

# 臺南市 109 學年度吉貝要國民小學健康教學活動教案

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性校本	設計者	黃雅卿
實施年級	一年級	總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點
	A1 身心素質 與自我精進	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。	明白飲食均衡的重要性，並注意到用餐禮儀以及良好衛生習慣的養成
	B1 符號運用 與溝通表達	E-B1 具備運用健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上	能正確使用飯前洗手五要訣： 內外夾攻大力丸
	C2 人際關係 與團隊合作	E-C2 具備同理他人感受，在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	能夠學習互相尊重用餐距離，並共同維護用餐環境的清潔
學 習 重 點	(1)學習表現	1-I-2 認識健康的生活習慣。 1-II-2 瞭解促進健康生活的方法。 1-III-3 描述生活行為對個人與群體健康的影響	
	(2)學習內容	D-I-3 良好的飲食習慣 D-II-3 食物的組成與搭配 D-III-3 每日飲食指南	
學 習 目 標	◆認知 認識健康五蔬果及其食用量之多寡  ◆情意 能具足認真且願意為自我健康而努力的心態  ◆技能 養成個人良好衛生習慣,學會整理環境及潔牙漱口		
議 題 融 入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
教 具 設 備			

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p><b>引起動機</b></p> <p>想一想，身邊的家人或同學有沒有人因為衛生習慣不良而造成健康方面的問題,你覺得當時他的感受是如何?</p>	10	
<p><b>發展活動</b></p> <p>一、因為不良飲食習慣所帶來的缺點或危害</p>		
<p>(一)觀賞影片一《鮑思高動畫教室 之 家庭篇 - 關係, 飲食習慣》  <a href="https://youtu.be/oPq7hBx2lYI">https://youtu.be/oPq7hBx2lYI</a>          討論片中主角的飲食習慣如何?因為不均衡的飲食習慣造成什麼後果?</p> <p>(二)從影片討論中，</p>	6	
<p>1.你看到了主角那些應該改進之處?</p>	4	
<p>2.你平時的飲食習慣如何?</p>	5	
<p>3.自己的飲食習慣有沒有可以改進的地方?</p>	5	
<p><b>綜合活動</b></p> <p>想一想，你會幫自己準備什麼樣的晚餐呢?</p>	10	
<p>評 量</p>	<p>課堂中觀看影片，師生討論。整理並綜合大家的想法(寫下並畫下)完成學習單</p>	

# 臺南市 109 學年度吉貝要國民小學健康教學活動教案

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性校本	設計者	陳怡儒
實施年級	二年級	總節數	2
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點
	<b>A2</b> 系統思考 與 解決問題	E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	能夠使用順序法，以簡易的句子和修辭法，將自己觀察和體驗到的經驗，描寫出來，並以老師和同儕交流自己的想法並建立健康的生活態度。
	<b>B3</b> 藝術涵養 與 美感素養	E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	在實地觀察社區和學校後，老師引導學生以五感去描述自己經驗，觸發學生對美的感知與建立對運動的經驗。
	<b>C2</b> 人際關係 與 團隊合作	E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	學生須與同儕討論，勇於發表自己的意見，希望學生能在認真的書寫過後，與同儕共同修正，體會團隊討論與接受他人想法的重要性。
學 習 重 點	(1)學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1a- I -2 認識健康的生活習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。 4b- I -1 發表個人對促進健康的立場。	
	(2)學習內容	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea- I -2 基本的飲食習慣。	
學 習 目 標	◆認知 1.能知道在下課時，到戶外活動對身體的幫助。 2.知道均衡飲食的意義及重要性，學習不偏食。 ◆情意 1.能知悉室內或室外相關體能活動的選擇及好處。 2.能知道均衡飲食對身體的好處。 ◆技能 1.能知道每日運動 30 分鐘的意義及安排自己活動的內容。 能在平日課餘或休閒時，主動參與休閒活動。		
議題 融入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		

