

臺東縣武陵國民小學一〇六學年度第一學期
(一) 年級 (健康與體育) 課程計畫

| 教材來源 | 康軒版 (第一冊) | 教學節數：每週 (2) 節 學期共 (42) 節 | | | |
|--------------------------|--|--|-------|------------------------|--|
| 設計者 | 一年級團隊 | 教學者 | 一年級團隊 | | |
| 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>【人權教育】</p> <p>1-1-1 舉例說明自己所享有的權利，並知道人權是與生俱有的。</p> <p>1-1-2 瞭解、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> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-1 發現自己的長處及優點。</p> <p>3-1-1 瞭解不同文化間的性別角色。</p> <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>【家政教育】</p> <p>4-1-2 覺察自己與家人的溝通方式。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-1-2 藉由身體感官接觸自然界中的動、植物和景觀，啟發欣賞自然之美，在活動中模仿景物的動態，並從中體悟自然界變化的美感。</p> | | | | |
| 週次日期 | 能力指標 | 單元名稱 | 節數 | 評量方式 | 備註 |
| 一 8.30 9.01 | 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。 | 單元一 健康又快樂 第1課 認識健康中心 第2課 安全的遊戲場所 | 2 | 1.口試 2.鑑賞 3.學生自評 | |
| 二 9.04 9.08 | 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。 | 單元一 健康又快樂 第3課 遊戲天地 | 2 | 1.口試 2.學生自評 | 【人權教育】 1-1-2 1-1-3 |
| 三 9.11 9.15 | 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。 | 單元一 健康又快樂 第4課 快來玩遊戲 第5課 平衡小精靈 | 2 | 1.實作 2.口試 | 【人權教育】 1-1-2 |
| 四 9.18 9.22 | 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 | 單元一 健康又快樂 第6課 動物模仿秀 第7課 我有好身手 | 2 | 1.口試 2.報告 3.實作 | |
| 五 09.25 09.29 | 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。 | 單元二 追跑搖滾樂 第1課 健康動一動 第2課 你追我跑體力好 | 2 | 1.實踐 2.口試 3.實作 | 【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 1-1-1 |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---------------------------------------|---|------------------------|---|
| 六 10.02 10.06 | 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。 | 單元二 追跑搖滾樂 第3課 搖滾呼拉圈 | 2 | 1.實作 | 【人權教育】 1-1-2 |
| 七 10.09 10.13 | 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。 | 單元三 身體會說話 第1課 五個好幫手 第2課 好好愛我 | 2 | 1.口試 2.鑑賞 3.學生自評 | 【性別平等教育】 1-1-2 |
| 八 10.16 10.20 | 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。 | 單元三 身體會說話 第3課 身體總動員 第4課 請你跟我這樣做 | 2 | 1.口試 2.實作 | 【性別平等教育】 1-1-2 【人權教育】 1-1-3 |
| 九 10.23 10.27 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 單元三 身體會說話 第5課 身體碰碰樂 | 2 | 1.實作 2.報告 | |
| 十 10.30 11.03 | 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。 | 單元三 身體會說話 第6課 影子特攻隊 | 2 | 1.口試 2.實作 | 【生涯發展教育】 1-1-1 |
| 十一 11.06 11.10 | 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。 | 單元四 健康每一天 第1課 一天的開始 | 2 | 1.同儕互評 2.實踐 | 【性別平等教育】 1-1-2 |
| 十二 11.13 11.17 | 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。 | 單元四 健康每一天 第2課 小行動大健康 | 2 | 1.鑑賞 | 【性別平等教育】 1-1-2 |
| 十三 11.20 11.24 | 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。 | 單元四 健康每一天 第3課 吃飯的時候 | 2 | 1.鑑賞 2.作業 | 【生涯發展教育】 3-1-1 【家政教育】 4-1-2 |
| 十四 11.27 12.01 | 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 | 單元四 健康每一天 第4課 飯後好習慣 | 2 | 1.學生自評 | |
| 十五 12.04 12.08 | 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。 | 單元四 健康每一天 第5課 天天排便好健康 | 2 | 1.口試 | 【性別平等教育】 1-1-2 2-1-1 【人權教育】 1-1-1 |
| 十六 12.11 12.15 | 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 單元四 健康每一天 第6課 好好愛身體 | 2 | 1.學生自評 2.同儕互評 | 【性別平等教育】 2-1-1 2-1-2 |

| | | | | | |
|---------------------------|---|---------------------------|---|----------------|-------------------|
| 十七 12.18 12.22 | 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 單元四 健康每一天 第 7 課 天天都健康 | 2 | 1.學生自評 2.作業 | 【性別平等教育】 1-1-2 |
| 十八 12.25 12.29 | 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 | 單元五 身體新風情 第 1 課 抓一把風來玩 | 2 | 1.報告 2.實作 | |
| 十九 1.01 1.05 | 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。 | 單元五 身體新風情 第 2 課 風車繞圈轉 | 2 | 1.實作 2.報告 | |
| 廿 1.08 1.12 | 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。 | 單元五 身體新風情 第 3 課 風和草對話 | 2 | 1.實作 2.鑑賞 | 【環境教育】 1-1-2 |
| 廿一 1.15 1.19 | 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。 | 單元五 身體新風情 第 4 課 冬季新風情 | 2 | 1.鑑賞 2.口試 | |

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第一冊)。
2. 「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。