

基隆市深美國民小學 103 學年度第一學期一年級健康與體育領域課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育-健康

(二) 實施時間：103.09.1~104.01.20

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 編修者：張希宇(引用 103 學年度第一學期康軒版課程計畫)

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 培養學生健康的態度與行為。	1-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
	1-2 了解五官的重要性以及保健方法。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
	1-3 建立良好的餐桌禮儀與飲食行為。	2-1-3 培養良好的飲食習慣
	1-4 能反思健康的學習歷程培養健康的生活態度。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
	1-5 知道身體各部位的名稱、功能以及保護方法。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
3. 認識校園安全的活動場域與自我保護	2-1 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。
	2-2 比較安全與不安全的遊戲場所。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
	2-3 知道如廁與洗澡須關門，保護身體隱私。	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重自己的自主權與隱私權。
	2-4 認識健康中心的功能	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。
4. 透過體育活動培養與人相處的正向態度。	3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	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。

議題融入

【人權教育】

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。

1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，實踐民主法治的精神。

1-1-3 討論分享生活中不公平、不合理、違反規定、健康受到傷害等經驗，並知道如何

尋求救助的資源與管道。

【生涯發展】

3-1-1 了解不同文化間的性別角色。

【家政發展】

4-1-2 覺察自己與家人的溝通方式。

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校(或學年)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	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 建立日常生活中的健康習慣,如:正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	健康每一天 - 天天排便好健康 1. 配合課本第 68、69 頁說明正確使用廁所的方法,並且提醒學生要多喝開水、多吃蔬果、按時上廁所,才不會便秘。 2. 教師指導學生上廁所時,用衛生紙擦拭屁股,應該由前往後擦,較符合衛生清潔觀念。同時提醒女學生,小便後的清潔同樣是由前往後擦拭。 3. 以電子白板播放「健康醫學學習網-便便大作戰」動畫,討論並排列出如廁的正確步驟。 水域安全宣導 1. 進入游泳 121 網站。 2. 點選水域教室進入後點選防溺救生相關報導 3. 點選蘋果日報動新聞-認識危險區、海邊戲水自救法 4. 與同學討論除了影片裡面提供的方法外,戲水還要注意哪些事情。(在溪邊、在池塘…等)	1	1. 請學生前記錄自己一週的排便次數及時間。	【人權教育】 1-1-1
2	9.8-9.12 9.8	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	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。	2-4 認識健康中心的功能。	健康又快樂-認識健康中心 【一】拜訪健康中心 1. 教師詢問學生,有沒有去過健康中心?認不認識護士阿姨?同時請學生自由發表對健康中心和學校護士的印象。 2. 教師說明健康中心的位置,並且帶領學生參觀健康中心。 3. 參觀時,教師介紹健康中心的主要功能。例如:健康資料的檔案管理、健康檢查、視力檢查、測量身高體重、傷口處理以及照顧生病的學生等。 【二】認識學校護士 1. 自由發表:請學生說一說校園裡的護士為我們做了什麼事情? 2. 請學生模擬受傷後到健康中心找護士協助的過程。	1	1. 教師應於課前協同健康中心,安排學生的參觀活動,並且提醒學生注意參觀時的相關事項。	

