

宜蘭縣宜蘭國小 100 學年度第二學期【一】年級【健康與體育】學習領域課程計畫

1、【一】年級第二學期之學習目標

<p>(一)引導兒童了解眼、耳、鼻、口等器官的功能與重要性，進而能愛護它們。</p> <p>(二)透過活動幫助兒童探索自己的優缺點，並且學習接納與改善，以建立健全的自我概念。</p> <p>(三)藉由侵害事件的討論，引導兒童思考並提出因應方法，再透過演練加強兒童面對危機時的應變能力。</p> <p>(四)透過不同的探索活動，增加兒童對空間要素變化的熟西門，以及肢體創作的認知。</p> <p>(五)引導兒童利用身體各部位做支撐點，發揮創意，討展與探索自己的身體能力。</p> <p>(六)利用墊上的靜態模仿動作，引導兒童統整自己的各項基本動作能力，展現各種有趣的模仿動作。</p>	<p>(七)從疾病和抵抗力的寬計，引導兒童了解增強身體抵抗力可以促進健康、預防疾病的改念。</p> <p>(八)透過情境引導，讓兒童發表生病時的感受和處理方法，進而了解正確用藥的觀念，學習當個好病人。</p> <p>(九)引導兒童了解食物對身體的重要性，並鼓勵其養成良好的飲食習慣。</p> <p>(十)引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球。</p> <p>(十一)引導兒童了解並遵守安全的遊戲規則，同時培養其具備簡易設備判斷能力，使其能安全的遊樂。</p>
---	---

2、【一】年級第二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	2/8~2/12	01/1/4	第一單元 活動 1 誰最重要	1 了解眼、耳、鼻、口等感官的功能和重要性。 2 能實踐眼、耳、鼻、口等感官的保健方法。	【環境教育】 1-1-1	3	自我評量 課堂問答
02	2/13~2/19	06/1/1	第一單元 活動 2 我喜歡自己	1 認識自己身體外型特點。 2 表現喜歡自己的行為，並能欣賞別人的優點。 3 採取具體行動改進自己的缺點。	【生涯發展教育】 1-1-1 【性別平等教育】 1-1-2 【家政教育】 4-1-1	3	自我評量 課堂問答 觀察評量
03	2/20~2/26	06/1/1	第一單元 活動 2 我喜歡自己	1 認識自己身體外型特點。 2 表現喜歡自己的行為，並能欣賞別人的優點。 3 採取具體行動改進自己的缺點。	【生涯發展教育】 1-1-1 【性別平等教育】 1-1-2 【家政教育】 4-1-1	3	自我評量 課堂問答 觀察評量
04	2/27~3/4	01/1/5	第一單元 活動 3 身體的感覺	1 能辨別身體碰觸的感覺。 2 認識身體的隱私處。	【性別平等教育】 1-1-2 2-1-2 2-1-4	3	自我評量 課堂問答 觀察評量
05	3/5~3/11	05/1/3	第一單元 活動 4 我會保護自己 ★全民國防教育	1 知道如何預防侵害事件的發生。 2 了解遇到危險和緊急情況時自我保護的方法。	【人權教育】 1-1-3 【性別平等教育】 2-1-1 2-1-2 【國防教育】	3	實際演練 課堂問答
06	3/12~3/18	05/1/3	第一單元 活動 4 我會保護自己 ★全民國防教育	1 知道如何預防侵害事件的發生。 2 了解遇到危險和緊急情況時自我保護的方法。	【人權教育】 1-1-3 【性別平等教育】 2-1-1 2-1-2 【國防教育】	3	實際演練 課堂問答
07	3/19~3/25	03/1/1	第二單元 活動 1 身體變變變	1 能利用肢體活動來探索前後、左右、上下等空間要素。 2 能發揮想像力，分組共同表現簡單的肢體動作。 3 能利用身體四肢或臀部來支撐身體，表現簡單的動、靜態平衡。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
08	3/26~4/1	03/1/1	第二單元 活動 1 身體變變變	1 能利用肢體活動來探索前後、左右、上下等空間要素。 2 能發揮想像力，分組共同表現簡單的肢體動作。 3 能利用身體四肢或臀部來支撐身體，表現簡單的動、靜態平衡。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
09	4/2~4/8	03/1/1	第二單元 活動 2 肢體語言	能表現靜態的身體造型動作。	【環境教育】 1-1-1	3	實際演練
10	4/9~4/15	07/1/1	第三單元 活動 1 生病了該怎麼辦	了解生病時的感受及處理的方法。	【性別平等教育】 1-1-2	3	課堂問答 觀察評量
11	4/16~4/22	5-1-4 7-1-2	第三單元 活動 2 做個好病人	1 了解看病時，應該告訴醫師的資訊。 2 能說出正確用藥的方法。	【家政教育】 3-1-1	3	課堂問答 觀察評量
12	4/23~4/29	1-1-4 7-1-1	第三單元 活動 3 如何不生病	1 知道增強身體抵抗力的方法。 2 養成健康的生活習慣。	【性別平等教育】 1-1-2	3	課堂問答 觀察評量
13	4/30~5/6	2-1-1 2-1-3	第三單元 活動 4 營養的每一天	1 了解食物對身體的重要性。 2 能每日攝取多樣化食物。 3 養成良好的飲食習慣。	【家政教育】 1-1-2	3	自我評量 課堂問答 觀察評量
14	5/7~5/13	03/1/3	第四單元 活動 1 百發百中	1 能正確做出拋球擲準動作。 2 能運用身體控制球，準確擲入籃中。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練
15	5/14~5/20	03/1/3	第四單元 活動 1 百發百中	1 能正確做出拋球擲準動作。 2 能運用身體控制球，準確擲入籃中。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練

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
16	5/21~5/27	3-1-1 3-1-3	第四單元 活動 2 拍球樂無窮	1 能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 2 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 3 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
17	5/28~6/3	3-1-1 3-1-3	第四單元 活動 2 拍球樂無窮	1 能學會原地單、雙手拍球的基本動作及各種變化拍球的技能。 2 能和同學合作一起進行各種變化拍球遊戲。 3 能利用所學的拍球技能進行團體遊戲。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
18	6/4~6/10	3-1-1 3-1-3	第四單元 活動 3 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。 3 能利用所學技能進行團體遊戲。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
19	6/11~6/17	3-1-1 3-1-3	第四單元 活動 3 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。 3 能利用所學技能進行團體遊戲。	【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量
20	6/18~6/24	4-1-4 5-1-1 5-1-2	第五單元 活動 1 遊樂設備小專家 活動 2 安全遊樂園 ※期末評量	1 了解學校及社區內的遊樂設備。 2 能注意遊樂設備的安全。 3 了解設備損壞的處理方式。 4 能了解各項遊樂設備的使用規則及注意事項。 5 能遵守遊樂設備規則。	【環境教育】 1-1-1	3	自我評量 發表 觀察評量
21	6/25~6/29	03/1/2	第五單元 活動 3 動出好體力 活動 4 有趣的平衡遊戲	1 學會握槓的方法。 2 認識吊單槓的安全知識。 3 能學會單腳站立、雙腳移動走直線的平衡動作。 4 能在平衡木上前進。	【人權教育】 2-1-1 【性別平等教育】 2-1-2	3	實際演練 觀察評量