

編寫者：吳佳慧		來源：南一版健體教材
背景分析	學 生 特 質	<ol style="list-style-type: none"> 本校鄰近大安森林公園，學生活動空間充足，學生活動力十足，對於各項體育學習活動十分感興趣，學生大多能持續實踐良好的運動與健康習慣。 低年級學童正處於活潑、好動的階段，應用身體部位做基本運動，快樂進行團體遊戲最適合此階段學童需要。
	學 生 經 驗	<ol style="list-style-type: none"> 本校一年級學生經上學期的團體生活訓練，已有團體活動的經驗，常做遊戲及簡易運動，對於遵守團體遊戲規範有基礎概念。 學生在一年級上學期已具備基本活動技能，能夠表現簡單的全身性活動且能有完整的身體概念能在律動中探索自己的身體，並能充分展現自己。 校園遊戲器材使用、球類運動及跳繩、呼拉圈等簡易運動適宜在教室外進行；韻律教室可做身體各部位的翻滾、搖擺、移動、平衡等活動；雨天則在教室內或活動中心進行室內健康教育或團體唱跳、遊戲活動也合宜。
	社 區 環 境 特 色	<ol style="list-style-type: none"> 本學區隸屬文教區，家長相當關心孩子的教育，熱心配合協助各項教學活動，課程設計可適度加入親子活動。 本學區鄰近台大、師大園區，又鄰近大安森林公園，常會舉辦相關體能活動或健康資訊，提供訊息讓孩子與家長熱心參與。
學 期 目 標		<ol style="list-style-type: none"> 能清楚自己牙齒的狀況，並了解牙齒的功能及重要性。 能做到正確的刷牙方法。 認識牙刷會有刷毛分岔、發臭，甚至長霉菌的現象，將有礙衛生，影響健康。 能認識六大類基本食物。 能養成「不偏食」的均衡飲食習慣。 了解良好的餐桌禮儀。 能做出簡單的拋接動作。 能迅速移位並接住落下的球。 能做出簡單的急停動作。 能做出聽覺與肢體動作協調的動作。 認識結膜炎的症狀和傳染方式。 了解如何預防結膜炎的傳染。 知道不可與他人共用藥物，以免引發感染。 養成良好的衛生習慣，以維護健康。 能靈活操作身體，完成肌力訓練。 能在遊戲中，表現出對肢體的控制能力。 能利用肢體學習動物行走的動作。 培養觀察及動作模仿的能力。 利用活動訓練肢體的開展並快樂參與遊戲及運動。 能完成原地雙腳跳的動作。 能創意模仿各種動物跳躍的動作。 能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。 能完成各種身體與球的結合動作。 透過活動培養基礎的球感。

第一主題： 拜訪春天

週次	單元名稱	節數	教學目標	十大基本能力	分段能力指標	重大議題	評量方式
第二週	美齒寶寶	5	(一)藉由照鏡子看一看牙齒的活動，讓學童了解自己牙齒的清潔情形。 (二)讓學童了解牙齒的功能及重要性。 (三)讓學童知道餐後及睡前是刷牙的最好時機。 (四)讓學童知道刷牙是預防蛀牙最有效的方法。 (五)利用「牙齒模型」教導學童正確的刷牙方法。 (六)養成主動注意口腔健康與衛生用品使用狀況。 (七)做到「定期檢查」的習慣。 (八)能知道牙齒的重要性，並做到愛護牙齒的行為和習慣。	【三】 【八】 【九】 【十】	3-1-2	【家政教育】	【作業】 【實踐】
第三週							
第四週	飲食好習慣	4	(一)了解午餐可有不同的選擇。 (二)養成不偏食的飲食行為。 (三)認識六大類食物。 (四)養成不偏食的良好飲 (五)藉由情境布置、看圖觀察，引導學童認識餐桌禮儀。 (六)藉由發表、討論，增進學童了解自己的飲食習慣。 (七)鼓勵學童養成良好的飲食習慣。	【一】 【二】 【三】 【七】	1-1-1 1-1-2	【家政教育】	【作業】 【實踐】
第五週							
第六週	看誰反應快	4	(一)能做出簡單的拋接要領。 (二)能快速移位接球。 (三)能培養手眼協調能力。 (四)能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。 (五)能快速跟著模仿同學創造出來的動作。 (六)鼓勵同學先從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。	【一】 【二】	1-1-2 2-1-2	【性別平等教育】	【實作】
第七週							