					<p>3. 藉此介紹學校護士，讓學生了解假若在學校裡受傷，或是身體不舒服，都可以到健康中心請護士幫忙。教師提醒學生尋求協助時要特別注意自己應有的禮貌，並且配合學校護士的檢查。</p> <p>4. 用便利貼畫下或寫下健康中心的功能。</p>		
3	9.15-9.19	<p>語文競賽市賽、全校防災演習</p> <p>樹鳥蝶展覽、G5愛滋病宣導</p> <p>秩序整潔評分開始</p>	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	2-1 能辨識學校的安全性空間及設施，並正確使用。	<p>健康又快樂-安全的遊戲場所</p> <p>【一】安全玩遊戲</p> <p>1. 教師講解講解常見的遊戲設備名稱及應該注意的安全問題。例如：攀登架、溜滑梯等設備，如果有毀損、斷裂或軸心歪斜的現象，應該盡快向老師報告並且停止使用，以免發生危險。</p> <p>【二】遊戲大考驗</p> <p>1. 教師帶領學生到遊戲設備區，詢問學生這些設備名稱為何，教導學生實地檢查設備器材有無毀損、腐蝕或鬆動的現象。</p> <p>2. 實際演練正確使用方法。</p>	1	<p>1. 教師事先檢查遊戲設備的安全性，整理遊戲設備的周邊環境。</p>
4	9.22-9.26	<p>(周五一年級)</p> <p>交通安全宣導、品格宣導</p> <p>9.23 雲水書坊行動書車</p>	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	2-2 比較安全與不安全的遊戲場所。	<p>健康又快樂-遊戲天地</p> <p>【一】安全的遊戲場所</p> <p>1. 配合課本圖文，教師請學生發表圖意，並說出有哪些不適當的遊戲場所？</p> <p>2. 師生共同討論學校環境中，還有哪些場所不適合玩遊戲？例如：在水池邊追逐或在電動門附近玩耍等。</p> <p>【二】怎麼玩才安全？</p> <p>1. 教師以課本圖片為例，請學生發表圖意，並說明遊戲時必須注意的安全事項。</p> <p>2. 請學生互相觀察提醒，在下課或放學後，不僅要選擇安全的場所玩遊戲，也要遵守遊戲規範。</p> <p>3. 以便利貼寫下或畫下遊戲時應該注意的事項。</p> <p>【三】怎麼玩才有趣？</p> <p>1. 教師以學生常玩的「紅綠燈」或「警察捉小偷」等遊戲為例，詢問「如果有人被抓到了，卻賴皮不承認。」或是「如果遊戲都沒有訂規則，會有怎樣的後果呢？」鼓勵學生發表看法。</p> <p>2. 請學生就自己常玩的遊戲說明遊戲規則，教師依據回答補充不足之處，強調遵守遊戲規則，讓每個人公平享有玩耍的機會，才能玩得快樂又開心。</p> <p>【四】一起玩遊戲</p> <p>1. 教師將全班帶往平坦空地玩「老鷹抓小雞」的遊戲。</p> <p>2. 教師於遊戲中找出犯規者，暫停遊</p>	1	<p>1. 課本第14頁的圖片。</p> <p>2. 教師蒐集有關遊戲場所使用安全的相關資料或圖片。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-1-2</p> <p>1-1-3</p>
5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)	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。	3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。		1	

					戲三分鐘，請同學一起想想有哪些不妥之處，並且改進行為。 3. 請學生寫下或畫下自己喜愛的遊戲即應遵守的規則， 4. 鼓勵學生依照遊戲規則快樂遊玩。			
6	10.6-10.10 10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1-2 了解五官的功能和重要性以及保護方法。	身體會說話-五個好幫手 【一】如果少了我 1. 引起動機：教師在講桌上分別放置一堆白砂糖和鹽，詢問學生如何分辨出糖和鹽，並從學生發表的內容中，歸納感官的名稱和功能。 2. 配合課本，請學生思考並發表如果少了某一種感官，對生活會造成哪些不便？ 3. 教師說明眼、耳、鼻、口和皮膚等感官能幫我們認識這個世界，幫我們學習新的事物，所以要好好愛護自己的感官，維護感官的功能。 【二】視障與聽障體驗 1. 請學生閉上眼睛，憑感覺在白紙上寫出自己的名字並畫出人像。畫好後張開眼睛，互相欣賞彼此的傑作，再自由發表蒙眼寫字或畫圖的困難與感受。 2. 教師說明聽障者如果沒有助聽器的幫忙，可能聽不見說話的聲音，接著輕聲說話，請學生仔細觀察口形，猜猜看老師說了些什麼？再由學生自由發表聽不清楚時，生活上會有哪些不便和困擾？	1	1. 教師準備少許的白糖和鹽。	
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1-2 了解五官的功能和重要性以及保護方法。	身體會說話-好好愛我 【一】打擊惡視力 1. 引起動機：教師請學生看著鏡中的自己，描繪自己的眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，並請學生發表平日如何照顧自己的眼、耳、鼻、口、皮膚等感官。 2. 接著配合課本圖文，說明長時間使用眼睛，會使眼睛疲勞，容易造成近視，遠一點的東西就看不清楚。平時要養成好習慣，才不會變成近視眼。 【二】我是五官的好主人 1. 請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？ 2. 仍然站立者即當選為五官的好主人，教師給予鼓勵並請當選人發表自己如何維護眼、耳、口、鼻、皮膚的健康，並且適時補充說明五官保健的注意事項。 3. 以便利貼寫出或畫出保護五官的方法。	1	1. 在方型厚紙板或紙箱的板面上剪一方洞，做成電視的面板。 2. 教師提醒每位學生自行準備一面小鏡子。	健促
8	10.20-10.24	(周五二年級) 交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1-5 知道身體各部位的名稱、功能以及保護方法。	身體會說話-身體總動員 【一】認識身體各部位 1. 進行身體黏巴達遊戲，教師說明活動規則：兩人一組，依照教師所說的將身體部位互相黏在一起，例如：頭相黏、腹部相黏、背部相黏、膝關節相黏……。活動過程中只要有一方無	1	1. 請學生事先詢問家人自己的身體有哪些部位曾經受傷？為什麼會受傷？	

