

## 基隆市深美國民小學九十六學年度第二學期領域學習課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域

(二) 實施時間：97年2月12日~97年6月30日

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數：六十節（健康 20 節，體育 20 節，游泳 20 節）

(五) 原設計者：尤妮婷（九十四學年度第二學期健體領域學習課程計畫）

健體編修者：謝嘉璘（編修自尤妮婷九十四學年度第二學期健康與體育領域教學計畫）

游泳改編者：何陸垣（改編自尤妮婷九十四學年度第二學期領域學習課程計畫）

(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. 重視健康預防與治療，並瞭解醫療體系工作者。	1-1 認識對自己健康有幫助者	7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任
	1-2 說出生病了怎麼辦	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
2. 懂得善用個人特色以促進良好的人際關係。	2-1 敘述自己和其他人的特質	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同
	2-2 說明被他人接受和不被接受的行為	6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為
	2-3 尊重自己和他人的隱私權	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
3. 建立基本的健康飲食概念，並養成良好的飲食習慣。	3-1 認識常見的六大類基本食物	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性
	3-2 養成良好的飲食習慣(如定時定量、細嚼慢嚥、飯前飯後不做劇烈運動)	2-1-3 培養良好的飲食習慣
4. 具備安全概念，學習保護自己	4-1 說明在緊急時如何獲得幫助	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法
5. 透過全方位運動的學習，均衡發展並培養健全體適能。	5-1 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動
	5-2 能表現出雙足、單足與跨步跳等全身性身體活動	
	5-3 能表現出韻律呼吸十五下以及水底拾物	
	5-4 了解上課使用的器材名稱及使用方法	3-1-2 表現使用運動設備的能力
	5-5 能了解校園中可遊戲的場地	4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地
議題融入： <b>【生涯發展教育】</b> 1-1-1 發現自己的長處及優點 <b>【性別平等教育】</b> 2-1-2 尊重自己與別人的身體自主權 <b>【性別平等教育】</b> 2-1-4 尊重自己和別人的隱私 <b>【家政教育】</b> 1-1-2 察覺食物與人體關係 <b>【家政教育】</b> 4-1-1 認識自己		

(七) 教學計畫

主題：健康

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動(評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入

1	2.12-2.15	2.12(二) 始業式			【準備活動】 一、師生約定課堂應遵守的規矩 二、本學期課程介紹	1		
2	2.18-2.22	量身高體重	7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任	1-1 認識對自己健康有幫助者	【認識健康中心】 教師帶領學生實地參觀健康中心，並認識健康中心的基本設備(配合學校活動「量身高體重」與護士預約參觀時間)	1	請護士阿姨協助	
3	2.25-4.29		7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任	1-1 認識對自己健康有幫助者	【認識健康中心】 師生共同討論以下問題： 1. 健康中心設備的功能 2. 常用到的設備有哪些？ 3. 護士在學校為我們做哪些服務？	1	課本 44-47 頁	
4	3.3-3.7		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	1-2 說出生病了怎麼辦	【生病了】 一、教師於黑板揭示生病時可能有的各種症狀情境圖 二、小組討論這些症狀應該怎麼辦？並將答案寫在小白板或海報上	1	課本 48-51 頁	
5	3.10-3.14		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	1-2 說出生病了怎麼辦	【生病了】 一、小組上台分享出現不同生病症狀時應該怎麼辦 二、教師總結 1. 當身體出現不舒服的症狀(發燒、四肢無力、打噴嚏等)就是生病了 2. 預防生病的方法，如：常洗手、愛乾淨、不要亂吃東西、注意衛生、注意天氣變化等	1	課本 48-51 頁	
6	3.17-3.21		6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為	2-1 敘述自己和其他人的特質 2-2 說明被他人接受和不被接受的行為	【受歡迎的寶貝】 引用課本 58 頁的故事情節師生共同討論為什麼大家都不喜歡小英而喜歡小愛呢？	1	課本 58 頁	【生涯發展教育】 1-1-1 【家政教育】4-1-1
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票	6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為	2-1 敘述自己和其他人的特質 2-2 說明被他人接受和不被接受的行為	【受歡迎的寶貝】 師生共同討論並分享在不同情況下，自己能被他人接受與不能被他人接受的行為 1. 小組分工： 好的行為→接受分配的工作、負責任完成。 不好的行為→自私、唱反調 2. 愛校服務： 好的行為→認真完成、專心 不好的行為→邊做邊玩、分心 3. 自己的衛生習慣： 好的行為→定時洗頭、常洗手 不好的行為→沒有梳頭、骯髒不衛生 4. 上課情形： 好的行為→守秩序、專心上	1	課本 59 頁	【生涯發展教育】 1-1-1 【家政教育】4-1-1

