

# 臺北市中山區中正國小 107 學年度【健康】學習領域課程計畫

## (一) 二 年級學習具體目標 (健康)

### 第一學期

1. 實踐有益健康的飲食原則。
2. 了解每個人會有不同的情緒變化。
3. 能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。

### 第二學期

1. 觀察並思考社區環境衛生對健康的影響，並且了解社區裡有哪些健康服務機構。
2. 能體認人類是自然環境中的一部分，須主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

## (二) 二 年級之各單元內涵分析

編寫者：( 李心如 )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)  
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。

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。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	單元一 吃得營養又健康 【家政教育】 1.食物與我	願意嘗試並攝取多樣化的食物。	1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	1	課堂問答 觀察評量
二	單元一 吃得營養又健康 【家政教育】 1.食物與我	願意嘗試並攝取多樣化的食物。	1-1-3 願意與他人分享自己所喜歡的食物。	1	課堂問答 觀察評量
三	單元一 吃得營養又健康 【家政教育】 2.食物王國	1.認識六大類食物。 2.能了解六大類食物對身體的益處。	1-1-1 察覺食物與健康的關係。	1	課堂問答 觀察記錄
四	單元一 吃得營養又健康 【家政教育】 3.選擇健康食物	1.能攝取多樣化的食物。 2.實踐有益健康的飲食原則。	1-1-1 察覺食物與健康的關係。	1	自我評量 課堂問答

五	單元一 吃得營養又健康 【環境教育】 4.低碳飲食愛地球	1.了解日常生活飲食對地球溫室效應之影響。 2.了解低碳飲食原則。 3.能從日常生活中落實低碳飲食行動。	3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	1	自我評量 課堂問答
六	單元一 吃得營養又健康 【環境教育】 5.廚餘的處理	1.知道什麼是廚餘。 2.了解廚餘的分類及處理方式。 3.願意做好家庭廚餘的回收工作。	3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	1	自我評量 課堂問答
七	單元一 吃得營養又健康 【環境教育】 5.廚餘的處理	1.知道什麼是廚餘。 2.了解廚餘的分類及處理方式。 3.願意做好家庭廚餘的回收工作。	3-1-2 能具有好奇心，體認人類在生態中的角色，以及自然環境與人的相互關係。	1	自我評量 課堂問答
八	單元三 心情分享站 【生涯發展教育】 1.心情調色盤	1.了解每個人會有不同的情緒變化。 2.辨別愉快或不愉快的情緒。 3.能適當的抒發心情。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 觀察評量
九	單元三 心情分享站 【生涯發展教育】 1.心情調色盤	1.了解每個人會有不同的情緒變化。 2.辨別愉快或不愉快的情緒。 3.能適當的抒發心情。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 觀察評量
十	△11/1(四)、11/2(五) 期中評量 單元三 心情分享站 2.煩惱知多少	1.認識校園霸凌及其處理方法。 2.受到霸凌時能勇於求助。 3.能採取行動制止霸凌事件的發生。	【人權教育】1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	1	自我評量 課堂問答 實際演練
十一	單元三 心情分享站 2.煩惱知多少	1.認識校園霸凌及其處理方法。 2.受到霸凌時能勇於求助。 3.能採取行動制止霸凌事件的發生。	【人權教育】1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	1	自我評量 課堂問答 實際演練
十二	單元三 心情分享站 【生涯發展教育】 3.情緒紅綠燈	1.能察覺自己的情緒狀態。 2.分辨適當或不適當的情緒表達方式。 3.學習情緒調適的技能。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 自我評量
十三	單元三 心情分享站 【生涯發展教育】 3.情緒紅綠燈	1.能察覺自己的情緒狀態。 2.分辨適當或不適當的情緒表達方式。 3.學習情緒調適的技能。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 自我評量

十四	單元三 心情分享站 【生涯發展教育】 3.情緒紅綠燈	1.能察覺自己的情緒狀態。 2.分辨適當或不適當的情緒表達方式。 3.學習情緒調適的技能。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 自我評量
十五	單元六 保護牙齒我最行 【生涯發展教育】 1.大家來刷牙	1.能了解牙齒的重要性。 2.能說出蛀牙的成因。 3.能使用正確的方法刷牙。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 實際演練
十六	單元六 保護牙齒我最行 【生涯發展教育】 1.大家來刷牙	1.能了解牙齒的重要性。 2.能說出蛀牙的成因。 3.能使用正確的方法刷牙。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 實際演練
十七	單元六 保護牙齒我最行 【生涯發展教育】 1.大家來刷牙	1.能了解牙齒的重要性。 2.能說出蛀牙的成因。 3.能使用正確的方法刷牙。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	課堂問答 實際演練
十八	單元五 體能加油站 【人權教育】 【生涯發展教育】 2.愛護牙齒	能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	自我評量 課堂問答
十九	單元五 體能加油站 【生涯發展教育】 2.愛護牙齒	能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	自我評量 課堂問答
二十	△1/8(二)、1/9(三) 期中評量 單元六 保護牙齒我最行 【生涯發展教育】 2.愛護牙齒	能在日常生活中養成良好的口腔衛生習慣。	1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。	1	自我評量 課堂問答
二十一	△1/18 (五)休業式				

