組4~6人。各組在地面上放一張約八開大小的報紙，輪流練習原地跨越動作。 4. 全班分成數組，每組4~6人。各組在地面上放一張折平的大型紙箱，輪流練習俯身前進動作。	3	1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表	
5	03/10   03/16	勇氣百分百、運動的感覺	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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 2. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。 3. 了解運動後身體的反應。 4. 學會身體不舒服時的處理方式。	1 教師說明並指導學生進行遊戲，活動進行五分鐘後，請學生集合討論，並分享遊戲的心得。 2. 引導學生思考並體會運動前和運動後身體有什麼不一樣的感覺？例如： (1)易喘：教師指導學生，當感覺太喘時，表示運動過於激烈，應適度調整自己的運動速度。 (2)心跳加快：指導學生觀察自己心跳，辨別運動前後心跳的不同。 (3)流汗：指導學生用手帕或毛巾把汗擦乾，若天冷風大，加外套避免著涼。 3. 引導學生思考運動時或運動後是否有身體不舒服的經驗，並說明情形。	3	1. 提問回答 2. 操作學習	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
6	03/17   03/23	攀爬小玩家、快樂玩紙棒	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	1.能注意遊戲設備的安全性並遵守使用規則。 2.操作身體，表現安全及有創意的遊戲方法。 3.在參與的活動中互相觀摩與鼓勵。 4.能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。 5.能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。 6.能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。	1.教師講解並請一位學生示範肋木和攀登架的基本要領：手抓緊，腳踩穩，一步一步往上爬。下來的時候，也要一步一步慢慢移動。 2.教師徵求2~3位學生示範不同的創意動作，同時強調必須三點支撐才安全（兩手一腳或一手兩腳）。 3.以4~6人為一組，各自站在攀登架的不同位置，一起猜拳，猜贏者往上攀登一階，猜輸者降一階或留在原地，先攀登到最高處的學生為「小玩家」，教師可給予鼓勵。 4.教師引導學生設計各種紙棒的體操活動，例如：單手持棒、雙手持棒。 5.指導學生於課前自製紙棒，引導學生討論哪些紙類可作為紙棒的材料？ 6.請學生將一根紙棒置於地面，再請學生持另一根紙棒，將地面的紙棒撥趕移動。	3	1.提問回答 2.操作學習 3.學生發表 4.教師觀察	
7	03/24   03/30	快樂玩紙棒	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。 2.能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。 3.能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。	1.指導學生雙手平舉持紙棒，再將紙棒輕輕往上拋，準確的用雙手接住。 2.指導學生每2人一組，兩人相向並相距約一公尺，其中一人用單手持紙棒一端，另一人空手準備搶接紙棒一端。 3.學生每4~5人一組，四人圍成圓圈，面向圓心相距約半公尺，每人用單手持紙棒一端。 4.教師喊遊戲「開始」，四人一起「拍掌一次(同時喊1、2、3)後，放開紙棒」，接著一起迅速向右跨步，在紙棒倒下前，單手接住右邊同學的紙棒。 5.教師在地面橫向擺放3~5根紙棒，相距約一公尺，並畫出「起跑線」和「終點線」(全程距離約6~8公尺)。 6.請全班學生將紙棒放置於地面，並拼湊幾何圖形等造型，隨意橫放或縱放，畫出「起跑線」和「終點線」。	3	1.操作學習 2.學生發表 3.教師觀察	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
8	03/31   04/06	快樂玩紙棒、玩球變變變	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。</li> <li>2. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。</li> <li>3. 能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。</li> <li>4. 能辨識大小、種類不同的球。</li> <li>5. 能學會繞、滾、接、夾球等動作。</li> <li>6. 能熟悉接觸大、小球的球感。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師指導學生用單手持紙棒；並以肩上投擲的方式擲出紙棒。</li> <li>2. 指導學生練習學過的各項紙棒遊戲。</li> <li>3. 配合課本內容，教師先介紹球籃中各種不同大小球的名稱，然後以問答方式，當教師拿出一種球，學生須共同回答出球的名稱。</li> <li>4. 教師請學生每人隨機挑選一顆球，大小球不拘。</li> <li>5. 教師將全班分組進行比賽活動，每組人數約4~6人，全班可視場地與人數分成3~5組同時進行。</li> </ol>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 學生發表</li> <li>3. 教師觀察</li> </ol>	
9	04/07   04/13	歡喜踢球樂	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出用腳踢球的感覺。</li> <li>2. 能學會簡易踢球動作。</li> <li>3. 能認真參與踢球遊戲。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範以下踢球動作，並請學生先自行體驗與練習：以足尖踢球、以足背踢球。</li> <li>2. 教師將事先準備好的障礙物（例如：三角錐或椅子）於活動場地中隨意擺設。</li> <li>3. 教師將全班分4~6人一組，一次一組練習踢遠球遊戲。</li> <li>4. 可請學生將紙球上的繩子卸下，以利遊戲進行。</li> </ol>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 操作學習</li> <li>2. 提問回答</li> </ol>	戶外教育
