

臺南市公立將軍區將軍國民小學 106 學年度第 1 學期
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	一年級全體老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (40) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過上學前和家人擁抱，牢記家人的叮嚀和期許，透過家人情感的交流，讓學童了解如何當一個好孩子，並自願表現良好。 2. 能清楚的自我介紹。 3. 能認識新同學的特質。 4. 能欣賞新同學。 5. 能分辨或列舉不同行為別人的接受度。 6. 能與家人分享學校生活中與同學和師長的互動。 7. 能學會做決定前先徵詢父母或師長的同意。 8. 能了解並認同團體規範的重要性。 9. 能發現並比較上下學途中安全與不安全的情境。 10. 能說明並演練上下學安全的注意事項。 11. 能選擇遊戲場地，從事各項活動。 12. 能遵守學校團體規範，進行活動，確保人我安全。 13. 能分辨教室裡的好行為。 14. 能說出好行為才能讓我們的生活更安全。 15. 能運用雙腳玩遊戲。 16. 認識立正、稍息基本動作。 17. 能做出往前進、後退、直線、繞物和跨步走的動作。 18. 能運用雙腳配合音樂玩遊戲。 19. 能和同學配合一起完成「走」的各項遊戲。 20. 能發揮創意模仿或做出各種型態走的動作。 21. 能於日常生活運用各項「走」的方式。 22. 認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱。 23. 了解各項遊戲器材的使用方法。 24. 能分辨安全與不安全的遊戲行為。 25. 能安全又正確的操作各項遊戲器材。 26. 能遵守遊戲規則，進行團體活動，保護自己與他人安全。 27. 能依照不同的場合穿著適當的服裝。 28. 能穿著合宜的服裝進行活動。 29. 能知道上廁所時應注意的禮貌。 30. 能知道正確使用廁所的方法。 31. 能知道常洗手，保持雙手乾淨的重要性。 32. 能知道正確洗手的方法和步驟。 33. 培養良好的衛生習慣。 34. 能了解生病者和健康者的不同外在的表徵不同。 		

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

	<ol style="list-style-type: none"> 35. 能知道身體不舒服時的適當處理方法。 36. 認識水痘保健。 37. 知道生病時要看醫生，請醫生診斷病情。 38. 能使用正確的方法，促進身體健康，遠離疾病。 39. 能學習基本伸展動作，並能簡單運用肢體動作玩遊戲。 40. 能做出簡單的動作與同學打招呼。 41. 能在運動過程中，避免運動傷害。 42. 能與同學合作培養默契，完成動作。 43. 能與同學一起合作發揮創意，運用身體表演造型動作。 44. 能與同學一起合作，運用身體表演動作。 45. 能說出食物的顏色和味道會引起想吃的動機。 46. 能藉由遊戲覺察吃東西會讓人感到滿足與開心。 47. 能知道早餐的重要。 48. 能養成吃早餐的習慣。 49. 能分辨哪些食物不適合當早餐吃。 50. 能知道哪些是良好的飲食習慣。 51. 能做到好的飲食習慣。 52. 能配合球和音樂完成身體的伸展動作。 53. 透過活動與球接觸，培養基礎的球感。 54. 能配合音樂及教師口令完成夾球動作。 55. 能与他人合作利用身體不同部位，順利夾住球後並停住不動。 56. 能用手的不同部位，將氣球連續往上拍擊。 57. 能遵守遊戲規範，並和他人共同進行遊戲。 58. 能靈活操作身體，表達自己肢體的各部位。 59. 能在遊戲中，表現出對肢體各部位的認識。 60. 能有身體肢體部位完整的概念。 61. 能用肢體表現自己快樂的動作。 62. 能靈活做出移動身體的動作。
<p>能力指標</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-1 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。 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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 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。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 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。

