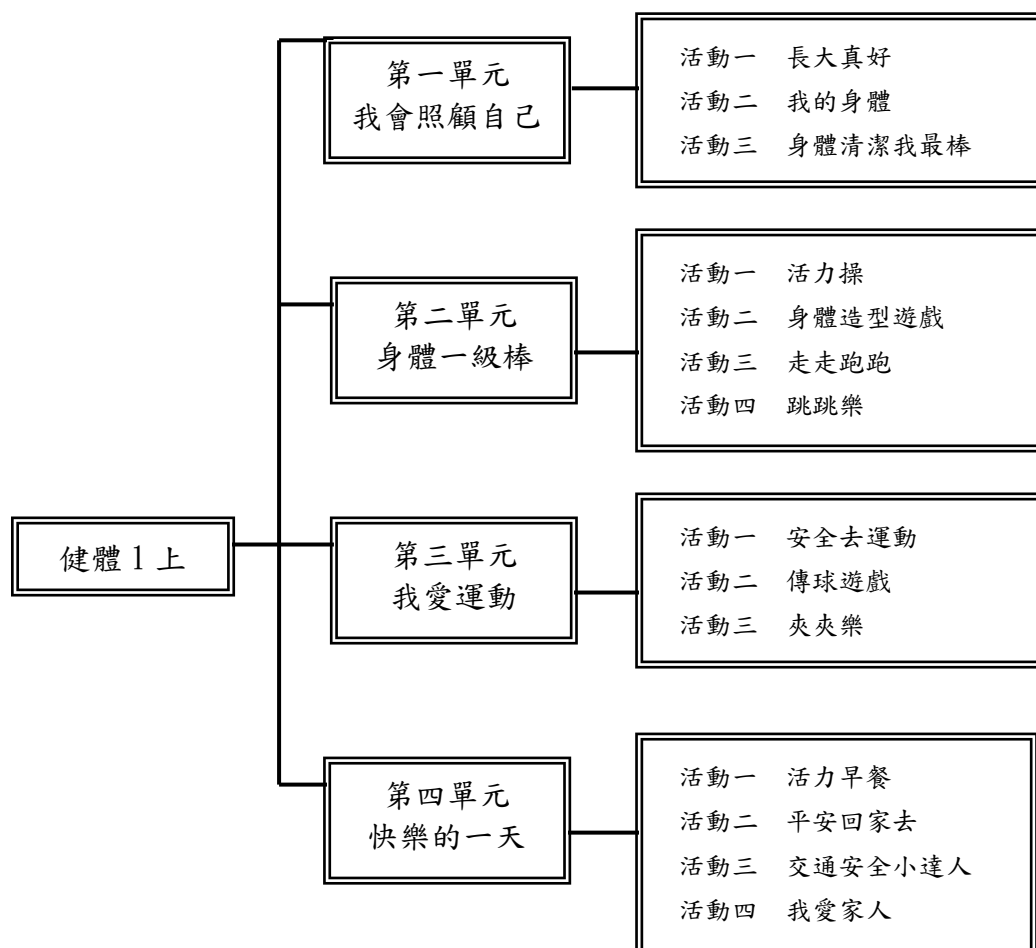


基隆市 105 學年度第一學期東信國小一年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

1. 兒童發展與身體教育（民 86）：許義雄譯。臺北市：國立編譯館。
2. 國民小學體育遊戲指導法（民 89）：熊文宗、朱峰亮。臺北市：五洲出版。
3. 學校體育教材教法與評量—體操（民 96）：國立教育資料館編印。臺北市：教育部。

三、學習目標

- （一）引導兒童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。
- （二）鼓勵兒童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。
- （三）透過模仿、練習，引導兒童變化各種身體造型，並進一步鼓勵兒童增進肢體創作經驗。
- （四）藉由不同走、跑的體驗動作，培養兒童的敏捷性和協調性，以作為日後舞蹈或其他動作技能的學習基礎。
- （五）透過各種變化的跳躍動作及遊戲化活動教學，增強兒童肌力及協調性發展，並培養兒童群性及合作的能力。
- （六）教導兒童選擇正確的運動場地活動，並鼓勵其培養良好的運動習慣。
- （七）透過拋、接、傳動作，引導兒童了解球的特性，進而發展運動興趣。
- （八）藉由夾球動作，引導兒童體驗靜態性的肌力和身體協調性。
- （九）引導兒童了解早餐是一天當中最重要的一餐，可以提供一天活力的泉源，並鼓勵其養成每天吃早餐的習慣。
- （十）透過兒童上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，以提升兒童危機應變的能力。
- （十一）藉由討論如何與家人和睦相處的問題，鼓勵兒童親近家人，並適時對家人表達關愛。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- （一）引導兒童正確價值觀。
- （二）重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- （三）養成生活上所必須的習慣和技能。
- （四）發展各種互動能力。

