

臺北市信義區博愛國小 114 學年度第二學期

【健康與體育】教學計畫

| 適用年級 | 一年級 | 教學者 | 一年級全體教師 |
|------------------|--|-----|---------|
| 教 學 內 容 | <p>【單元一 飲食面面觀】 活動一 認識六大類食物 活動二 安安的三餐 活動三 珍惜食物好習慣 活動四 食物的旅行</p> <p>【單元二 歡喜做朋友】 活動一 我的好朋友 活動二 一起來做好朋友 活動三 我不喜歡吵架 活動四 分工合作</p> <p>【單元三 帶著眼耳鼻去旅行】 活動一 一起旅行去 活動二 愛眼小主人 活動三 眼睛不舒服了 活動四 護耳小精靈 活動五 耳朵異物的處理 活動六 護鼻小小兵 活動七 流鼻血怎麼辦</p> <p>【單元四 自我保護小勇士】 活動一 身體碰碰碰 活動二 身體紅綠燈 活動三 遇到危險怎麼辦 活動四 自我保護 123</p> <p>【單元五 抗病小高手】 活動一 不舒服要主動告知 活動二 生病了怎麼辦 活動三 腸病毒糾察隊 活動四 在家照護我最行 活動五 預防高手換我做</p> | | |

| | |
|----------------------------|--|
| <p>教 學 內 容</p> | <p>【單元六 童玩真有趣】 活動一 有趣的童玩 活動二 好玩的沙包 活動三 風車轉呀轉 活動四 紙飛機飛上天</p> <p>【單元七 反應高手】 活動一 急凍遊戲 活動二 瞬間啟動 活動三 瞬間移動 活動四 鬼捉人</p> <p>【單元八 我有好身手】 活動一 平衡好身手 活動二 滾動高手 活動三 動物大集合</p> <p>【單元九 跳躍大進擊】 活動一 跳格子 活動二 歡樂跳 活動三 跳躍模仿秀 活動四 跳躍遊戲</p> <p>【單元十 手腳並用】 活動一 靈活雙手 活動二 靈活雙腳</p> <p>【單元十一 大家來跳繩】 活動一 跳繩安全 活動二 與繩同樂 活動三 一跳一迴旋 活動四 繩的遊戲</p> |
| <p>課 程 目 標</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1、具備正確的健康認知、正向的健康態度。 2、於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。 3、於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。 4、提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。 5、規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。 6、具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。 7、藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。 8、發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。 |

| | |
|--|---|
| <p>評 量 方 式</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1、上課學習態度，和同學合作精神。 2、體育各項活動技能、律動表現。 3、上課是否穿著運動服、運動鞋。 |
| <p>家 長 配 合 事 項</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1、請家長叮嚀孩子穿著運動服、運動鞋上體育課。 2、孩子若有身體不適，請事先告知老師，以維護學生健康與安全。 3、請提醒孩子攜帶飲用水、手帕。 4、多利用假日從事親子活動，增強體適能。 |