					<p>法做到，該組就暫停活動，等待其他小組進行完畢。</p> <p>2. 活動的過程中，教師引導學生說出身體各部位的功能，例如：「頭」可以思考、記憶…；「手」可以寫字、畫圖、拍球…；「腰」可以扭轉帶動上半身轉動…。</p> <p>【二】你受傷我難過</p> <p>1. 引起動機：教師帶動唱「頭兒、肩膀、膝、腳趾」後，請學生回想這些身體的部位，有沒有曾經受過傷？又是哪些部位？為什麼？受傷之後對日常活動有什麼影響？</p> <p>2. 教師補充說明哪些行為會傷害身體，讓學生在日常生活中，學會愛護自己的身體，避免受到傷害，養成愛惜身體的健康習慣。</p> <p>3. 以便利貼寫下或畫下保護身體的方法。</p>		
9	10. 27-10. 31	G3 競走接力賽 (學活)	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 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	<p>健康每一天-一天的開始</p> <p>【一】元氣早晨</p> <p>1. 教師說明上小學了，必須學習自己起床，刷牙、洗臉、上廁所，自己整理儀容。</p> <p>2. 說明儀容整潔的重要性，例如：影響人際關係、頭髮髒亂看起來沒精神等。</p> <p>【二】臉蛋乾淨就是美</p> <p>1. 請 2~3 位兒童表演洗臉的方法。</p> <p>2. 師生共同討論表演的優缺點。</p> <p>3. 帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。</p> <p>4. 洗臉實作。</p> <p>【三】修指甲</p> <p>1. 請指甲乾淨、長度適中的兒童伸手展示。</p> <p>2. 教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。</p>	1	1. 師生各自準備毛巾或手帕一條。
10	11. 3-11. 7	<p>收 11 月份午餐費</p> <p>11. 3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖展開幕</p> <p>體適能檢測開始</p> <p>期中考週</p>			<p>1. 請 2~3 位兒童表演洗臉的方法。</p> <p>2. 師生共同討論表演的優缺點。</p> <p>3. 帶領兒童清潔臉部，並重點指導清潔的順序。</p> <p>4. 洗臉實作。</p> <p>【三】修指甲</p> <p>1. 請指甲乾淨、長度適中的兒童伸手展示。</p> <p>2. 教師示範如何修剪指甲，說明修指甲時應順著指尖形狀修剪，可提醒學生修指甲前將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。</p>	1	1. 教師準備指甲剪一把。
11	11. 10-11. 14	<p>陸泳課開始</p> <p>G1 拍球接力賽 (學活)</p>	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 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	<p>健康每一天-小行動大健康</p> <p>【一】手上的病菌</p> <p>1. 教師引導學生了解手上的病菌可能透過握手直接接觸傳染，也可能透過門把、桌椅的間接接觸傳染等。</p> <p>【二】來洗手</p> <p>1. 教師配合課本說明洗手的步驟為「溼、搓、沖、捧、擦」，並且提醒學生，為了避免水龍頭上殘留的髒東西沾汙洗淨的雙手，最好用雙手捧水沖洗水龍頭後再關緊。</p> <p>2. 帶領學生分組實地練習。過程中，提醒學生搓洗時，至少停留 20 秒，</p>	1	

