臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

 第一學期 健康與體育領域課程計畫

年級: 一 年級 版本: 翰林 版

◎原設計者: 翁瑞伶 ◎逐年修訂者：杜之譽

◎教學者：

|  |  |
| --- | --- |
| 領綱核心素養 | 健體-E-A1具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B3具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |
| 學習表現 | 1a-I-1認識基本的健康常識。1a-I-2認識健康的生活習慣。1b-I-1舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。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。1d-I-1描述動作技能基本常識。2a-I-1發覺影響健康的生活態度與行為。2b-I-1接受健康的生活規範。2b-I-2願意養成個人健康習慣。2c-I-1表現尊重的團體互動行為。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。3a-I-2能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。3b-I-1能於引導下，表現簡易的自我調適技能。3b-I-2能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。3b-I-3能於生活中嘗試運用生活技能。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。3d-I-1應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。4a-I-1能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。4a-I-2養成健康的生活習慣。4b-I-1發表個人對促進健康的立場。4c-I-2選擇適合個人的身體活動。4d-I-2利用學校或社區資源從事身體活動。 | 學習內容 | Ba-I-1遊戲場所與上下學情境的安全須知。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。Cb-I-3學校運動活動空間與場域。Da-I-1日常生活中的基本衛生習慣。Da-I-2身體的部位與衛生保健的重要性。Db-I-1日常生活中的性別角色。Ea-I-1生活中常見的食物與珍惜食物。Ea-I-2基本的飲食習慣。Fa-I-1認識與喜歡自己的方法。Fa-I-2與家人及朋友和諧相處的方式。Fa-I-3情緒體驗與分辨的方法。Ga-I-1走、跑、跳與投擲遊戲。Hc-I-1標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。Ib-I-1唱、跳與模仿性律動遊戲。 |
| 融入議題 | □性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □科技教育 □能源教育 □家庭教育 □原住民族教育□品德教育 □生命教育 □法治教育□資訊教育 □安全教育 □防災教育 □生涯規劃教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育 □戶外教育 □國際教育 |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動****(含學習任務與學習策略說明)** | **多元評量** |
| 1.認識自己的成長現象。2.描述從出生至今的生長發育變化。3.認識身體各部位的名稱和基本功能。4.願意珍惜愛護自己的身體。 | 1.觀察成長的變化。2.分享成長的經驗。3.討論成長的現象。4.討論能力的變化。5.認識身體各部位的名稱。6.珍惜並愛護自己的身體。 | 1.配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同2.教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。3.請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。4.教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。2.學會整隊的基本動作。3.養成正確的上課準備習慣。 | 1.介紹體育課程與上課規定。2.制定體育課的約定。3.說明上體育課的準備。4.進行整隊練習。 | 1.指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。2.培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。3.指導學童認識校園內各項遊戲器材與場地的名稱，及正確的使用方法。4.培養學童樂於參與團體活動，並遵守遊戲規則的態度。5.利用校園的遊戲器材，從事各項身體活動。6.使用遊戲器材時，能分辨遊戲行為的安全性。7.學會保護自己和他人的安全。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。2.學會整隊的基本動作。3.養成正確的上課準備習慣。 | 1.誰的穿著不正確。2.總結活動。 | 1.歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。2.提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。3.說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識身體各部位的名稱和基本功能。2.願意珍惜愛護自己的身體。 | 1.認識身體各部位的名稱。2.珍惜並愛護自己的身體。 | 1.請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？2.引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。3.教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.知道暖身操的重要性。2.能正確進行暖身操活動。 | 學校學區內的安全地圖、圖卡、交通崗哨地點的相片、安全帽、投影機、電腦、螢幕。 | ※透過課本校園遊戲情境，學童能以做決定的技巧選擇適合遊戲的地方，亦透過自我察覺並修正個人的不當遊戲行為，並且養成遵守遊戲安全的好習慣 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能遵守遊戲規則，並與同學互助合作。2.能正確的操作各項遊戲器材。3.正確的操作各項攀爬器材。4.遵守團體規範，進行活動。 | 1.暖身操的重要性。2.進行單人暖身操練習。3.複習單人暖身操。4.進行雙人暖身操練習。5.總結活動。 | 1.引導學生隨著教師口令和動作示範。2.說明暖身操也可以兩人合作進行，互相協助，增加身體部位伸展的範圍。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.發覺清潔習慣的重要性。2.嘗試練習各種不同的清潔技能。 | 1.討論清潔習慣的重要性。2.模仿清潔動作。3.演練洗臉的方法。 | 1.請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。2.師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。3.教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。4.教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.知道校園遊樂設備使用規定。2.能遵守遊樂設備使用規定。3.能分辨安全或危險的遊樂設備，並知道如何處理。 | 1.認識校園遊樂設備。2.認識遊樂設備使用規定。3.進行遊樂設備體驗活動。4.總結活動。 | 1.教師提問：「在使用過程中，大家表現如何？是否有人違反規定？」2.教師歸納：校園裡的遊樂設備是大家都可以使用的公物，要遵守使用規定才不會發生危險。回家後，也可以去觀察社區或其他公園，是否也有這些遊樂設備，使用時也要遵守使用規定，玩樂才安全。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。3.在生活中實踐清潔習慣 | 討論洗澡時的注意事項。 | 1.教師提出問題，請學生舉手回答：(1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？(2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？(3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？2.教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能利用身體模仿不同的幾何圖形。2.知道身體的形狀、水平、大小和支撐點的概念。3.能和同學合作做出有主題的模仿造型。4.能發表自己觀賞的想法 | 1.單元導入活動。2.進行身體造型活動。3.總結活動。。 | 1.教師歸納可以利用身體模仿形狀，表演時再利用高低、大小的變化，或是和他人合作，可以做出不同變化。2.進行模仿動作時，要用眼睛觀察，注意形狀、高低、大小的特點，就能模仿得更像。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.嘗試練習各種不同的清潔技能。2.能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。3.在生活中實踐清潔習慣。 | 1.討論上廁所的正確方法。2.演練正確使用小便斗與馬桶的方法。 | 1.教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。2.請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。3.教師講評，並對共同缺失加以指導。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能在墊子上進行靜態和移動性的模仿動作。2.能知道表現平衡、柔軟度和支撐動作的要領。 | 1.墊上運動的注意事項。2.進行靜態模仿活動。3.創意活動。4.複習靜態造型動作。5.進行動物模仿秀。6.進行動物競走遊戲。 | 1.教師引導學生分組討論與分配不同動物任務，再練習試做。2.各組輪流展演，其他學生發表觀賞的心得。3.教師總評各組學習表現，並歸納學習概念的應用與觀賞別人動作應表現的行為。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.發覺影響上下學安全的態度與行為。2.認識行走安全。 | 1.探討車禍事件。2.討論上、下學途中的危險情境。3.探討走路上下學的安全注意事項 | 1.配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：(1)走在人行道上比較安全。(2)走路要專心，不在路上玩耍。(3)聽從警察或導護老師的指揮。(4)穿越馬路要走行人穿越道或天橋。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.學會利用身體表現各種動物拳。2.能和他人合作，共同進行動物拳創作活動。 | 1.熱身活動。2.動物拳（小虎拳、蛇拳、鶴拳）。3.綜合活動。 | 1.教師運用圖片或影片，引導學生觀察動物的動作。3.教師指導小虎拳、蛇拳、鶴拳動作重點。4.鼓勵學生自創動作，並可搭配音樂進行表演及鑑賞。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 發表預防迷路的方法。 | 1.發表預防迷路的方法。2.演練迷路時的處理方法。 | 1.請學生發表迷路的經驗。師生共同討論迷路時的處理方法，例如：(1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。(2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。(3)打電話給父母或親友，並描述所在的地 點。(4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助 電話110。2.請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。3.教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.體驗各種走路方法，培養多走路的習慣。 | 1.熱身活動。2.隨不同節奏音樂，走不同步伐。4.