

基隆市深美國民小學 102 學年度第一學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域－健康
- (二) 實施時間：102.08.30~103.01.20
- (三) 教學年級：一年級
- (四) 教學節數：22 節
- (五) 編修者：康詩佩(引用 102 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)教学计划

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
1	8.30	8.29 祖孫攜手上學趣 8.30 始業式	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。 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。 4. 用便利貼畫下或寫下健康中心的功能。	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。	
2	9.02-9.06					1		
3	9.09-9.13	9.14 補課(9.20)全校防災演習(9.11預演9.13正式)	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。	健康又快樂-安全的遊戲場所 【一】安全玩遊戲 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。 【二】遊戲大考驗 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。 2. 實際演練正確使用方法。	1	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。	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
4	9.16-9.20	9.19-9.20 中秋節放假	5-1-2 說明並	2-2比較安全與不安全的遊戲場所。	健康又快樂-遊戲天地 【一】安全的遊戲場所 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？ 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。 【二】怎麼玩才安全？ 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。 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。 3. 以便利貼寫下或畫下遊戲時應該注意的事項。 【三】怎麼玩才有趣？ 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。 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。 【四】一起玩遊戲 1. 教師將全班帶往平坦空地玩「老鷹抓小雞」的遊戲。 2. 教師於遊戲中找出犯規者，暫停遊戲三分鐘，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。	1	1. 課本第14頁的圖片。 2. 教師蒐集有關遊戲場所使用安全的相關資料或圖片。	【人權教育】 1-1-2 1-1-3
5	9.23-9.27	書展	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		

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
6	9.30-10.04	祖孫週活動	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。	<p>身體會說話-五個好幫手</p> <p>【一】如果少了我</p> <p>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。</p> <p>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？</p> <p>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。</p> <p>【二】視障與聽障體驗</p> <p>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。</p> <p>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？</p>	1	1. 教師準備少許的白糖和鹽。	
7	10.07-10.11	10.10 國慶日放假	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。	<p>身體會說話-好好愛我</p> <p>【一】打擊惡視力</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>【二】我是五官的好主人</p> <p>1. 請學生起立，針對下列問題逐項檢討自己做到了沒有？</p> <p>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</p>	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。	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					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。			
8	10.14-10.18	10.18~11.17 米勒展游於藝 低年級「語、數」作業調閱	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。	<p>身體會說話-身體總動員</p> <p>【一】認識身體各部位</p> <p>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>	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？	【人權教育】 1-1-3
9	10.21-10.25	中年級「語、數」作業調閱 環保知識擂台賽（本校辦理全市性比賽）	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	<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>	1	1. 師生各自準備毛巾或手帕一條。	
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱				1		

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
				式、排便習慣、清潔臉部指甲與身體、良好姿勢。	<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先將雙手浸泡溫水，使指甲軟化較易修剪。</p>		1. 教師準備指甲剪一把。	
11	11.04-11.08	期中評量(11/7-8)	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，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</p>	1		
12	11.11-11.15	校內語文競賽	2-1-3 培養良	1-3 建		1		

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
			好的飲食習慣。	立良好的餐桌禮儀與飲食行為。	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。 3. 利用便利貼寫開喝水的好時機，並在日常生活中實行。			
13	11.18-11.22	校內語文競賽	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。	【生涯發展】 3-1-1 【家政發展】 4-1-2
14	11.25-11.29	校內語文競賽 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-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</p>	1	1. 請學生自行準備一面鏡子。	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
			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。	等。 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。 【二】我會潔牙 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。 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	12.02-12.06	校內語文競賽 三年級鄉土歌謠觀摩賽	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。 【二】我能做得好 1. 引起動機：教師延續【活動一】的布偶劇，接續演出康康因為排便不順，所以不喜歡上廁所，也不懂得正確使用廁所的方法，老是把廁所弄得又臭又髒的情境。 2. 延續情境，配合課本第68、69頁說明正	1	1. 教師準備教學偶劇用的布偶。 2. 請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	【人權教育】 1-1-1
16	12.09-12.13	低年級寫作作業調閱 四年級英語歌謠觀摩賽 五六年級樂樂棒球比賽	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。 【二】我能做得好 1. 引起動機：教師延續【活動一】的布偶劇，接續演出康康因為排便不順，所以不喜歡上廁所，也不懂得正確使用廁所的方法，老是把廁所弄得又臭又髒的情境。 2. 延續情境，配合課本第68、69頁說明正	1	1. 教師準備教學偶劇用的布偶。 2. 請學生事前記錄自己一週的排便次數及時間。	【人權教育】 1-1-1