12	11.17-11.21	(周五中年級) 交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽(學活)			<p>沖水時不要殘留肥皂，沖洗後必須以手帕或毛巾擦乾。</p> <p>【三】健康白開水</p> <p>1. 討論喝水的時機點，並且說明起床後應先喝杯溫開水，促進腸胃蠕動有助排便。</p> <p>2. 教師提醒，罐裝及盒裝飲料包裝會造成人體肥胖又製造垃圾，又是環境負擔，所以喝白開水是最好的選擇。</p> <p>3. 利用便利貼寫開喝水的好時機，並在日常生活中實行。</p>	1		
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1-3 建立良好的餐桌禮儀與飲食行為。	<p>健康每一天-吃飯的時候</p> <p>【一】用餐禮貌</p> <p>1. 請學生就課本第 62、63 頁的圖片，討論這些用餐行為的重要性，對健康有什麼影響？例如：專心用餐對健康的影響及對他人的影響等。</p> <p>2. 教師補充說明應遵守的用餐禮貌。</p> <p>【二】開飯了</p> <p>1. 全班分成 4~6 人一組，分組演練用餐時應遵守的禮儀。</p> <p>2. 教師於行間巡視並適時指導。</p> <p>【三】溫馨共餐</p> <p>1. 教師請學生分組，分別扮演父、母、小孩、爺爺、奶奶等不同的角色，共同演出一家人在用餐時間會談論些什麼或做些什麼？</p> <p>2. 教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚在一起用餐的溫馨時刻和家人談談學校的生活，藉以增加親子間的親密度。</p> <p>3. 教師提醒學生要體貼家人的辛勞，飯後要協助收拾或清洗餐具，表達對家人的關愛。</p>	1	1. 教師準備一套碗、筷、湯匙等餐具。	<p>【生涯發展】 3-1-1</p> <p>【家政發展】 4-1-2</p> <p>健促家庭教育</p>
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	<p>1-3 建立良好的餐桌禮儀與飲食行為。</p> <p>1-1 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。</p>	<p>健康每一天-飯後好習慣</p> <p>【一】飯後不運動</p> <p>1. 請學生思考飯後應做什麼，不能做什麼，並觀察課本第 64 頁，說出圖意。</p> <p>2. 教師引導學生討論飯後做劇烈運動會造成什麼後果？例如：消化不良、肚子痛等。</p> <p>3. 請學生說一說，平日飯後都做些什麼活動？教師補充說明飯後在家中可以從事像散步或聊天、聽音樂，在學校可進行看書等靜態活動，但是要避免過於劇烈或傷神的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。</p> <p>【二】我會潔牙</p> <p>1. 請學生發表飯後要注意些什麼？例如：飯後潔牙、不做劇烈運動。</p> <p>2. 看課本第 65 頁的圖，教師說明飯後或吃完東西後，口腔中的細菌會和</p>	1	1. 請學生自行準備一面鏡子。	口腔保健

					食物殘渣作用形成酸，長時間和牙齒接觸後，會破壞牙齒，造成齲齒。 3. 對學生強調，預防蛀牙最好的方法就是吃完東西後馬上刷牙，清除沾黏在牙齒上的食物。 4. 請學生對著鏡子張開嘴，看看牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？ 5. 配合健康中心的潔牙檢核表，提醒用餐完應潔牙的習慣。			
15	12. 8-12. 12	四年級英語歌謠觀摩賽	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 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢	健康每一天-天天排便好習慣 【一】大便怎麼來的 1. 教師配合課本第 66 頁圖文說明，糞便是食物的殘渣，天天進食也該天天排便。 2. 接著教師拿出布偶或洋娃娃，透過布偶劇描述下列情境：康康常常忘記喝水，不愛吃蔬菜水果又不按時排便，有時候好幾天都沒排便，結果排不出來，或排出來的大便硬得像石頭。 3. 請同學對康康提出建議，說明他應該怎麼作才好？ 4. 教師配合課本 67 頁圖文，說明幫助排便的好習慣。 5. 教師說明養成定時排便，例如早餐後排便是最好的時機，可以使排便更順暢。 【二】保護身體隱私 1. 教師提問，請學生自由發表： (1) 上廁所或洗澡時關不關門？ (2) 有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？ 2. 透過學生的回答，教師說明上廁所或洗澡時關門是保護自己身體隱私的作法；而先敲門再進入廁所、不偷看別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的作法。 3. 以便利貼寫下或畫出尊重他人隱私權的方法。 健康每一天-天天排便好習慣 別人洗澡或上廁所是尊重他人身體隱私的作法。	1	1. 教師準備教學偶劇用的布偶。 間。	【人權教育】 1-1-1
16	12. 15-12. 19	五年級英語念謠觀摩賽、 (周五高年級) 交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)	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。	2-3 知道如廁與洗澡須關門，保護身體隱私。	健康每一天-好好愛身體 【一】我會洗澡 1. 教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看	1	1. 教師準備教學用的布偶以及示範睡姿用的軟墊(安全墊)。	
17	12. 22-12. 26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽 (泳課)	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 建立日常生活中的健康習慣，如：正確洗手方式、廁所使用方式、排便習慣	健康每一天-好好愛身體 【一】我會洗澡 1. 教師以布偶演出情境劇：康康連續好幾天都沒有洗澡，他說今天洗了明天還是會變髒，所以身上到處可以看	1	1. 教師準備教學用的布偶以及示範睡姿用的軟墊(安全墊)。	

