

新北市三重區集美國小112學年度第1學期一年級健康與體育領域課程計畫 設計者：葉純月

一、課程類別：

1. ☐國語文 2. ☐閩南語文 3. ☐客家語文 4. ☐原住民族語文：族 5. ☐新住民語文：語 6. ☐英語文
7. ☐數學 8. ☒健康與體育 9. ☐生活課程 10. ☐社會 11. ☐自然 12. ☐藝術 13. ☐綜合活動 14. ☐台灣手語

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程目標

- (一) 培養學生正確的交通安全觀念。
- (二) 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- (三) 養成規律運動與健康生活的習慣。
- (四) 培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- (五) 培養獨立生活的自我照護能力。
- (六) 培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- (七) 建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- (八) 培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- (九) 培養良好人際關係與團隊合作精神。
- (十) 發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

四、課程內涵：

總綱核心素養	學習領域核心素養
☒ A1身心素質與自我精進 ☒ A2系統思考與解決問題 ☐ A3規劃執行與創新應變 ☐ B1符號運用與溝通表達 ☐ B2科技資訊與媒體素養 ☒ B3藝術涵養與美感素養 ☒ C1道德實踐與公民意識 ☒ C2人際關係與團隊合作 ☐ C3多元文化與國際理解	健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。

五、全校整體課程架構(或課程藍圖)：



本校學校願景為多元開放、藝術生活、快樂學習，課程願景為創新學習、新好生活、集智教學、美麗校園，並在此願景下規畫各領域課程架構，詳如上圖示。

六、本課程是否實施混齡教學：☐是(__ 年級和 __ 年級) ☒否

七、素養導向教學規劃：

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第1週 8/30開學 8/30-9/1	1a-I-1認識基本的健康常識。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動1】安全上學去-1 • 走路上學 1. 教師提問：平常你是怎麼來學校的？走路、父母開車或騎車接送、搭公車？有沒有發生過危險的事？怎麼發生的？ 2. 教師帶領學生認識「行人專用號誌」，過馬路時看到「小綠人」可以走，但走到一半看到「小綠人」跑很快時，要盡快通過馬路；看到「小紅人」則不能過馬路。 3. 教師說明學童走路上學會遇到各種狀況，並提醒要注意交通安全，謹記且落實安全過馬路五步驟「停、看、轉、揮、動」口訣，提高自身安全防禦。	1 (健)	電子書及播放設備、學區內的安全地圖、學校附近的交通設施圖。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2了解危機與安全。 安 E8了解校園安全的意義。 安 E10關注校園安全的事件。	
	1c-I-2認識基本的運動常識。 2c-I-1表現尊重的團體互動行	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3學校運動活動空	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 【活動1】運動場地大調查 1. 教師提問：校園中哪些地方適合玩遊戲與運動？請學生發表。 2. 師生共同歸納：運動或遊戲時要注意安全，運動有益健康，可以充分利	2 (體)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	

	為。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動	間與場域。	用學校的運動空間與設施從事運動。 【活動2】安全停看聽 1.教師請學童分享玩過的遊戲器材名稱及所在地點。 2.教師提問：使用校園及社區公園設施要注意哪些事項呢？ 3.師生共同歸納：正確使用遊戲設施，不僅可延長使用壽命，也可以確保遊戲安全。				人E8了解兒童對遊戲權利的需求。	
第2週 9/4-9/8	1a-I-1認識基本的健康常識。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、快樂上學去 一.新生進行曲 【活動1】安全上學去-2 • 乘車上學 1.教師提問：學童上下學乘坐機車、汽車，搭乘公車需要注意什麼？請學生發表。 2.師生共同歸納：乘坐機車要戴安全帽，安全帽帶要調至適當長度並且扣緊帽扣，老師現場示範；乘坐汽車時要繫安全帶，開車門時也要注意後方來車；搭乘公車時要排隊。 3.教師說明學校交通路線圖、汽機車接送區、徒步路線圖，請學童依上下學的方式分區等待家長接送或行走。 4.教師安排觀看教學影片：再次指導正確的交通安全觀念。	1 (健)	電子書及播放設備、安全帽。 觀看集美劇場交通安全宣導。集美劇場低年級-交通安全。 https:	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。	

