

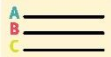
屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期 1 年級健康與體育領域 課程進度表

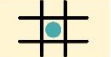
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0830	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 問答 2. 實作	H1 H5	蓮花圖
2	0902-0906	第一冊第四單元：愛上體育課 活動一：體育課好好玩	1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。 2. 學會整隊的基本動作。 3. 養成正確的上課準備習慣。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 討論 2. 發表	H1 H5	蓮花圖
3	0909-0913	第一冊第四單元：愛上體育課 活動二：暖身操	1. 知道了解暖身操的重要性。 2. 能正確地進行暖身操活動。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 討論 2. 發表	H3 H6	控制圈
4	0916-0920	第一冊第四單元：愛上體育課 活動三：安全遊樂園	1. 知道校園遊樂設備使用規定。 2. 能遵守遊樂設備使用規定。 3. 能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。	1. 問答 2. 實作	H3 H6	控制圈
5	0923-0927	第一冊第一單元：成長變變變	1. 發現成長的現象並從自己的身體發育了解成長的現象。 2. 能了解自己從出生至今的生長發育的變化。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 討論 2. 發表	H5 H6	統合綜效圖
6	0930-1004	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 問答 2. 實作	H1 H3	
7	1007-1011	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動一：身體造型遊戲	1. 能利用身體模仿不同的幾何圖形。 2. 知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。 3. 能和同學合作做出有主題的模仿造型。 4. 能發表自己觀賞的想法。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 討論 2. 發表	H1 H4	
8	1014-1018	第一冊第五	1. 能在瑜珈墊上進行靜態和移	1. 問答	H4	統合綜效

		單元：我的身體真神奇 活動二：墊上模仿秀	動性的模仿之動作。 2. 能知道表現並做出平衡、柔軟度和支撐動作的要領與動作。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	2.實作	H6	圖
9	1021-1025	第一冊第二單元：快樂上下學	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	1. 問答 2. 自評	H1 H2	
10	1028-1101 (期中評量週)	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 問答 2. 實作	H1 H2	蓮花圖
11	1104-1108	第一冊第五單元：我的身體真神奇 活動四：動物拳	1. 學會利用身體表現各種動物拳。 2. 能和其他人合作，共同進行動物拳創作活動。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	1. 問答 2. 實作	H1	控制圈圖
12	1111-1115	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 問答 2. 實作	H1	控制圈圖
13	1118-1122	第一冊第六單元：走走跑跑 活動一：跟著節奏走	1. 體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 問答 2. 實作	H5	
14	1125-1129	第一冊第二單元：快樂上下學	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。 【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的力量，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	1. 討論 2. 發表	H5	
15	1202-1206	第一冊第六單元：走走跑跑 活動二：奔跑吧	1. 透過遊戲認識跑步運動。 2. 培養快速改變方向及閃躲的能力。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	1. 討論 2. 發表	H1 H7	蓮花圖
16	1209-1213	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 討論 2. 發表	H1 H7	

17	1216-1220	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	1. 問 答 2. 實作	H3 H5	
18	1223-1227	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 討論 2. 發表	H3 H5	
19	1230-0103	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動一：滾球高手	1. 能做出大、小球的滾球動作。 2. 能做出原地滾地傳接球的動作。 3. 能學會滾地移動接球的動作。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 討論 2. 發表	H7	控制圈圖
20	0106-0110	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 討論 2. 發表	H1 H7	
21	0113-0117 (期末評量週)	第一冊第三單元：營養的食物	1. 養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	1. 討論 2. 發表	H1 H7	
22	0120	第一冊第七單元：大球小球真好玩 活動二：傳球遊戲	1. 能控制身體力量，做出拋接球、拍掌接球等動作。 2. 能正確完成傳、接球動作。 【安全教育】 安 E9 學習相互尊重的精神。	1. 問 答 2. 實作	H1 H7	

領導力工具代號：

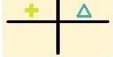
T1：優先順序表 

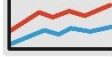
T2：蓮花圖 

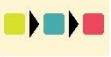
T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

