

臺北市中山區中正國小 107 學年度【健體】學習領域課程計畫

(一) 一年級學習具體目標 (體育) 科

第一學期

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 培養增進人際關係與互動的能力。
4. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。

第二學期

1. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。
2. 培養營造健康社區與環境的責任感和能力。
3. 培養擬定健康與體育策略與實踐的能力。
4. 培養運用健康與體育的資訊、產品和服務的能力。

(二) 一年級之各單元內涵分析

編寫者：(李望興) 老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期					
週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一、健康又快樂 (一)認識健康中心、安全的遊戲場所	1. 認識健康中心的功能。 2. 舉例說出學校護士對自己健康的幫助。 3. 分辨遊戲設備的安全性。 4. 遊戲時能選擇安全的遊戲場所。	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。	1	1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 學生自評
二	一、健康又快樂 (二)遊戲天地 【人權教育】	1. 比較安全與不安全的遊戲場所。 2. 了解遵守遊戲規則的重要性。 3. 遊戲時能遵守遊戲規範及團體紀律。	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。	1	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 教師觀察
三	一、健康又快樂 (三) 快來玩遊戲、平衡小精靈 【人權教育】	1. 認識校園固定的遊戲設備場地、名稱及使用方法。 2. 學會正確使用遊戲設備的方法，並能依序輪流練習。 3. 和同伴愉快的參與遊戲活動。 4. 運用遊戲設備學會	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	1	1. 提問回答 2. 操作學習

		操作身體，表現安全及創意的遊戲方法。			
四	一、健康又快樂 (四)動物模仿秀	1. 認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2. 說出並模仿各種動物行走的動作特徵。 3. 快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1	1. 操作學習 2. 學生發表
五	一、健康又快樂 (五)我有好身手	1. 認識移動運動設備的名稱及正確的使用方法。 2. 做出墊上遊戲的翻滾動作與要領。 3. 快樂參與活動並願意與同儕合作搬運軟墊。	3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1	1. 學生體驗 2. 提問回答 3. 操作學習
六	二、追跑搖滾樂 (一)健康動一動、你追我跑體力好 【生涯發展教育】	1. 說出跑步後呼吸與心跳的變化。 2. 做出快跑和慢跑的動作。 3. 體驗並觀察快跑及慢跑前後的身體變化。 4. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 5. 遵守遊戲規範及團體紀律。	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。	1	1. 學生體驗 2. 提問回答 3. 操作學習
七	二、追跑搖滾樂 (二)你追我跑體力好、搖滾呼拉圈	1. 學會做伸展操及追逐跑的遊戲技巧。 2. 遵守遊戲規範及團體紀律。 3. 了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。	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。	1	1. 操作學習
八	二、追跑搖滾樂 (三)搖滾呼拉圈 【生涯發展教育】	1. 了解身體與呼拉圈的接觸，以及如何操弄的概念。 2. 學會身體與呼拉圈的接觸方式，以及搖、滾、旋、跳等操弄方法。 3. 快樂的參與呼拉圈遊戲活動。	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。	1	1. 操作學習

九	三、身體會說話 (一)五個好幫手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解五官的功能和重要性。 2. 體驗感官失去功能的感覺。 3. 了解近視的成因和預防方法。 4. 了解五官的保護方法。 	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 教師觀察
十	三、身體會說話 好好愛我、身體總動員	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解近視的成因和預防方法。 2. 了解五官的保護方法。 3. 知道身體各部位的名稱和功能。 4. 願意保護身體各部位避免受傷。 5. 知道身體各部位的名稱和功能。 6. 願意保護身體各部位避免受傷。 	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。</p> <p>【期中評量週】</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 自我檢核
十一	三、身體會說話 (三)請你跟我這樣做、身體碰碰樂 【生涯發展教育】	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉身體部位的名稱及功能。 2. 配合音樂節奏表現身體律動及走、跑、停等動作。 3. 說出不同信號及不同的反應方式。 4. 說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 5. 依照不同的信號，反應出不同的動作。 6. 以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 7. 與遊戲同伴建立友好的關係。 	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表
十二	三、身體會說話 (一)身體碰碰樂	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出不同信號及不同的反應方式。 2. 說出有哪些身體部位可以運用於遊戲活動中。 3. 依照不同的信號，反應出不同的動作。 4. 以不同的身體部位和新同伴玩碰碰樂。 5. 與遊戲同伴建立友好的關係。 	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 操作學習 2. 學生發表

十三	四、健康每一天 (一)一天的開始 影子特攻隊 【生涯發展教育】	1. 在遊戲中增進身體的敏捷性。 2. 在遊戲中做出有創意的動作。 3. 與遊戲同伴和諧的共同展現創意合作。 4. 體會儀容整	1-1-4 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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1	1. 學生互評 2. 演練
----	--	--	--	---	------------------