週次	單元名稱	節數	教學目標	十大基本能力	分段能力指標	重大議題	評量方式
第八週	認識結膜炎	3	(一)能藉由故事性的敘述，了解結膜炎的傳染途徑並適時找眼科醫師診治。	【一】 【三】 【九】	3-1-2	【家政教育】	【實作】 【作業】
第九週			(二)養成健康的生活態度及良好的衛生習慣，以預防結膜炎的傳染。				
第十週	危機總動員	4	(一)能觀察並描述校園中的危險角落，並知道應注意的安全事項。	【三】 【七】 【十】	2-1-3 1-1-3	【人權教育】	【實作】 【作業】 【實踐】
第十一週			(二)能了解面臨危險和緊急狀況時的處理方式。				

第二主題：快樂時光

週次	單元名稱	節數	教學目標	十大基本能力	分段能力指標	重大議題	評量方式
第十二週	我有好身手	4	(一)利用身體的控制能力，進行平衡、肌力等訓練。	【一】 【二】	1-1-2	【人權教育】	【實踐】 【實作】
第十三週			(二)利用操作身體的能力，能在墊上進行滾動的動作。				
第十四週	跳躍大進擊	4	(一)能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作。	【一】 【二】	1-1-2	【人權教育】	【實作】 【實踐】
第十五週			(二)學童能完成單、雙腳混合組合和連續跳。				

週次	單元名稱	節數	教學目標	十大基本能力	分段能力指標	重大議題	評量方式
第十六週	快樂動起來	4	(一)能配合教師哨音、口令、音樂完成不同拍球動作。 (二)能和其他人合作完成拍球活動。	【一】 【二】	1-1-2	【人權教育】	【實作】 【實踐】
第十七週			(三)能利用不同姿勢及單手、雙手進行拍球動作。 (四)能利用身體不同部位進行拍球動作。				
第十八週	來玩呼拉圈	4 4	(一)能利用呼拉圈做各種身體的伸展活動，並能簡單運用身體操作呼拉圈。 (二)能熟練滾動呼拉圈的動作技巧。	【一】 【二】 【一】 【二】	1-1-2 1-1-2	【人權教育】 【人權教育】	【實作】 【實踐】
第十九週			(三)能與同學合作培養默契，利用呼拉圈與同學完成遊戲指定的動作。				
第二十週	喜歡做朋友	4	(一)在遊戲情境中，認識並發現自己的特色，進而喜歡自己。 (二)察覺每個人的異同。 (三)能坦承、互相幫助、友愛同學，以促進人際關係。 (四)能在遊戲活動中與他人和睦相處。	【一】 【二】 【三】	1-1-2 2-1-2 4-1-1 1-1-2 1-1-2	【性別教育】 【人權教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】	【實作】 【實踐】
第二十一週			(五)能分辨或列舉平時與家人一起參與的遊戲或活動。 (六)能和善的和家人溝通，並說出學校生活中與同學和師長的互動。				

臺北市大安區金華國小 106 學年度第二學期一年級健康與體育領域 課程評量表

健康

評量方式	評量百分比	學習目標	評量內容	能力指標
1. 實作	50%	能養成良好的衛生習慣，知道生活中的安全守則，及通過指定的體能測驗活動。	體能活動、衛生保健	1-1-2、1-1-3、2-1-2、2-1-3
2. 作業	30%	能完成課本及指定作業。	作業	1-1-2、2-1-3、3-1-2
3. 實踐	20%	能在課堂中專注聆聽教師及	上課態度、發言。	1-1-2、2-1-2

		同學的發言，並能清楚表達自己的意見。		
--	--	--------------------	--	--

體育

評量方式	評量百分比	學習目標	評量內容	能力指標
1. 實作	70%	能養成良好的衛生習慣，知道生活中的安全守則，及通過指定的體能測驗活動。	體能活動、衛生保健知能等形成性評量。	1-1-2 、 1-1-3 、 2-1-2、2-1-3
2. 實踐	30%	能在課堂中專注聆聽教師及同學的發言，並能清楚表達自己的意見。	上課態度、發言。	1-1-2、2-1-2