T7：線型圖 

T8：流程圖 

T9：控制圈圖 

T10：維恩圖 

T11：腦力激盪圖 

T12：魚骨圖 

T13：統合綜效圖 

T14：長條圖 

T15：時間矩陣 

屏東縣丹路國小 113 學年度第 2 學期 1 年級健康與體育領域 課程進度表

週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0211-0214	單元四、跳 一跳、動一 動 活動一、伸 展一下	1. 了解伸展運動的重要性。 2. 能正確進行伸展運動的動作。 3. 能了解並知道伸展運動的功能。 4. 願意利用時間進行伸展活動。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健	問答 實作 觀察	H1 H2	
2	0217-0221	單元一、心 情追追追 活動一、情 緒調色盤	1. 發現每個人都會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快、悲傷或不悲傷的情緒。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	自評 操作 問答 觀察	H1 H7	控制圈圖
3	0224-0228	單元四、跳 一跳、動一 動 活動二、長 大真好	1. 了解並做出跳躍的基本動作技巧。 2. 進階做出單、雙腳跳聯合性動作。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作 觀察	H1 H7	
4	0303-0307	單元一、心 情追追追 活動二、情 緒處理機	1. 認識不同情境適當的情緒表達方式。 2. 在引導下能學習簡易的情緒調適技能與方法。 3. 能選適當的方法化解不愉快的情緒。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	問答 演練	H4 H6	統合綜效 圖
5	0310-0314	單元五、高 手來過招 活動二、童 玩世界	1. 能認識不同童玩的多元與樂趣。 2. 能學會拍毽子的技巧與方法。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。	實作 觀察	H4 H6	
6	0317-0321	單元五、高 手來過招 活動二、童 玩世界	1. 能利用沙包進行各式遊戲。 2. 能在課餘時間與同學進行童玩遊戲。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。	實作 觀察	H4 H5 H6	優缺點分 析圖

7	0324-0328	單元五、高手來過招 活動二、童玩世界	1. 能利用沙包進行各式遊戲。 2. 能在課餘時間與同學進行童玩遊戲。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E2 建立自己的文化認同與意識。	實作 觀察	H1 H4 H5	
8	0331-0404	單元六、我愛運動 活動一、常運動好處多、活動二、運動場地大探索	1. 認識運動對身體健康的益處。 2. 學會增加運動的方法。 3. 願意增加運動的機會。 4. 知道校園的運動場地和使用規定。 5. 能辨識運動場地是否安全，並知道若有危險該如何處理。 6. 使用運動場地前能檢視其安全性。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E8 了解校園安全的意義。	問答 實作	H4 H6	統合綜效圖
9	0407-0411	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	1. 辨別身體碰觸的感覺。 【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。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	發表 問答 觀察 實作	H2 H5 H7	
10	0414-0418 (期中評量週)	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	比較男女生的異同。 【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。	發表 問答	H2 H5 H7	
11	0421-0425	單元六、高手來過招 活動三、動出好體力	1. 認識單槓的握槓、懸垂的動作要訣。 2. 正確做出動態支撐、握槓、懸垂的動作。 3. 會描述單槓的動作基本知識。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H1 H6	
12	0428-0502	單元六、我愛運動 活動四、滾出活力	1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。 2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。 3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作 觀察	H1	
13	0505-0509	單元六、我愛運動 活動五、有趣的平衡遊戲	1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作要訣。 2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H2 H5	

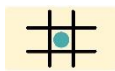
14	0512-0516	單元七、球類運動樂趣多 活動一、飛向天空	1. 能運用身體各部位做出擊氣球的動作。 2. 能掌握氣球的特性，不讓球落地。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H1 H7	
15	0519-0523	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察	H1 H7	目標計劃表
16	0526-0530	單元七、球類運動樂趣多 活動二、百發百中	1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。 2. 能單手做出拋小球動作。 3. 能與同學合作，進行練習與遊戲。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察	H1 H5	
17	0602-0606	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	知道家庭或學校的分工沒有性別之分。 【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。	發表 問答	H4 H5 H7	
18	0609-0613	單元七、球類運動樂趣多 活動三、拍球樂無窮	1. 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 2. 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察	H1 H2	
19	0616-0620	單元七、球類運動樂趣多 活動三、踢踢樂	1. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 2. 能和同學合作進行各種踢球遊戲。 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察	H1 H2	
20	0623-0627 (期末評量週)	單元三、疾病小百科	1. 知道發燒時的自我照顧方法。 2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3. 認識流感的主要症狀。 4. 能使用正確的方法配戴口罩。 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答 發表 演練	H1 H2 H3	目標計劃表
21	0630	單元七、球類運動樂趣多 活動三、踢踢樂	1. 能用腳或頭控球，並進行各種遊戲。 2. 能與同學合作進行各種踢球遊戲。 【安全教育】	實作 觀察	H1 H2	

領導力工具代號：

T1：優先順序表



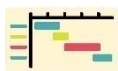
T2：蓮花圖



T3：目標計劃表



T4：甘特圖



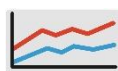
T5：停步思考圖



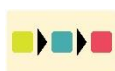
T6：優缺點分析圖



T7：線型圖



T8：流程圖



T9：控制圈圖



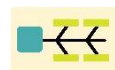
T10：維恩圖



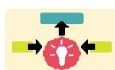
T11：腦力激盪圖



T12：魚骨圖



T13：統合綜效圖



T14：長條圖



T15：時間矩陣