					//www.youtube.com/watch?v=qypCdw0QYGc			
	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	貳、運動樂趣多 六. 小小探險家 【活動 3】安全玩遊戲 1. 教師提問：使否曾經使用遊戲器材時而受傷？請學生發表。 2. 教師帶領學生至操場實際演練溜滑梯、盪秋千，並提醒正確使用方式。 3. 練習走平衡木、吊單槓、過山洞(以蹲走或彎身方式通過) 4. 教師統整歸納：若未學會遊戲器材正確的使用方法，不可輕易嘗試，以避免受傷。	2 (體)	平衡木、單槓、可供穿山洞的器材。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第3週 9/1-9/15	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-3 能於生活中嘗	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、快樂上學去 一. 新生進行曲 【活動 2】在校園玩遊戲 1. 教師提問：下課時，你們都去哪裡玩呢？那些地方都適合玩嗎？校園中，有哪些地方不適合呢？為什麼？ 2. 教師引導學生辨識安全與危險的環境，安全與危險的行為。 3. 教師歸納：學校是學習的場所，有	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E8 了解校園安全的意義。 安 E10 關注校園安全的	

	試運用生活技能。 4a-I-2養成健康的生活習慣。		各種不同功能的場地，要視使用需求選擇適合的地方，確保個人與他人的安全。				事件。	
	2c-I-1表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2表現安全的身體活動行	Cb-I-3學校運動活動空間與場域。	貳、運動樂趣多 六.小小探險家 【活動4】我是攀爬王 1.教師說明攀爬設施的使用注意事項，並請學童做正確的示範。 2.教師應提醒學童，以體驗為主，安全第一，求穩不求快。 3.師生共同歸納：使用遊戲設施時要遵守使用規則並注意安全，運動中隨時補充水分，運動後記得要洗手、擦汗。	2 (體)	攀爬架	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人E8了解兒童對遊戲權利的需求。	
第4週 9/18-9/22	1a-I-1認識基本的健康常識。 2b-I-1接受健康的生活規範。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2養成健康的生	Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。	壹、快樂上學去 一.新生進行曲 【活動3】放學平安回家 1.教師提問：學校放學分為幾個路隊？有幾種顏色的路隊旗？不同路隊有什麼功用？ 2.教師請學童排放學路隊，走到校門實地觀察現況與說明各情境。 3.教師歸納：放學時要聆聽導護老師的指示，不奔跑、不推擠，避免發生危險。 4.身高體重視力檢查	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【安全教育】 安E2了解危機與安全。 安E8了解校園安全的意義。 安E10關注校園安全的事件。 健康促進教育	

	活習慣。							
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動1】呼拉圈真好玩-1 • 利用呼拉圈伸展身體 1.教師帶領學童進行熱身活動。 2.練習伸展活動-腰部伸展、坐姿伸展、腳部伸展。 3.教師提問：進行呼拉圈伸展運動時，有什麼感覺？還可以做哪些伸展動作？ • 串糖葫蘆 1.教師帶領學童進行熱身活動。 2.活動前，利用呼拉圈練習感覺。 3.發展活動：五人或多人為一組合作，手拉手將呼拉圈從第一位，穿到最後一位，看哪一組所運用時間最短為優勝。 4.教師提問：一起合作完成任務，有什麼特別感受。	2 (體)	呼拉圈、播放器、快節奏音樂、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。 各學年體育競賽	
第5週 9/25-9/29	1a-I-1認識基本的健康常識。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	壹、快樂上學去 二.健康小達人 【活動1】我的身體 1.教師提問：你覺得誰的儀容整潔？為什麼？我們要如何做好儀容整潔及照顧自己的身體？ 2.教師指導學生擦汗、洗手、梳頭、綁髮，並提醒多喝水、上廁所。	1 (健)	電子書籍播放設備。 師生各自準備毛巾或	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1良好生活習慣與德行。	