18	12. 29-1. 2 1. 1	G5 樂樂棒球比賽(學活)元旦放假一日	慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	到污垢，一靠近他就可以聞到一股怪味。 2. 教師配合課本 70 頁說明天天洗澡，天天換衣物的重要性。 3. 接著配合課本第 71 頁洗澡步驟的圖片，說明洗澡的步驟，並提醒學生要先放冷水再放熱水，避免被熱水燙傷；洗完澡後要把清潔用品收拾妥當，放回原位。 4. 請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學生要注意耳朵、脖子、腋下、外生殖器、腳趾間、膝後的清潔，尤其是臀部夾縫處、男生的龜頭皮垢與女生的大小陰脣，都要注意清洗。 5. 配合學習單，請家長在家幫忙檢核。 【二】好的姿勢 1. 教師請幾位學生示範他們所認為對的站姿、坐姿及睡姿。 2. 教師一一請學生們表決臺上誰的姿勢正確並說出理由。 3. 教師配合課本第 72、73 頁說明良好姿勢幫助發育，避免身體受傷。再者，由於學生時期需要長時間坐著上課，因此學習好的坐姿，不僅可以預防近視，還可以減少身體的壓力，避免造成脊椎側彎。 4. 教師示範正確的坐姿、站姿及睡姿，強調良好的姿勢不是僵直的姿勢，而是使脊椎成一直線，且不需過度使用的放鬆姿勢，並說明長時間維持同一種姿勢不動並不健康，應適時休息或伸展一下。 5. 寫下或畫出正確的姿勢。	1	2. 學生課前互相觀察同學的站姿和坐姿。	
19	1. 5-1. 9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1-4 能反思健康的學習歷程培養健康的生活態度。	健康每一天-天天都健康 【一】養成好習慣 1. 請學生閉眼回想，昨天做了哪些事情？ 2. 接著請學生發表，是不是每天都做這些事？做這些事有哪些好處？不做時會有什麼感覺？為什麼？ 3. 讓學生對習慣有初步的概念之後，進行比手畫腳活動。 4. 請學生分組討論自己最不容易做到的好習慣？實行時有哪些困難？並請其他組員建議如何克服。小組分享完後，各組讓一位學生上臺分享，教師可藉此說明克服的方法與鼓勵。 【二】健康的一天 1. 配合課本引導學生思考是不是每天都做到？做得好的項目，為自己畫上一顆「星星」；還需努力的項目，就為自己加上「加油」記號。 2. 鼓勵學生實踐好習慣，引導學生回顧本單元所提到的習慣，想想看，自己做到多少？說說看，除了這些健康	1	1. 教師課前先將課本第 74、75 頁的好習慣寫在紙條上，一張紙寫一項習慣。
20	1. 12-1. 16	G5 樂樂棒球比賽(學活) 期末考週 愛校巡守隊結束			1		

					習慣之外，還有哪些？並請家長配合課程內容，適時回饋學生（孩子）勉勵的話。			
21	1.19-1.20	實施第2學期課程	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中	1-4 能反思健康的學習歷程培養健康的生活態度。	健康領域統整與回顧 1. 教師先將本學期的上課內容主題、關鍵字、概念詞彙等先行印製好。 2. 學生以小組方式共同黏貼健康學習組織圖。 3. 學生在概念圖旁邊的空白處寫下印象最深刻的一份心得。	1	半開 壁報紙 概念詞彙	

（一）學習領域別：健康與體育領域-體育

（二）實施時間：103.09.1~104.01.20

（三）教學年級：一年級

（四）教學節數：21 節

（五）設計者：張希宇

（六）學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 培養學生健康的態度與行為。	1-1能反思健康與體育的學習歷程培養健康的生活態度。	1-1-1養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中
2. 增進學生肢體發展與運動技能。	2-1能根據指令表現身體律動	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。
	2-2透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。	
	2-3能評估自己的體適能表現，並實際參與提升身體適能的運動	
	2-4表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。	3-1-3表現操作運動器材的能力
	2-5由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	3-1-4表現聯合性的基本運動能力
3. 透過體育活動培養與人相處的正向態度。	3-1學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	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。

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	1-1-1 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1-1 能反思健康與體育的學習歷程培養健康的生活態度。 2-2 透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。	【第一次上體育課】 一、由任課老師至教室帶領小朋友在在教室外面排隊。 二、排好隊後由老師帶領小朋友們至鞋櫃區換鞋。 三、由老師帶領小朋友到體育課會使用的各個地方：兩陽廣場、操場、籃球場、活動中心等，並且請任課老師講解在這些地方活動時要注意的事項 【熱身操】 一、老師將班上同學帶至陰涼處。 二、教導班上同學排出體操隊型 三、開始由脖子、手臂、手肘、腰、大腿、小腿、手腕腳踝等 四、讓進行兩次讓同學熟悉。	1		
2	9.8-9.12 9.8	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-1 能根據指令表現身體律動 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【呼拉圈活動】 一、首先進行熱身操 二、老師將同學 5-6 人一組手牽手排成一直列。 三、交給排頭一個呼拉圈。 四、開始活動，活動中小組成員保持牽手的狀態，利用身體扭動讓呼拉圈傳遞給下一位同學。 五、小組間競賽。 六、將呼拉圈改成用塑膠繩圈再次進行遊戲。	1	呼拉圈	
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹鳥蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始	3-1-3 表現操作運動器材的能力 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-1 能根據指令表現身體律動	【呼拉圈活動】 一、進行熱身操 二、老師利用呼拉圈排出  讓同學用雙腳跳呼拉圈，可參考 P30 頁的玩法。	1	呼拉圈	
4	9.22-9.26	（周五一年級） 交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊 行動書車	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力 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。	2-5 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、每組依序輪流一次一人向前走繞過交通錐，回來後才可以換下一個人 四、進行 2-3 次小組競賽 五、改成用跑的方式進行上述遊戲。	1	交通錐	

