

貳、部定課程各年級各領域/科目課程計畫

一、普通班-國小(表七之一)

115 學年度 一 年級 健康與體育 領域教學計畫表

第一學期							
教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 8/31-9/5 8/31(一)開學	第一單元健康又安全 第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩	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。 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。 Db- I -1 日常生活中的性別角色。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	發表 觀察	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第二週 9/6-9/12	第一單元健康又安全	2a- I -1 發覺影響健康	Ba- I -1 遊戲場所與上	1. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並	發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生	

	第三課就要這樣玩	的生活態度與行為。 2b- I -1 接受健康的生活規範。	下學情境的安全須知。	遵守團體紀律。 2. 正確使用遊戲器材。		活應該注意的安全。 【健康體位】	
第三週 9/13-9/19	第二單元小心！危險 第一課上下學安全行	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。	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。	發表演練	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【交通安全】	
第四週 9/20-9/26	第二單元小心！危險 第二課保護自己	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。	Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 認識身體隱私與身體界線。 2. 演練遇到危險情況時求助的方法。	演練	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【交通安全】	
第五週 9/27-10/3 9/28 教師節放假	第三單元健康超能力 第一課乾淨的我	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 3a- I -2 能		1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。	發表演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 【健康體位】	

		於引導下， 於生活中操作簡易的健康技能。		3. 認識洗手的重要性。 4. 嘗試練習正確的洗手步驟。			
第六週 10/4-10/10 雙十節補假一天 10/9(五)	第三單元健康超能力 第二課飲食好習慣	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。	1. 養成良好的飲食習慣。 2. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。	發表演練	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【健康體位】	
第七週 10/11-10/17	第三單元健康超能力 第三課好好愛身體	3a- I -2 能於引導下， 於生活中操作簡易的健康技能。	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db- I -2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 認識健康排便習慣的重要性。	發表	【家庭教育】 家 E11 養成良好家庭生活習慣。 【健康體位】	
第八週 10/18-10/24	第四單元跑跳動起來 第一課安全運動王、第二課伸展好舒適	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -2 表現安全的身	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。 Cb- I -1 運動安全常識的認識、運	1. 認識安全且適合運動的場地。 2. 認識簡易的徒手伸展操動作。	運動撲滿操作		

		體活動行為。	動對身體健康的益處。				
第九週 10/25-10/31 光復節補假一天 10/26(一)	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	在活動中表現安全的行為。	操作發表		
第十週 11/1-11/7 第一次定期評量 11/5(四)- 11/6(五)	第四單元跑跳動起來 第三課健康起步走	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 運用快速跑完成活動。 2. 在活動中表現安全的行為。	操作運動撲滿		
第十一週 11/8-11/14	第四單元跑跳動起來 第四課和繩做朋友	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	1. 認識並表現握繩、甩繩的動作要領。 2. 發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。	操作運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週 11/15-11/21	第五單元玩球趣味多 第一課球兒滾呀滾	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	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	1. 認識各種球類。 2. 認識並描述滾球的動作要領。	運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	

			量及準確性 控球動作。				
第十三週 11/22-11/28	第五單元玩球 趣味多 第二課傳接跑 跑跑	3c- I -2 表 現安全的身 體活動行 為。	Hd- I -1 守 備／跑分性 球類運動相 關的簡易 拋、接、 擲、傳之手 眼動作協 調、力量及 準確性控制 動作。	1. 認識並表現傳接 球、拋球、擲球的 動作要領。	操作 發表	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。	
第十四週 11/29-12/5	第五單元玩球 趣味多 第二課傳接跑 跑跑	3c- I -2 表 現安全的身 體活動行 為。	Hd- I -1 守 備／跑分性 球類運動相 關的簡易 拋、接、 擲、傳之手 眼動作協 調、力量及 準確性控制 動作。	3. 接受並體驗多元 性的守備跑分性球 類活動。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。	
第十五週 12/6-12/12	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之 隔	2c- I -1 表 現尊重的團 體互動行 為。	Ha- I -1 網 ／牆性球類 運動相關的 簡易拋、	認識並表現持袋傳 球、接球、拋球的 動作要領，持袋控 球越過繩。	操作 觀察	【安全教育】 安 E7 探究運動基 本的保健。	

