

嘉義縣永安國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表-下學期

年級	一年級	年級課程 主題名稱	健康吃、快樂動	課程 設計者	吳美玲	總節數 /學期 (上/下)	20/下學期
符合 彈性課程 類型	<input type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input 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 checked="" type="checkbox"/> 第四類 其他						
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	A1 身心素養與自我精進 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。  A2 系統思考與解決問題 E-A3 具備擬定基本的 運動與保健計畫 及實 作能力，並以 創新思考方式，因 應日常生活 情境。		課程 目標	(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。 (二)宣導健康體能觀念，並透過體驗與實踐處理日常生活問題， 擁有良好的體位及健康的身心。			

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	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	健康吃快樂動綠豆芽	健康與體育領域 生活領域 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。	1. 認識紅豆、黃豆、綠豆 2. 如何孵綠豆? 3. 學習單 4. 電腦輔助教學	1. 能用眼睛手探索紅黃、綠豆外觀的不同。 2. 能認識並覺察豆類發芽需要水分。 3. 能認識綠豆芽的營養成分。	1. 能具備綠豆發芽需要的光線，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。	活動一：認識綠豆芽 1. 認識綠豆 2. 綠豆芽怎麼來? 3. 請學生帶綠豆，老師帶一個5公升的水壺指導學童孵綠豆芽。 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	1. 電腦輔助教學 2. 視聽媒體 3. 學習單 4. 綠豆 5. 5公升水壺	5
第(6)週 - 第(10)週	校訂課程 第一類健康吃快樂動	健康與體育領域 生活領域 1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a -I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。	1. 賣場廣告DM 2. 學習單 3. 繪本-我絕對絕對不吃番茄	1. 從廣告單中指認識各類食物。 2. 可簡略說出各類食物的營養成分。 3. 能認識番茄的營養素並探索住家或學校是否種植番茄。 4. 能感受生病時的不舒服。 5. 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 3. 能說出生病時的感受，並覺察生病的原因。	活動一：健康飲食小超人 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 繪本介紹- 「我絕對絕對不吃番茄」的繪本 2. 共同討論與發表	1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單	5

<p>第 (11) 週 - 第 (15) 週</p>	<p>校訂課程 第一類 健康吃快樂動</p>	<p>健康與體育領域 生活領域 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p>	<p>1. 「開水你是誰」及「含糖飲料有點壞」影片 2. 學習單</p>	<p>1. 能覺察辨認開水和飲料的 不同。 2. 能探索開水如何來的? 3. 能發覺含糖飲料對身體不好並影響學習。 4. 願意養成喝白開水。</p>	<p>1. 能覺察開水對身體的重要性。 2. 能發覺含糖飲料對身體的影響。 3. 能適切說出開水對人和環境的影響。 4. 完成學習單</p>	<p>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</p>	<p>1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單</p>	<p>5</p>
<p>第 (16) 週 第 (20) 週</p>	<p>校訂課程 第一類 健康吃快樂動</p>	<p>健康與體育領域 生活領域 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。 2-I-1 以感官和知覺探索生活中的人、事、物，覺察事物及環境的特性。</p>	<p>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</p>	<p>1. 能探索為什麼國王變胖了? 2. 能覺察運動是什麼? 3. 能覺察並探索如何運動? 4. 願意養成運動的好處及注意事項。</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>1 電腦輔助教學 2 視聽媒體 3 學習單</p>	<p>5</p>
<p>教材來源</p>	<p><input type="checkbox"/>選用教科書 ( ) <input checked="" type="checkbox"/>自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)</p>							
<p>本主題是否融入資訊科技教學內容</p>	<p><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)</p>							

<p>特教需求學 生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)</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>1. 特教老師簽名： 普教老師簽名：</p> <p>吳美玲</p>
------------------------	--