

臺東縣武陵國民小學一〇六學年度第二學期  
(一) 年級 (健康與體育) 課程計畫

教材來源	康軒版 (第二冊)	教學節數：每週 ( 2 ) 節 學期共 (40) 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.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><b>【家政教育】</b></p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。</p> <p>4-1-2 察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p><b>【人權教育】</b></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><b>【環境教育】</b></p> <p>1-1-1 能運用五官觀察體驗、探究環境中的事物。</p> <p>3-1-1 能經由親近生物而懂得愛護與尊重生命，並瞭解生態保育的重要性。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></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><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣及態度。</p>				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 2.12   2.16	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	2	1.口試	<b>【家政教育】</b> 1-1-1
二 2.19   2.23	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	2	1.口試	<b>【家政教育】</b> 1-1-3
三 2.26   3.02	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	2	1.口試 2.鑑賞 3.作業	<b>【家政教育】</b> 1-1-1
四 3.05   3.09	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	2	1.口試 2.實作	<b>【人權教育】</b> 1-1-2
五 3.12   3.16	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	2	1.實作 2.報告	

六 3.19   3.23	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	2	1.口試 2.實作	【人權教育】 1-1-2
七 3.26   3.30	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	2	1.實作 2.報告 3.鑑賞	
八 4.02   4.06	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。 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	2	1.實作 2.口試	
九 4.09   4.13	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	2	1.口試 2.實作	【人權教育】 1-1-2
十 4.16   4.20	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	2	1.口試 2.實作	【環境教育】 1-1-1
十一 4.23   4.27	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	2	1.口試 2.實踐 3.學生自評	【環境教育】 1-1-1 【人權教育】 1-1-1 【性別平等教育】 2-1-4
十二 4.30   5.04	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	2	1.口試 2.實踐 3.報告	【環境教育】 1-1-1
十三 5.07   5.11	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	2	1.口試 2.學生自評	【家政教育】 1-1-1 4-1-2
十四 5.14   5.18	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	2	1.鑑賞 2.口試	
十五 5.21   5.25	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	2	1.口試 2.學生自評	【性別平等教育】 2-1-3
十六 5.28   6.01	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	2	1.口試 2.鑑賞	【家政教育】 4-1-2

十七 6.04   6.08	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	2	1.實作 2.鑑賞 3.口試	【環境教育】 1-1-1
十八 6.11   6.15	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 草原上的小玩家	2	1.實作 2.口試	【環境教育】 3-1-1
十九 6.18   6.22	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	2	1.實作 2.鑑賞 3.同儕互評	【生涯發展教育】 1-1-1
廿 6.25   6.29	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	2	1.實作 2.鑑賞 3.同儕互評	【生涯發展教育】 1-1-1

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第二冊)。
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」。