			接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。				
第十六週 12/13-12/19 運動會 12/19(六)	第五單元玩球 趣味多 第三課一線之隔	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 2c- I -2 表現認真參與的學習態度。	Ha- I -1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。	1. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。 2. 表現尊重的團體互動行為。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十七週 12/20-12/26 行憲紀念日放假 12/25(五)	第六單元全身動一動 第一課拳掌好朋友	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 認識並模仿武術的敬禮動作。 2 認識並模仿武術的騎馬式動作。	操作 發運動撲滿		

[illegible]

教學進度	單元/主題名稱	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	備註
		學習表現	學習內容				
第一週 2/11-2/13 2/11(四)開學	第一單元保護 身體好健康 第一課身體好 貼心	1a- I -1 認 識基本的健 康常識。 4a- I -2 養 成健康的生 活習慣。	Da- I -2 身 體的部位與 衛生保健的 重要性。	1. 認識身體各部位 的名稱。 2. 認識身體各部位 的功用與重要性。	發表	【安全教育】 安 E6 了解自己的 身體。 【性教育】(含愛 滋病防治) 【交通安全】	
第二週 2/14-2/20	第二課五個好 幫手 第二單元健康 飲食聰明吃 第一課飲食紅 綠燈	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。	Ea- I -2 基 本的飲食習 慣。 Fb- I -1 個 人對健康的 自我覺察與 行為表現。	1. 認識生活中常見 的健康食物及其對 身體的益處。 2. 願意養成良好的 飲食習慣。	問答 自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習 慣與德行。 【菸檳害防治】 【交通安全】	
第三週 2/21-2/27	第二單元健康 飲食聰明吃 第二課健康飲 食我決定、第 三課健康食物 感恩吃	1a- I -1 認 識基本的健 康常識。 4a- I -2 養 成健康的生 活習慣。	Ea- I -1 生 活中常見的 食物與珍惜 食物。 Fb- I -1 個 人對健康的 自我覺察與 行為表現。	1. 覺察個人飲食問 題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試 運用做決定的技 巧，選擇健康食 物。 3. 能珍惜食物不浪 費。	實作	【品德教育】 品 EJU7 欣賞感 恩。	

第四週 2/28-3/6 228 紀念日補假 3/1(一)	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb- I -1 常見的藥物使用方法與影響。	2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。	發表 演練	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第五週 3/7-3/13	第三單元健康防護罩 第二課遠離疾病有法寶	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	Fb- I -2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	演練 實作	【全民健保】(含正確用藥) 【口腔衛生】	
第六週 3/14-3/20	第三單元健康防護罩 第三課健康好心情	2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa- I -3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。 2. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。	實作	【生命教育】 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 【視力保健】	
第七週 3/21-3/27	第四單元玩球樂 第一課拍球動	1c- I -1 認識身體活動的基本動	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關	1. 認識拍球的動作要領。 2. 完成各式原地和	操作 運動撲滿		

	一動	作。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	行進間的拍球活動。			
第八週 3/28-4/3	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	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，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 認識拋擲球的動作要領。 2. 完成拋擲球準確性控球活動。	發表		
第九週 4/4-4/10 兒童節補假一天 4/5(一)	第四單元玩球樂 第二課拋擲我最行	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 認識滾球的動作要領。 2. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 3. 透過團體討論，處理拋擲球遊戲的問題。	操作 運動撲滿	【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。	