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
			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。	<p>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。</p> <p>3. 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。</p> <p>【三】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。</p> <p>【四】保護身體隱私</p> <p>1. 教師提問，請學生自由發表：</p> <p>(1) 上廁所或洗澡時關不關門？</p> <p>(2) 有沒有上廁所時，突然被打開門的經驗？感覺又是什麼？</p> <p>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。</p> <p>3. 以便利貼寫下或畫出尊重他人隱私權的方法。</p>			
17	12.16-12.20	中年級寫作作業調閱 五年級英語讀者劇場觀摩賽 1-4 年級健康操比賽	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。	<p>健康每一天-好好愛身體</p> <p>【一】我會洗澡</p> <p>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到汙垢，一靠近他就可以聞到一股怪味。</p> <p>2. 教師配合課本70頁說明天天洗澡，天天換衣物的重要性。</p> <p>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。</p> <p>4. 請學生根據洗澡步驟演練一遍，提醒學</p>	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	12.23-12.27	高年級寫作作業調閱				1	2. 學生課前互相觀察同學的站姿和坐姿。	

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					<p>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。</p> <p>5. 配合學習單，請家長在家幫忙檢核。</p> <p>【二】好的姿勢</p> <p>1. 教師請幾位學生示範他們所認為對的站姿、坐姿及睡姿。</p> <p>2. 教師一一請學生們表決臺上誰的姿勢正確並說出理由。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5. 寫下或畫出正確的姿勢。</p>			
19	12. 30 -1. 03	1. 01 元旦 放假	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。	<p>健康每一天-天天都健康</p> <p>【一】養成好習慣</p> <p>1. 請學生閉眼回想，昨天做了哪些事情？</p> <p>2. 接著請學生發表，是不是每天都會做這些事？做這些事有哪些好處？不做時會有什麼感覺？為什麼？</p> <p>3. 讓學生對習慣有初步的概念之後，進行比手畫腳活動。</p> <p>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。</p> <p>【二】健康的一天</p>	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. 06- 1. 10	期末評量 寒假作業上傳				1		

週次	實施日期	重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數	教學資源	議題領域
					<p>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，就為自己做上「加油」記號。</p> <p>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。</p>			
21	1. 13-1. 17	1. 17 期末大掃除	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。	<p>健康領域統整與回顧</p> <p>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。</p> <p>2. 學生以小組方式共同黏貼健康學習組織圖。</p>	1	半開壁報紙 概念詞彙	
22	1. 20	休業式			<p>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。</p>	1		

基隆市深美國民小學102學年度第一學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健康與體育領域-體育、游泳
- (二) 實施時間：102.08.30~103.01.20
- (三) 教學年級：一年級
- (四) 教學節數：40節
- (五) 設計者：張兆文
- (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能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。	
	2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。	
	2-4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	
	2-5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
	2-6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)教學計畫

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	8.30	8.29祖孫攜手上學趣 8.30始業式	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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習(體操隊形、集合隊形、看齊方法) 二、健康操示範動作 1. rap	1	rap 海報	

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
					三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動			
2	9.02-9.06		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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習（體操隊形、集合隊形、看齊方法） 二、健康操示範動作 1. rap 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動	1	rap 海報	
3	9.09-9.13	9.14補課（9.20） 全校防災演習（9.11預演 9.13正式）	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	2-2能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。 2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。 2-4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	【游泳一】 一、泳課新生訓練： （一）認識泳池環境:鞋櫃、置衣櫃、更衣間、洗腳池、沖水池、小池、泳池、水道繩等。 （二）講解泳課注意事項 1. 更衣前流程說明 2. 更衣中注意事項說明 3. 下水前流程說明 4. 下水後安全事項宣達 二、陸上練習： （一）做操 （二）韻律呼吸動作練習： 1. 仰面以蓮蓬頭沖水。 2. 動作要領：吸口氣、開嘴巴、撲~~~~（吐氣）、再一次 3. 蓮蓬頭灑水闖關：學生排隊，以最靠近女廁的蓮蓬頭為起點，接著以上述的韻律呼吸動作要領，分排一個一個，以蓮蓬頭灑水淋頭。以不奔跑、可於灑水蓮蓬頭下自在吐氣為評量參照 三、岸邊練習： 下水前預備動作練習（踢水、撥水） 四、綜合活動 教師整理今日的課程內容。	2	泳池	
			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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習（體操隊形、集合隊形、看齊方法） 二、健康操示範動作 1. rap 2. 暖身運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動	1	rap 海報	
4	9.16-9.20	9.19-9.20中秋節放假	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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習（體操隊形、集合隊形、看齊方法）	1	rap 海報	

