

## 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/ 教材版本	健體領域/體育 翰林	實施年級 (班級/組別)	—	教學節數	每週( 2 )節，上下學期共( 86 )節
課程目標	<p><b>108-1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。</li> <li>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。</li> <li>6. 透過身體遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。</li> <li>7. 認識足球運動並融入本校特色文化，學習基本技巧，自然融入下課時的團體踢球活動。</li> <li>8. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。</li> </ol> <p><b>108-2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>5. 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。</li> <li>6. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。</li> <li>7. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。</li> <li>8. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。</li> <li>9. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。</li> <li>10. 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。</li> <li>11. 藉由多樣化的遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。</li> </ol>				

<b>總綱核心素養</b>	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	B1 符號運用與溝通表達 B3 藝術涵養與美感素養	C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
<b>融入之重大議題</b>	<b>【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】</b>						
<b>課程架構脈絡</b>							
<b>上學期教學期程</b>	<b>單元與活動名稱</b>	<b>節數</b>	<b>領域核心素養</b>	<b>學習重點</b>		<b>表現任務 (評量方式)</b>	<b>融入議題 實質內涵</b>
				<b>學習表現</b>	<b>學習內容</b>		
一 8/30 祖孫週	上小學的不一樣 I' m ready!	2	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	實際演練 觀察評量 課堂問答	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
二 9/2~9/8	第一單元 身體一級棒	2	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-C2	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Cb-I-3 學校運動活動空間與場域。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。 <b>【性平教育】</b> 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。
三 9/9~9/15 9/13 中秋節	Class Rules one two three.	2					
四 9/16~9/22	● 課堂默契 ● 團隊合作遊戲 ● 身體界線	2					
五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會	第二單元 田徑-體表會 60 公尺競賽	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。
六 9/30~10/6 10/5 補班	I am a CJ kid!	2		<b>【環境教育】</b>			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學 力測驗 10/10 國慶日	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識田徑運動</li> <li>● 欣賞運動比賽</li> <li>● 跑步積分活動</li> </ul>	2		2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4d-I-1 願意從事規律身體活動。			環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
八 10/14~10/20	第三單元 體表進場表演~ 我愛運動 Dance party!  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 接力跑</li> <li>● 土風舞</li> <li>● 呼拉圈</li> <li>● 趣味競賽</li> </ul>	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Cb-I-2 班級體育活動。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。  <b>【環境教育】</b> 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。  <b>【家庭教育】</b> 家 E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
九 10/21~10/27		2					
十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量		2					
十一 11/4~11/10		2					
十二 11/11~11/17		2					
十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		2					
十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符號評量		2					
十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會		2					
十六 12/9~12/15	第四單元 體操遊戲&創造性舞蹈	2	健體-E-A2 健體-E-B3 健體-E-C2	1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 1c-I-2 認識基本的運動常識。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	<b>【安全教育】</b> 安 E6 了解自己的身體。  <b>【人權教育】</b> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與
十七 12/16~12/22	I love my body!	2					
十八 12/23~12/29	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 滾翻遊戲</li> </ul>	2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● GBODY 體操教學模組一支撐+平衡</li> <li>● 支撐體適能</li> <li>● 穿越障礙賽</li> </ul>			2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。			他人的權利。
十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假1天	第五單元	2	健體-E-A1 健體-E-C2	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	Hb- I -1 陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	【人權教育】人 E6 覺察個人的偏見，並避免歧視行為的產生。
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	足球闖關遊戲 I love football!	2					
二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五)畢旅	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 清江足球史</li> <li>● 足球小將</li> <li>● 傳停帶射</li> <li>● 闖關活動</li> </ul>	2					
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	2	健體-E-A1 健體-E-B1 健體-E-C2	1d-I-1 描述動作技能基本常識。	Hb- I -1	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	【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。 【多元文化教育】
二 2/17~2/23	足下風雲~足球認證	2		2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	陣地攻守性球類運動相關的簡易拍、拋、接、擲、傳、滾及踢、控、停之手眼、手腳動作協調、力量及準確性控球動作。		
三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日	Football is so fun! ● 闖關遊戲	2		3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。			

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 雙人練習</li> <li>● 團體合作</li> <li>● 循環分站</li> </ul>			<p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>			多 E1 了解自己的文化特質。
四 3/2-3/8	<p>單元二 運動小玩家-新式健康操及跳繩</p> <p>Jump rope and fitness.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 跑步跳</li> <li>● 一跳單迴旋</li> <li>● 跳繩進步計畫</li> <li>● 跳繩比賽</li> </ul>	2	<p>健體-E-A3 健體-E-C2</p>	<p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>1d-I-1 描述動作技能基本常識。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2c-I-2 表現認真參與的學習態度。</p> <p>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。</p> <p>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。</p>	<p>Cb-I-2 班級體育活動。</p> <p>Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。</p> <p>Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。</p>	<p>實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量</p>	<p>【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> <p>【性平教育】 性 E10 辨識性別刻板的情感表達與人際互動。</p> <p>【多元文化教育】 多 E2 建立自己的文化認同與意識。</p>
五 3/9-3/15		2					
六 3/16-3/22		2					
七 3/23-3/29 3/25(三)親子登山活動		2					
八 3/30-4/5 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節		2					
九 4/6-4/12	<p>單元三 控制自如-持拍類有網類運動</p> <p>Rocket and net.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識持拍有網</li> </ul>	2	<p>健體-E-A1 健體-E-A2 健體-E-B3</p>	<p>1c-I-1 認識身體活動的基本動作。</p> <p>1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2c-I-2 表現認真</p>	<p>Ha-I-1 網/牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍、擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與</p>	<p>實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量</p>	<p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p> <p>【人權教育】人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>
十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)期中定期評量		2					
十一 4/20-4/26		2					

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

十二 4/27-5/3	類運動遊戲 ● 探索短拍面與羽球平衡遊戲 ● 團體合作練習			參與的學習態度。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	分辨的方法。		
十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大會	單元四 看我好身手 一體操遊戲 Games of gymnastics. ● 支撐與平衡 ● 跳躍落地 ● GBODY 體操教學模組三跳躍+滾翻	2	健體-E-A1 健體-E-B3 健體-E-C2	1a-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 1c-I-1 認識身體活動的基本動作。 1c-I-2 認識基本的運動常識。 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。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	Ab-I-1 體適能遊戲。 Bc-I-1 各項暖身伸展動作。 Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量 表現評量	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。 【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。
十四 5/11-5/17							
十五 5/18-5/24							
十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考		2					
十七 6/1-6/7							
十八 6/8-6/14		2					
十九 6/15-6/21 6/19(18:30)畢業典禮							
二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二)期末定期評量 6/25(四)端午節	單元五 田徑-田賽運動 Let's have fun!	2	健-E-A3 健-E-C3	1c-I-2 認識基本的運動常識。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 Gb-I-1 游泳池安全與衛生常識。	實際演練 觀察評量 課堂問答 態度評量	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 認識田賽的投擲與跳躍</li> <li>● 我會飛-跳遠</li> <li>● 沙坑</li> <li>● 暑期叮嚀</li> </ul>	2		1c-I-1 識身體活動的基本動作。 2c-I-1 現尊重的團體互動行為。 2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 4c-I-1 認識與身體活動相關資源。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	與家庭的生活作息。
--------------------------------	--	---	--	---	-------------------------	-----------

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. 態度評量 50%。
3. 實作評量 25%。
4. 學生/同儕/家長等整合性評量 25%。

二、 學生準備用品：

1. 水壺、毛巾、運動服裝、運動鞋襪。

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。