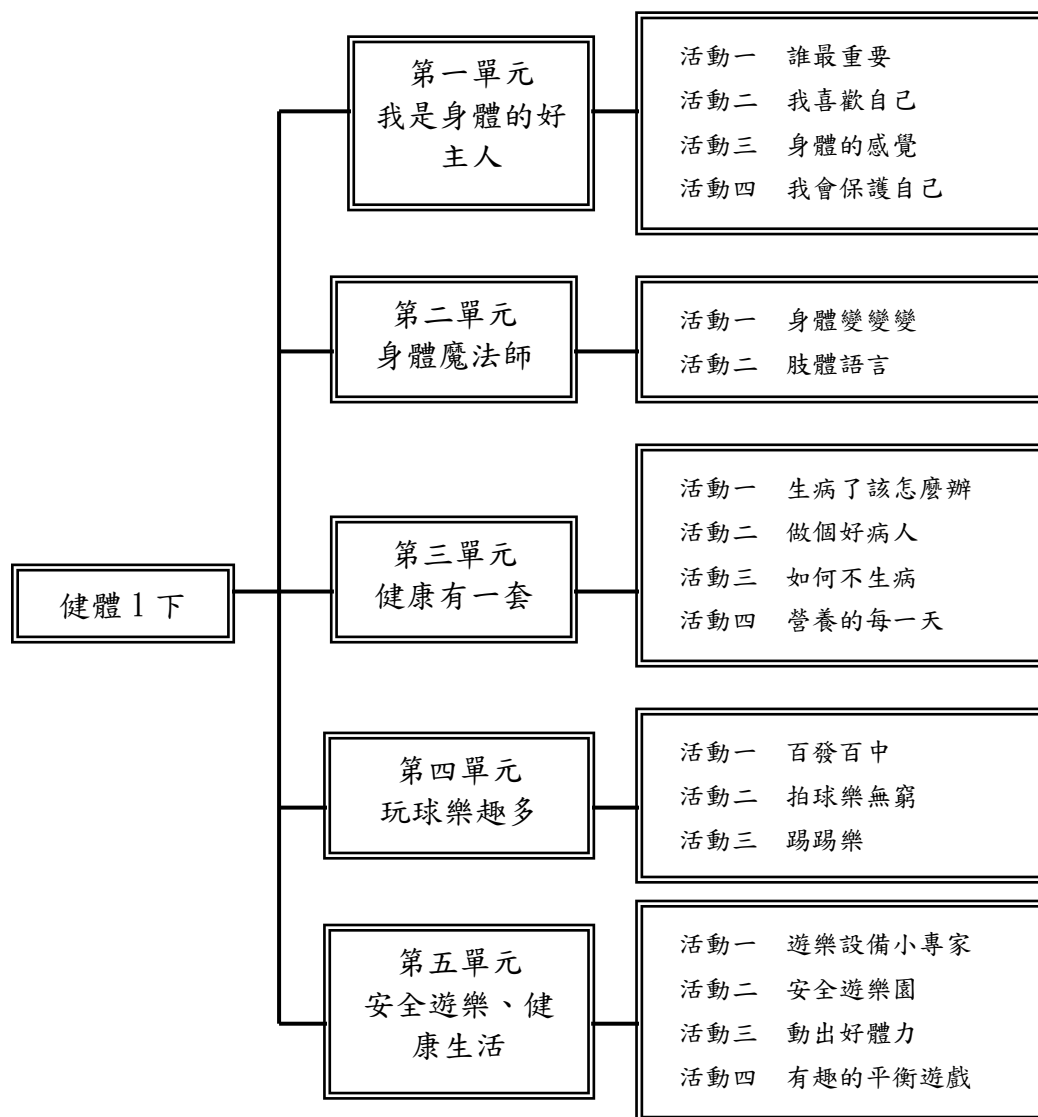
五、教學活動選編原則及來源

- （一）善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。
- （二）利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

基隆市 105 學年度第二學期東信國小一年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

1. 國民小學體育遊戲指導法（民 89）：熊文宗、朱峰亮。臺北市：五洲出版。
2. 學校體育教材教法與評量—體操（民 96）：國立教育資料館編印。臺北市：教育部。
3. 國小體育科教材教法（民 89）：林貴福主編。臺北市：師大書苑有限公司出版。

三、學習目標

- （一）引導兒童了解眼、耳、鼻、口等感官的功能與重要性，進而能愛護它們。
- （二）透過活動幫助兒童探索自己的優缺點，並且學習接納與改善，以建立健全的自我概念。
- （三）藉由侵害事件的討論，引導兒童思考並提出因應方法，再透過演練加強兒童面對危機時的應變能力。
- （四）透過不同的探索活動，增加兒童對空間要素變化的熟悉度，以及肢體創作的認知。
- （五）引導兒童利用身體各部位做支撐點，發揮創意，挑戰與探索自己的身體能力。
- （六）利用墊上的靜態模仿動作，引導兒童統整自己的各項基本動作能力，展現各種有趣的模仿動作。
- （七）從疾病和抵抗力的關係，引導兒童了解增強身體抵抗力可以促進健康、預防疾病的觀念。
- （八）透過情境引導，讓兒童發表生病時的感受和處理方法，進而了解正確用藥的觀念，學習當個好病人。
- （九）引導兒童了解食物對身體的重要性，並鼓勵其養成良好的飲食習慣。
- （十）引導兒童探索有關利用手和腳控球的基本技能，包括簡單的拋球、拍球和踢球。
- （十一）引導兒童了解並遵守安全的遊戲規則，同時培養其具備簡易設備判斷能力，使其能安全的遊樂。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- （一）引導兒童正確價值觀。
- （二）重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- （三）養成生活上所必須的習慣和技能。
- （四）發展各種互動能力。

五、教學活動選編原則及來源

- （一）善用觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論、綜合方法等方法引導學習。
- （二）利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。