			3. 口腔保健教學：教師指導學生在午飯後練習潔牙，並觀看集美國小潔牙教學影片以及含氟漱口水教學影片。 4. 教師統整歸納：身體保持乾淨，衛生又健康。		手帕、梳子。 觀看集美國小潔牙影片 https://www.youtube.com/watch?v=3hwwT0CzfUM		健康促進教育	
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 4c-I-2選擇適合個人的身體活動。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-2班級體育活動。	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動1】呼拉圈真好玩-2 • 搖動呼拉圈 1. 教師帶領學童進行熱身活動。 2. 練習搖呼拉圈－運用單手手臂搖動呼拉圈、運用雙手搖動呼拉圈、運用腰部搖動呼拉圈、試試用腰部搖動兩個呼拉圈。 3. 教師歸納：平時可以利用呼拉圈來做運動，讓身體更健康。	2 (體)	呼拉圈、播放器、快節奏音樂、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 各學年體育競賽	
第6週 10/2-10/6	1a-I-2認識健康的生 活習慣。	Da-I-1日常生活中的基本衛生習	壹、快樂上學去 二. 健康小達人 【活動2】身體清潔嚕啦啦-1	1 (健)	電子書籍播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【品德教育】 品 E1良好生	

	3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	慣。 Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。	我會洗手 1. 教師提問：你覺得洗手的時機在什麼時候？ 2. 教師說明洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」與搓手七字訣「內、外、夾、弓、大、立、腕」 3. 教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱，並且練習洗手動作及步驟。 4. 教師歸納：勤洗手、定期修剪指甲，養成良好的健康習慣。			態度評量	活習慣與德行。	
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Cb-I-2班級體育活動。	貳、運動樂趣多 七. 來玩呼拉圈 【活動 2】一起來合作-1 - 火車過山洞 1. 教師帶領學童進行熱身活動，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 2. 發展活動 - 猜拳高手 1. 教師帶領學童進行熱身活動，先利用呼拉圈來練習感覺，包含身體伸展、搖一搖呼拉圈。 2. 發展活動	2 (體)	呼拉圈、播放器材、快節奏音樂、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。 各學年體育競賽	
第7週 10/9-10/13	1a-I-1認識基本的健	Da-I-1日常生活中的基	壹、快樂上學去 二. 健康小達人	1 (健)	電子書籍播放	觀察評量 口頭評量	【品德教育】	

	康常識。 1a-I-2認識健康的生 活習慣。 4a-I-2養成健康的生 活習慣。	本衛生習 慣。 Da-I-2身體 的部位與衛 生保健的重 要性。	【活動2】身體清潔嚕啦啦-2 • 我會洗臉 1.教師提問：臉上哪些部位容易髒？請學童拿鏡子看自己的臉，說一說。 2.教師示範擦拭臉部，並請學童用小毛巾對著鏡子練習洗臉。 3.教師歸納：臉部的清潔很重要，要養成良好的衛生習慣。 • 我會洗頭 1.教師提問：洗頭時，怎麼做才可以把頭髮裡的泡沫沖乾淨？ 2.教師說明洗頭髮的步驟和方法。 • 我會洗澡 1.教師提問：經過一天的活動，身體會變得髒髒臭臭，如果不洗澡，身體會怎麼樣？要將身體的哪些部位洗乾淨呢？ 2.教師說明洗澡的步驟和方法。 3.教師歸納：身體清洗乾淨後，要換上乾淨的衣褲。 4.施打季節流感疫苗		設備， 學童準備鏡 子、毛巾。	行為檢核 態度評量	品 E1良好生 活習慣與德 行。 健康促進教 育	
	1c-I-1認 識身體活動 的基本動 作。 2c-I-2表 現認真參與 的學習態 度。	Bc-I-1各項 暖身伸展動 作。 Cb-I-2班級 體育活動。	貳、運動樂趣多 七.來玩呼拉圈 【活動2】一起來合作-2 • 滾動呼拉圈 1.教師帶領學童進行伸展活動。 2.發展活動 • 風火輪 1.發展活動	2 (體)	呼拉 圈、圓 錐、畫 線器、 平坦安 全的場 地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等 教育】 性 E4認識身 體界線與尊 重他人的身 體自主權。 【生涯規劃 教育】	