十四	四、健康每一天 (二)小行動大健康	1. 了解洗手的重要性。 2. 學會正確的洗手步驟。 3. 養成喝白開水的習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	1. 教師觀察
十五	四、健康每一天 (三)吃飯的時候	1. 表現良好的餐桌禮儀。 2. 養成正確的飲食習慣。	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。	1	1. 教師觀察 2. 家長評量
十六	四、健康每一天 (四)飯後好習慣	1. 說出個人衛生的注意事項。 2. 做到飯後潔牙及不劇烈運動。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	1. 學生自評
十七	四、健康每一天 (五)天天排便好健康	1. 表現良好的健康排便習慣。 2. 說出幫助排便的好習慣。 3. 說出正確如廁的好習慣	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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。	1	1. 提問回答
十八	四、健康每一天 (六)好好愛身體	1. 以適當的方式清潔身體。 2. 表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3. 表現良好的健康習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	1. 學生自評 2. 學生互評
十九	四、健康每一天、 五、身體新風情 天 天都健康、抓一把風來玩	1. 養成正確的飲食習慣。 2. 表現良好的健康習慣。 3. 做出跑步與停止的動作。 4. 以肢體模仿氣球，做出收縮與伸	1-1-4 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. 學生自評 2. 家長評量 3. 操作學習 4. 學生發表

		展的動作。			
二十	五、身體新風情 (一)風車繞圈轉、風和草對話	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 模仿風車做出身體各部位的繞轉。 3. 了解風車的玩法。 4. 配合音樂做出連續的律動。 5. 了解身體各部位擺動的要領。	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，瞭解本土文化。 【期末評量週】	1	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察
二十一	五、身體新風情 (一)風車繞圈轉、冬季新風情 △1/18 (五)休業式	1. 做出跑步與停止的動作。 2. 配合音樂做出連續的律動。 3. 了解身體各部位擺動的要領。 4. 說出對於天氣的感覺。 5. 做出身體各部位收縮到最小或延伸到最大的動作。	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。 【休業式】	1	1. 操作學習 2. 學生發表 3. 教師觀察 4. 提問回答

107 學年度第二學期					
週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法(請具體描述)
一	一、健康加油站 (一)健康食物選拔會 【家政教育】	1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。	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。	1	1. 提問回答

<p>二</p>	<p>一、健康加油站 (二)飲食停看聽、 胖瘦變變變 【家政教育】</p>	<p>1. 了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2. 討論廣告對食物選擇的因素。 3. 分析自己選擇食物的因素，並做明智的決定。 4. 了解體重與進食的關係。 5. 能明白體重過重或過輕對健康的影響。</p>	<p>2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭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。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>1</p>	<p>1. 提問回答</p>
<p>三</p>	<p>一、健康加油站 (三)胖瘦變變變、 適當的體重與運動</p>	<p>1. 了解體重與進食的關係。 2. 能明白體重過重或過輕對健康的影響。 3. 能採取正確的健康進食行為。 4. 能說出體重與運動的關係。 5. 願意在生活中落實多運動多活動。</p>	<p>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 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>	<p>1</p>	<p>1. 提問回答 2. 教師觀察 3. 家長紀錄</p>
<p>四</p>	<p>一、健康加油站 (四)快跑好體能、 勇氣百分百</p>	<p>1. 做出變換方向的動作，並應用於日常生活中。 2. 做出閃躲和急停的基本動作。 3. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 4. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p>	<p>1</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表</p>
<p>五</p>	<p>一、健康加油站 (五)勇氣百分百、 運動的感覺</p>	<p>1. 了解跨步跑和穿越紙箱的動作要領。 2. 做出跨步跑和穿越紙箱的基本動作。 3. 了解運動後身體的反應。 4. 學會身體不舒服時的處理方式。</p>	<p>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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p>	<p>1</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習</p>
<p>六</p>	<p>二、大家來運動 (一)攀爬小玩家、 快樂玩紙棒 【人權教育】</p>	<p>1. 能注意遊戲設備的安全性並遵守使用規則。 2. 操作身體，表現安全及有創意的遊戲方法。 3. 在參與的活動中互相觀摩與鼓勵。 4. 能了解及說出紙棒</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。</p>	<p>1</p>	<p>1. 提問回答 2. 操作學習 3. 學生發表 4. 教師觀察</p>

