

嘉義縣南興國小 111 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	一年級	年級課程主題名稱	我是健康好寶寶	課程設計者	趙鳳秋	總節數/學期(上/下)	20/下學期
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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
學校願景	打造健康成長多元學習的智慧學校	與學校願景呼應之說明	一、透過健康行為的實際操作，促進身心的健康發展。 二、分析評估學生身心特質與生活背景，設計適宜的活動，達成多元學習的目標。 三、經由生涯規劃與運動實踐的態度，形塑健康生活型態，展現自我，並培養終生學習、增長智慧的目標。				
總綱核心素養	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。 E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 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	一、具備良好健康生活的習慣，以促進個人身心健全發展。 二、透過體驗與實踐，發現口腔保健與體位健康的重要性，處理日常生活中健康的問題。 三、樂於與他人互動，理解與包容不同意見，養成團隊合作的精神。				

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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週-第(3)週	寶貝我的牙	<p>健體 1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>健體 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>健體 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> <p>國語/</p> <p>1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及</p>	<p>1. 牙齒的名稱、位置、形狀、功能</p> <p>2. 牙齒大挑戰配對遊戲</p> <p>3. 繪本導讀——我不喜歡看牙醫</p> <p>4. 口腔檢查結果通知單</p> <p>5. 學習單習寫</p> <p>1. 2.</p>	<p>1. 認識牙齒不同的形狀、名稱及在口腔中的位置及功能等健康常識。</p> <p>2. 透過牙齒大挑戰配對遊戲，表現簡易的人際溝通互動技能。</p> <p>3. 於引導下，帶著口腔檢查結果通知單使用牙科醫生的治療服務。</p> <p>4. 養成專心聆聽繪本故事的好習慣，尊重對方的發言。</p> <p>5. 學習聆聽認識乳牙和恆牙影片，說出聆聽的內容。</p> <p>6. 說出語意完整的繪本討論內容。</p> <p>7. 探索並分享學習單內容。</p>	<p>1. 能認真觀察自己的牙齒並表達自己的經驗與感覺。</p> <p>2. 能學習聆聽乳牙和恆牙影片。</p> <p>3. 能專心聆聽，正確指出牙齒的位置，並說出它的功能。</p> <p>4. 能表現與同學合作完成桌遊詞卡配對遊戲。</p> <p>5. 能專心觀看繪本故事。</p> <p>6. 能認真完成學習單並分享。</p> <p>7. 能交回看診回條</p> <p>8. 能養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。並能說出語意完整的話。</p>	<p>一、 認識自己的牙齒</p> <p>1. 請學生照鏡子，數一數自己有幾顆牙齒？</p> <p>2. 請學生觀察並說說看不同位置的牙齒的形狀。</p> <p>3. 觀看認識乳牙和恆牙影片。</p> <p>4. 認識牙齒：老師說明三種不同形狀的牙齒的名稱、在口腔中的位置及功能。</p> <p>二、認識牙齒大挑戰</p> <p>1. 兩人一組進行認識牙齒桌遊詞卡配對遊戲。</p> <p>2. 指導學生完成：我的牙齒超級任務學習單 1。</p> <p>三、老師導讀繪本：我不喜歡看牙醫</p> <p>1. 提問討論</p> <p>(1)小王子的牙齒為什麼破了一個大洞？</p> <p>(2)小王子有去看牙醫？為什麼？結果呢？</p> <p>(3)大家建議小王子做什麼事？</p> <p>(4)小王子去看牙醫前，心情如何？為什麼？</p> <p>(5)牙醫伯伯拿出什麼東西，小王子就乖乖的讓牙醫伯伯治療？</p> <p>(6)補好了蛀牙，小王子有什麼想法？為什麼？</p> <p>(7)你看過牙醫嗎？請分享你看牙醫的經驗。</p> <p>2. 老師提醒學生</p> <p>(1)少吃糖和零食，維護牙齒和身體健康。</p>	<p>鏡子</p> <p>影片來源： https://www.youtube.com/watch?v=xWJ2SrWUtK</p> <p>牙齒桌遊詞卡</p> <p>學習單 1.2</p> <p>繪本：我不喜歡看牙醫</p>	3