					<p>課、尊重老師</p> <p>不好的行為→插嘴、大聲說話、噪音污染</p> <p>5. 下課情形： 好的行為→有禮貌、主動參與活動 不好的行為→打架、罵髒話、亂跑</p> <p>6. 和家人相處時： 好的行為→早睡早起、主動完成作業、聽話 不好的行為→搶電視機、不做功課、頂嘴</p>			
8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃墓節	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 尊重自己和他人的隱私權	<p>【請尊重我】</p> <p>一、影片欣賞（兒童性侵害防治網—為什麼白虎不喜歡我）</p> <p>二、師生共同討論以下問題： 1. 為什麼白虎不想讓眉眉抱？ 2. 當別人做讓你不舒服的事時，你如何告訴他？ 3. 當別人告訴你你的行為讓他不舒服時，你會怎麼做？</p>	1	影片：為什麼白虎不喜歡我（兒童性侵害防治網）	【性別平等教育】 2-1-4
9	4.7-4.11		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 尊重自己和他人的隱私權	<p>【請尊重我】</p> <p>一、小組討論和同學相處時要怎麼做才是尊重別人</p> <p>二、小組上台發表</p> <p>三、教師總結： 1. 每個人都有自己的「界限」，要尊重別人 2. 當別人不想讓你靠近或不想和你玩時，要尊重他的決定</p>	1	小白板、白板筆	【性別平等教育】 2-1-4
10	4.14-4.18	期中考	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 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法	2-3 尊重自己和他人的隱私權 4-1 說明在緊急時如何獲得幫助	<p>【保護自己】</p> <p>一、教師在黑板上畫出男女生的人形圖</p> <p>二、請學生上台圈出不喜歡被人碰觸的地方</p> <p>三、教師說明隱私處的定義：不喜歡別人碰觸的地方通常是我們的隱私的地方</p> <p>四、角色扮演：學生上台演練要如何拒絕別人看我的「隱私處」的對話與動作</p>	1		【性別平等教育】 2-1-2
11	4.21-4.25		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 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法	2-3 尊重自己和他人的隱私權 4-1 說明在緊急時如何獲得幫助	<p>【保護自己】</p> <p>一、師生共同討論以下問題： 1. 有哪些人可能會侵犯我們呢？（幾乎都可能） 2. 遇到危險情況時該怎麼做？ *大聲喊叫 *趕緊離開事發地點，跑進人多的地方，如：便利商店、超級市場。</p>	1		【性別平等教育】 2-1-2

					<p>3. 如果被壞人欺負了，你要怎麼辦？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 告訴父母或老師</li> <li>* 報警處理</li> <li>* 可撥打婦幼保護專線『113』或『110』</li> </ul> <p>二、情境模擬</p> <p>設計不同情境，讓學生模擬拒絕、求救、逃跑、及撥打電話之情況</p>			
12	4.28-5.2		2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性	3-1 認識常見的六大類基本食物	<p>【認識食物】</p> <p>一、透過六大類食物海報認識分類名稱及各類食物</p> <p>二、教師使用概念圖將基本食物做六大分類（食物→分類名稱→常見的食物名稱）</p>	1	六大類食物海報、食物分類翻翻書	【家政教育】1-1-2
13	5.5-5.9	校慶週	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性	3-1 認識常見的六大類基本食物	<p>【認識食物】</p> <p>一、教師使用概念圖複習六大類食物（食物→分類名稱→常見的食物名稱）</p> <p>二、製作「食物分類翻翻書」</p>	1	六大類食物海報、食物分類翻翻書	【家政教育】1-1-2
14	5.12-5.16	校慶週	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性	3-1 認識常見的六大類基本食物	<p>【認識食物】</p> <p>一、製作「食物分類翻翻書」</p> <p>二、欣賞與分享大家的「食物分類翻翻書」</p>	1	六大類食物海報、食物分類翻翻書	【家政教育】1-1-2
15	5.19-5.23		2-1-3 培養良好的飲食習慣	3-2 養成良好的飲食習慣(如定時定量、細嚼慢嚥、飯前飯後不做劇烈運動)	<p>【愛上蔬果的豆豆】</p> <p>一、繪本導讀『愛上蔬果的豆豆』</p> <p>二、討論對飲食習慣好的行為及不好的後果</p> <p>1. 好的行為—</p> <p>(1) 定時定量→飲食均衡</p> <p>(2) 細嚼慢嚥→容易消化</p> <p>(3) 飯前飯後不做劇烈運動</p> <p>2. 不好的後果—</p> <p>(1) 暴飲暴食→超重→心臟病→死亡</p> <p>(2) 狼吞虎嚥→噎到→窒息死亡</p> <p>(3) 飯後做劇烈運動→胃痛→拉肚子、嘔吐</p>	1	繪本『愛上蔬果的豆豆』分類概念圖	【家政教育】1-1-2
16	5.26-5.30		2-1-3 培養良好的飲食習慣	3-2 養成良好的飲食習慣(如定時定量、細嚼慢嚥、飯前飯後不做劇烈運動)	<p>【愛上蔬果的豆豆】</p> <p>一、師生複習飲食習慣好的行為及不好的後果</p> <p>1. 好的行為—</p> <p>(1) 定時定量→飲食均衡</p> <p>(2) 細嚼慢嚥→容易消化</p> <p>(3) 飯前飯後不做劇烈運動</p> <p>2. 不好的後果—</p> <p>(1) 暴飲暴食→超重→心臟病→死亡</p> <p>(2) 狼吞虎嚥→噎到→窒息死亡</p> <p>(3) 飯後做劇烈運動→胃痛→拉肚子、嘔吐</p> <p>二、小組完成分類概念圖</p>	1	繪本『愛上蔬果的豆豆』分類概念圖	【家政教育】1-1-2