		<p>遊戲活動的名稱及遊戲方法。</p> <p>5. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。</p>			
七	<p>二、大家來運動 (二)快樂玩紙棒</p>	<p>1. 能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。</p> <p>2. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。</p> <p>3. 能在活動中認真參與遊戲，快樂學習。</p>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>
八	<p>二、大家來運動 (三)快樂玩紙棒、玩球變變變</p>	<p>1. 能了解及說出紙棒遊戲活動的名稱及遊戲方法。</p> <p>2. 能做出紙棒體操、拋接、撥趕、擲遠與擲準、移動中接紙棒與走、跑、跳等各項遊戲活動的動作要領與方法。</p>	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 學生發表</p> <p>3. 教師觀察</p>
九	<p>二、大家來運動 (四)歡喜踢球樂</p>	<p>1. 能說出用腳踢球的感覺。</p> <p>2. 能學會簡易踢球動作。</p> <p>3. 能認真參與踢球遊戲。</p>	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1	<p>1. 操作學習</p> <p>2. 提問回答</p>
十	<p>二、大家來運動 (五)看我好身手 【人權教育】</p>	<p>1. 能說出以不同方式進行拍球的感覺及要領。</p> <p>2. 能做出拍球的動作。</p> <p>3. 能快樂參與拍球遊戲，表現合作態度。</p> <p>4. 能說出配合拋接球動作的口令及要領。</p> <p>5. 能做出拋接球的動作。</p>	<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>【期中評量週】</p>	1	<p>1. 提問回答</p> <p>2. 操作學習</p>

		6. 能快樂參與拋接球遊戲，表現合作態度。			
十一	三、我有妙招 (一)安全地圖 【環境教育】	1. 能說出上下學的安全注意事項。 2. 能預防自己陷入危險的情況。 3. 上下學途中不靠近危險的場所。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	1	1. 提問回答 2. 操作學習
十二	三、我有妙招 (二)碰觸的感覺、保護自己 【環境教育】 【人權教育】	1. 能分辨合理或不合理的碰觸。 2. 能覺察自己身體的安全界限。 3. 能拒絕他人不合理的要求。 4. 能對危險情境提高警覺。 5. 知道面臨危險時的處理方法。 6. 能拒絕他人不合理的要求。	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。	1	1. 提問回答 2. 學生演練 3. 學生自評
十三	三、我有妙招 (三)保護自己、安全守則 【環境教育】	1. 能對危險情境提高警覺。 2. 知道面臨危險時的處理方法。 3. 能拒絕他人不合理的要求。 4. 能舉例說出自我保護守則。 5. 能熟悉緊急求助方法。	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。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1	1. 提問回答 2. 學生演練 3. 學生自評
十四	四、健康好心情 (一)為什麼會生病	1. 說出生病的可能原因。 2. 了解疾病的傳染方式。	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。	1	1. 提問回答 2. 學生發表
十五	四、健康好心情 (二)我會照顧自己、生病了怎麼辦 【家政教育】	1. 說出預防疾病傳染的方法。 2. 願意採取正確的方法增強身體抵抗力。 3. 說出生病時的處理方式。 4. 知道正確的用藥方法。 5. 了解用藥資訊及其服務來源。	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 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。	1	1. 提問回答 2. 學生自評

十六	四、健康好心情 (三)心情觀測站	1. 了解每個人都有各種不同的情緒。 2. 辨別愉快與不愉快的情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	1. 教師觀察 2. 提問回答
----	---------------------	---------------------------------------	------------------------	---	--------------------

十七	四、健康好心情 (四)心情記事本、心情溫度計 【性別平等教育】	1. 明瞭面對同一事件可能有不同的情緒表現。 2. 學習表達自己的情緒。 3. 比較適當和不適當的情緒表達。 4. 能適度的宣洩情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	1. 提問回答 2. 學生自評 3. 教師觀察
十八	五、發現新草原 (一)走向綠草地、草原上的小玩家 【環境教育】	1. 操作身體各部位，進行草地探索活動。 2. 表現持續探索的態度。 3. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 4. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 5. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 提問回答
十九	五、發現新草原 (二)草原上的小玩家、草原歡樂派 【生涯發展教育】	1. 能模仿動物做出不同輕重力量的跳躍動作。 2. 能分辨並指出移動時，主要使用身體的哪個部位。 3. 能說出創意模仿動物動作的快樂感受。 4. 能說出肢體創意遊戲的方法。 5. 能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 6. 能表現出熟練的肢體創意動作。 7. 能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	3-1-1 表現簡單的全身性身體動作。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【期末評量週】	1	1. 操作學習 2. 提問回答

二十	五、發現新草原 (三)草原歡樂派 △6/28 (五)休業式	1. 能說出肢體創意遊戲的方法。 2. 能做出手眼腳身體部位互相協調的動作。 3. 能表現出熟練的肢體創意動作。 4. 能表現團隊互相激勵、合作無間的精神。	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 【休業式】	1	1. 操作學習 2. 教師觀察 3. 學生互評
----	-------------------------------------	---	----------------------------------	---	-------------------------------

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)