

嘉義縣永安國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	一年級	課程設計者	吳美玲	教學總節數 20 下學期	總節數 20 下學期
年級 課程主題名稱	健康吃快樂動		<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類		
學校 願景	溫馨、學習、健康、創新	與學校願 景呼應之 說明	讓兒童了解「健康吃、快樂動」並達成健康體位的目標。		
總綱 核心素養	<p>A1 身心素養與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 具備規劃及執行計畫的能力，並試探與發展多元專業知能、充實生活經驗，發揮創新精神，以因應社會變遷、增進個人的彈性適應力。</p>	課程 目標	<p>(一) 具備良好的飲食生活習慣才能有強健的體魄及健康的身心，而健康的體位則必須從學齡階段立下根基、打穩基礎。</p> <p>(二) 宣導健康體能觀念，並透過體驗與實踐日常生活問題，擁有良好的體位及健康的身心。</p>		
					1

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	健康吃快樂綠豆芽	活動一：認識綠豆芽 1. 認識綠豆 2. 綠豆芽怎麼來? 3. 辨綠豆芽。 活動二：綠豆芽食譜 1. 分組討論綠豆芽有哪些料理。 2. 分享吃過的豆芽菜料理。	健康生活	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健康發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	1. 買綠豆 2. 夫綠豆需要的環境。 3. 學習單 4. 電腦輔助教學	1. 能瞭解綠豆芽的方 法，如綠豆發芽需要的 環境。 2. 能瞭解綠豆芽的營養 成分。	1. 能具備綠豆發芽需要的 尤線，水等的認知。 2. 具備綠豆芽構造的認知。 3. 能具備並正確說出綠豆 芽的食用料理。	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5
第(6)週 - 第(10)週	校訂課程第一類健康吃快樂	活動一：健康飲食小起人 1. 藉由賣場廣告DM來探討那些食物是適合的， 有哪些是很吸引人但卻 不健康的食物。 2. 從DM廣告單中剪貼出 自己設計的便當菜色。 活動二：繪本導讀 1. 繪本介紹- 「我絕對絕對不吃番 茄」的繪本 2. 共同討論與發表	健康生活	Ea-1a-I-1 認識基本的健康常識。 Ea-1a-I-2 認識健康的 生活習慣。	1. 賣場廣告DM 2. 學習單 3. 繪本-我絕對絕對不吃番茄	1. 從廣告單中指認出各 類食物。 2. 可簡略說出各類食物 的營養成分。 3. 養成小朋友均衡飲食的 習慣。	1 能認識說出並了解食物的 營養成分。 2. 能認識並繪製出均衡飲 食的菜色	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5

第(11)週 - 第(15)週	校訂課程第一類健康吃快樂動	活動：喝水好健康 1. 「開水你是誰」影片欣賞與探討 2. 「含糖飲料有點壞」影片欣賞與探討 3. 共同討論並完成學習單	健康	Ea-1a-I-1 認識基本的健康常識。 Ea-1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 「開水你是誰」及「含糖飲料有點壞」影片學習單 2. 學習單	1. 能辨認開水和飲料的 不同。 2. 能認知開水如何來的? 3. 能認識含糖飲料。 4. 了解喝白開水的重要 及健康性。	1. 能認識開水對身體的 重要性。 2. 能認識含糖飲料對身 體的影響。 3. 能適切說出並完成學 習單	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5
第(16)週 第(20)週	校訂課程第一類健康吃快樂動	活動：天天運動去 1. 「國王怎麼變胖了」動畫欣賞與討論 2. 運動的好處介紹 3. 運動的注意事項 4. 完成運動好習慣學習單	健康	2 Ea-1a-I-1 認識基本的健康常識。 Ea-1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 動畫-國王怎麼變胖了 2. 運動的好處與注意事項簡報 3. 學習單	1. 運動是什麼? 2. 如何運動? 3. 運動流汗需補充水分。 4. 能了解運動的好處及 注意事項。	1. 能認識運動的種類。 2. 能認識運動的方法。 3. 能認識運動流汗需適切 補充水分。 4. 適切說出並完成學習單	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5

教材來源 () 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)

本主題是否融入資訊科技教學內容 無 有 融入資訊科技教學內容 共 () 節 (以連結資訊科技議題為主)

特教需求學生: 無 有 - 智能障礙 () 人、學習障礙 () 人、情緒障礙 () 人、自閉症 () 人、(/ 人數)
 ※ 資賦優異學生: 無 有 - (自行填入類型/人數, 如一般智能資優優異 2 人)
 ※ 課程調整建議(特教老師填寫):

1. 特教老師簽名: 吳美玲
 普教老師簽名: 吳美玲