5	9.29-10.3	防災演練(防災計畫)	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力 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。	3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、每組依序輪流一次一人面向右側身走繞過交通錐，回來後才可以換下一個人 四、進行 2-3 次小組競賽 五、改成面向左側身的方式進行上述遊戲。	1	交通錐	
6	10.6-10.10	收 10 月份午餐費 國慶日放假一日	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力 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。	3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、將班上分成三大組，每一組約 10 人，組內兩兩牽手變成一個小組。 三、每次一個小組兩人四手抱著球走向遠方交通錐，並且繞一圈回來 四、進行 2-3 次小組競賽	1	交通錐	
7	10.13-10.17	高年級線上校園生活問卷施測 10.21 雲水書坊行動書車	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、將班上分成三大組，每一組約 10 人，組內兩兩牽手變成一個小組。 三、每次一個小組兩人四手抱著球背對著背走向遠方交通錐，並且繞一圈回來 四、進行 2-3 次小組競賽。	1	排球 交通錐	
8	10.20-10.24	(周五二年級) 交通安全宣導、品格宣導 G6 直道接力賽(學活)	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【球類活動】 一、首先進行熱身操 二、老師將同學 5-6 人一組並排程一列。 三、交給排頭一個排球。 四、排頭由右側雙手傳球給下一個人，並依序傳遞。 五、小組間競賽。 六、傳球方式由右側改成左側、上方、下方進行活動。	1	排球 交通錐	
9	10.27-10.31	G3 競走接力賽(學活)	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【球類活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排，每組同學排成一列。 三、每組依序輪流一次一人拍球繞過交通錐並回隊伍，回來後才可以換下一個人 四、進行 2-3 次小組競賽	1	排球 交通錐	
10	11.3-11.7	收 11 月份午餐費 11.3 廣達游於藝-黃公望富春山居圖展開幕 體適能檢測開始	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【球類活動】 一、進行熱身操 二、將班上分成三大組，每一組約 10 人，組內兩兩牽手變成一個小組 三、每次一個小組兩人，距離約兩小步用輕輕丟的方式直接傳給對方的方式進行傳球，並且繞過遠方交通錐回到隊伍。 四、進行 2-3 次小組競賽 五、提醒同學注意安全不可以大力的	1	排球 交通錐	

		期中考週			丟對方。			
11	11.10-11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽 (學活)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-3 能評估自己的體適能表現，並實際參與提升身體適能的運動	【體適能活動】 一、進行熱身操 二、運用樓梯、跳箱、平衡木讓學生分班分組進行跑跳等體適能活動。	1		
12	11.17-11.21	(周五中年級) 交通安全宣導、品格宣導 G2、G4 健身操比賽(學活)	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-3 能評估自己的體適能表現，並實際參與提升身體適能的運動	【體適能活動】 一、進行熱身操 二、說明體適能檢測項目與目的 1. 說明立定跳遠與坐姿體前彎要領 2. 學生練習 3. 分班分項檢測 三、教師說明檢測概略結果 四、教師介紹增強體適能的方法	1	坐姿體前彎測驗板	
13	11.24-11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀摩賽	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	2-3 能評估自己的體適能表現，並實際參與提升身體適能的運動	【體適能活動】 一、進行熱身操 二、說明體適能檢測項目與目的 1. 說明仰臥起坐動作要領與施測方法 2. 學生練習 3. 分班分項檢測 三、教師說明檢測概略結果 四、教師介紹增強體適能的方法	1	軟墊	
14	12.1-12.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀摩賽。教師會年度改選	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	2-5 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 2-3 能評估自己的體適能表現，並實際參與提升身體適能的運動	【跑跳活動】 一、進行熱身操 二、將呼拉圈散佈在雨廣場中 三。使用奔跑的方式進行課本 P29 頁“野狼抓白兔”的遊戲 四、提醒追逐的同學注意安全	1	呼拉圈	
15	12.8-12.12	四年級英語歌謠觀摩賽	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力 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。	2-5 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【跑跳活動】 一、進行熱身操 二、將呼拉圈散佈在雨廣場中 三。使用左腳單腳跳的方式進行課本 P29 頁“野狼抓白兔”的遊戲 四、提醒追逐的同學注意安全 五、更改成右腳單腳跳的方式進行活動	1	呼拉圈	
16	12.15-12.19	五年級英語念謠觀摩賽、 (周五高年級) 交通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽(泳課)	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【跳繩活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、小組選出二個人拿跳繩兩端，並隨著每次音樂停止時放低繩子。 四、其餘組員在音樂進行中必須不限姿勢用走的經過繩子，碰到繩子的組員淘汰。 五、輪流交換遊戲	1	跳繩	

