

宜蘭縣宜蘭國小 100 學年度第一學期【一】年級【健康與體育】學習領域課程計畫

一、【一】年級第一學期之學習目標

| | |
|---|---|
| <p>(一) 兒童初入校門，一切懵懂、好奇，部分兒童尚無團體生活的經驗，而小學與幼兒園作息不盡相同，亦須協助兒童建立新的學習概念。本單元以一年級「探索與發現」的主題引導兒童進入班級生活，透過漸進的觀察校園環境，了解遵守生活常規、體會團體生活的經驗，並在活動中學習自我要求的管控方法。</p> <p>(二) 透過實作與體驗活動，從個人的衛生習慣出發，希望能讓兒童養成愛整潔的習慣，發展維持個人與環境整潔的能力，並能維護班級與學校共同的秩序，使生活更加井然有序。</p> | <p>(三) 藉由兒童分享與家人相處的經驗與感覺，能夠了解自己與家人相處時的情緒、想法，且透過討論與實作中找出維繫家人情感良好的方法，進而培養出良好的人際關係；此外讓兒童分享在各種經驗、各個場合中與他人相處的經驗，感受朋友種類的多元，進而察覺出我們的生活中有許多的人際關係，如果有良好的人際關係便可提升自己的生活品質，且能體會家人、朋友對我們生活的重要性。</p> <p>(四) 希冀兒童能從日常作息方面，發現學前與入學後生活的改變，並察覺生活中的異同。另外，透過觀察照片的方式，進一步了解自己學前與入學後生活能力的異同，並且體會生活能力增長的原因，表達自己對生活改變的感受與想法。</p> |
|---|---|

二、【一】年級第一學期之各單元內涵分析(若有融入、延伸、替換特色課程者需記得標示)

| 週次 | 實施時間 | 能力指標代號 | 對應能力指標之單元活動名稱 | 單元學習目標 | 六大議題含指標代號 | 節數 | 評量方式及備註 |
|----|-------------|----------------|-------------------|---|-------------------|----|----------------------|
| 01 | 8/30~9/4 | 1-1-1 1-1-2 | 第一單元 1 長大真好 | 1 能發表從出生至今的生長發育變化。 2 觀察並比較不同人生階段的差異。 | 【家政教育】 4-1-1 | 3 | 課堂問答 觀察評量 |
| 02 | 9/5~9/11 | 1-1-1 1-1-2 | 第一單元 1 長大真好 | 1 能發表從出生至今的生長發育變化。 2 觀察並比較不同人生階段的差異。 | 【家政教育】 4-1-1 | 3 | 課堂問答 觀察評量 |
| 03 | 9/12~9/18 | 1-1-4 4-1-1 | 第一單元 2 我的身體 | 1 認識身體各部位的名稱和基本功能。 2 能運用身體不同的部位碰觸氣球並說出感覺。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 課堂問答 觀察評量 |
| 04 | 9/19~9/25 | 1-1-4 | 第一單元 3 身體清潔我最棒 | 1 養成運動或遊戲後清潔的習慣。 2 學會每日的身體清潔活動。 3 知道上廁所的正確方法。 | 【家政教育】 2-1-1 | 3 | 自我評量 實際演練 課堂問答 |
| 05 | 9/26~10/2 | 1-1-4 | 第一單元 3 身體清潔我最棒 | 1 養成運動或遊戲後清潔的習慣。 2 學會每日的身體清潔活動。 3 知道上廁所的正確方法。 | 【家政教育】 2-1-1 | 3 | 自我評量 實際演練 課堂問答 |
| 06 | 10/3~10/9 | 3-1-1 4-1-1 | 第二單元 1 身體造型遊戲 | 1 學會利用身體表現各種造型。 2 能和其他人合作，共同進行肢體創作活動。 | 【環境教育】 1-1-1 | 3 | 實際演練 觀察評量 |
| 07 | 10/10~10/16 | 3-1-1 | 第二單元 2 走走跑跑 | 1 透過遊戲認識走、跑運動。 2 培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 |
| 08 | 10/17~10/23 | 3-1-1 | 第二單元 2 走走跑跑 | 1 透過遊戲認識走、跑運動。 2 培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 |
| 09 | 10/24~10/30 | 3-1-1 | 第二單元 3 跳跳樂 | 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。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 |
| 10 | 10/31~11/6 | 3-1-1 | 第二單元 3 跳跳樂 | 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。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 |
| 11 | 11/07~11/13 | 4-1-4 5-1-1 | 第三單元 1 安全去運動 | 1 能了解運動時應穿著適合運動的服裝。 2 能分辨並選擇適合運動的場地。 | 【人權教育】 2-1-1 | 3 | 發表 觀察評量 |
| 12 | 11/14~11/20 | 3-1-3 | 第三單元 2 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。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 觀察評量 |
| 13 | 11/21~11/27 | 3-1-3 | 第三單元 2 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。 | 【性別平等教育】 2-1-2 | 3 | 實際演練 觀察評量 |
| 14 | 11/28~12/4 | 3-1-3 | 第三單元 3 夾夾樂 | 學會利用身體部位夾球，體驗簡易控球方法。 | 【人權教育】 2-1-1 | 3 | 發表 觀察評量 |
| 15 | 12/05~12/11 | 3-1-3 | 第三單元 3 夾夾樂 | 學會利用身體部位夾球，體驗簡易控球方法。 | 【人權教育】 2-1-1 | 3 | 發表 觀察評量 |
| 16 | 12/12~12/18 | 2-1-3 | 第四單元 1 活力早餐 | 1 明白吃早餐的重要性，並養成每天吃早餐的習慣。 2 培養良好的飲食習慣。 | 【家政教育】 1-1-2 | 3 | 自我評量 課堂問答 觀察評量 |
| 17 | 12/19~12/25 | 2-1-3 | 第四單元 1 活力早餐 | 1 明白吃早餐的重要性，並養成每天吃早餐的習慣。 2 培養良好的飲食習慣。 | 【家政教育】 1-1-2 | 3 | 自我評量 課堂問答 觀察評量 |
| 18 | 12/26~1/1 | 5-1-1 5-1-2 | 第四單元 2 平安回家去 | 1 發現放學途中的不安全情境。 2 了解迷路、落單或面對新環境時可以採取的行動。 | 【人權教育】 1-1-3 | 3 | 自我評量 課堂問答 觀察評量 |
| 19 | 1/2~1/8 | 5-1-1 5-1-2 | 第四單元 2 平安回家去 | 1 發現放學途中的不安全情境。 2 了解迷路、落單或面對新環境時可以採取的行動。 | 【人權教育】 1-1-3 | 3 | 自我評量 課堂問答 觀察評量 |

| 週次 | 實施時間 | 能力指標代號 | 對應能力指標之單元活動名稱 | 單元學習目標 | 六大議題含指標代號 | 節數 | 評量方式及備註 |
|----|-----------|--------|----------------|--------------------------|--------------------------|----|--------------|
| 20 | 1/9~1/15 | 6-1-2 | 第四單元 3 我愛家人 | 1 願意親近家人。 2 能與家人和睦相處。 | 【家政教育】 4-1-2 4-1-3 | 3 | 自我評量 課堂問答 |
| 21 | 1/16~1/17 | 6-1-2 | 第四單元 3 我愛家人 | 1 願意親近家人。 2 能與家人和睦相處。 | 【家政教育】 4-1-2 4-1-3 | 3 | 自我評量 課堂問答 |