	2d-I-1專 注觀賞他人 的動作表 現。 3c-I-1表 現基本動作 與模仿能 力。 3d-I-1應 用基本動作 常識，處理 練習或遊戲 問題。		•呼拉圈接力賽 1.教師帶領學童進行熱身、伸展活動。 2.發展活動 【活動3】任務大挑戰 1.教師帶領學童進行熱身活動。 2.發展活動 3.教師歸納：大家一起合作完成任務的重要性與喜悅。				涯 E7培養良好的人際互動能力。 各學年體育競賽	
第8週 10/16-10/20	1a-I-1認 識基本的健康常識。 1a-I-2認 識健康的生活習慣。 3a-I-2能 於引導下， 於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2養 成健康的生活習慣。	Da-I-1日 常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2身 體的部位與衛生保健的重要性。 Db-I-1日 常生活中的性別角色。	壹、快樂上學去 二.健康小達人 【活動3】我會上廁所 1.教師提問：生活中男廁、女廁一般都是分開的，常見的廁所標誌有哪些？親子廁所的使用者以及功用？無障礙廁所的使用者？ 2.教師帶領學童參觀學校的廁所，演練使用小便斗、蹲式馬桶、坐式馬桶，並示範沖水設備。 3.師生討論如廁的注意事項：進廁所前先敲門，進廁所後要鎖門，上完廁所後要整理服裝儀容再出來；廁所提供的衛生紙如何抽取使用；廁所設置的「緊急求救鈴」，是在發生緊急狀況時，才能按鈴求救。 4.教師歸納：上廁所時如果較多人等候，要排隊；上課時間如廁，要結伴	1 (健)	電子書籍播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1良好生活習慣與德行。	

			同行；廁所要保持清潔。					
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動1】快樂動一動 •我會做動作 1.教師先示範動作並說明細節。 2.引導學生隨著音樂用肢體做出動作。 3.學童互相欣賞大家的自由創作。 •快樂小天使 1.將全班分成若干組。 2.教師播放輕鬆愉快的音樂，請學童利用身體動作來表達好心情，自由創作時，要隨著音樂節奏的快慢，調整動作的快慢。 3.學童互相欣賞大家的自由創作。	2 (體)	平坦安全的場地、輕快音樂、播放器材。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】	
第9週 10/23-10/27	3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。	壹、快樂上學去 三.我長大了 【活動1】喜歡自己做 1.教師提問：進入一年級了，你能自己獨立完成哪些事情？ 2.教師說故事。 3.教師歸納：學習自己完成一件事，是成長中的重要階段，但是每個人速度不同，學會了，給予讚美，還未學會的，給予鼓勵。 4.食物中毒演練	1 (健)	電子書及播放設備、每生一張書卡、裝飾品。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養	

							教育】 閱 E8低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 健康促進教育	
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	貳、運動樂趣多 八.快樂動起來 【活動 2】我和你打招呼 1.教師提問：平常和同學打招呼的方式為何？ 2.教師帶領學童進行熱身活動。 3.發展活動	2 (體)	平坦安全的場地，快節奏的音樂、播放器材。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8了解兒童對遊戲權	

							利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。	
第10週 10/30－11/3	3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。	壹、快樂上學去評量週 三. 我長大了 【活動 2】我會交朋友 1. 教師提問：平常會和朋友一起做哪些事？和其他同學是否有共同興趣？ 2. 請學童分享交朋友的方式及感受。	1 (健)	電子書及播放設備	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11培養性別間合宜表達情感的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E8低、中年級以紙本閱讀為主。 閱 E12培養喜愛閱讀的態度。 閱 E14喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。	
	1c-I-1 認	Bc-I-1 各項	貳、運動樂趣多評量週	2	平坦安	觀察評量	【性別平等】	

	識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	暖身伸展動作。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	八. 快樂動起來 【活動 3】快樂表演會 1. 複習學童以前學過的一些動作。 2. 練習單人或雙人造型動作-三角形、長方形、茶壺和杯子、翹翹板。 3. 練習多人造型動作-一朵花、花兒長大了、一棵大樹被風吹。 4. 請同學分享其它創意的造型。	(體)	全的場地、快節奏的音樂、播放器材。	口頭評量 行為檢核 態度評量	【教育】 性 E4 認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第11週 11/6-11/10	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	壹、快樂上學去 三. 我長大了 【活動 3】我能分辨心情 1. 教師提問：第一天上學的心情是什麼？ 2. 猜一猜：請學童依課本圖片，猜出圖片中孩子的心情感受。 3. 畫一畫：教師抽情緒字卡，請所有學童在紙上畫臉譜。 4. 教師歸納：每個人在一天中的心情變化都不同，我們可以從表情看出別人的心情。	1 (健)	圖卡、筆、電子書及播放設備、A4 紙。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。	
	1c-I-1 認	Ib-I-1 唱、	貳、運動樂趣多	2	平坦安	觀察評量	【性別平等	