17	12.22-12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽（泳課）	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-5 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【跳繩活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、小組選出二個人拿跳繩兩端，並且開始緩慢的甩動繩子。 四、其餘組員站在繩子旁，在繩子經過腳下時一起跳過繩子。 五、輪流交換遊戲	1	跳繩	
18	12.29-1.2 1.1	G5 樂樂棒球比賽（學活）元旦放假一日	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【球類活動】 一、進行熱身操 二、將班上分成三大組，每一組約 10 人，組內兩兩牽手變成一個小組 三、每次一個小組兩人用彈地的方式進行傳球，並且繞過遠方交通錐回到隊伍。 四、進行 2-3 次小組競賽	1	排球 交通錐	
	1.5-1.9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【球類活動】 一、進行熱身操 二、讓同學分成四組，站著並排成一個正方形。 三、在正方形中間選出四名同學分別坐在地上並拿一顆排球。 四、正方形四邊的同學分別替自己的隊伍取名字 五、進行用蘿蔔蹲的遊戲，每次被選到的隊伍，正方形中的同學可以把球滾（不離開地面）去攻擊任何一個被點到的隊伍的隊員 六、隊員必須撿起滾過來的球用滾的方式傳給中間的關主，如果漏接則必須站到後面一排不能再接球。 七、最後計算站第一排的組員決定勝利隊五 八、交換角色讓關主有機會回到隊伍裡參加遊戲。	1	排球	
20	1.12-1.16	G5 樂樂棒球比賽（學活） 期末考週 愛校巡守隊結束	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力 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。	2-5 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、每組依序輪流一邊滾動呼拉圈一邊繞過交通錐，回來後才可以換下一個人。 四、進行 2-3 次小組競賽	1	呼拉圈 交通錐	
21	1.19-1.20	實施第 2 學期課程	3-1-3 表現操作運動器材的能力 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。	2-4 表現簡單的拍球、運球、滾球等基本運動能力。 3-1 學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範。	【競走活動】 一、進行熱身操 二、讓同學 4-5 人一組排成一列。 三、同學滾動手中的呼拉圈然後在呼拉圈倒地之前穿過呼拉圈。 四、小組內比賽找出小組內優勝者。 五、進行班級比賽	1	呼拉圈	

(一) 學習領域別：健康與體育領域——游泳

(二) 實施時間：103.09.1-104.01.20

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數：21 節

(五) 設計者：尤婉婷

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
	1-2 能學會跳繩和體操的招式。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。
	1-3 能學會計次跳繩的技巧。	

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域				
1	9.1-9.5	友善校園週/發點名簿、路隊調查表、放學路隊練習、註冊單發放	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1-1 能學會游泳與自救的能力。	主題一、游泳 一、岸上操課： 教師帶領學生做完暖身操後，示範講解當日水中教學之動作，並讓學生在岸上先進行練習。 （當日未下水的學生，若無身體上之不適，則在岸上繼續進行練習。） 二、水中教學： 依據教育部全國中、小學游泳與自救能力基本指標表，將學生依照游泳能力進行分組教學。 （一）	1	浮板、浮球、浮條					
2	9.8-9.12	語文競賽區賽、秩序整潔糾察隊訓練、午餐宣導、愛校巡守隊開始 9/13 親師生大掃除 中秋節放假一日			1							
3	9.15-9.19	語文競賽市賽、全校防災演習 樹島蝶展覽、G5 愛滋病宣導 秩序整潔評分開始			1							
4	9.22-9.26	（周五一年級）交通安全宣導、品格宣導 9.23 雲水書坊行動書車			<table border="1"><tr><td>組別</td><td>海馬組</td></tr><tr><td>游泳能力</td><td>1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。</td></tr></table>	組別			海馬組	游泳能力	1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。	1
組別	海馬組											
游泳能力	1. 在水中拾物 2 次，撿拾之物品約略十元硬幣大小。 2. 持牆漂浮，摸膝站立。											
5	9.29-1	防災演練(防災計	1									