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

四	09/17 -09/23	5-1-2	壹、小一新生活 2. 歡喜上學去	2	口語評量 實作評量	【人權教育】 1-1-3
五	09/24 -09/30	3-1-1	壹、小一新生活 3. 快樂 GO! GO! GO!	2	觀察檢核 表現評量	【生涯發展教育】 2-1-1
六	10/01 -10/07	3-1-1 3-1-4	壹、小一新生活 3. 快樂 GO! GO! GO!	2	觀察檢核 表現評量	【生涯發展教育】 2-1-1
七	10/08 -10/14	4-1-4	壹、小一新生活 4. 快樂玩遊戲	1	口語評量 實作評量	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
八	10/15 -10/21	4-1-4 5-1-1	壹、小一新生活 4. 快樂玩遊戲	2	口語評量 實作評量	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
九	10/22 -10/28	1-1-4	貳、健康寶貝 5. 整潔寶寶	2	口語評量 行為檢核 實作評量	【家政教育】 2-1-1 2-1-2 3-1-2 【性別平等教育】 1-1-2
十	10/29 -11/04	1-1-4	貳、健康寶貝 5. 整潔寶寶	2	口語評量 行為檢核 實作評量	【家政教育】 3-1-2 【性別平等教育】 2-1-2 2-1-4
十一	11/05 -11/11	7-1-1	貳、健康寶貝 6. 生病時怎麼辦	2	口語評量 實作評量	
十二	11/12 -11/18	7-1-1	貳、健康寶貝 6. 生病時怎麼辦	2	口語評量 實作評量	
十三	11/19 -11/25	3-1-1	貳、健康寶貝 7. 大展身手	2	行為檢核 表現評量	
十四	11/26 -12/02	3-1-1	貳、健康寶貝 7. 大展身手	2	行為檢核 表現評量	
十五	12/03 -12/09	2-1-1 2-1-3	貳、健康寶貝 8. 活力的來源	2	口語評量 實作評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2
十六	12/10 -12/16	2-1-3	貳、健康寶貝 8. 活力的來源	2	口語評量 實作評量	【家政教育】 1-1-1 1-1-2
十七	12/17 -12/23	3-1-1	參、運動樂趣多 9. 球兒真好玩	2	行為檢核 表現評量	
十八	12/24 -12/30	3-1-3	三、運動樂趣多 9. 球兒真好玩	2	行為檢核 表現評量	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

十九	12/31 -01/06	3-1-1	三、運動樂趣多 10. 律動的身體	2	觀察檢核 行為檢核 表現評量	
二十	01/07 -01/13	3-1-1	參、運動樂趣多 10. 律動的身體	2	觀察檢核 行為檢核 表現評量	
二十一	01/14 -01/20	3-1-1	參、運動樂趣多 10. 律動的身體	2	觀察檢核 行為檢核 表現評量	
總節數				40		

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立將軍區將軍國民小學 106 學年度第 2 學期
一 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	一年級全體老師
教學節數	每週 (2) 節 本學期共 (38) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能清楚自己牙齒的狀況，並了解牙齒的功能及重要性。 2. 能了解餐後及睡前是刷牙的最好時機。 3. 能了解刷牙是愛護牙齒的行為。 4. 能做到正確的牙刷握法。 5. 能做到正確的刷牙方法。 6. 認識牙刷會有刷毛分岔、發臭，甚至長霉菌的現象，將有礙衛生，影響健康。 7. 有能力判斷自己的牙刷有無刷毛分岔、發臭及長黴菌。 8. 知道如何挑選適合自己使用的牙刷。 9. 能認識牙醫師的專業功能，並了解自己牙齒的狀況。 10. 能了解牙齒的重要及愛護牙齒的行為。 11. 能養成護牙的好習慣。 12. 願意嘗試並攝取多樣化的食物。 13. 能分辨「怎樣吃才健康」的飲食行為。 14. 能認識六大類基本食物。 15. 能養成「不偏食」的均衡飲食習慣。 16. 了解良好的餐桌禮儀。 17. 養成正確的飲食習慣。 18. 能做出簡單的拋接動作。 19. 能說出拋接的動作要領。 20. 能迅速移位並接住落下的球。 21. 能做出簡單的急停動作。 22. 能做出聽覺與肢體動作協調的動作。 23. 能創造出全身各種肢體動作。 24. 能快速模仿學童的動作。 25. 能做出不同預備動作的起身站立。 26. 能說出不同起身站立姿勢的差異與動作要領。 27. 能做出不同方向的移位動作。 28. 能說出不同方向的移位動作要領。 29. 認識結膜炎的症狀和傳染方式。 30. 當染患眼疾時應立即到眼科就診。 31. 了解如何預防結膜炎的傳染。 32. 知道不可與他人共用藥物，以免引發感染。 33. 養成良好的衛生習慣，以維護健康。 34. 了解結膜炎的傳染途徑。 35. 知道當班級中有人感染結膜炎時，該做何種措施以防範傳染。 		