進行繞物走、頂物走練習。5.綜合活動。 | 1.教師帶領全班練習「走直線」、「繞圈走」、「快走」、「後退走」等動作。2.動作要領：雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆，肩膀放鬆，不要駝背，手臂向前自然擺動，步伐大小以舒適為原則。3.教師播放不同節奏、音樂，引導學生利用所學的步伐表現出不同的律動。4.教師引導學生分組討論自編動作，並依序表演。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.了解與同學和諧相處的方式。2.遵守團體規範 | 1.討論什麼是友愛同學的表現。2.發表友愛同學的行為。 | 1.配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。(1)同學的美勞作品不小心弄壞了。(2)下課時，好幾個同學都想玩秋千。2.教師統整學生的意見，並進行補充說明。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.透過遊戲認識跑步運動。2.培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 1.熱身活動。2.奔跑吧。3.紅綠燈遊戲。4.綜合活動。 | 1.教師指導學生進行緩和運動，並發表學習心得。2.教師指導學生進行伸展活動，並加強腿部伸展動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識健康中心的功能。 2.了解學校護理師的健康服務。 | 1.發表健康中心的設備和功能。2.認識學校護理師提供的健康服務。 | 1.詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？ 是什麼情況呢？ 2.請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。 3.教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀 況，以及辦理健康促進活動等。 4.教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.透過遊戲認識跑步運動。2.培養快速改變方向及閃躲的能力。 | 1.熱身活動。2.獵人打獵遊戲。3.綜合活動。4.補充教師手冊參考資料。 | 1.藉由活動的設計，運用先前學過的動作，表演各種不同的造型。2.利用表演的遊戲，以增進學童之間的互動。3.訓練學童反應能力，增強體適能心肺能力的刺激。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識食物的重要性。 | 1.發表今天所吃的食物。2.討論食物的重要性。 | ※知道遇到不同的事情會產生各種情緒，並能分辨別人的心情。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.在遊戲中表現出對肢體各部位完整概念。2.能主動參與各種身體活動。3.能專注欣賞他人優良動作表現。 | 平坦安全的室內、外場地、教學輔助CD（輕快音樂、身體歌、快慢節奏的音樂）、教學輔助DVD（我的朋友在哪裡、身體歌）、播放器材、鈴鼓、哨子。 | 1.請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2.教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3.教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能做出大、小球的滾球動作。2.能做出原地滾地傳接球的動作。3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。2.大、小球滾球體驗。3.看誰滾得遠遊戲。4.複習滾球動作。5.火車過山洞遊戲。6.綜合活動。 | ※透過遊戲，能訓練學童肢體反應靈活並能做出協調的動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 | 1.營養均衡不偏食。2.討論偏食或挑食對身體的影響。 | 1.教師提問，請學生自由發表。2.教師說明偏食或挑食會影響生長發育。3.詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？願不願意改進？打算怎麼做呢？4.教師統整。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能做出大、小球的滾球動作。2.能做出原地滾地傳接球的動作。3.能學會滾地移動接球的動作。 | 1.熱身活動。2.複習滾球要領。3.穿越障礙遊戲。4.複習滾球動作。5.球，請進遊戲。6.綜合活動。 | 1.教師強調滾直、滾準要領：手臂揮擺的延伸動作決定球滾的方向。2.利用角錐布置多組不同障礙路徑，學生分組練習。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 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。 | 1.熱身活動。2.進行原地傳球練習。3.進行原地拋接球練習。4.進行兩人傳接球練習。5.綜合活動。 | 1.教師表揚動作技能優異學生。2.教師指導學生進行緩和運動，並請動作正確學生示範表演。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康。2.能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。 | 情境圖（早餐真重要、飲食好習慣）、圖卡（早餐食物、食物圖卡）。 | ※能做到好的飲食習慣。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.在遊戲中做出變換走、跑、跳的動作。2.遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。3.能在行進中選擇或轉換走、跑、跳運動。 | 平坦安全的場地、哨子、小圓錐數個、橡皮筋繩、呼拉圈、粉筆（在地上畫圓）。 | 1.能在遊戲中變換走、跑、跳的動作。2.能遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲3.能為自己表現評分。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