10	04/14   04/20	看我好身手	3-1-3 表現操作運動器材的能力。  <b>【期中評量週】</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出以不同方式進行拍球的感覺及要領。</li> <li>2. 能做出拍球的動作。</li> <li>3. 能快樂參與拍球遊戲，表現合作態度。</li> <li>4. 能說出配合拋接球動作的口令及要領。</li> <li>5. 能做出拋接球的動作。</li> <li>6. 能快樂參與拋接球遊戲，表現合作態度。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師示範雙手拍球及單手拍球的動作，讓學生先自行體驗雙手及單手拍球之練習活動。</li> <li>2. 學會連續拍球後，請學生嘗試不同高度的拍球方式，並體會拍球時的力量，例如：彎下身低低的拍球時，拍球的力量要減輕；高高的拍球時，教師可提示學生要用力的拍球。</li> <li>3. 教師請學生一邊拍球，一邊尋找其他同學進行猜拳遊戲（不一定要行進中拍球，可以拿著球找到另一位同學後，才開始一邊拍球，一邊猜拳）。</li> <li>4. 教師示範兩種「拋、拍、接」動作。</li> <li>5. 全班5~8人一組，並圍成一圈，讓每人都有固定位置與編號，其中一人走進圓中央負責拋球，將球往上拋後退回原來位置，同時喊出組員中一個號碼，被喊到號碼的人在球落地一次反彈後，將球接住，球最多只能落地兩次。</li> </ol>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ol>	
11	04/21   04/27	安全地圖	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出上下學的安全注意事項。</li> <li>2. 能預防自己陷入危險的情況。</li> <li>3. 上下學途中不靠近危險的場所。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 將學校的區域簡圖貼在黑板上。</li> <li>2. 請學生利用課本進行遊戲。 (1) 兩人一組，猜拳決定輸贏，贏的人前進兩格，輸的人前進一格。 (2) 遇到危險情境，例如：走到暗巷、脫隊到公園玩、在危險的工地玩耍，則依規定後退一格。 (3) 先抵達終點者獲勝。</li> </ol>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提問回答</li> <li>2. 操作學習</li> </ol>	法治教育

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
12	04/28   05/04	碰觸的感覺、保護自己	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。	1.能分辨合理或不合理的碰觸。 2.能覺察自己身體的安全界限。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能對危險情境提高警覺。 5.知道面臨危險時的處理方法。 6.能拒絕他人不合理的要求。	1.請學生觀察課本第50頁的情境圖，說一說哪些碰觸會給人舒服的感覺，哪些碰觸會給人不舒服的感覺。 2.請學生在圖畫紙上畫一個人形娃娃，並且說明：「如果這個娃娃代表你的身體，有哪些部位是不容許別人隨便碰觸的？請塗上顏色。」 4.配合課本第52~55頁，分別思考各種情境中安全與不安全的想法，並思考應該怎麼做才對。	3	1.提問回答 2.學生演練 3.學生自評	???
13	05/05   05/11	保護自己、安全守則	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。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1.能對危險情境提高警覺。 2.知道面臨危險時的處理方法。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能舉例說出自我保護守則。 5.能熟悉緊急求助方法。	1.教師視教學時間，安排學生演練課本上的情境及處理方法。 2.教師可視教學時間，說明有許多侵害事件的受害者在面臨危險時，使盡全力想要大叫卻叫不出聲音，無法引起他人注意。 3.配合課本第56、57頁內容，教師說明保護自己的安全守則。 4.利用大哥大玩具或學校的公用電話指導學生打求助電話時，必須明確告知自己所在的地點、發生的事件等相關事項，並提醒學生除非必要，否則不可以隨便撥緊急電話。	3	1.提問回答 2.學生演練 3.學生自評	???
14	05/12   05/18	為什麼會生病	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.說出生病的可能原因。 2.了解疾病的傳染方式。	1.請學生看課本第60、61頁的圖，說一說圖中的小朋友為什麼會生病？ 2.老師依同學演出的內容給予講評並補充說明疾病的傳染途徑。 3.師生共同討論：生病時要怎樣避免傳染給別人，例如：及早就醫治療、請假在家休息、避免去公共場所、戴上口罩、使用個人的生活物品（例如：毛巾、牙刷、杯子等）且避免和別人共用。 4.鼓勵學生在生病時除了多休息，讓自己早點恢復健康，也要替別人著想，避免把疾病傳染給他人。	3	1.提問回答 2.學生發表	資訊教育
15	05/19   05/25	我會照顧自己、生病了怎麼辦	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1.說出預防疾病傳染的方法。 2.願意採取正確的方法增強身體抵抗力。 3.說出生病時的處理方式。 4.知道正確的用藥方法。 5.了解用藥資訊及其服務來源。	1.教師說出多項預防疾病傳染的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法就以雙手畫圈表示，如果是錯誤的做法，就以雙手交叉表示。 2.配合課本內容，引導學生思考平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病。 3.教師強調身體抵抗力強的人比較不容易感染疾病，引導學生反省自己是否做到均衡飲食、規律運動、睡眠充足、心情愉快等增強身體抵抗力的方法。 4.配合課本第67頁內容，說明正確用藥的注意事項。	3	1.提問回答 2.學生自評	???