		相關人、事、物的感受與想法。				(2)養成餐後睡前潔牙的好習慣。 (3)有蛀牙要盡快去接受牙醫師治療不拖延。 3. 依照口腔檢查結果通知單結果，有蛀牙的小朋友請家長帶去看牙醫，再交回看診回條；沒有蛀牙的健康寶寶請家長簽名交回。 4. 指導學生完成：我不怕看牙醫學習單 2。 5. 習寫並分享學習單內容。		
第(4)週 - 第(6)週	潔牙小高手	<p>健體 1a-I-1 認識基本的健康常識</p> <p>健體 2b-I-2 願意養成個人健康習慣</p> <p>國語 / 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>生活 1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。 生活 1-I-4 珍視自己並學習照顧</p>	<p>1. 蛀牙原因與正確潔牙</p> <p>2. 美齒健康寶寶</p> <p>3. 潔牙小高手——貝氏刷牙法</p> <p>4. 潔牙高手任務——餐後睡前潔牙</p> <p>5. 搶救白齒大作戰——認識窩溝封填</p> <p>6. 學習單習寫</p> <p>3.4</p>	<p>1. 認識正確潔牙的基本健康常識。</p> <p>2. 學習探索與探究造成蛀牙的原因。</p> <p>3. 養成專心聆聽美齒健康寶寶發表的習慣。</p> <p>4. 養成貝氏刷牙法的健康好習慣。</p> <p>5. 探索並分享貝氏刷牙法的正確潔牙技巧。</p> <p>6. 願意養成餐後睡前潔牙的個人健康好習慣。</p> <p>7. 學習聆聽潔牙小高手貝氏刷牙法並說出口訣 321。</p> <p>8. 認識窩溝封填的健康常識。</p>	<p>1. 能認識正確潔牙方法與造成蛀牙原因。</p> <p>2. 能跟著影片操作貝氏刷牙法的技巧並熟練。</p> <p>3. 能養成專心聆聽的習慣。</p> <p>4. 能養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p> <p>5. 能用貝氏刷牙法與家人一起養成餐後睡前潔牙的好習慣。</p> <p>6. 能專心聆聽與說出牙齒窩溝封填重點。</p> <p>7. 能完成學習單並分享。</p>	<p>一、我是潔牙小高手</p> <p>(1)教師提問：蛀牙原因是甚麼？學童一起討論蛀牙原因</p> <p>(2)發下口腔檢查結果通知單，請學生看自己的通知單上有沒有被記上”笑笑 C”的符號？如果有，表示那一顆牙齒蛀牙了，要去看牙醫。</p> <p>(3)依照口腔檢查結果通知單結果，有蛀牙的小朋友請家長帶去看牙醫，再交回看診回條；沒有蛀牙的健康寶寶請家長簽名交回。</p> <p>(4)我是美齒健康寶寶：請美齒健康寶寶發表平時的護齒行動。</p> <p>(5)觀看貝氏刷牙法口訣 321 快速學習影片。</p> <p>(6)教師指導學生實際練習刷牙。</p> <p>(7)教師指導學生完成學習單 3。</p> <p>二、搶救白齒大作戰</p> <p>(1)觀看小朋友窩溝封填實作影片，老師口述說明。</p>	<p>貝氏刷牙法口訣 321</p> <p>快速學習影片。影片來源：https://www.youtube.com/watch?v=x2W2YAEVtiM</p> <p>督導式潔牙海報</p> <p>鏡子刷牙用具</p> <p>口腔檢查結果通知單</p> <p>牙齒窩溝封填記錄(小</p>	3