 第二學期 健康與體育領域課程計畫

年級: 一 年級 版本: 翰林 版

◎原設計者: 翁瑞伶 ◎逐年修訂者：杜之譽

◎教學者：

|  |  |
| --- | --- |
| 領綱核心素養 | 健體 -E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。健體 -E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體 -E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。健體 -E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。健體 E-C3 具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文化的多元性。 |
| 學習表現 | 1b-I-1 認識基本的健康常識。1c-I-1 認識身體活動的基本動作。1d-I-1 描述動作技能基本常識。3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。1a-I-1 認識基本的健康常識。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。1a-I-2 認識健康的生活習慣。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。1a-I-2 認識健康的生活習慣。2b-I-2 願意養成個人健康習慣。4a-I-2 養成健康的生活習慣。2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。1a-I-1 認識基本的健康常識2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。2a-I-2感受健康問題對自己造成的威脅。3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。2c-I-2 表現認真參與的學習態度。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。3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。2b-I-1 接受健康的生活規範。 | 學習內容 | Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。Ea-I-2 基本的飲食習慣。Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。Ab-I-1 體適能遊戲。Ce-I-1 其他休閒運動入門遊戲。Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理。Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。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。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。Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 |
| 融入議題 | □性別平等教育 □人權教育 □環境教育 □海洋教育 □科技教育 □能源教育 □家庭教育 □原住民族教育□品德教育 □生命教育 □法治教育□資訊教育 □安全教育 □防災教育 □生涯規劃教育 □多元文化教育□閱讀素養教育 □戶外教育 □國際教育 |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動****(含學習任務與學習策略說明)** | **多元評量** |
| 1.能認識六大類食物。 | 情境圖（認識六大類食物）、師生蒐集並布置六大類基本食物的圖片、師生提供各類食物的實物、各類食物圖卡 4 至6 份。 | 1引導學童認識平日所食用的六大類食物。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能說出各種童玩的起源。2.能了解各種童玩的玩法及簡易的動作要領。3.能做出簡單的拋接沙包動作。4.能做出沙包投擲的動作。 | 情境圖（認識各種童玩）、平坦安全的場地、沙包、哨子、碼表。 | 1.能說出各種童玩的起源及不同童玩的玩法。2.能說出沙包童玩的由來。3.能說出拋接沙包及拋撿沙包的動作要領。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.說出昨日所食用的食物，並做分類。2.攝取六大類的食物，養成均衡飲食的習慣。 | 情境圖（分類盤）、圖卡（小美昨日吃的食物及各類食物圖卡）、附件一、二。 | 1.指導學童正確的將食物分成六大類。2.引導學童願意調整自己的飲食內容，每一類食物都攝取。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能做出簡單的拋接沙包動作。2.能做出沙包投擲的動作。3.能了解紙飛機的玩法及簡易的動作要領 | 平坦安全的場地、沙包、哨子、碼表、每生一張 A4 紙、粉筆、標誌盤、空曠平坦安全的場地。 | 1.能說出沙包童玩的由來。2.能說出拋接沙包及拋撿沙包的動作要領。3.能說出紙飛機遊戲的動作要領。4.藉由紙飛機遊戲的動作學習，訓練學童手眼協調能力。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識「偏食」與「挑食」對健康的影響。2.養成「不偏食」與「不挑食」的飲食習慣。 | 情境圖（不偏食健康加分）。 | 1.說出偏食對健康的影響。2.養成不偏食的好習慣。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能了解紙飛機的玩法及簡易的動作要領2.知道讓風車轉得快的動作要領。3.了解風車接力的方法。4.藉由風車接力遊戲，增進體適能。 | 每生一張 A4 紙、粉筆、空曠平坦安全的場地、雙腳釘、吸管、打孔機、剪刀、標誌盤（或小型圓錐）。 | 1.能說出紙飛機遊戲的動作要領。2.藉由紙飛機遊戲的動作學習，訓練學童手眼協調能力。3.能做出讓風車轉得快的動作。4.能說出風車接力的玩法及注意事項。5.能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.了解正確的用餐禮儀。2.培養良好的飲食習慣。 | 情境圖（用餐好習慣）。 | 1.認識用餐的好行為。2.養成良好的用餐好習慣。