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
					二、健康操示範動作 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動			
5	9. 23-9. 27	書展	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	2-2能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。 2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。 2-4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	【游泳二】 一、陸上練習： (一)做操練習 (二)韻律呼吸動作練習： 1. 仰面以蓮蓬頭沖水。 2. 動作要領：吸口氣、閉嘴巴、撲~~~~（吐氣）、再一次 二、岸邊練習： 1. 下水前預備動作練習（踢水、撥水） 2. 岸邊抓牆進行韻律呼吸 3. 以摹仿動物入水適應水中活動(上課教師示範引導) 三、綜合活動 教師整理今日的課程內容。	2	泳池	
			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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習(體操隊形、集合隊形、看齊方法) 二、健康操示範動作 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動 4. 緩和運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動	1	rap 海報	
6	9. 30-10. 04	祖孫週活動	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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習(體操隊形、集合隊形、看齊方法) 二、健康操 1. rap 2. 暖身運動 3. 主要運動 4. 緩和運動 三、分解動作練習 四、聯合動作練習 五、綜合活動	1	rap 海報	
7	10. 07-10. 11	10.10國慶日放假	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	2-2能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。 2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。	【游泳三】 一、陸上練習： 1. 集合做操 2. 韻律呼吸動作(洗手台、蓮澎頭) 二、水中練習： (一)水中行走	2	泳池	

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
				2-4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	(二)呼吸練習：能單手扶岸，完成以下動作，為評量參照 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 三、綜合練習 教師整理今日的課程內容。			
			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。	【健康操】 一、整隊各項動作練習(體操隊形、集合隊形、看齊方法) 二、健康操聯合動作練習 三、教師要領提醒	1	rap 海報	
8	10.13-10.18	10.18~11.17米 勒展游於藝 低年級「語、數」 作業調閱	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。	【球類運動】 一、老師將學生帶至活動中心就定位並做熱身操 二、仔細聆聽活動說明 三、各種傳球方式體驗 1. 從頭上、側邊、胯下傳遞球，搭配由前向後或由後向前 2. 以不同大小球作轉換	1	籃球 排球 呼拉圈	
9	10.21-10.25	中年級「語、數」 作業調閱 環保知識擂台賽(本校辦理全市性比賽)	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	2-2能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。 2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。 2-4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	【游泳四】 一、陸上練習： 1. 集合做操 2. 韻律呼吸動作(洗手台、蓮澎頭) 二、水中練習： (一)水中行走(搭配吹浮球遊戲) (二)呼吸練習：能單手扶岸，完成以下動作，為評量參照 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 ※未帶泳衣者：於洗手台(小池、乘滿水之白色置物箱)練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡五下為過關標準。 三、綜合練習 教師整理今日的課程內容。	2	泳池	
			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	2-5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。	【球類運動】 一、老師將學生帶至活動中心就定位並做熱身操 二、仔細聆聽活動說明 三、各種傳球方式體驗 1. 從頭上、側邊、胯下傳遞球，搭配由前向後或由後向前 2. 以不同大小球作轉換	1	籃球 排球 呼拉圈	

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
			生活態度。					
10	10.28-11.01	高年級「語、數」作業調閱	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 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。 2-6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。	【跑跑跳跳】 一、熱身操 二、短跑遊戲： 1. 追逐遊戲 2. 起跑遊戲(站式、坐式、蹲式) 3. 跑跳步 三、綜合活動:教師回饋上課表現。	1		
11	11.03-11.08	期中評量	3-1-1表現簡單的全身性身體活動。	2-2能在水中展現適應水性的自在動作與韻律呼吸。 2-3透過操作熱身操及健康操展現肢體活動的能力。 2-4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	【游泳五】 一、陸上練習： 1. 集合做操 2. 韻律呼吸動作 3. 捷泳打水 二、水中練習：能單手扶岸，完成以下動作，為評量參照 (一)水中行走 (二)呼吸練習： 1. 口鼻浸水 2. 閉氣 3. 吐氣(口、鼻) 4. 換氣 5. 韻律呼吸 ※未帶泳衣者：於洗手台（小池、乘滿水之白色置物箱）練習捧水近臉，將臉沒入水中吹吐泡泡。以能夠沒入水中吹吐泡泡十下為過關標準。 三、評量檢測	2	泳池	
			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 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。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。 2-1學習和別人輪流參與遊戲或活動，並從中了解團體規範	【跑跑跳跳】 一、熱身操 二、接力遊戲： 1. 穿梭接力 2. 繞物接力 3. 換物接力 三、綜合活動:教師回饋上課表現。	1	立錐	
12	11.11-11.15	校內語文競賽	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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	【跑跑跳跳】 一、熱身操 二、跳遠遊戲： 1. 跳躍河溝遊戲（雙足、單足，跨步跳、立定跳） 2. 跳格子遊戲	1	粉筆	

