

彰化縣 113 學年度 第 一 學期 文開國民小學 一 年級 健體 領域體育課教學計畫表

教學科目	體育課	教學班級	一年乙班
單元名稱	全身動一動	教材來源	康軒版健康與體育課本
設計者	蔡秀俐	教學者	蔡秀俐
教學時間	113 年 10 月 14 日 上午第 2 節 1 節課 共 40 分鐘		
課程目標	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。 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。 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. 透過身體造型遊戲，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。 7. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 8. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 9. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。		
領域核心素養	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感知和欣賞的基本素養，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-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、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。		
重大議題融入	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 【安全教育】 安 E3 知道常見事故傷害。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E9 學習相互尊重的精神。		

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第 8 週	第一冊第 6 單元：全身動一動	1	1c-I-2 認識基本的運動常識。	Bc-I-1 各項暖身伸展動作。	1. 知道暖身操的重要性。 2. 能正確進行暖身操活動。	一、暖身操的重要性 教師提問並說明運動前做暖身操，比較不容易受傷。 二、進行單人暖身操練習 1. 示範並引導學生練習簡單的單人暖身操。 2. 一邊練習一邊引導學生思考：身體哪一個部位的肌肉有伸展、拉的感覺。 3. 引導學生原地跑步，體驗全動態暖身方式，後改原地踏步，緩和呼吸和心跳。 三、總結活動 1. 教師提問剛才進行哪些不同的暖身活動，靜態伸展和動態的活動有什麼不一樣的感覺？ 2. 教師歸納：運動前進行暖身操可以讓身體做好準備，也可以減少運動傷害。 六、總結活動 1. 教師歸納：暖身操的方式要依照運動的身體部位來做變化。 2. 鼓勵學生學會暖身操的方法和動作後，可以在課後和同學或家人一起練習，並養成運動前先做暖身操的正確習慣。	1. 問答：能說出暖身操的重要性。 2. 實作：能做出正確的單人和雙人暖身操動作。 3.	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