	識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	跳與模仿性律動遊戲。	八. 快樂動起來 【活動 4】快樂唱跳 - 我來唱歌，你來跳 - 教師帶領學童依序比出身體部位。 - 教唱「身體歌」歌詞。 - 分組進行我來唱、你來跳活動。 - 超級比一比 - 學童邊唱邊隨著歌詞指出各部位。 - 分組競賽，先出現錯誤的一組則算輸。 - 教師歸納：引導學童互相觀摩學習，並互相鼓勵。	(體)	全的場地、播放器材、電子書（〈身體歌〉、Party Ti	口頭評量 行為檢核 態度評量	教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8了解兒童對遊戲權利的需求。	
第12週 11/13-11/17	3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。	壹、快樂上學去 三. 我長大了 【活動 4】說出自己的感受 - 教師提問：課文上的圖片是什麼情緒？你有什麼感受？ - 說故事：「眼淚糖」。 - 教師歸納：表達感受是需要勇氣，我們可以做喜歡的事情來緩和情緒。 一年級健康檢查	1 (健)	電子書及播放設備、圖卡（小孩哭泣貌）、A4紙、「眼淚糖」繪本。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 性 E10辨識性別刻板的情感表達與人際互動。 性 E11培養性別間合宜表達情感的能力。 健康促進教育	
	1c-I-1認	1b-I-1唱、	貳、運動樂趣多	2	平坦安	觀察評量	【性別平等	

	識身體活動的基本動作。 2c-I-2表現認真參與的學習態度。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	跳與模仿性律動遊戲。	八. 快樂動起來 【活動 5】大家一起玩遊戲 - 閃躲遊戲 - 教師說明遊戲規則。 - 分組進行遊戲：在規定的範圍內玩閃躲遊戲，用手輕摸到對方的任何部位皆可（但要避開隱私部位）。 - 老鷹捉小雞 - 教師說明遊戲規則。 - 分組進行遊戲：七至八人一組，每組各派兩人，一人當老鷹一人當母雞，其他人搭肩當小雞。 - 教師歸納：遊戲時除了遵守規則外也要注意安全，更要尊重他人的身體自主權，不可隨意碰觸。	(體)	全的場地、輕快音樂、播放器材、鈴鼓、哨子。	口頭評量 行為檢核 態度評量	教育】 性 E4認識身體界線與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E5欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8了解兒童對遊戲權利的需求。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。	
第13週 11/20-11/24	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 1】早餐真重要 - 教師提問：今天是否有吃早餐？沒吃早餐的原因是什麼？ - 討論與記錄：吃早餐有哪些好處？教師指導學童記錄自己一週吃早餐情況，並討論出怎麼購買比較營養？比較安全？ 消費者保護教育：融入選購早餐的注意事項。	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1良好生活習慣與德行。 消費者保護教育	

	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1c-I-2認識基本的運動常識。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Cb-I-1運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 1】運動安全有一套 1. 教師提問：在操場可以做什麼活動？要注意什麼？ 2. 逛操場：教師帶領學童至操場進行走跑運動，並講解運動安全知識及操場跑道使用規則。 3. 發展活動：教師帶領學童做暖身運動後，進行關節運動與伸展運動。 【活動 2】走走跑跑 1. 教師帶領學童做暖身運動。 2. 發展活動：指導學童體驗各式走跑動作並做成折返接力賽。 3. 教師歸納：運動對身體有益處，但是要遵守規則。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、圓錐。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第14週 11/27-12/1	1a-I-1認識基本的健康常識。 1a-I-2認識健康的生活習慣。 3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 2】早餐點點名 1. 教師提問：早餐吃了哪些食物？每天吃相同的食物有什麼缺點？分量太少或過多的影響是什麼？ 2. 分組討論：有什麼珍惜食物的好方法？吃不完的食物應該如何處理？ 3. 教師歸納：要天天吃早餐，嘗試不同的食物，不浪費食物。	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
	1c-I-1認識身體活動	Ga-I-1走、跑、跳與投	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳	2 (體)	平坦安全的場	觀察評量 口頭評量	【人權教育】	