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.知道讓風車轉得快的動作要領。2.了解風車接力的方法。3.藉由風車接力遊戲，增進體適能。3.能原地接住物品。4.能快速移位並接住物品。 | 每生一張 A4 紙、空曠平坦安全的場地、雙腳釘、吸管、打孔機、剪刀、標誌盤（或小型圓錐）、哨子、海灘球或軟球、紙棒（用報紙捲成棒子狀，用膠帶或膠水黏貼） | 1.能做出讓風車轉得快的動作。2.能說出風車接力的玩法及注意事項。3.能藉由風車接力遊戲，增進學童體適能。4.能用雙手接住落下的海灘球或紙棒。5.能說出簡單的動作拋接要領。6.學童拋接反應速度越來越迅速。7.能快速移位接球。8.能培養手眼協調能力。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。 |  | 1.從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。2.藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。3.畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能原地接住物品。2.能快速移位並接住物品。3.能做出簡單的急停動作。4.能創造動作讓同組的學童模仿。5.能模仿同學創造出來的動作。 | 哨子、海灘球或軟球、紙棒（用報紙捲成棒子狀，用膠帶或膠水黏貼）、平坦安全的場地、播放器材、教學輔助 CD（節奏快、慢的音樂） | 1.能用雙手接住落下的海灘球或紙棒。2.能說出簡單的動作拋接要領。3.學童拋接反應速度越來越迅速。4.能快速移位接球。5.能培養手眼協調能力。6.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。7.能創造動作讓同組的學童模仿。8.能快速跟著模仿同學創造出來的動作。9.教師要指導同學先從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.可以從觀察他人互動的狀況猜測對方的人際互動，並能說出和好朋友一起分享的感覺和喜好。2.練習在生氣的狀況下，依據引導能表達自己的感受，並想辦法解決問題。 | 圖卡（語句練習字條）、A4 書面紙（ 每生一張）、筆。 | 1.從觀察人際間微妙的肢體動作與表情出發，引導學童分辨好朋友間愉悅的情緒。2.藉由一起學習、一起玩，找到共同興趣的好朋友。3.畫出全班朋友網絡，發覺這種全班一起的感受，藉此說出要一起玩、一起學習的願景。4. 能夠明確的表達自己的感受讓對方知道，對彼此的關係是很重要的，因此從練習完整的說出感受開始，並能理解做錯事後能夠有勇氣的道歉對彼此關係是非常有幫助的。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能做出簡單的急停動作。2.能創造動作讓同組的學童模仿。3.能模仿同學創造出來的動作。4.能做出迅速起立動作。5.能依指令做出指定動作。 | 播放器材、教學輔助 CD（節奏快、慢的音樂）、哨子、平坦安全的場地、兩枝小旗子 | 1.能做出聽到聲音停止時，即停止身體活動的反應動作。2.能創造動作讓同組的學童模仿。3.能快速跟著模仿同學創造出來的動作。4.教師要指導同學先從大肢體動作再慢慢模仿細微的動作。5.能做出不同姿勢的起立動作。6.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應快慢的差異。7.能做出不同方位的位移及跳躍、蹲下等動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能分工合作，一起完成任務，從中得到成就感。 | 製作小書的材料（A3 紙、剪刀、彩色筆）。 | 1.從學童生活情境中出發，各自就自己的專長或興趣分工合作一起完成一件事，並試著記錄下來，小書的製作不需要精美或完善，重點是能分工並合作記錄過程，這些工作是需要溝通互動的，教師這時需要適時發覺學童間互動的狀況並協助溝通。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能做出迅速起立動作。2.能依指令做出指定動作。3.能靈活的表現出簡單的全身性身體活動，完成肌力訓練。4.能在遊戲活動中，表現出對肢體的控制能力。 | 哨子、兩隻小旗子、平坦空曠的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂 | 1.能做出不同姿勢的起立動作。2.藉由不同起立姿勢，讓學童體會反應快慢的差異。3.能做出不同方位的位移及跳躍、蹲下等動作。4.能依指令操作自己肢體的動作。5.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能分工合作，一起完成任務，從中得到成就感。2.能分工合作，一起完成一件任務，從中得到成就感。 | 製作小書的材料（A3 紙、剪刀、彩色筆）、學習單、打掃用具。 | 1.從學童生活情境中出發，各自就自己的專長或興趣分工合作一起完成一件事，並試著記錄下來，小書的製作不需要精美或完善，重點是能分工並合作記錄過程，這些工作是需要溝通互動的，教師這時需要適時發覺學童間互動的狀況並協助溝通。2.不是由教師或班長分配工作，而是彼此就自己學會的打掃技能或想挑戰的來分工，在合作時也能互相協助，需要協助時能勇敢提出來，一起完成打掃工作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能利用肢體學習金雞蛋及不倒翁的動作。2.培養觀察及動作模仿的能力並能專注觀賞他人的動作表現。3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 | 平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子。 | 1.能依指令操作自己肢體的動作。2.利用身體的控制能力，進行平衡與肌力訓練。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.認識身體好幫手的位置、名稱及功能，並知道保護五個好幫手的方法。2.覺察健康的生活態度與行為。3.願意養成個人健康習慣。4.積極實踐保健好幫手的方法。 | 體驗箱、軟球、紙杯、橡皮擦或帽子、眼罩、鈴鼓、三角鐵、木魚、響板、香水、花、糖果、檸檬、鹽、小鏡子、筆、每生一張圖畫紙、圖卡（顏色、花） 、情境圖（我的好幫手、無障礙空間設施）、情境圖（愛眼行動、視力表、EYE 眼健康歌）、A4 書面紙（每生一張）、彩色筆。 | 1.引導學童知道眼睛、耳朵、鼻子、舌頭和皮膚這五個小幫手的正確名稱、位置和各有其特殊的功能。2.引導學童愛護自己的身體。3.