

屏東縣丹路國小114學年度第1學期一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	7H	領導力 工具
1	0901-0905	清潔衛生好習慣	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.在生活中實踐清潔習慣。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	問答 實作	H1 H3	
2	0908-0912	清潔衛生好習慣	1.發覺清潔習慣的重要性。 2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 3.在生活中實踐清潔習慣。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	問答 實作	H1 H3	
3	0915-0919	愛上體育課	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。 4.知道暖身操的重要性。 5.能正確進行暖身操活動。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H1 H2	
4	0922-0926	我的身體真神奇	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。 5.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。 6.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	問答 實作	H1 H3	

5	0929-1003	做身體的主人	1.辨別身體碰觸的感覺。 2.比較男女生的異同。 【性別平等】 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	H1 H5 H7	
6	1007-1009	做身體的主人	1.辨別身體碰觸的感覺。 2.比較男女生的異同。 【性別平等】 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	H1 H5 H7	
7	1013-1017	繩奇活力	1.認識可以利用繩子進行的移動性動作。 2.表現以繩子為目標物進行移動性動作的技能。 3.進行分站活動，學習分站活動的參與方法。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	問答 實作	H5 H6	
8	1020-1024	走走跑跑	1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 2.透過遊戲認識跑步運動。 3.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。	實作	H1 H4 H5	
9	1027-1031	我是快樂運動員	1.能以正確的跑步動作進行跑步遊戲。 2.能與同學合作，完成田徑跑步遊戲任務。 3.標槍的動作。	實作 觀察	H1 H4 H5	

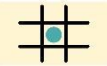
			4.認真參與團隊遊戲活動，並發揮「勝不驕、敗不餒」的運動家精神。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。			
10	1103-1107 (期中評量)	吃出健康和活力	1.能養成良好的飲食習慣。 2.認識六大類食物的類別。 3.認識每天吃六大類食物的重要性。 4.願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5.願意做到珍惜食物、不浪費。 【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	操作 問答 發表 自評 觀察	H1 H3 H7	
11	1110-1114	大球小球真好玩	1.能做出大、小球的滾球動作。 2.能做出原地滾地傳接球的動作。 3.能學會滾地移動接球的動作。 【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。	實作	H1 H2 H4	
12	1117-1121	大球小球真好玩	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。	實作	H1 H2 H4	
13	1124-1128	球兒真好玩	1.體驗桌球特性，培養球感。 2.學會桌球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。	實作 問答	H4 H5	

			【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。			
14	1201-1205	球兒真好玩	1.體驗匹克球拍特性，培養球感。 2.學會匹克球拍擊動作，並進行遊戲。 3.學會隔網拋準之要領與技巧。 4.能思考遊戲公平性問題，並提出看法。 【法治教育】 法E4 參與規則的制定並遵守之。	實作 問答	H4 H5	
15	1208-1212	我真的很不錯	1.認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2.舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3.嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	問答 發表 觀察 實作	H1 H3 H4	
16	1215-1219	滾地躲避球	1.進行反應及閃躲遊戲。 2.練習滾地躲避球的閃躲遊戲。 【安全教育】 安E9 學習相互尊重的精神。3.進行團體滾地躲避球遊戲。	實作 觀察	H4 H5	
17	1222-1226	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。	實作 問答	H1 H2	
18	1229-0102	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】	實作 問答	H1 H2	

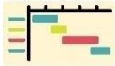
			安E9 學習相互尊重的精神。			
19	0105-0109	拒絕菸酒	1.認識吸菸對身體健康的危害。 2.發表個人對拒絕二手菸的看法。 3.嘗試運用拒絕的技能, 拒絕吸入二手菸。 【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答	H1 H4	
20	0112-0116 (期末評量)	控球精靈	1.單、雙手拋球及接球動作練習。 2.進行團體拋準遊戲。 3.移動拍球動作練習。 4.進行團體移動拍球遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 問答	H4 H5	
21	0119-0120	控球精靈	1.單、雙手拋球及接球動作練習。 2.進行團體拋準遊戲。 3.移動拍球動作練習。 4.進行團體移動拍球遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 問答	H4 H5	

領導力工具代號：

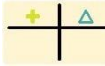
T1: 優先順序表 

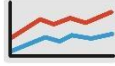
T2: 蓮花圖 

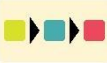
T3: 目標計劃表 

T4: 甘特圖 

T5: 停步思考圖 

T6: 優缺點分析圖 

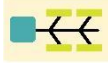
T7: 線型圖 

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 

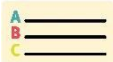
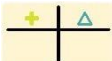
屏東縣丹路國小114學年度第2學期一年級健康與體育領域課程進度表

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	7H	領導力 工具
1	0211-0213	情緒調色盤	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。 【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 H5	
2	0216-0220	情緒調色盤	1.發覺每個人會有不同的情緒變化。 2.分辨愉快或不愉快的情緒。 【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 H5	
3	0223-0226	跳一跳、動一動	1.了解跳躍的基本動作技巧。 2.能做出單、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	
4	0302-0306	跳出活力	1.學會個人跳繩基本技巧。 2.體驗團體跳繩的樂趣。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H5	
5	0309-0313	做身體的主人	1. 身體隱私與身體界線 2. 危害求助方法。 【性別平等】 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	H1 H5 H7	
6	0316-0320	做身體的主人	3. 身體隱私與身體界線 4. 危害求助方法。	發表 問答	H1 H5	

			【性別平等】 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。	觀察 實作	H7	
7	0323-0327	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	H1 H2	
8	0330-0402	我喜歡玩球	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H4 H5	
9	0407-0410	我喜歡玩球	1.能熟練拋接動作。 2.能思考並運用比賽策略。 3.能與同學合作進行比賽。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H4 H5	
10	0413-0417 (期中評量)	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 H4	
11	0420-0424	球類運動樂趣多	1.能運用身體各部位做出擊氣球的動作。	問答 實作	H1 H6	

			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。			
12	0427-0501	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	H2 H6	
13	0504-0508	運球前進	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H4 H5 H6	
14	0511-0515	潔牙行動家	1.認識口腔保健的方法。 2.練習正確的刷牙技能。 3.養成良好的口腔衛生習慣。 【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	問答 發表 實作 自評	H1 H2	
15	0518-0522	我是踢球高手	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。 3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係	實作 問答	H4 H6	
16	0525-0529	我是踢球高手	1.能學會原地足內側及足背踢球動作技能。 2.能學會足內側控球動作。	實作 問答	H4 H6	

			3.能與同學合作進行足球團體遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係			
17	0601-0605 (畢業考試)	讓家人更親近	1.認識家庭休閒活動的項目及好處。 2.樂於參與家庭休閒活動。 3.能表達對家人的關愛。 4.樂於參與家庭休閒活動。 【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	觀察 問答	H4 H5 H7	
18	0608-0612	運球前進	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H4 H5 H6	
19	0615-0618 (畢業典禮)	運球前進	1.能學會以足底推球及足背運球前進。 2.能利用運球動作技能進行團體遊戲。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察	H4 H5 H6	
20	0622-0626 (期末評量)	健康舒適的社區	1.認識社區的特色和資源。 2.了解社區環境衛生與健康的關係。 3.關心社區環境衛生。 【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	發表 自評	H1 H4	
21	0629-0630	健康舒適的社區	1.認識社區的特色和資源。 2.了解社區環境衛生與健康的關係。 3.關心社區環境衛生。	發表 自評	H1 H4	

		【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。			
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	