	的基本動作。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	擲遊戲。	【活動 3】走跑模仿秀 1. 教師帶領學童做暖身動作。 2. 走跑模仿秀：引導學童創意模仿各種走、跑的方式，請學童觀賞表演，並猜測臺上同學的模仿表演。 3. 教師歸納：每個人都要專注欣賞他人的表現、包容個別差異。		地、哨子、圓錐4個。	行為檢核 態度評量	人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第15週 12/4-12/8	4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 3】選擇食物有原則-1 1. 教師提問：請學童觀察身體圖中的食物後回答身體中各有哪些食物？哪一種身體比較健康？你比較喜歡哪種身體？為什麼？ 2. 圈一圈：教師引導學童圈出對健康有幫助的食物，並說一說理由。 3. 健康飲食營養教育：介紹飲食紅綠燈。	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 健康飲食營養教育	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-1 1. 教師帶領學童做暖身操。 2. 練習跳進跳出動作—前跳進後跳出、側跳進出、開合跳、併腳連跳、	2 (體)	哨子、呼拉圈或以粉筆畫圓用、平坦安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團	

	用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		連續跨跳、猜拳跳。 3. 教師歸納：每個人都要專注欣賞他人的表現、包容個別差異。		的場地。		體的規則。 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第16週 12/11-12/15	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	壹、快樂上學去 四. 活力加油站 【活動 3】選擇食物有原則-2 1. 教師提問：最喜歡的食物是什麼？喜歡的食物是有益健康的嗎？ 2. 分組討論：什麼是對身體健康有益的食物？對身體健康有什麼幫助？ 3. 教師歸納：學童要維持良好的飲食習慣，不適當的飲食習慣要立即改善。 4. 健康飲食營養教育：選擇食物的原則。	1 (健)	情電子書及播放設備、學童在學校用餐的影片或照片。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 健康飲食營養教育	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	貳、運動樂趣多 九. 快樂走跑跳 【活動 4】蹦蹦跳跳-2 1. 教師帶領學童做暖身操。 2. 練習貓捉老鼠動作— 3. 教師歸納：遊戲進行前，要遵守遊戲規則與遊戲安全規定。	2 (體)	平坦安全的場地、哨子、呼拉圈 6 個、圓錐 6 個、橡	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。 人 E5 欣賞、	

	練習或遊戲問題。				皮筋繩。		包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第17週 12/18-12/22	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	壹、快樂上學去 五. 校園生活健康多 【活動 1】身體不舒服或受傷時 1. 教師提問：在學校是否發生過身體不舒服或受傷的情況？怎麼處理呢？ 2. 討論與分享：完成教材上連連看活動，引導學童討論並分享適當的處理方式。 3. 教師歸納：在學校發生事情一定要告訴老師，除了老師外，也可以請健康中心協助。	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 【活動 1】地上繞球 1. 教師帶領學童做暖身操。 2. 進行球類運動—用雙手和球接觸、靠著大球做動作、帶著小球玩遊戲。 【活動 2】夾球真好玩 1. 教師帶領學童做暖身操。 2. 進行夾球運動—胸前夾球、背後夾球、腿部夾球。 3. 教師歸納：每個人在活動時，除了	2 (體)	軟球、大龍球、墊子、哨子、輕快音樂、播放器材、球、球籃、平坦安全	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保	

	3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。		與人要有良善的互動外，也要注意安全。		的場地。		健。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。	
第18週 12/25-12/29	1a-I-1認識基本的健康常識。 1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動 2】健康中心寶物多 1.教師提問：有誰曾經去過健康中心？為什麼去？在健康中心內看到什麼？ 2.參觀健康中心：帶領學生認識維護健康的設備和器材，了解校護在健康中心處理狀況的寶物。 3.教師歸納：提醒孩童，健康中心可提供受傷或生病時的協助功能。	1 (健)	電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12學習解決問題與做決定的能力。 【戶外教育】 戶 E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生	

							活環境（自然或人為）。	
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動3】球球跳一跳 1.教師帶領學童做暖身操。 2.進行夾球跳運動—大腿夾球原地跳、大腿夾球左右跳、大腿夾球向前跳、夾球接力。 3.教師歸納：每個人在活動時，除了與人要有良善的互動外，也要注意安全。	2 (體)	軟球（排球或躲避球）、哨子、圓錐、播放器材、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。 品E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯E7培養良好的人際互動能力。	
第19週 1/1-1/5	1a-I-1認識基本的健	Ca-I-1生活中與健康相	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多	1 (健)	電子書及播放	觀察評量 口頭評量	【家庭教育】	