<b>教具 設備</b>	課程教學檔案、磁鐵夾、討論紙張		
<b>教學活動內容及實施方式</b>		<b>時間</b>	<b>備註</b>
<p><b>壹、準備活動</b></p> <p>★教師:準備『動動身體好』課程教學檔案、磁鐵夾、討論紙張。</p> <p>★學生:(1)準備彩色筆。</p> <p>(2)上課前分成四大組，選出組長，帶領小組成員討論，並進行報告。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p><b>一、引起動機</b></p> <p>老師先播放網路影片「每天運動能補腦? 研究:成績多 10 分－民視新聞」，請學生仔細聆觀看故事內容，等一下進行小組搶答。</p> <p><b>二、發展活動</b></p> <p><b>(一)超級小偵探</b></p> <p>1.請問影片中說爸媽找偏方或補品的目的是為什麼呢?</p> <p>2.請問影片中說怎樣就可以變聰明呢?</p> <p>3.根據教育部的調查有做早操比沒做早操的人在成績上可以都進步幾分呢?</p> <p>4.體育署呼籲大家每天活動幾分鐘呢?</p> <p>5.當你跑跑跳跳動一動時，會有什麼感覺？(請小組討論運動好處有哪些?同時派代表上台報告)</p> <p><b>(二)健康動一動</b></p> <p>1.觀看網路影片『健康歌』。</p> <p>2.影片中的爺爺說做運動有什麼好處呢?</p> <p>3.影片中教了哪些簡單的體操活動呢？請問這些動作對你難不難?</p> <p>4.你覺得運動一定要在室外嗎?有沒有可以在室內的運動呢?</p> <p>5.每天運動 30 分鐘難不難?有哪些時間你可以運動呢?</p> <p><b>6.課堂實作練習:</b></p> <p>請同學大家一起來做體操吧!</p>		<p>10</p> <p>20</p>	

<p>7.請大家書寫學習單『下課真精彩』，為自己安排下課時間可以進行的運動吧!</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>&lt;教師歸納&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.每天動一動，不但可以活動一下筋骨，還能促進新陳代謝(如流汗)。</li> <li>2.運動過後會產生愉快的心情，更能幫助個人成長。</li> <li>3.每天運動 30 分鐘，可以增加身體免疫力及抵抗力。</li> </ol> <p><b>壹、準備活動</b></p> <p>★教師:準備『均衡報你知』課程教學檔案、磁鐵夾、討論紙張。</p> <p>★學生:(1)準備彩色筆、剪刀、膠水。</p> <p>(2)上課前分成四大組，選出組長，帶領小組成員討論，並進行報告。</p> <p><b>貳、發展活動</b></p> <p>一、引起動機</p> <p>老師先播放《愛吃青菜的鱷魚》繪本 ppt，請學生仔細聆觀看影片內容，等一下進行小組搶答。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一)故事說說看</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.請問故事中的全鎮人都怎麼了？他們發生什麼事？</li> <li>2.只有誰的身體最健康呢？為什麼？</li> <li>3.不愛吃蔬菜的後果是什麼？</li> <li>4.那你愛吃什麼呢？有沒有像故事中的鱷魚一樣愛吃青菜呢？</li> </ol> <p>(二)健康要均衡</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀看影片「營養知識」。</li> <li>2.請問影片中說我們每天的飲食中都吃了哪些東西？可以怎麼分類？那一種類的食物對身體最好呢？</li> <li>3.蔬果五七九是指什麼呢？其中的五七九指的是什麼呢？五蔬果要怎麼分配呢？</li> </ol>	10	
	10	
	20	

<p>4.發下食物圖卡讓小組學生尋找蔬果在哪裡，並進行營養素的配對。(同時看哪一組的過關率最高)</p> <p>5.飲食不均衡是指什麼呢?在這樣的狀況下，身體會有什麼狀況呢?(請各小組討論並上台發表)</p> <p>6.在食物取用上的想吃、想要及需要之間哪一種重要？為什麼？</p> <p>7.說說看，如果每日五蔬果，你可以讓自己如何做到呢？</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p><b>&lt;教師歸納&gt;</b></p> <p>1.均衡飲食不偏食，才能提供身體成長的營養素。</p> <p>2.每天六大類營養素都不可欠缺。</p> <p>3.多吃蔬果對於腸胃道有幫助。</p> <p>4.每日的五蔬果是以蔬菜三份，水果兩份為基準。</p> <p>5.學習單-營養百分百紀錄表解說。</p> <p>(請學生每日紀錄三餐的蔬果攝取狀況)</p>	10	
評 量	從練習發表與討論、進行健康的飲食與活動，從而充實自己的健康生活能力，與同學和老師、家人互動。希望學生能真心喜愛自己所居住和生活的地方，進而生活得越來越健康。	