

# 臺北市中山區中正國小 107 學年度【健體】學習領域課程計畫

## (一) 一年級學習具體目標 (健康) 科

### 第一學期

1. 能認識健康中心，並知道如何向護士阿姨尋求協助。
2. 能知道如何保護自己避免受傷。
3. 能讓學生建立並培養正確的生活習慣。

### 第二學期

1. 能選擇有益健康的食物，培養良好的飲食習慣。
2. 能分辨合理與不合理的碰觸，學習尊重身體的自主權與隱私權。
3. 能知道預防疾病傳染的方式，並落實在自己的生活。
4. 能覺察自我情緒，並正確表達自己的情緒。

## (二) 一年級之各單元內涵分析

編寫者：(吳淑婷)老師

### 重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

### 107 學年度第一學期

週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一、健康又快樂－認識健康中心、安全的遊戲場所	1.認識健康中心的功能。 2.舉例說出學校護士對自己健康的幫助。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評 4.學生演練 5.學習單
二	二、追跑搖滾樂-健康動一動、你追我跑體力好	1.說出跑步後呼吸與心跳的變化。 2.體驗並觀察快跑及慢跑前後的身體變化。	4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。	1	
三	三、身體會說話-五個好幫手	1.了解五官的功能和重要性。 2.體驗感官失去功能的感覺。 3.了解近視的成因和預防方法。 4.了解五官的保護方法。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1	
四	三、身體會說話-五個好幫手	1.了解五官的功能和重要性。 2.體驗感官失去功能的感覺。 3.了解近視的成因和預防方法。 4.了解五官的保護方法。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1	

五	三、身體會說話-好好愛我、身體總動員	1.了解近視的成因和預防方法。 2.了解五官的保護方法。 3.知道身體各部位的名稱和功能。 4.願意保護身體各部位避免受傷。 5.知道身體各部位的名稱和功能。 6.願意保護身體各部位避免受傷。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1	
六	三、身體會說話-好好愛我、身體總動員	1.了解近視的成因和預防方法。 2.了解五官的保護方法。 3.知道身體各部位的名稱和功能。 4.願意保護身體各部位避免受傷。 5.知道身體各部位的名稱和功能。 6.願意保護身體各部位避免受傷。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活。	1	
七	三、身體會說話、四、健康每一天-影子特攻隊、一天的開始	1.體會儀容整潔的重要性。 2.以適當的方式清潔臉部及指甲。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	
八	三、身體會說話、四、健康每一天-影子特攻隊、一天的開始	1.體會儀容整潔的重要性。 2.以適當的方式清潔臉部及指甲。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	
九	四、健康每一天-小行動大健康	1.了解洗手的重要性。 2.學會正確的洗手步驟。 3.養成喝白開水的習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	
十	<b>△11/1(四)、11/2(五) 期中評量</b>				
十一	四、健康每一天-小行動大健康	1.了解洗手的重要性。 2.學會正確的洗手步驟。 3.養成喝白開水的習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評 4.學生演練 5.學習單
十二	四、健康每一天-吃飯的時候	1.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1	

十三	四、健康每一天-吃飯的時候	1.表現良好的餐桌禮儀。 2.養成正確的飲食習慣。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1	
----	---------------	------------------------------	--	---	--

十四	四、健康每一天-飯後好習慣	1.說出個人衛生的注意事項。 2.做到飯後潔牙及不劇烈運動。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	
十五	四、健康每一天-飯後好習慣	1.說出個人衛生的注意事項。 2.做到飯後潔牙及不劇烈運動。	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	
十六	四、健康每一天-天天排便好健康	1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出幫助排便的好習慣。 3.說出正確如廁的好習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	1	
十七	四、健康每一天-天天排便好健康	1.表現良好的健康排便習慣。 2.說出幫助排便的好習慣。 3.說出正確如廁的好習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。	1	
十八	四、健康每一天-好好愛身體	1.以適當的方式清潔身體。 2.表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3.表現良好的健康習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	
十九	四、健康每一天-好好愛身體	1.以適當的方式清潔身體。 2.表現出正確的站姿、坐姿和睡姿。 3.表現良好的健康習慣。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	
二十	<p style="background-color: yellow;">△1/8(二)、1/9(三)</p> <p style="background-color: yellow;">期末評量</p>				