17	6.2-6.6		2-1-3 培養良好的飲食習慣	3-2 養成良好的飲食習慣(如定時定量、細嚼慢嚥、飯前飯後不做劇烈運動)	【愛上蔬果的豆豆】 一、小組完成飲食習慣的分類概念圖 二、欣賞與分享	1	繪本『愛上蔬果的豆豆』 分類概念圖	【家政教育】1-1-2
18	6.9-6.13	6.12·6.13 六年級畢業考 6.14 一二四學生學習成果展 6.15 三五學生學習成果展			【統整活動】 討論並分享本學期的學習成果與記錄	1	海報紙	
19	6.16-6.20	6.16(一) 成果展 補假 6.19·6.20 期末考			【統整活動】 小組製作概念圖 (主題→進行的活動→學習到的知識、感受與體驗)	1	海報紙	
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸			【統整活動】 各組輪流上台發表自己製作的概念圖	1	海報紙	
21	6.30	大掃除 休業式						

主題：體育

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動(評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入
1	2.12-2.15	2.12(二) 始業式	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地	5-1 對簡單性軸心運動能表現協調與平衡的動作 5-5 能了解校園中可遊戲的場地	【動物模仿秀】 一、熱身操 二、墊上運動： 1. 模仿動物的動作(狗、雞、大象、猴子、企鵝) 2. 不倒翁(搖籃) 3. 滾筒、雞蛋滾翻 三、綜合練習	6	跳高護墊	
2	2.18-2.22	量身高體重						
3	2.25-4.29							
4	3.3-3.7							
5	3.10-3.14							
6	3.17-3.21							
7	3.24-3.28	3.28 自治市長投票	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地。	5-4 了解上課使用的器材名稱及使用方法 5-5 能了解校園中可遊戲的場地	【球類競賽】 一、熱身操 二、球感練習： 《籃球》 1. 老鷹抓球 2. 繞圈(頭、腰、膝、腿) 3. 拍球(雙手、單手) 《排球》 1. 拋接球(拋拍接、拋摸接、坐拋立接) 《足球》 1. 滾推球(地面)	2	籃球、排球、足球	
8	3.31-4.4	4.4(五) 民族掃墓節						

					三、綜合活動： 1. 接龍遊戲—使用各種球類做頭上、跨下及側身等方向的接球遊戲 2. 球感接力—使用單一或各種球類做定點或行進間移動的球感動作接力 3. 換物接力—使用各種球類做定點換球的接力			
9	4.7-4.11				【趣味跑步競賽】 一、熱身操 二、教師說明學年競賽項目：第一關繞物跑步，第二關跳過障礙，第三關單腳跳格子，全班先過關為勝。 三、練習學年競賽項目	6	三角椎、呼啦圈、小板凳	
10	4.14-4.18	期中考						
11	4.21-4.25							
12	4.28-5.2							
13	5.5-5.9	校慶週						
14	5.12-5.16	校慶週						
15	5.19-5.23		3-1-2 表現使用運動設備的能力	5-4 了解上課使用的器材名稱及使用方法	【球類競賽】 一、熱身操 二、球感練習： 《籃球》 1. 老鷹抓球 2. 繞圈(頭、腰、膝、腿) 3. 拍球(雙手、單手) 《排球》 1. 拋接球(拋拍接、拋摸接、坐拋立接) 《足球》 1. 滾推球(地面) 三、綜合活動： 1. 接龍遊戲—使用各種球類做頭上、跨下及側身等方向的接球遊戲 2. 球感接力—使用單一或各種球類做定點或行進間移動的球感動作接力 3. 換物接力—使用各種球類做定點換球的接力	6	籃球、排球、足球	
16	5.26-5.30		4-1-3 認識並使用遊戲器材與場地	5-5 能了解校園中可遊戲的場地				
17	6.2-6.6							
18	6.9-6.13	6.12、6.13 六年級畢業考						
		6.14 一二四學生學習成果展						
		6.15 三五學生學習成果展						
19	6.16-6.20	6.16(一) 成果展						
		補假						
		6.19、6.20 期末考						
20	6.23-6.27		6.24 成績回歸					
21	6.30	大掃除 休業式						