	康常識。	關的環境。	【活動3】健康守護神 1. 教師提問：學校護士的工作除了協助受傷或生病的處理外，還有哪些？ 2. 配合教材內容，向學童說明「健康檢查」、「預防接種」、「食物中毒處理」。 3. 教師歸納：學校健康中心提供許多服務，應感謝護士的付出，適時對他們表達謝意。		設備。	行為檢核 態度評量	家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11 能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3 善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Hc-I-1 標的	貳、運動樂趣多 十. 和球做朋友 【活動4】地上滾接 1. 教師帶領學童做暖身操。 2. 進行地上滾接運動-面對面互相滾球	2 (體)	球、哨子、小圓錐、播放器材、平	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

	1d-I-1描述動作技能基本常識。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。	性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	傳接、旁邊互相滾球傳接、背對背互相滾球傳接、滾球接力。 3.教師歸納：每個人在活動時，除了與人要有良善的互動外，也要注意安全。		坦安全的場地。		品 E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。	
第20週 1/8-1/12	4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1生活中與健康相關的環境。	壹、快樂上學去評量週 五.校園生活健康多 【活動4】再檢查一次 1.教師提問：曾經拿過哪些複檢通知單？之後怎麼處理？ 2.發表與討論：閱讀教材上的內容，並引導學童討論其做法對不對，例如視力不合格、蛀牙3顆、聽力沒通過。 3.教師歸納：複檢很重要，收到檢查結果通知單，一定要交給家長，不同的複檢單應在不同的院所做進一步的檢查。	1 (健)	學校健康檢查複檢通知單、電子書及播放設備。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家 E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【生涯規劃教育】 涯 E12學習解決問題與做決定的能力。 【閱讀素養教育】 閱 E11能在一般生活情	

							境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。 【戶外教育】 戶 E3善用教室外，戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。	
	1c-I-1認識身體活動的基本動作。 2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1表現基本動作與模仿的能力。 3c-I-2表現安全的身體活動行為。 4c-I-2選	Bc-I-1各項暖身伸展動作。 Hc-I-1標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	貳、運動樂趣多評量週 十.和球做朋友 【活動5】玩球小高手 1.教師帶領學童做暖身操。 2.進行球類運動-滾球入洞、轟炸紙箱、丟中目標。 3.教師歸納：每個人在活動時，除了與人要有良善的互動外，也要注意安全。	2 (體)	排球、樂樂棒球、壘球或其他種類的球、紙箱、標靶、紙、橡皮筋、童軍繩、輕快音樂、播放器材、平坦安全的場地。	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【品德教育】 品 E1良好生活習慣與德行。 品 E3溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 E7探究運動基本的保健。 【生涯規劃教育】 涯 E7培養良好的人際互動能力。	

	擇適合個人的身體活動。							
第21週 1/15-1/19	4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 4b-I-1發表個人對促進健康的立場。	Ca-I-1生活中與健康相關的环境。	壹、快樂上學去 五.校園生活健康多 【活動4】再檢查一次 1.教師提問：快放寒假了，在家的時間會比較多，你會從事什麼休閒活動？什麼休閒活動有益視力健康？ 2.視力保健教學：觀看視力保健影片，提醒學童，收到視力複檢單，請於寒假期間完成複檢。 3.寒假作業指導：指導學童完成寒假生活的健康自主管理學習單。	1 (健)	學校健康檢查複檢通知單	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【家庭教育】 家E13熟悉與家庭生活相關的社區資源。 健康促進教育	
	2d-I-1專注觀賞他人的動作表現。	Bc-I-1各項暖身伸展動作。	貳、運動樂趣多 十.和球做朋友 【活動5】玩球小高手 1.教師帶領學童做暖身操。 2.複習球類運動。 3.一年級體育競賽—搖呼拉圈比賽 4.運動會表演練習	2 (體)	呼拉圈	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	各學年體育競賽 運動會表演練習	

八、本課程是否有校外人士協助教學(本表格請勿刪除)

☒ 否，全學年都沒有(以下免填)

☐ 有，部分班級，實施的班級為：_____

☐ 有，全學年實施

教學期程	校外人士協助之課程大綱	教材形式	教材內容簡介	預期成效	原授課教師角色
		☐ 簡報 ☐ 印刷品 ☐ 影音光碟			

		☐ 其他於課程或活動中使用之教學資料，請說明：			

*上述欄位皆與校外人士協助教學與活動之申請表一致