

嘉義縣竹崎鄉竹崎國民小學 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	一年級	年級課程 主題名稱	【健康】健康好兒童	課程 設計者	低年級教師群	教學總節數 40 節/上學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他					
學校 願景	築夢 $\frac{4}{2}$ 兒童 靜：定靜內省 思辨精進 勁：健康有勁 積極敏捷 競：科技競合 創新美感 敬：敬天愛人 服務利他		與學校願景 呼應之說明	透過體驗與演練等學習過程，探討健康生活的方 式，思辨營養早午餐合宜的形式，以培養出規律運 動、口腔健康以及好情緒的健康有勁生活。		
總綱 核心素 養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全 發展並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動， 並與團隊成員合作之素養。		課程 目標	1. 具備健康飲食與安全運動的良好生活習慣，學會照 顧自己，促進身心健康發展。 2. 理解他人情緒變化，能在學習活動和健康生活中， 以合宜的方式與人互動。		

教學進度	單元名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	習慣好健康	生活-E-A1:1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。 健體-E-A1:1a-I-1 認識基本的健康常識。 國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。	1. 上廁所、洗手、擰抹布、整理書包的生活自理技巧。 2. 保護牙齒和眼睛的方法。 3. 保護視力的基本句型(我會用.....的方法來保護眼睛)	1. 學習上廁所、洗手、擰抹布、整理書包等照顧自己的生活自理技巧。 2. 認識保護牙齒和眼睛的基本健康知識。 3. 認識眼睛的基本健康知識。 4. 說出保護眼睛的方法。	1. 生活好習慣 我最厲害:上廁所、洗手、擰抹布、整理書包闖關活動 2. 牙齒閃亮亮 (1)會說出保護牙齒的好方法 (2)會用貝式刷牙法刷牙 3. 眼睛亮晶晶 (1)能說出避免眼睛受傷的好方法 (2)能說出保護視力的具體方法並執行。	1. 生活好習慣 (1)利用玩偶指導學生正確上廁所和洗手的方式及注意事項。 (2)指導學生擰抹布、把桌子擦乾淨的技巧。 (3)指導學生書包、抽屜、置物櫃中物品擺放及分類 2. 牙齒閃亮亮(護士阿姨專業講解) (1)認識牙刷、含氟漱口水、含氟牙膏、窩溝封填。 (2)指導學生正確刷牙方式。 3. 眼睛亮晶晶 (1)眼睛的重要性及防護方法 (2)眼睛公主繪本導讀、討論保護視力的好方法。	1. 生活習慣的圖片、指導影片 2. 牙刷、牙齒模具、健康中心宣導影片 3. 「眼鏡公主」繪本、眼睛操?	9
第(5)週 - 第(9)週	飲食好健康	生活-E-A1:1-I-1 探索並分享對自己及相關人事物的感受與想法。	1. 自己和別人的早餐。	1. 分享自己早餐的食物名稱及食用的感受，並，表達自己對於健康早餐的想法。	1. 能說出自己及他人早餐的食物名稱 2. 能檢視健康與不健康的早餐種類 3. 專心參觀午餐廚房並遵守規則。	1. 健康的早餐 (1)學生分享自己的早餐 (2)認識各式各樣的早餐種類 (3)討論並做健康/不健康的早餐分類 2. 午餐大探索 (1)營養午餐怎麼來?參觀學校午餐廚房。 (2)探討營養午餐的製作流程	1. 家長協助拍照傳LINE，製成早餐圖卡 2. 午餐廚房 3. 學校一週書面菜單 4. 圖畫紙、菜肴著色圖卡	9

		<p>國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。</p> <p>健體-E-A1:2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>生活-E-B1:4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p>	<p>2. 午餐製作流程的句型 (先...再...然後...最後...)</p> <p>3. 一週菜單表格</p> <p>6. 用餐禮儀</p> <p>7. 健康餐盤</p>	<p>2. 參觀學校午餐廚房，覺察午餐廚房的性質及功能。</p> <p>3. 說出學校營養午餐的製作流程並讀懂一週菜單表格上的訊息。</p> <p>4. 學習用餐禮儀。養成正確的用餐習慣。</p> <p>5. 發揮想像力，利用各種素材創作心中健康的一餐。</p>	<p>4. 分組上台發表午餐的製作流程。</p> <p>5. 閱讀一週菜單。</p> <p>6. 角色扮演：正確的用餐禮儀。</p> <p>7. 畫或貼出健康的一餐並設計擺盤。</p>	<p>(設計菜單、採買、洗菜切菜煮菜、裝桶送餐、打飯菜等流程)</p> <p>(3) 閱讀菜單</p> <p>(4) 用餐禮儀—餐前、餐中、餐後</p> <p>3. 健康餐盤</p> <p>(1) 分組討論一餐要怎麼吃才健康?</p> <p>(2) 將圖卡著色，設計出美味健康的一餐。</p>		
<p>第(10)週 - 第(14)週</p>	<p>運動好健康</p>	<p>健體-E-A2 1c-I-2 認識基本的運動常識。</p> <p>健體-E-A3 4c-I-2 選擇適合個人的身體活動。</p>	<p>1. 運動時的安全規範</p> <p>2. 暖身操</p> <p>3. 各式團體遊戲活動</p>	<p>1. 認識運動時的基本安全規範。</p> <p>2. 表現暖身操的基本動作。</p> <p>3. 選擇適合個人的團體活動</p>	<p>1. 能說出運動時應注意的安全規範。</p> <p>2. 運動前能確實做暖身操。</p> <p>3. 能遵守遊樂器材使用的使用規則。</p> <p>1. 能依據時間場合選擇適合的遊戲。</p>	<p>一、安全的運動</p> <p>1. 說明並了解運動規範的重要性。(規則、服裝、地點……)</p> <p>2. 了解暖身操的重要性並學習暖身操的正確動作。</p> <p>3. 遊樂器材使用規則說明。</p> <p>二、運動身體好</p> <p>1. 介紹合適的團體活動種類。</p>	<p>運動安全規範影片 運動服飾圖卡</p> <p>暖身操示範影片 遊樂器材使用規則</p> <p>各式團體活動說明影片</p>	9

