

## 臺北市內湖區麗湖國民小學 103 學年度一年級上學期健康與體育課程進度

|    | 一               | 二                       | 三             | 四              | 五           | 六            | 七           |
|----|-----------------|-------------------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|
|    | 0901-0905       | 0908-0912               | 0915-0919     | 0922-0926      | 0929-1003   | 1006-1010    | 1013-1017   |
| 體育 | 常規訓練<br>(排隊、做操) |                         | 團體遊戲          | 墊上遊戲、平衡木       |             |              | 認識體適能       |
| 健康 |                 |                         | 1-1<br>認識健康中心 | 1-2<br>安全的遊戲場所 | 1-3<br>遊戲天地 | 3-1<br>五個好幫手 | 3-2<br>好好愛我 |
|    | 八               | 九                       | 十             | 十一             | 十二          | 十三           | 十四          |
|    | 1020-1024       | 1027-1031               | 1103-1107     | 1110-1114      | 1117-1121   | 1124-1128    | 1201-1205   |
| 體育 | 認識體適能           | 跳繩                      |               | 球類遊戲           |             | 運動會練習        | 運動會練習       |
| 健康 | 3-3<br>身體總動員    | 4-1 一天的開始<br>4-2 小行動大健康 |               | 4-3<br>吃飯的時候   |             | 4-4<br>飯後好習慣 |             |
|    | 十五              | 十六                      | 十七            | 十八             | 十九          | 二十           | 二十一         |
|    | 1208-1212       | 1215-1219               | 1222-1226     | 1229-1231      | 0105-0109   | 0112-0116    | 0119-0123   |
| 體育 | 呼拉圈             |                         | 綜合遊戲          |                |             | 複習           | 複習          |
| 健康 | 4-5<br>天天排便好健康  |                         | 4-6<br>好好愛身體  | 4-7<br>天天都健康   |             | 期末評量         |             |

● **評量方式：**

1. 學習態度：20% (上課認真且遵守運動規則，能與同學合作愉快。)
2. 健康知能：30% (期末評量-筆試)
3. 運動技能：50%

(1) 墊上運動、平衡木

(2) 跳繩-計時 1 分鐘，計算次數如下：

|      |       |       |       |       |       |     |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 60 ↑ | 59-50 | 49-40 | 39-30 | 29-20 | 19-10 | 9 ↓ |
| 100  | 98    | 96    | 94    | 90    | 88    | 87  |

(3) 呼拉圈

- **指導老師：** 曾琬妤老師    **聯絡方式：** 2634-3888 分機 711 / 0921-827-780 (若未接通請請留言或簡訊，我看到會儘快回撥)