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
					2. 教師介紹增強體適能的方法			
			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	2-1 能根據指令表現身體律動。 2-6 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	動物模仿秀 一、熱身運動 二、教師複習 三、模仿各類動物動作 四、以不同動物姿態進行行進、障礙行進或騰躍。 五、進行團體接力活動	1		
16	12. 09-12. 13	低年級寫作作業調閱 四年級英語歌謠觀摩賽 五六年級樂樂棒球比賽	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	2-1 能根據指令表現身體律動。 2-6 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	動物模仿秀三 一、熱身運動 二、教師複習 三、模仿各類動物動作 四、以不同動物姿態進行行進、障礙行進或騰躍。 五、增加運動情境、動作規範及音樂節奏，並以小組方式扮演以開展動作	1	CD 播放器	
17	12. 16-12. 20	中年級寫作作業調閱 五年級英語讀者劇場觀摩賽 1-1 年級健康操比賽	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	2-1 能根據指令表現身體律動。	體適能檢測二 一、準備活動： 1. 說明體適能檢測項目與目的 二、發展活動 1. 說明仰臥起坐要領與測驗方法 2. 做操熱身 3. 分班檢測 三、綜合活動 1. 回班進行登錄 2 教師說明檢測概略結果 3. 教師介紹增強體適能的方法	2	檢核表	
			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	2-1 能根據指令表現身體律動。 2-6 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	跳繩運動 一、熱身活動(健康操) 二、介紹跳繩動作與要領 三、學生分散練習 四、介紹跑步跳繩動作並讓學生練習 五、班級分組接力	1	跳繩	
18	12. 23-12. 27	高年級寫作作業調閱	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	2-1 能根據指令表現身體律動。 2-6 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	跳繩運動 一、熱身活動(健康操) 二、複習跳繩動作與要領 三、學生分散練習 四、教師介紹跳繩遊戲讓學生活動 五、班級分組接力	1	跳繩	
19	12. 30-1. 03	1. 01 元旦放假	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	2-1 能根據指令表現身體律動。 2-6 由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	體能遊戲： 一、鬼抓人 二、抓尾巴 三、老鷹抓小雞 四、狐狸偷雞蛋 *教師必須說明各遊戲規則，每個遊戲	2		

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
					進行15分鐘後更換，每次遊戲至多5分鐘 五、教師與學生討論遊戲過成運動的情形。			
			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	2-1能根據指令表現身體律動。 6-1由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	球類活動 一、熱身活動(健康操) 二、複習各種傳球方式的體驗 三、兩兩一組以滾球方式傳接球 四、教師回饋活動情形	1	籃球 排球 呼拉圈	
20	1.06-1.10	期末評量 寒假作業上傳	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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	球類活動 一、熱身活動(健康操) 二、複習各種傳球方式的體驗 三、兩兩一組以滾球方式傳接球 四、增加傳接球距離 五、以彈地球方式進行傳接球 六、運用兩球場地或排球場地線進行簡易的躲避球(以滾球或彈地球方式)，被擊中或沒接好者出局。	1	籃球 排球 呼拉圈	
21	1.13-1.17	1.17期末大掃除	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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	墊上運動一 一、熱身運動(特別著重頸部與腿部) 二、教師講解後滾翻要領與示範 三、學生先以側滾翻練習 四、學生依序練習，教師輔助指導 五、教師回饋學生學習情形	2	軟墊	
			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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	墊上運動二 一、熱身運動(特別著重頸部與腿部) 二、教師講解前滾翻要領與示範 三、學生先以側滾翻練習 四、學生依序練習，教師輔助指導 五、教師回饋學生學習情形	1	軟墊	
22	1.20	休業式	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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	墊上運動一 一、熱身運動(特別著重頸部與腿部) 二、教師講解後滾翻要領與示範 三、學生先以側滾翻練習 四、學生依序練習，教師輔助指導 五、教師回饋學生學習情形	2	軟墊	
			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	2-1能根據指令表現身體律動。 2-6由遊戲中表現跑、跳、改變方向、急停、翻滾等動作。	墊上運動二 一、熱身運動(特別著重頸部與腿部) 二、教師講解前滾翻要領與示範 三、學生先以側滾翻練習 四、學生依序練習，教師輔助指導 五、教師回饋學生學習情形	1	軟墊	

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
				作。				