		生活-E-A3 3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。	4. 各式童玩	4. 體會學習團體活動與童玩的樂趣，主動學習新事物。	2. 能學會在團體活動中的活動技能。 3. 能正確使用各式童玩。	2. 練習各式團體活動的操作技能。 3. 介紹常見童玩的使用方法。	各式常見童玩	
第(14)週 - 第(18)週	情緒好健康	國-E-A2 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。 生活-E-C1 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。 生活-E-C2 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。 國-E-B1 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。	1. 情緒繪本 2. 各種情緒狀況	1. 學習專心聆聽繪本故事，並說出聆聽的內容。 2. 流利的說出表達自己情緒且語意完整的話。 3. 覺察自己在生活中的各種不同情緒狀況，學習調整自己的情緒與行為。 4. 覺知他人情緒感受，學會體會他人立場，並尊重不同觀點。 5. 與他人討論時，能適當提問、回答，並分享解決情緒狀況的方法。	1. 能專心聆聽故事內容並說出故事中主角的情緒變化。 1. 能確實表達劇中各主角不同的情緒。 2. 能感受他人的情緒變化。 1. 能說出自己的感受。 2. 能分享經驗並共同討論解決不好情緒的方法。	一、情緒相關繪本導讀、討論 二、學習表達情緒。 1. 抽出狀況題，小組表演。 2. 透過台詞表達自己的情緒。 3. 覺知他人的感受。 三、學習抒解情緒的方法。 1. 分享遇到狀況劇中的情況時自己的感受。 2. 小組依據狀況劇討論並分享解決方式。	繪本： 1. 菲菲生氣了 2. 愛哭公主 各式情緒狀況題 情緒卡	9
第(19)週 - -	成果分	國語文-E-B1 :2-I-1 以正確發音流利地說出語意完整的話。 生活-E-B3:5-I-3 理解與欣	主題成果作品	1. 以正確發音流利的介紹自己選擇的主題成果作品。	1. 能完整而流暢的分享自己選擇的主題。	1. 將前四主題做的成果作品或學習單，加上封面、封底裝訂成小書。	學生主題成果作品照片	4

第(20)週	享	賞美的多元形式與異同。		2. 理解與欣賞同學創作的多元形式	2. 能欣賞同學的創作，並選出最喜歡的作品。	2. 每位學生從四個主題中，選一個主題上台發表分享。 3. 給每位學生三張貼紙，請他們在自己最喜歡的作品，貼上貼紙(包含自己的作品)。			
教材來源		<input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 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		<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主)							
特教需求學生課程調整		<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(0)人、情緒行為障礙(0)人、自閉症(1)人</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>一、智能障礙學生-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習環境調整：智能障礙學生的座位安排於熱心同儕旁，協助或提醒智能障礙學生和課表流程和班級作息。 2. 學習內容調整：降低課程內容的難度，如：將課程內容與生活經驗和實用功能做結合。 3. 學習歷程調整：確定學生聽懂老師的指令，可在每上完一個段落或活動時，邀請學生簡單複述及口述重點。 4. 學習評量調整：提供試題調整，如調整試題與考生之適配性、調整題數或比例計分，報讀服務等等。 <p>二、自閉症學生-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習環境調整：安排結構化的教室環境，有固定明確的流程步驟指示，讓學生清楚知道要做什麼及完成期限。 2. 學習內容調整：搭配提示系統，提示學生各項活動的配合。 3. 學習歷程調整：使用自我監控策略，如檢核表、他人提醒或自我提醒。 4. 學習評量調整：配合學生思考反應能力，可延長考試時間等等。 <p style="text-align: center;">特教老師簽名：黃雅珉 普教老師簽名：呂金靜</p>							