第十週 4/11-4/17 第一次定期評量 4/15(四)- 4/16(五)	第四單元玩球樂 第三課滾動新樂園	3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	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。	1. 認真參與學習活動，並遵守活動規則。 2. 透過團體討論，處理滾球遊戲的問題。	操作 運動撲滿	【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。	
第十一週 4/18-4/24	第五單元伸展跑跳樂 第一課運動安全又健康	1c- I -2 認識基本的運動常識。 3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Cb- I -1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。	3. 認識正確與安全的運動方式。 5. 能於引導下，嘗試促進個人運動安全的方法。	操作 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	
第十二週 4/25-5/1 勞動節補假一天 4/30(五)	第五單元伸展跑跳樂 第二課毛巾伸展操	1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Bc- I -1 各項暖身伸展動作。	5. 願意在從事運動前、後進行伸展操活動。	操作 運動撲滿	【健康體位】	
第十三週 5/2-5/8	第五單元伸展跑跳樂	2c- I -1 表現尊重的團	Ic- I -1 民俗運動基本	1. 認識跳繩擺盪的特性及跳躍過繩的	操作 觀察		

母親節活動 5/7(五)	第三課一起來 跳繩	體互動行為。	動作與遊戲。	要領。 2. 嘗試練習自己甩繩並跳躍過繩的動作。			
第十四週 5/9-5/15	第五單元伸展 跑跳樂 第三課一起來 跳繩	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。	Ic- I -1 民俗運動基本動作與遊戲。	3. 表現認真參與及互助合作的學習態度。	操作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 【心理健康】	
第十五週 5/16-5/22	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用紙棒進行跑、跳動作練習。 2. 利用紙棒進行拋擲動作練習。	操作		
第十六週 5/23-5/29	第五單元伸展 跑跳樂 第四課用報紙 玩遊戲	4d- I -1 願意從事規律身體活動。	Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。	操作 運動撲滿		
第十七週 5/30-6/5 畢業考 6/3(四)-6/4(五)	第六單元模仿 趣味多 第一課小巨人和紙鏢	1d- I -1 描述動作技能基本常識。 3c- I -1 表現基本動作	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	1. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。 2. 表現弓步、馬步	操作 運動撲滿	【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。	

		與模仿的能力。		和進攻、防守的動作技巧，以增進個人運動技能。			
第十八週 6/6-6/12 端午節放假一天 6/9(三)	第六單元模仿 趣味多 第二課模仿滾翻秀	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	Ia- I -1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2. 專注觀賞他人的表現，並嘗試分享觀察到的動作形態。 6. 觀察並模仿，表現滾翻的動作概念。 7. 在遊戲中挑戰滾翻技巧，熟練滾翻動作。	操作 運動撲滿	【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。	
第十九週 6/13-6/19 畢業典禮 6/16(三)	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	操作 發表	【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。	
第二十週 6/20-6/26 第二次定期評量 6/22(二)-	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地	3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2. 在遊戲中表現正向的學習態度、和諧的人際互動的動作。	操作 發表	【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	

6/23(三)				4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。		則。	
第二十一週 6/27-6/30 6/30(三)休業式	第六單元模仿 趣味多 第三課走向綠地	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	1. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 4. 願意在課後進行觀察、聯想與模仿的遊戲。	操作 運動撲滿	【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。	

備註：

1. 該學期之課程計畫需經學年會議或領域教學研究會討論，並經課發會審議通過。
2. 議題融入填表說明：
 - (1) 議題融入欄位請依實際情形填入適當的週次。
 - (2) 法律規定教育議題：性別平等教育、家庭教育、家庭暴力防治、性侵害防治教育、環境教育。
 - (3) 課綱十九項議題：性別平等、人權、環境、海洋、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、家庭教育、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。
 - (4) 縣訂議題：失智症。
 - (5) 其他議題：性剝削防治教育、職業試探、交通安全、媒體素養、消費者保護、食農教育、高齡教育。
 - (6) 健康促進議題：視力保健、口腔衛生、健康體位、菸(檳)害防治、全民健保(含正確用藥)、性教育(含愛滋病防治)、心理健康。