

嘉義縣竹崎國民小學 113 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	健康好兒童	課程 設計者	低年級教師群	總節數/學期 (上/下)	42 節/上學期
符合 彈性 課程 類型	■第一類 統整性探究課程 ■主題 ☐專題 ☐議題 *是否融入 ■生命教育 ☐安全教育 ☐戶外教育 ☐均未融入(供統計用，並非一定要融入) ☐第二類 ☐社團課程 ☐技藝課程 ☐第四類 其他 ☐本土語文/臺灣手語/新住民語文 ☐服務學習 ☐戶外教育 ☐班際或校際交流 ☐自治活動 ☐班級輔導 ☐學生自主學習 ☐領域補救教學						
學校 願景	築夢  兒童 靜：定靜內省 思辨精進 動：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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(5)週	習慣好健康(二)	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.學習上廁所方法 2.熟練洗手口訣步驟 3.練習擰抹布的技巧 4.整理書包 5.熟悉自己的生活自理技巧。	1.學習上廁所方法 2.熟練洗手口訣步驟 3.練習擰抹布的技巧 4.整理書包 5.熟悉自己的生活自理技巧。	1.生活好習慣 我最厲害： (1)上廁所 (2)洗手 (3)擰抹布 (4)整理書包 (5)闖關活動	1.生活好習慣 (1)利用玩偶指導學生正確上廁所方式 (2)實際操作洗手的方式及注意事項。 (3)指導學生擰抹布、把桌子擦乾淨的技巧。 (4)指導學生整理書包、抽屜、置物櫃中物品擺放及分類。	1.生活習慣的圖片、指導影片	9
第(5)週 - 第(9)週	習慣好健康(二)	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.保護牙齒的方法 2.保護眼睛的方法 3.保護視力的基本句型(我會用.....的方法來保護眼睛)	1.認識保護牙齒的基本健康知識。 2.認識眼睛的基本健康知識。 3.說出保護眼睛的方法。	1.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 2.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.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。 2.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。	2.「眼鏡公主」繪本、眼睛操。	9

第 (10) 週 - 第 (14) 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。 國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。 健體-E-A1:2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。	1.自己和別人的早餐。 2.午餐製作流程的句型(先...再...然後...最後...) 3.一週菜單表格 4.用餐禮儀 5.健康餐盤	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。 2.參觀學校午餐廚房，覺察午餐廚房的性質及功能。 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。 4.學習用餐禮儀。養成正確的用餐習慣。 5.發揮想像力，利用各種素材創作心中健康的一餐。	1.健康的早餐 (1)能說出自己及他人早餐的食物名稱 (2)認識早餐總類 (3)能檢視健康與不健康的早餐種類 2.午餐大探索 (1)專心參觀午餐廚房並遵守規則。 (2)分組上台發表午餐的製作流程。 (3)閱讀一週菜單。 (4)角色扮演：正確的用餐禮儀。 3.健康餐盤 畫或貼出健康的一餐並設計擺盤。	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(設計菜單、採買、洗菜切菜煮菜、裝桶送餐、打飯菜等流程) (3)閱讀菜單 (4)用餐禮儀—餐前、餐中、餐後 3.健康餐盤 (1)分組討論一餐要怎麼吃才健康? (2)將圖卡著色，設計出美味健康的一餐。	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
--	--------------	--	---	---	--	---	--	----------

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.透過情緒繪本，了解人類各種情緒。 2.各種情緒狀況句子練習。(當我心情的時候，我會……)	1.學習專心聆聽繪本故事，並說出聆聽的內容。 2.學習表達情緒 (1)流利的說出表達自己情緒且語意完整的話。 (2)覺知他人情緒感受，學會體會他人立場，並尊重不同觀點。 3.學習抒解情緒的方法(1)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。(2)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。 2.學習表達情緒 (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。 3.學習抒解情緒的方法(1)能說出自己的感受。 (2)分享經驗並共同討論解決不好情緒的方法。	1.情緒相關繪本導讀、討論 2.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。 3.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 - 第 (21) 週	成果分享	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 理解與欣賞美的多元形式與異同。	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。 2.理解與欣賞同學創作品的多元形式	1.能完整而流暢的分享自己選擇的主題。 2.能欣賞同學的創作，並選出最喜歡的作品。	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。 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)。	學生主題 成果作品 照片	6

教材來源	☐ 選用教材 () ☒ 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 融入資訊科技教學內容 ☐ 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	※身心障礙學生：☐無 ☒有-視覺障礙(1)人 ※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)： 【視覺障礙學生】 1. 學習環境調整：安排視障學生坐在教師附近，並指定熱心同儕坐在視障學生旁邊，協助提醒叮嚀班級作息。 2. 學習內容調整：提供有聲教材，並進行作業減量。 3. 學習歷程調整：教學活動中多使用口頭的陳述及說明，上課時多提供機會讓視障學生口述重點。 4. 學習評量調整：提供試卷調整，如放大試卷，並給予提醒服務，如板書注意事項說明。 特教老師姓名：蔡慧聯 普教老師姓名：呂金靜