引導學童知道愛護眼睛及正確的視力保健方法，並積極實踐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能利用肢體學習動物行走的動作。2.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。 | 平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子、圓錐。 | 1.能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。2.透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.積極實踐保健身體好幫手的方法。2.覺察健康的生活態度與行為。3.正確做到保健身體好幫手。 | 情境圖（視力表、EYE 眼健康歌）、情境圖（耳朵保健、護鼻祕訣）。 | 1.讓學童能了解自己的視力狀況，若有視力異常，應盡快至眼科診所治療。2.引導學童知道愛護耳朵的方法及保健方法，並積極實踐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能利用肢體學習動物行走的動作。2.培養觀察及動作模仿的能力，並能專注觀賞他人的動作表現。3.利用活動訓練肢體的開展，並快樂參與遊戲及運動。4.能配合音樂跳躍。5.能完成原地雙腳跳的動作。 | 平坦安全的場地、安全墊數塊、軟質地板、輕快音樂、哨子、圓錐、一面旗子、播放器材、CD。 | 1.能藉由遊戲，帶領學童依動物的特性，模仿各種動物行走的動作。2.透過競走遊戲，能與同學協力合作，完成動作達到目標。3.能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作4.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.覺察健康的生活態度與行為。2.積極實踐保健身體好幫手的方法。3.正確做到保健身體好幫手。 | 情境圖（視力表、EYE 眼健康歌）、情境圖（耳朵保健、護鼻祕訣）。 | 1.引導學童能認識並積極愛護鼻子。2.建立愛護及保健自己身體的行為，當身體的好主人。3.引導學童能認識並積極愛護舌頭。4.引導學童能認識並積極愛護皮膚。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能配合音樂跳躍。 2.能完成原地雙腳跳的動作。3.能創造模仿各種動物跳躍的動作。  | 平坦安全的場地、一面旗子、哨子、播放器材、CD。 | 1.能在遊戲中體會和展現擺臂跳躍的動作。2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 3.能在遊戲中展現各種「跳」的動作。4.能在遊戲中創造不同「跳」的動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能於日常生活中舉例說明，受傷時需要運用作決定的技能去找人幫忙。2.能熟悉學校內緊急救護的通報管道。3.能於日常生活中舉例說明，眼睛受傷時適用的急救技巧。4.能了解眼睛受傷處理的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。5.能於教師、家人引導下，於生活中操作冰敷眼睛的健康技能。 | 學校健康中心眼、耳、鼻受傷的統計數據，教師蒐集眼、耳、鼻傷害的相關資料。 | 1.先由學童發表眼耳鼻的傷害經驗，導引出緊急救護的通報管道，進而能了解在受傷時，要先保持鎮定，並且及時找到協助的人。2. 藉由課本情境先學會冰敷眼睛的方法，也了解眼睛傷害的緊急處理順序，絕不可輕忽小症狀。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能創造模仿各種動物跳躍的動作。2.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。3.能結合數學加法運算做出跳躍動作。 | 平坦安全的場地、哨子、圖卡（算式閃字卡或小白板）、粉筆（畫格子）、小組記分板 | 1.能在遊戲中展現各種「跳」的動作。2.能在遊戲中創造不同「跳」的動作。3.能完成單、雙腳混和組合和連續跳。4.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能於日常生活中舉例說明，流鼻血時適用的處理技巧。2.能了解正確處理流鼻血的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。3.能於教師、家人引導下，於生活中操作流鼻血的正確處理技能。4.能於日常生活中舉例說明，耳朵內有異物時適用的處理技巧。5.能了解正確處理耳朵內有異物的重要性，感受不當的處理方式對健康所造成的威脅。6.能於教師、家人引導下，於生活中操作排除耳朵進水的正確處理技能。 | 投影機、電腦、螢幕，播放電子書課本內容情境、師生事先蒐集耳朵保護和異物進入耳朵事例的相關資料。 | 1.了解並感受到不當處理流鼻血的方式對健康所造成的威脅，而能正確演練流鼻血的處理方法。2.藉由課本情境了解可能有異物會進入耳朵，而且要由大人協助處理取出 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能在移動過程中做出單、雙腳跳混合式的連續跳躍動作。2.能結合數學加法運算做出跳躍動作。3.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。4.遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。 | 哨子、圖卡（算式閃字卡或小白板）、粉筆（畫格子）、小組記分板、教師用圓規教具（亦可至五金行購買濾水器軟管長度約 160 到 200 公分，接頭則用冷氣機用的透明水管為接頭約 5 到 10 公分來使用） | 1.能完成單、雙腳混和組合和連續跳。2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。3.能以跳躍動作進行猜拳遊戲。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸。2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體界線。 | 圖卡（男女生人形）、情境圖（不同的身體碰觸）。 | 1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體界線 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能以跳躍動作完成猜拳遊戲。2.遵守遊戲規則並和他人一同合作遊戲。