

## 【領域課程計畫】

1. 各學習領域需標示融入之議題內容重點，如安 E8 了解校園安全的意義：指安全教育，其他參見議題融入手冊。
2. 跨領域課程請在單元或主題標註星號\*。

### 臺北市大安區仁愛國民小學 108 學年度第 1 學期 一年級\_\_健康與體育\_\_領域課程計畫 設計者：一年級教學團隊

核心素養	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。
課程目標	1. 認識學校中與健康相關的環境。 2. 熟記遊戲場所與上下學情境的安全須知。 3. 了解身體隱私與身體界限及其危害求助方法。 4. 培養日常生活中的基本衛生習慣。 5. 養成良好的基本飲食習慣。 6. 練習簡易拋接動作和手眼協調、 7. 熟練擲球動作的力量及準確性控制。 8. 學習各項暖身伸展動作和運動安全常識。 9. 練習各種方式的走、跑與甩繩遊戲。 10. 認識民俗運動基本動作。 11. 演練各種模仿性律動遊戲。 12. 培養良好的人際關係及團隊合作精神。
成績計算方式	一、形成性評量 30%：隨堂討論、學習態度、書面報告等。 二、總結性評量 70%：紙筆測驗、體育技能測驗。

教學進度 (週次)	主題 名稱	單元名稱	學習節數	教學重點	議題融入	評量方式	備註
一 ~ 七 週	一、 健康 又安 全	1-1校園好健康 1-2危險!不能 那樣玩 1-3就要這樣玩	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。</li> <li>2. 認識健康中心的功能與設備。</li> <li>3. 在護理師的引導下，了解學校的健康服務。</li> <li>4. 選擇安全的場所進行活動與遊戲。</li> <li>5. 正確使用遊戲器材。</li> <li>6. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施。</li> <li>7. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。</li> <li>8. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。</li> <li>9. 知道遊戲環境安全的重要性。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表</li> <li>2. 自評</li> <li>3. 紙筆測驗</li> </ol>	
	四、 玩球 趣味 多	4-1 傳接跑跑跑 4-2 一線之隔	14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識跑步的場地與標線。</li> <li>2. 練習跑步和傳球的基本動作。</li> <li>3. 學會簡易拋、接、擲、傳的動作。</li> <li>4. 覺察棒球守備的基本概念。</li> <li>5. 體驗徒手拋球與接球過繩。</li> <li>6. 探索拋球過繩的動作要領。</li> <li>7. 探索將球擲準的動作技巧。</li> <li>8. 體驗和同伴運用工具合作接球的樂趣。</li> <li>9. 觀察他人的動作技巧，學習他人長處。</li> <li>10. 在遊戲中體驗快樂互動、認真學習。</li> <li>11. 體驗團隊合作的樂趣，遵守活動規則。</li> <li>12. 對他人的協助抱持感謝的心。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 發表</li> <li>3. 互評</li> <li>4. 操作</li> </ol>	

七 ~ 十三 週	二、 小 心！ 危險	2-1 上下學安全 行 2-2 保護自己	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。</li> <li>2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。</li> <li>3. 發覺生活中各種碰觸的感受。</li> <li>4. 認識身體隱私與身體界限。</li> <li>5. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。</li> <li>6. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。</li> <li>7. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。</li> <li>8. 演練遇到危險情況時求助的方法。</li> </ol>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表</li> <li>2. 自評</li> <li>3. 互評</li> <li>4. 演練</li> <li>5. 紙筆測驗</li> </ol>	
	五、 跑跳 動起 來	5-1 安全運動王 5-2 伸展好舒適 5-3 健康起步走 5-4 和繩做朋友	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解運動時應穿著合適的服裝。</li> <li>2. 認識安全且適合運動的場地。</li> <li>3. 選擇安全的運動方式。</li> <li>4. 體驗頭、頸、肩、手、腰、腿各身體部位的伸展活動。</li> <li>5. 認識各種走路與跑步姿勢。</li> <li>6. 結合跑步技能進行活動。</li> <li>7. 了解動作指令，和同伴合作完成活動。</li> <li>8. 學會跳繩暖身的動作要領。</li> <li>9. 體驗握繩、甩繩的動作要領。</li> <li>10. 學會個人甩繩的基本動作。</li> <li>11. 遊戲時能表現出安全的行為。</li> <li>12. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。</li> </ol>	<p>【性別平等教育】 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 發表</li> <li>3. 互評</li> <li>4. 操作</li> </ol>	

十二 ~ 十九週	三、 健康 超能 力	3-1 乾淨的我 3-2 飲食好習慣 3-3 好好愛身體	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺儀容整潔的重要性。</li> <li>2. 知道潔牙的時機。</li> <li>3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。</li> <li>4. 認識洗手的重要性。</li> <li>5. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。</li> <li>6. 認識喝白開水的重要性。</li> <li>7. 養成飯前洗手的健康習慣。</li> <li>8. 養成良好的餐桌禮儀。</li> <li>9. 養成良好的飲食習慣。</li> <li>10. 認識健康排便習慣的重要性。</li> <li>11. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。</li> <li>12. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。</li> <li>13. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</li> </ol>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答</li> <li>2. 發表</li> <li>3. 觀察</li> <li>4. 自評</li> <li>5. 演練</li> <li>6. 紙筆測驗</li> </ol>
	六、 全身 動一 動	6-1 拳掌好朋友 6-2 大樹愛遊戲 6-3 和風一起玩	12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。</li> <li>2. 認識並模仿武術的敬禮和騎馬式動作。</li> <li>3. 認識並模仿以弓步和馬步站立的出拳動作。</li> <li>4. 在地面做出靜態和動態平衡動作。</li> <li>5. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。</li> <li>6. 嘗試在平衡木上行走。</li> <li>7. 做出跑步與停止的動作。</li> <li>8. 模仿氣球，以肢體做出移動和低、中、高水平的動作。</li> <li>9. 認識風車的玩法。</li> <li>10. 模仿風車，做出轉動和低、中、高水平的動作。</li> <li>11. 模仿風吹動、小草擺動的樣子。</li> <li>13. 配合音樂做出連續的身體律動。</li> <li>14. 願意在課後從事身體活動。</li> <li>15. 願意在學校利用課間進行遊戲活動。</li> <li>16. 在遊戲中與同學快樂互動、認真學習。</li> </ol>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察</li> <li>2. 發表</li> <li>3. 互評</li> <li>4. 操作</li> </ol>

二十 ~ 二十二 週	課程 統 整	期末評量 期末總複習 整理與回顧	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在健康考試中回答問題。</li> <li>2. 能在體育測驗中操作指定動作。</li> <li>3. 總複習各單元課程。</li> <li>4. 運用能力順利完成綜合體育活動。</li> <li>5. 能在生活中注意自己的健康和安全。</li> <li>6. 認知運動的重要性並喜愛運動。</li> <li>7. 安排寒假中的體育活動。</li> </ol>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表</li> <li>2. 操作</li> <li>3. 紙筆測驗</li> </ol>	
---------------------	--------------	------------------------	---	--	--	---	--