

高雄市龍華國小 114 學年度第二學期校訂課程

【龍華大代誌健康小達人】-健檢愛自己一年級

壹、設計理念

一年級學生在幼稚園時期已經具備基礎的健康衛生觀念，因此在國小階段，透過身高體重視力的測量、牙齒的健康檢查，讓學生對於自我身體健康狀況及成長發育的情形有所認知了解，輔以運動練習，讓學生習得如何強化並維持身體健康之能力。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	<p>健體-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。</p> <p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p>	1. 量身高前老師解說相關健康知識。檢查後，說明個體之間身高體重不同是因為生長速率的不同，並以此導入正確的生活習慣及營養攝取的知識，讓學生意識到良好的生活習慣和飲食與自己的健康息息相關。

貳、學習活動設計

領域／科目／跨領域	健體/生活		
實施年級	一年級	總節數	共 <u>3</u> 節， <u>120</u> 分鐘 依實際授課節數調整
(聚焦之) 單元名稱	健檢愛自己		

設計依據

<p>B3 藝術 涵養 與美 感素 養</p>	<p>學習表現</p>	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1. 認知:</p> <p>a. 健康知識</p> <p>1a- I -1 認識基本的健康常識。</p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2. 情意:</p> <p>a. 健康覺察</p> <p>2a- I -1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>b. 健康正向態度</p> <p>2b- I -1 受健康的生活規範。</p> <p>2b- I -2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3. 技能:</p> <p>a. 健康技能</p> <p>3a- I -2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。</p> <p>4. 行為:</p> <p>a. 自我健康管理</p> <p>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p>【生活領域】</p> <p>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>3-I-1 願意參與各種學習活動，表現好奇與求知探究之心。</p> <p>●</p>	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1</p> <p>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的習慣，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>C 社會參與</p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p>健體-E-C2</p> <p>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康</p> <p>生活-E-C2</p> <p>覺察自己的情緒與行為表現可能對他人和環境有所影響，用合宜的方式與人友善互動，願意共同完成工作任務，展現尊重、溝通以及合作的技巧。</p> <p>核心 素養</p>
	<p>學習內容</p>	<p>【健康與體育領域】</p> <p>A. 生長、發展與體適能</p> <p>Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。</p>	

		<p>B. 安全生活與運動防護 Ba- I -2眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 Bc- I -1 各項暖身伸展動作。</p> <p>C. 群體健康與運動參與 Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。 Cb- I -2 班級體育活動。 Cb- I -3 學校運動活動空間與場域。</p> <p>D. 個人衛生與性教育 Da- I -1日常生活中的基本衛生習慣。 Da- I -2身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p>【生活領域】</p> <p>E. 生活規範的實踐與省思 E-I-1生活習慣的養成。 E-I-2生活規範的實踐。 E-I-3自我行為的檢視與調整。 E-I-4 對他人的感謝與服務。</p> <p>F. 自主學習策略的練習與覺察 F-I-1工作任務理解與工作目標設定的練習。 F-I-4 對自己做事方法或策略的省思與改善。</p>	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p>
議題融入	議題／學習主題	<p>生命教育/人學探索 安全教育/運動安全</p>	
	議題實質內涵	<p>生 E2 理解人的身體與心理面向 安 E6 了解自己的身體</p>	
	與其他領域／科目的連結		

教材來源	<ul style="list-style-type: none"> ●健康與體育第二冊康軒版 ●生活第二冊南一版
學習目標	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能養成規律運動與健康生活的習慣 2. 能培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力 3. 能培養良好人際關係與團隊合作精神。 	

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老師解說相關健康知識(10分鐘) 2. 健康中心護士解說(10分鐘) 3. 進行身高、體重、視力檢查(40分鐘) 4. 檢查後，說明個體之間身高體重不同是因為生長速率的不同，並以此導入正確的生活習慣及營養攝取的知識，讓學生意識到良好的生活習慣和飲食與自己的健康息息相關。(10分鐘) 5. 完成學習單(20分鐘) 6. 上台分享(10分鐘) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生的聆聽態度和回答問題的正確性 2. 學習單~(1 觀察同學的身高體重和自己有什麼不同 2. 良好的生活習慣有哪些 3. 食物含有那些營養素 4. 列舉常吃的食物後檢查自己的營養攝取是不是均衡)。以發表的正確性作為評量標準 3. 能依據上課討論內容確實完成學習單，並上台分享。 	

<p>1. 討論如何讓身高體重與眼睛變更健康？(10 分鐘)</p> <p>(一)請兒童針對針對「和上學期比一比，我的身高體重與視力有進步嗎？」這個主題來進行討論與分享。透過與兒童的討論，讓兒童了解身高體重眼睛健康的重要。</p> <p>(二)討論如何讓身高體重視力變正常？</p> <p>三、【活動三】教師進行總結(10 分鐘)</p> <p>(一)加強兒童了解自己的身高體重、眼睛有更健康嗎？</p> <p>(二)做好護眼，平日健康飲食與做運動，懂得愛惜自己的眼睛與身體，讓身高體重視力變更健康。</p>	<p>學生能參與發表並討論發表讓身高體重視力維持正常的方法。</p> <p>學生會做護眼的方法。</p>	
<p>教學設備／資源： 身高體重計、食物營養圖</p>		