3.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。4.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。5.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 | 粉筆、教師用圓規教具（亦可至五金行購買濾水器軟管長度約 160 到 200 公分，接頭則用冷氣機用的透明水管為接頭約 5 到 10 公分來使用）、氣球、氣球打氣工具、哨子、空曠平坦的場地。 | 1.能以跳躍動作進行猜拳遊戲。2.能和同學快樂的完成遊戲並遵守遊戲規則。3.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。4.能表現出拍氣球接力相關動作。5.能表現出如和他人互相合作完成拍氣球接力。6.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能分辨善意的與有侵犯行為的身體碰觸。2.能知道身體不能讓別人碰觸的身體界線。 | 男、女生人形圖卡、紅色圓形貼紙若干 每生紅、綠色彩色筆各一枝。 | 1.能知道身體的哪些部位不能讓別人碰觸2.能知道保護自己和尊重別人隱私的方法 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道手部向上拍氣球前進的相關動作。2.能運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。3.能發揮創意，創造不同動作並實踐。4.能知道拍氣球接力相關動作。5.能知道如何和他人合作完成拍氣球接力。 | 氣球、氣球打氣工具、哨子、空曠平坦的場地、圓錐 | 1.能知道並運用不同手部部位進行向上拍氣球動作。2.能表現出拍氣球接力相關動作。3.能表現出如和他人互相合作完成拍氣球接力。4.能發揮創意，創造不同動作並實踐。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道遭遇緊急情況時，要自我保護並尋求協助。 | 情境圖（緊急情況）、哨子。 | 1.透過情境討論及演練，知道危險可能發生的地點及對象。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道並完成靈活雙腳的相關動作2.能順暢的原地將氣球練續踢起不落地。 | 氣球、氣球打氣工具、橡皮筋繩、椅子、哨子、空曠平坦的場地。 | 1.能完成靈活雙腳的相關動作。2.能原地將氣球練續踢起不落地。3.能實地做出用腳將氣球踢擊的動作。4.能順暢的使用腿將氣球踢過障礙物並前進。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道其他疾病也會出現發燒、頭痛、喉嚨痛的症狀。2.能知道身體不舒服時，應盡快就醫3.確知罹患傳染疾病時，能主動請假在家休養。4.能知道腸病毒是一種傳染病。 | 圖卡（感冒病徵如發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、流鼻涕）。 | 1.強化學童的健康常識，知道不同的疾病可能有相同或類似的病症；身體不舒服時，應該告訴老師（在學校）、爸媽或家人（在家），並盡快就醫；確診為傳染性疾病時，應該馬上請假在家休養。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道並完成擊球過網的相關動作2.能知道如何和他人合作進行擊球過網。 | 氣球、氣球打氣工具、兩支旗竿、橡皮筋繩、哨子、空曠平坦的場地。 | 1.能實地完成擊球過網的相關動作。2.能實地和他人互相合作，進行擊球過網 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能知道感染腸病毒期的病徵。2.能知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒。 | 情境圖（腸病毒病徵）。 | 1.藉由圖示說明身體出現的一些異相（口破、出疹、水泡、嗜睡……），讓學童更容易了解感染腸病毒的病癥，知道正確的照護和預防，就能對抗腸病毒，為下兩節的活動作引言。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能了解選擇跳繩的要領。2.能利用跳繩正確確實完成暖身操。3.學會正確的跳繩基本動作。 | 平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩 2 條、學童準備跳繩。 | 1.指導學童學會正確的暖身運動及跳繩動作。2.透過跳繩活動促進健康體適能。3.學會正確的暖身運動及跳繩動作促進健康體適能。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.知道腸病毒感染期間的在家照護要點。2.知道罹患腸病毒期間方便進食的方式。 | 圖卡（布丁、冰淇淋、優酪乳、豆花、運動飲料、果汁）、腸病毒衛教影片。 | 1. 從日常生活保健觀念著手，向學童說明感染腸病毒的居家照護要點，讓學童學習正確的照護方法，日後，在自己或家人感染腸病毒時，能表現出促進健康的行為。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能了解並說出呼拉圈的動作要領。 | 平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩 2 條、學童準備跳繩。 | 1.學會呼拉圈的基本動作。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1. 能做出肥盤躑準動作
2. 能與同儕做出連續傳接軟飛盤動作技巧
 | 軟式飛盤、角錐 | 透過飛盤遊戲培養學生如何控制小肌肉，並學習如何躑準，促進手眼協調能力。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.知道腸病毒的傳染方式。2.知道預防腸病毒的方法。 | 情境圖（預防腸病毒）、圖卡（洗手、口罩、掩口鼻）。 | 1.以日常生活發生的事件為例，向學童說明腸病毒的傳染途徑和預防方法，讓學童在學習健康知識的當下，也能將所學落實在生活中，進而表現促進健康的行為。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |
| 1.能快樂的從事呼拉圈遊戲及活動。 | 平坦安全的場地、教師準備哨子、播放器材、CD、長繩 2 條、學童準備跳繩。 | 1.學會正確的暖身運動及呼拉圈動作。2.藉由簡易的遊戲來提升呼拉圈節奏感的學習。 | 觀察評量口頭評量行為檢核態度評量 |