主題：游泳

週次	日期	學校(或年級)重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動(評量與指導要項)	節數	教學資源	議題融入
2	2.18-2.22	量身高體重	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動	5-2 能表現出雙足、單足與跨步跳等全身性身體活動	【跳步遊戲】 一、暖身活動： 全體共同做操(同時點名) 二、注意事項說明：	6	十塊地墊、哨子	
4	3.3-3.7							
6	3.17-3.21							

					1. 看看墊子有沒有連接排好？ 2. 張開嘴巴，有沒有含東西？ 要吐掉。 3. 摸摸口袋，有無鑰匙，錢幣 等物品？ 4. 眼鏡能不戴，最好拿下來 三、跳躍遊戲： 1. 單足原地跳躍 2. 跨物跳高遊戲(單足) 3. 雙足原地跳躍 4. 跨物跳高遊戲(雙足) 5. 跨步跳高遊戲 6. 立定跳遠遊戲 7. 跨步跳遠遊戲 四、闖關檢測遊戲： 1. 花鹿過河：設置 6 至 8 條跳 繩，每條跳繩大約間隔 60 至 80 公分，學童單(雙) 腳交互跳越橡皮筋 2. 飛越小河：學童變換腳跳越 橡皮筋 3. 步步高升：助跑 3~5 步， 單腳跳上跳板前端，跳上跳 箱(一層高)，站穩之後， 走到跳箱前端，然後往下跳 至墊子裡站穩 五、綜合整理： 教師綜合整理所學的內容		
8	3.31-4.4	4.4(五)民族掃 墓節	3-1-1 表現簡單的全 身性身體活動	5-3 能表現出韻 律呼吸十五下以 及水底拾物	【水中小勇士】 一、暖身活動： 全體共同做操(同時點名) 二、陸上練習： 1. 過山洞動作練習 教師邊念口訣邊進行動作 要領示範：吸口氣→蹲下去 憋氣→過山洞吐泡泡→站 起來換口氣。 2. 韻律呼吸動作練習 教師邊念口訣一邊進行動 作要領示範：一吸口氣(口 吸)→二蹲下去(雙臂上舉 合掌，同時鼻子吐氣)→三 站起來(雙臂下擺鼻子持續 吐氣)→四換口氣(成立正 狀換一口氣)	10	浮板四十個
10	4.14-4.18	期中考					
12	4.28-5.2						
14	5.12-5.16	校慶週					
16	5.26-5.30						

					<p>三、水中練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中熱身(殭屍跳)</li> <li>2. 韻律呼吸練習</li> <li>3. 過山洞練習</li> </ol> <p>三、綜合練習</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習韻律呼吸以及打水陸上動作，各二十個循環。各組<b>以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)</b>，表現身體的協調性。</p>		
18	6.9-6.13	<p>6.12·6.13 六年級畢業考</p> <p>6.14 一二四學生學習成果展</p> <p>6.15 三五學生學習成果展</p>			<p>【水中小勇士】</p> <p>一、暖身活動： 全體共同做操（同時點名）</p> <p>二、陸上練習：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 過山洞動作練習 教師邊念口訣邊進行動作要領示範：吸口氣→蹲下去憋氣→過山洞吐泡泡→站起來換口氣。</li> <li>2. 韻律呼吸動作練習 教師邊念口訣一邊進行動作要領示範：一吸口氣（口吸）→二蹲下去（雙臂上舉合掌，同時鼻子吐氣）→三站起來（雙臂下擺鼻子持續吐氣）→四換口氣（成立正狀換一口氣）</li> </ol> <p>三、水上班際運動會：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水中蜘蛛人。</li> <li>2. 過山洞接力。</li> <li>3. 水中尋寶。</li> </ol> <p>四、賽後成績公佈</p> <p>※未帶泳衣者：每隔十分鐘，練習韻律呼吸以及打水陸上動作，各二十個循環。各組<b>以能夠做出分組的練習動作要領(游泳護照)</b>，表現身體的協調性。</p>	4	浮板四個、浮球、沉球與彈珠若干個
20	6.23-6.27	6.24 成績回歸					

參考資料：

尤妮婷(2005)。九十四學年度第二學期領域學習課程計畫

教育部(2007)。國小體育科網站。教育部學習加油站，取自：

[http://content.edu.tw/primary/gym/yl\\_bc/main.htm](http://content.edu.tw/primary/gym/yl_bc/main.htm)