		<p>自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>生活 2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p>		<p>9. 珍視自己並學習照顧自己以施作窩溝封填來搶救白齒。</p> <p>10. 探索並分享學習單</p>	<p>8. 能實際到牙科診所進行牙齒的窩溝封填並交回檢查單。</p>	<p>(2) 老師發窩溝封填施作通知單，指導學生回家與家人一起了解窩溝封填宣導內容。</p> <p>(3) 請家長帶孩子至特約牙醫診所進行檢查與進行窩溝封填施作，並請牙醫填具施作情形，交回施作回條。</p> <p>(4) 教師指導學生完成學習單 4。</p> <p>(5) 分享學習單內容。</p>	<p>朋友窩溝封填實作影片)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CItdUmAyYu8</p> <p>窩溝封填施作通知單</p> <p>學習單 3.4</p>	
<p>第 (7) 週 - 第 (14) 週</p>	<p>營養的六大類食物</p>	<p>健體 1a-I-1 認識基本的健康常識</p> <p>健體 1a-I-2 認識健康的生活習慣</p> <p>健體 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能</p> <p>健體 4a-I-2 養成健康的生活習慣</p> <p>國語/ 1-I-1 養成專心聆聽的習慣，尊重對方的發言。</p>	<p>1. 六大類食物及其功能</p> <p>2. 我家的三餐</p> <p>3. 珍惜食物好習慣——均衡攝取六大類食物</p> <p>4. 食物的旅行——排便順暢</p> <p>5. 抗病小高手——生病了怎麼辦？</p>	<p>1. 認識六大類食物及其功能的健康常識。</p> <p>2. 說出六大類食物分類的標準。</p> <p>3. 認識並記錄我家的三餐食用的食物，並完成分類。</p> <p>4. 養成均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>5. 認識珍惜食物是健康的生活習慣。</p> <p>6. 養成每天排便順暢的健康生活習慣。</p>	<p>1. 能說出六大類基本食物的類別及功能。</p> <p>2. 能完成分辨食物類別的評量。</p> <p>3. 能記錄分類食用的食物並完成評量。</p> <p>4. 能於平日養成均衡攝取六大類食物的習慣。</p> <p>5. 能認識並做到珍惜食物的好行為。</p> <p>6. 能認識排便對健康的影響。</p>	<p>一、認識六大類食物</p> <p>1. 教師利用衛生福利部國民健康署網站每日飲食指南，介紹六大類基本食物的類別及功能。</p> <p>2. 教師將學童分組以進行討論，教師提問各組學生回答。</p> <p>3. 食物王國之支援前線遊戲：將食物卡分類。</p> <p>4. 食物王國大風吹遊戲。</p> <p>二、珍惜食物好習慣</p> <p>1. 教師引導學童發表家裡餐桌上常見的食物是從哪裡來？</p> <p>2. 教師提問：哪些是珍惜食物的行為？</p> <p>3. 教師引導學童檢視今天是否做到珍惜食物的行為。</p> <p>三、食物的旅行</p> <p>1. 教師說明食物消化的過程。</p>	<p>衛生福利部國民健康署網站</p> <p>常見食物圖卡</p> <p>六大類基本食物分類表</p> <p>我的飲食紀錄表</p> <p>食物王國大風吹遊戲</p> <p>自我檢核表</p> <p>南一健體 You Tube 頻道〈健康排便〉影片</p> <p>糾察守則</p>	8

		<p>1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。</p> <p>2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>生活 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。</p>	<p>6. 認識腸病毒</p> <p>7. 洗手五步驟</p>	<p>7. 養成專心聆聽洗手五步驟的習慣，尊重對方的發言。</p> <p>8. 養成生病了要告知家人或師長的生活習慣。</p> <p>9. 以正確發音流利的說出感染腸病毒期間的症狀及腸病毒糾察守則。</p> <p>10. 說出生病期間的照護方法並學習照顧自己的方法。</p> <p>11. 說出能讓排便順暢的方法。</p> <p>12. 養成正確洗手五步驟的健康生活習慣。</p>	<p>7. 能做到良好的生活習慣，幫助排便順暢。</p> <p>8. 能與同學討論回答是否正確。</p> <p>9. 能說出身體不舒服時的適切處理方式。</p> <p>10. 能說出感染腸病毒期間的症狀。</p> <p>11. 能在日常生活中自我要求做到糾察守則的規範行為。</p> <p>12. 能說出三點生病期間的在家照護要點。</p> <p>13. 能確實做出正確洗手的五步驟。</p>	<p>2. 教師指導學童完成自我檢核表記錄一周的排便情形。</p> <p>3. 教師調查學童排便情形：無法排便時身體有哪些不舒服可能的原因是甚麼如果沒有正常排便對身體健康有哪些影響要怎樣做才能讓排便順暢。</p> <p>四、抗病小高手--認識腸病毒--洗手五步驟</p> <p>1. 生病了怎麼辦：教師引導學童討論〈在學校〉〈在家裡〉兩個層面。</p> <p>2. 教師引導學童回想並分享自己身體不舒服的就醫經驗。</p> <p>3. 腸病毒糾察隊：教師引導學童觀察腸病毒症狀圖並說出症狀特點教師指導學童閱讀〈糾察守則〉。</p> <p>4. 教師播放腸病毒衛教影片</p> <p>5. 師生共同討論：生病期間避免傳染給他人並讓自己早日康復，要做到那些衛生和保健行為。</p> <p>6. 教師先說明洗手五步驟，再請學童實際操作一次，教師在旁指導。</p>	<p>腸病毒衛教影片</p> <p>衛生福利部疾病管制署 You Tube 頻道</p> <p>腸病毒常見迷失說明</p>	
<p>第(13)週 - 第(20)週</p>	<p>大家來跳繩</p>	<p>健體 1c-I -2 認識基本的運動常識</p> <p>健體 3a-I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能</p> <p>健體 3c-I -1</p>	<p>1. 跳繩運動安全事項</p> <p>2. 跳繩好朋友-利用跳繩做體操</p> <p>3. 與繩同樂--跟</p>	<p>1. 認識基本的跳繩運動常識。</p> <p>2. 說出跳繩運動要注意的安全事項</p> <p>3. 操作簡易的以跳繩做體操的健康技能。</p>	<p>1. 能認識基本的跳繩安全常識。</p> <p>2. 能正確發音流利的說出從事跳繩運動前要注意哪些事。</p>	<p>一、 跳繩安全</p> <p>1. 教師指導學童跳繩伸展操的暖身運動。</p> <p>2. 教師介紹跳繩的好處。</p> <p>3. 跳繩影片欣賞。</p> <p>4. 師生共同討論「從事跳繩運動前要注意哪些事，才能玩得安全呢？」</p> <p>二、 跳繩好朋友、與繩同樂</p> <p>1. 暖身運動—利用跳繩做體操。</p>	<p>跳繩</p> <p>國小體育科網站民俗體育跳繩網</p> <p>苗栗縣永貞國小跳繩社「繩采飛揚」網站</p>	8