**臺北市立大學附小112學年度第一學期健康與體育領域**

**一**年級學生基本課程評量項目及評量規準對照表

一年級〈　翰林　版〉 設計者：　翁瑞伶

教學者：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **評量項目** | **評量規準** | **評量方式** |
| 能知道身體保健的重要性，並養成良好的生活習慣。 | (健康教育)1. 能認識身體部位名稱，並知道清潔身體的方法。
2. 能養成吃早餐的習慣。
3. 能正確選擇對身體有益的食物。
 | 口頭操作討論習作 |
| 能認識學校環境與設備，並遵守安全規定。 | (健康教育)1. 能列舉上下學的交通安全常識。
2. 能知道健康中心的服務的工作內容。
3. 能利用學校運動空間運動並遵守設備使用規則
4. 能表現尊重的團體互動行為。
5. 能和同學一起玩遊戲設施。
 | 口頭操作發表習作 |
| 能進行各種身體動作與完成60M賽跑。 | (體育)1. 在遊戲中表達出對肢體各部位的認識。
2. 靈活操作身體表現動作。
3. 能做出正確的暖身操及跑走跳動作。
4. 能遵守跑道使用規則，完成60M賽跑。
5. 能遵守遊戲規則並聽從指令。
6. 能維護自己與尊重他人的身體的主權。
 | 實作測驗操作觀察發表 |

**臺北市立大學附小112學年度第二學期健康與體育領域**

**一**年級學生基本課程評量項目及評量規準對照表

一年級〈　翰林　版〉 設計者：　翁瑞伶

教學者：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **評量項目** | **評量規準** | **評量方式** |
| 能做自己身體的主人，認識身體界線並拒絕不合理的要求 | (健康教育)1. 能說出對身體碰觸不同的感覺。
2. 能尊重他人的身體隱私部位，不隨便觸碰。
3. 能說出遇到危險和緊急情況時的求助方法。
 | 口頭操作討論習作 |
| 認識生病的處理方法，並嘗試運用溝通技能向醫師說明自己的病情；練習用藥的方法。 | (健康教育)1. 能說出自己的病情。
2. 能說出藥袋上的資訊及藥物的使用方法。
3. 能表現正確使用藥物的方法。。
 | 口頭操作發表習作 |
| 能完成搖呼拉圈的動作，積極參與團隊競賽。 | (體育)1. 能完成搖動呼拉圈1分鐘不落地的動作。
2. 能運用身體做出指定動作。
3. 能在運動過程中，避免運動傷害。
4. 能表現認真參與活動的積極態度。
5. 能利用學校運動空間，從事身體活動。
 | 實作測驗操作觀察發表 |
| 能做出拍球、傳接球與拋球動作。 | (體育)1. 能依照正確拍球要領做出不同的拍球動。2. 能在練習與遊戲過程中與同學合作。 | 實作測驗操作觀察發表 |