二十一	△1/18 (五)休業式				
-----	--------------	--	--	--	--

107 學年度第二學期					
週次	單元活動 主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	一、健康加油站-健康食物選拔會	1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。	1	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評 4.學生演練 5.學習單
二	一、健康加油站-健康食物選拔會	1.體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2.以少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能懂得培養良好的飲食習慣。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。	1	
三	一、健康加油站-飲食停看聽、胖瘦變變變	1.了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2.討論廣告對食物選擇的因素。 3.分析自己選擇食物的因素，並做明智的決定。 4.了解體重與進食的關係。 5.能明白體重過重或過輕對健康的影響。 6.能採取正確的健康進食行為。 7.能說出體重與運動的關係。 8.願意在生活中落實多運動多活動。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	
四	一、健康加油站-飲食停看聽、胖瘦變變變	1.了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2.討論廣告對食物選擇的因素。 3.分析自己選擇食物的因素，並做明智的決定。 4.了解體重與進食的關係。 5.能明白體重過重或過輕對健康的影響。 6.能採取正確的健康進食行為。 7.能說出體重與運動的關係。 8.願意在生活中落實多運動多活動。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1	

五	一、健康加油站-胖瘦變變、適當的體重與運動	1.了解體重與進食的關係。 2.能明白體重過重或過輕對健康的影響。 3.能採取正確的健康進食行為。 4.能說出體重與運動的關係。 5.願意在生活中落實多運動多活動。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	
六	一、健康加油站-胖瘦變變、適當的體重與運動	1.了解體重與進食的關係。 2.能明白體重過重或過輕對健康的影響。 3.能採取正確的健康進食行為。 4.能說出體重與運動的關係。 5.願意在生活中落實多運動多活動。	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	
七	三、我有妙招-碰觸的感覺、保護自己	1.能分辨合理或不合理的碰觸。 2.能覺察自己身體的安全界限。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能對危險情境提高警覺。 5.知道面臨危險時的處理方法。	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1	
八	三、我有妙招-碰觸的感覺、保護自己	1.能分辨合理或不合理的碰觸。 2.能覺察自己身體的安全界限。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能對危險情境提高警覺。 5.知道面臨危險時的處理方法。	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1	
九	三、我有妙招-保護自己、安全守則	1.能對危險情境提高警覺。 2.知道面臨危險時的處理方法。 3.能拒絕他人不合理的要求。 4.能舉例說出自我保護守則。 5.能熟悉緊急求助方法。	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	1	
十	△4/16(二)、4/17(三) 期中評量				
十一	四、健康好心情-為什麼會生病	1.說出生病的可能原因。 2.了解疾病的傳染方式。	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評 4.學生演練 5.學習單
十二	四、健康好心情-為什麼會生病	1.說出生病的可能原因。 2.了解疾病的傳染方式。	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	
十三	四、健康好心情-我會照顧自己、生病了怎麼辦	1.說出預防疾病傳染的方法。 2.願意採取正確的方法增強身體抵抗力。 3.說出生病時的處理方式。 4.知道正確的用藥方法。 5.了解用藥資訊及其服務來源。	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	

十四	四、健康好心情-我會照顧自己、生病了怎麼辦	1.說出預防疾病傳染的方法。 2.願意採取正確的方法增強身體抵抗力。 3.說出生病時的處理方式。 4.知道正確的用藥方法。 5.了解用藥資訊及其服務來源。	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1	
十五	四、健康好心情-心情觀測站	1.了解每個人都有各種不同的情緒。 2.辨別愉快與不愉快的情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	
十六	四、健康好心情-心情觀測站	1.了解每個人都有各種不同的情緒。 2.辨別愉快與不愉快的情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	

十七	四、健康好心情-心情記事本、心情溫度計	1.明瞭面對同一事件可能有不同的情緒表現。 2.學習表達自己的情緒。 3.比較適當和不適當的情緒表達。 4.能適度的宣洩情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評 4.學生演練 5.學習單
十八	四、健康好心情-心情記事本、心情溫度計	1.明瞭面對同一事件可能有不同的情緒表現。 2.學習表達自己的情緒。 3.比較適當和不適當的情緒表達。 4.能適度的宣洩情緒。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	
十九	△ 6/20(四)、6/21(五) 期末評量				
二十	△6/28 (五)休業式				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)