	<p>36. 能觀察並描述校園中的危險角落。</p> <p>37. 能說明在危險角落可能發生的情形，並採取安全的行動。</p> <p>38. 能提高警覺確認具威脅性的行為。</p> <p>39. 能了解面臨危險和緊急狀況時的處理方式。</p> <p>40. 能了解流鼻血的緊急處理方式。</p> <p>41. 能靈活操作身體，完成肌力訓練。</p> <p>42. 能在遊戲中，表現出對肢體的控制能力。</p> <p>43. 能利用肢體學習動物行走的動作。</p> <p>44. 培養觀察及動作模仿的能力。</p> <p>45. 利用活動訓練肢體的開展並快樂參與遊戲及運動。</p> <p>46. 能完成原地雙腳跳的動作。</p> <p>47. 能創意模仿各種動物跳躍的動作。</p> <p>48. 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。</p> <p>49. 完成各種身體與球的結合動作。</p> <p>50. 透過活動培養基礎的球感。</p> <p>51. 能配合教師哨音、口令、音樂完成不同拍球動作。</p> <p>52. 能和其他人合作完成拍球活動。</p> <p>53. 能利用不同姿勢及單手、雙手進行拍球動作。</p> <p>54. 能利用身體不同部位進行拍球動作。</p> <p>55. 能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。</p> <p>56. 能熟練滾動呼拉圈的動作技巧。</p> <p>57. 能利用呼拉圈，與同學完成遊戲指定的動作。</p> <p>58. 能利用呼拉圈，與同學完成遊戲。</p> <p>59. 能與同學合作培養默契，完成動作。</p> <p>60. 在遊戲情境中，認識並發現自己的特色，進而喜歡自己。</p> <p>61. 察覺每個人的異同。</p> <p>62. 能坦承、互相幫助、友愛同學，以促進人際關係。</p> <p>63. 能在遊戲活動中與他人和睦相處。</p> <p>64. 能分辨或列舉平時與家人一起參與的遊戲或活動。</p> <p>65. 能和善的和家人溝通，並說出學校生活中與同學和師長的互動。</p>
<p>能力指標</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>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。</p>

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

		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，並能辨認其正確性及有效性。				
融入重大議題之能力指標		<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-1-2 學習與不同性別者平等互動。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-1-1 察覺食物與健康的關係。</p> <p>1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。</p> <p>3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。</p> <p>4-1-1 認識家庭的組成分子與稱謂。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>【人權教育】</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>				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
一	02/12 -02/17	1-1-4	壹、健康小精靈 一、美齒寶寶	1	口試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 3-1-2
二	02/18 -02/24	7-1-1 7-1-2	壹、健康小精靈 一、美齒寶寶	1	口試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 3-1-2
三	02/25 -03/03	1-1-4	壹、健康小精靈 一、美齒寶寶	2	筆試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 3-1-2
四	03/04 -03/10	2-1-1 2-1-3	壹、健康小精靈 二、飲食好習慣	2	筆試 實作 實踐 學生自評	【家政教育】 1-1-1 1-1-2
五	03/11 -03/17	2-1-3	壹、健康小精靈 三、看誰反應快	2	表演 實作	【家政教育】 1-1-1 1-1-2
六	03/18 -03/24	3-1-1 3-1-3	壹、健康小精靈 三、看誰反應快	2	表演 實作	

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

七	03/25 -03/31	3-1-1	壹、健康小精靈 三、看誰反應快	3	口試 作業	
八	04/01 -04/07	1-1-4 7-1-1	壹、健康小精靈 四、認識結膜炎	1	實作 實踐 學生自評 同儕互評	【家政教育】 3-1-2
九	04/08 -04/14	5-1-1 5-1-3	貳、安全活力 GO 五、危機總動員	2	實作 實踐 學生自評 同儕互評	【性別平等教育】 2-1-3 【人權教育】 1-1-3
十	04/15 -04/21	5-1-3	貳、安全活力 GO 五、危機總動員	2	表演 實作 學生自評 同儕互評	【性別平等教育】 2-1-3 【人權教育】 1-1-3
十一	04/22 -04/28	3-1-1	貳、安全活力 GO 六、我有好身手	2	表演 實作 學生自評 同儕互評	
十二	04/29 -05/05	3-1-1 3-1-4	貳、安全活力 GO 六、我有好身手	2	表演 實作	
十三	05/06 -05/12	3-1-1	貳、安全活力 GO 七、跳躍大進擊	2	表演 實作	
十四	05/13 -05/19	3-1-4	貳、安全活力 GO 七、跳躍大進擊	2	表演 實作	
十五	05/20 -05/26	3-1-1 3-1-3	參、遊戲真有趣 八、快樂動起來	2	表演 實作	
十六	05/27 -06/02	3-1-1 3-1-3	參、遊戲真有趣 八、快樂動起來	2	表演 實作	
十七	06/03 -06/09	3-1-1 3-1-3	參、遊戲真有趣 九、來玩呼拉圈	2	表演 實作	
十八	06/10 -06/16	3-1-1 3-1-3	參、遊戲真有趣 九、來玩呼拉圈	2	實作 鑑賞 晤談	
十九	06/17 -06/23	6-1-1 6-1-3	參、遊戲真有趣 十、歡喜做朋友	2	實作 鑑賞 晤談	【家政教育】 4-1-1 【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 【人權教育】

C16 一年級健康與體育領域課程計畫

						1-1-2
二十	06/24 -06/30	6-1-2	參、遊戲真有趣 十、歡喜做朋友	2	實作 鑑賞 晤談	【家政教育】 4-1-1 【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 1-1-2 【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2
總節數				38		

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。