

清江國小 108 學年度第一學期 一年級 健體 領域學習課程計畫

領域/科目 教材版本	健體領域/健康 翰林	實施年級 (班級/組別)	一	教學節數	每週(1)節，上下學期共(43)節		
課程目標	<p>108-1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 5. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 6. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 <p>108-2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 2. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 3. 引導兒童了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 4. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 5. 藉由多樣化的遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 						
總綱核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題		B3 藝術涵養與美感素養		C2 人際關係與團隊合作		
融入之重大議題	【安全教育】、【生命教育】、【家庭教育】、【人權教育】、【性別平等教育】、【多元文化教育】						
課程架構脈絡							
上學期教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 8/30 祖孫週	第一單元	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健	Aa-I-1 不同人	實際演練	【安全教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

二 9/2~9/8	成長變變變			康常識。	生階段的成長情形。	觀察評量 課堂問答	安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
三 9/9~9/15 9/13 中秋節				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			
四 9/16~9/22	第二單元 營養的食物	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。			
六 9/30~10/6 10/5 補班				1a-I-1 認識基本的健康常識。			
七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	第二單元 營養的食物	3	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

八 10/14~10/20				健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 1a-I-1 認識基本的健康常識。			【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
九 10/21~10/27							
十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量	期中評量	1	健體-E-A1 健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十一 11/4~11/10	第三單元 快樂上下學	3	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十二 11/11~11/17							
十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會							
十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符號評量	第三單元 快樂上下學	3	健體-E-C2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。		【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會							
十六 12/9~12/15							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

							意與態度。
十七 12/16~12/22	第五單元 我的身體真神奇	3	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		【安全教育】安E6 了解自己的身體。 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
十八 12/23~12/29							
十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假1天							
二十 1/6~1/12 1/8(三)社團成果發表 1/9-10(四~五)期末定期評量	期末評量	1	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。		【安全教育】 【生命教育】
二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五)畢旅	第五單元 我的身體真神奇	2	健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。		【安全教育】安E6 了解自己的身體。 【生命教育】生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
二十二 1/20(一)結業式							

課程架構脈絡							
下學期教學期程	單元與活動名稱	節數	領域核心素養	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/11~2/16	單元一、心情追追追	5	健-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	實際演練 觀察評量 課堂問答	【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 【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。
二 2/17~2/23							
三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日							
四 3/2~3/8							
五 3/9~3/15							
六 3/16~3/22	單元二、男女齊步走	4	健-E-A2	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	【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	
七 3/23~3/29							
八							

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

<p>3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節</p>				<p>對促進健康的立場。</p>		<p>驗，並知道如何尋求救助的管道。 【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。</p>
<p>九 4/6-4/12</p>	<p>期中評量</p>	<p>1</p>	<p>健-E-A1 健-E-A2</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健 【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量</p>						
<p>十一 4/20-4/26</p>	<p>單元二、男女齊步走</p>	<p>5</p>	<p>健-E-A2 健-E-A1</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。</p>	<p>【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。 【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。</p>
<p>十二 4/27-5/3</p>			<p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>			
<p>十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大話</p>						
<p>十四 5/11-5/17</p>						
<p>十五 5/18-5/24</p>						

十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考	單元三、疾病小百科	3	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。		
十七 6/1-6/7									
十八 6/8-6/14			單元三、疾病小百科	1	健-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康	Eb-I-1 健康安全消費的原則。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。		【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。
十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮									

				<p>問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
<p>二十</p> <p>6/22-6/28</p> <p>6/22、23(一~二)</p> <p>期末定期評量</p> <p>6/25(四)端午節</p>	<p>期末評量</p>	<p>1</p>	<p>健-E-A1</p> <p>健-E-A2</p> <p>健-E-B3</p> <p>健-E-C2</p>	<p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。</p> <p>1c-I-1 識身體活動的基本動作。</p> <p>2c-I-1 現尊重的團體互動行為。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安E7 探究運動基本的保健</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>
<p>二十一</p> <p>6/29-6/30</p> <p>6/30(二)結業式</p>	<p>單元三、疾病小百科</p>	<p>1</p>	<p>健-E-A1</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p>	<p>Eb-I-1 健康安全消費的原則。</p> <p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>

				2b-I-1 接受健康的生活規範。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。			
--	--	--	--	--	--	--	--

一、 成績評量方式：

1. 總結性評量：依本校學生成績評量補充規定辦理
2. 期中考（含平時）、期末考（含平時）各 50 %。

二、 學生準備用品：

1. 課本。
2. 文具用品。

三、 家長配合鼓勵事項：

1. 鼓勵孩子課餘進行有益身心之健體領域活動。
2. 協助孩子養成健康生活習慣。