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
16	05/26   06/01	心情觀測站	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1. 了解每個人都有各種不同的情緒。 2. 辨別愉快與不愉快的情緒。	1. 請學生閱讀課本第68、69頁，說一說圖中人物的心情如何？為什麼？自己是否也有類似的經驗？ 2. 教師說明，不同的刺激會使人有愉快或不愉快的情緒反應。愉快的情緒，例如：高興、喜歡、滿足、興奮等，使人感覺舒服，想要親近；不愉快的情緒，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等，令人難過，不舒服，想要遠離。 3. 教師說明，不管大人或小孩，每個人都會有情緒反應，快樂的心情可以與人分享，而痛苦的心情也應該說出來，不要壓抑情緒。	3	1. 教師觀察 2. 提問回答	
17	06/02   06/08	心情記事本、心情溫度計	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1. 明瞭面對同一事件可能有不同的情緒表現。 2. 學習表達自己的情緒。 3. 比較適當和不適當的情緒表達。 4. 能適度的宣洩情緒。	1. 請學生看課本第70、71頁的圖，說一說每個人對同一個情境的反應都相同嗎？為什麼？ 2. 教師舉例說明幾種宣洩情緒的方法，例如：做自己喜歡做的事、大哭、做運動、聽音樂或唱歌、畫圖或寫日記、找人聊聊等。 2. 全班分成兩組，輪流提出可以讓心情變好的方法，依序接龍，超過十秒沒說出來就被扣一分。教師適時補充說明，最後統計總分並給予獎評。 3. 教師鼓勵學生用理性、平和的方式來面對憤怒、恐懼等不愉快的情緒。	3	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 教師觀察	
18	06/09   06/15	走向綠草地、草原上的小玩家	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1. 操作身體各部位，進行草地探索活動。 2. 表現持續探索的態度。 3. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 4. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 5. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。	1. 引導兒童觀察範圍內的花、草、木、沙、石等，並讓兒童觸摸植物或沙石，感受不同的質感。 2. 指導兒童將身體伸展呈一字形，橫臥墊上，雙手伸直夾頭，雙腳伸直併攏，向側方移動。 3. 利用6~8個呼拉圈或巧拼塑膠板，擺出適當的不同距離。 4. 教師以鼓聲或音樂，引導兒童想像並做出青蛙、蚱蜢、蝴蝶的移動與停駐。	3	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答	能源教育
19	06/16   06/22	草原上的小玩家、草原歡樂派	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。  【期末評量週】	1. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 2. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 3. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。 4. 能說出肢體創意遊戲的方法。 5. 能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 6. 能表現出熟練的肢體創意動作。 7. 能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	1. 教師引導兒童思考並說出模仿青蛙和蚱蜢跳躍時，青蛙雙腿需充分伸展、模仿蚱蜢則利用小腿即可跳動。 2. 引導學生說出模仿蚱蜢和蝴蝶移動時運用的移動方式不同。 3. 鼓勵學生發表想到的動物名稱及移動方式，並自由選擇想表現的動物類別，例如：蜈蚣是走、毛毛蟲和蛇是爬、袋鼠是跳。發表完畢，教師將學生發表的種類大致歸納為4~5項，並依類別分組。 4. 教師以鼓聲引導各組學生做出想表現動物的移動方式進場，在空間中自由移動，鼓聲停止時，學生用肢體表現出該動物的特徵或姿態。	3	1. 操作學習 2. 提問回答	

週次	起訖日期	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動重點	教學節數	評量方式	議題融入
20	06/23   06/29	草原歡樂派	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。  【休業式】	1.能說出肢體創意遊戲的方法。 2.能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3.能表現出熟練的肢體創意動作。 4.能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	1.動物家族可以天馬行空地想像情境，創造思考一種遊戲，來表現這個動物家族團結或最特別亮眼的動作。例如：螞蟻合作幫忙搬運一塊餅乾；蝴蝶同一方向集體吸水或吸花蜜，哨聲一響，全部集體跟著蝴蝶首領轉向同一方向繼續吸水、吸花蜜。 2.兒童將老師自製的動物圖卡貼上磁鐵條後，圖卡集中置該組面前的呼拉圈中，教師發了每組一條繫上磁鐵條的細繩，讓兒童輪流進行吸圖卡遊戲。 3.教師將活動空間分成 ABCD 四大區塊，分將前三個活動所需的物品分置於 ABC 中，另將兒童適當分成四大組。 4.教師播放音樂或以鈴鼓聲引導兒童在自己內利用該物品進行上述三個活動方式，若是輪到進入 D 區，則靜觀別人的操作。	3	1.操作學習 2.教師觀察 3.學生互評	原住民族教育
備註： 一、本學期上課總日數:96 天。 二、2 月 28 日(四)二二八紀念日、4 月 4 日(四)兒童節、4 月 5 日(五)清明節、6 月 7 日(五)端午節，共放假 4 天。								