	<p>表現基本動作與模仿的能力</p> <p>健體 4d-I -1 願意從事規律身體活動。</p> <p>國語 2-I-1 以正確發音流利的說出語意完整的話。</p> <p>生活 6-I-2 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色，並身體力行。</p>	<p>我跑、踩繩走、我是小牛仔</p> <p>4. 一跳一迴旋</p> <p>5. 繩的遊戲—進退兩難遊戲、跨跳波浪、跳繩歌</p>	<p>4. 表現出跳繩的基本動作與模仿的能力。</p> <p>5. 操作出跟我跑、踩繩走、我是小牛仔等活動技能。</p> <p>6. 操作簡易的一跳一迴旋跳繩動作。</p> <p>7. 願意每天從事跳繩的規律活動。</p> <p>8. 體會自己分內該做的事，扮演好自己的角色並身體力行。</p>	<p>3. 能表現出跳繩的基本動作與模仿的能力。</p> <p>4. 能操作簡易一跳一迴旋跳繩動作。</p> <p>5. 能每天從事跳繩活動。</p> <p>6. 能在繩的遊戲裡扮演好自己的角色。</p>	<p>2. 跟我跑活動。</p> <p>3. 踩繩走活動。</p> <p>4. 我是小牛仔活動（一）頂上水平迴旋（二）體側迴旋（三）跳繩前導動作練習。</p> <p>三、一跳一迴旋</p> <p>1. 利用跳繩做全身性的伸展活動。</p> <p>2. 場內輕鬆慢跑。</p> <p>3. 教師示範說明一跳一迴旋的動作。</p> <p>4. 學童散開練習，教師在旁觀察協助並修正學童動作。</p> <p>5. 自我挑戰：每人訂定想要挑戰的連續跳次數並努力練習。</p> <p>四、繩的遊戲</p> <p>1. 輕鬆慢跑 5-10 分鐘。</p> <p>2. 針對跳繩運動的特性施以主要關節的柔軟操或伸展操。</p> <p>3. 進退兩難遊戲：指派 2 位學童，兩人相距 8 公尺，各握長繩兩端繩子，拖於地上向前滑行，在安全區的學童在繩子靠近自己時跳起來，不要讓繩子碰觸到自己的身體。</p> <p>4. 跨跳波浪：4 位學童以 2 人一組各握繩兩端甩成波浪狀，讓學童依序跳過，學童可單腳或雙腳跳過，避免繩子碰觸到身體。</p> <p>5. 跳繩歌：3 人一組兩人將跳繩左右擺盪，另一人立於中間跳，請學童邊跳邊唸童謠小皮球。</p>	<p>長繩</p>	
--	---	--	---	--	--	-----------	--

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 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、<u>(/人數)</u></p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-<u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u></p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: center;">特教老師姓名：</p> <p style="text-align: center;">普教老師姓名：趙鳳秋</p>