					踢練習。			
				自 救 能 力 練 習	1. 水母漂 30 秒，每 10 秒換氣一次。 2. 仰漂 30 秒，可助划。			
11	11.10- 11.14	陸泳課開始 G1 拍球接力賽（學 活）	3-1-4 表 現 聯 合 性 的 基 本 運 動 能 力。	1-2 能 學 會 跳 繩 和 體 操 的 招 式。	主題二、跳繩 一、教師使用呼拉圈、跳繩等器材，規則或不規則狀放置於地面，指導學生進行跳的動作並反覆練習。 二、指導學生輪流使用一條或一條以上的跳繩，進行下列遊戲的練習。 1. 國王的遊戲：跳繩固定高度，學生輪流原地或助跑起跳。 2. 搖擺繩：跳繩左右擺盪，不迴旋，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。 3. 米字搖擺繩：共 3 條跳繩，成米字狀，讓學生輪流跳躍或來回跳躍。	1	大繩、 呼拉圈	
12	11.17- 11.21	（周五中年級）交 通安全宣導、品格 宣導 G2、G4 健身操比賽 （學活）				1		
13	11.24- 11.28	體適能檢測結束 二年級國語朗讀觀 摩賽				1		
14	12.1-1 2.5	收 12 月份午餐費 三年級母語朗讀觀 摩賽。教師會年度 改選				1		
15	12.8-1 2.12	四年級英語歌謠觀 摩賽				1		
16	12.15- 12.19	五年級英語念謠觀 摩賽、 （周五高年級）交 通安全宣導 G5 樂樂棒球比賽 （泳課）	3-1-4 表 現 聯 合 性 的 基 本 運 動 能 力。	1-2 能 學 會 跳 繩 和 體 操 的 招 式。	主題三、體操 一、教師帶領學生進行暖身運動，以避免運動傷害。 二、將全班學生平均分成 6 組，每組使用一或兩塊墊子。 三、教師指導各組學生在進行練習時，應注意前後距離，以避免擠成一團。 四、依序進行下列模仿遊戲，並反覆練習。 1. 大象走路：上身前彎，兩手撐地時，關節與膝關節均伸直，行走時左手左足同時前移，然後右手右足前移，模仿大象笨重行走的動作。 2. 小雞走路：屈下蹲，兩手抱膝提踵，向前行走時上下起伏，模仿小雞走路的樣。 3. 企鵝走路：雙手放體側，以足跟走，可以改變方向前進、後退、左右側行。 4. 螃蟹走路：屈膝下蹲，兩手向後撐地，手指指向腳，腹部挺平，然後以手足同時向側移行。 5. 毛毛蟲走路：以俯臥撐墊的姿勢，收腹，兩腳向前移動成弓身；然後兩手向前移動，成俯	1	體操墊	
17	12.22- 12.26	歲末感恩嘉年華會 G5 樂樂棒球比賽 （泳課）				1		
18	12.29- 1.2	G5 樂樂棒球比賽 （學活）元旦放假 一日				1		
19	1.5-1. 9	收 1、2 月份午餐費 秩序整潔評分結束 G5 樂樂棒球比賽 （學活）				1		
20	1.12-1 .16	期末考週 愛校巡守隊結束				1		

					<p>臥撐墊。</p> <p>6. 小鳥飛：站立，兩手側展做翅膀狀，上下揮動；以單足連續跳，或雙足併步連輕跳，也可以小碎步左右移動。</p> <p>7. 兔子跳：蹲姿手撐地向前跳，手撐地時抬腳，腳著地後，手向前移。</p> <p>8. 滾筒：將身體伸展，橫臥墊上，雙臂伸直夾頭，雙腳伸直併攏，向側方滾動。側滾距離以3-5公尺即可，以免學童頭暈。</p> <p>9. 雞蛋側滾翻：將身體蜷曲，肘膝俯撐使胸口與大腿相貼，雙臂屈肘夾緊雙腿，全身成蛋形，向側翻滾。</p> <p>10. 雙人螃蟹遊戲(雙人側移)：雙人一組，身高相近，背靠背，兩人手肘互勾，向側移動時，配合一、二口令，動作熟練後可用側併步移動。</p>			
21	1.19-1.20	實施第2學期課程	3-1-4 表現聯性的基本運動能力。	1-3 學會跳繩的技巧。	<p>主題四、計次跳繩比賽</p> <p>教師介紹一下班際競賽——計次跳繩比賽之比賽規則與實施方式，並讓學生進行練習。</p>	1	計次跳繩、碼表	