- 1.觀察並思考社區環境衛生對健康的影響，並且了解社區裡有哪些健康服務機構。
- 2.能體認人類是自然環境中的一部分，須主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

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	單元一美好的家園 【家政教育】 一 關愛家人	1.能分辨家人所處的不同人生階段。 2.能分辨良好與不良的家庭溝通方式。 3.願意與家人分享或討論事情。 4.能與親人互相關愛、和諧相處。	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1	自我評量 發表 課堂問答
二	單元一美好的家園 【家政教育】 一 關愛家人	1.能分辨家人所處的不同人生階段。 2.能分辨良好與不良的家庭溝通方式。 3.願意與家人分享或討論事情。 4.能與親人互相關愛、和諧相處。	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1	自我評量 發表 課堂問答
三	單元一美好的家園 【家政教育】 一 關愛家人	1.能分辨家人所處的不同人生階段。 2.能分辨良好與不良的家庭溝通方式。 3.願意與家人分享或討論事情。 4.能與親人互相關愛、和諧相處。	1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	1	自我評量 發表 課堂問答
四	單元一美好的家園 【環境教育】 二 居家安全	1.能分辨安全與不安全的居家環境。 2.能舉例說出居家安全的注意事項。 3.能與家人共同維護居家安全。	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	自我評量 發表 課堂問答
五	單元一美好的家園 【環境教育】 二 居家安全	1.透過社區活動融入社區。 2.了解社區環境衛生與健康的關係。 3.願意身體力行，改善社區生活環境。	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1	發表 課堂問答 自我評量
六	單元一美好的家園 【環境教育】 三 社區生活環境	1.透過社區活動融入社區。 2.了解社區環境衛生與健康的關係。 3.願意身體力行，改善社區生活環境。	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1	發表 課堂問答 自我評量
七	單元一美好的家園 【環境教育】 三 社區生活環境	1.透過社區活動融入社區。 2.了解社區環境衛生與健康的關係。 3.願意身體力行，改善社區生活環境。	7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1	發表 課堂問答 自我評量

八	單元一美好的家園 【環境教育】 四 社區健康服務	1.了解登革熱的預防方法。 2.認識環保機構所提供的服務內容。	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	發表 課堂問答
九	單元一美好的家園 【環境教育】 四 社區健康服務	1.了解登革熱的預防方法。 2.認識環保機構所提供的服務內容。	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	發表 課堂問答
十	△ 4/16(二)、4/17(三) 期中評量 單元一美好的家園 【環境教育】 四 社區健康服務	1.了解登革熱的預防方法。 2.認識環保機構所提供的服務內容。	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	發表 課堂問答
十一	單元三健康快樂行 【家政教育】 一 快樂野餐	1.認識野外活動行前準備工作。 2.能夠以健康的原則準備野餐食物。 3.選購食物時能辨別食物的安全性。	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1	自我評量 發表 課堂問答
十二	單元三健康快樂行 【家政教育】 一 快樂野餐	1.認識野外活動行前準備工作。 2.能夠以健康的原則準備野餐食物。 3.選購食物時能辨別食物的安全性。	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1	自我評量 發表 課堂問答
十三	單元三健康快樂行 【家政教育】 一 快樂野餐	1.認識野外活動行前準備工作。 2.能夠以健康的原則準備野餐食物。 3.選購食物時能辨別食物的安全性。	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1	自我評量 發表 課堂問答
十四	單元三健康快樂行 【環境教育】 二 野外安全守則	1.了解野外危險的預防與處理。 2.舉例說出野外事故傷害發生的原因。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1	實際演練 發表
十五	單元三健康快樂行 【環境教育】 二 野外安全守則	1.了解野外危險的預防與處理。 2.舉例說出野外事故傷害發生的原因。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1	實際演練 發表

十六	單元三健康快樂行 【環境教育】 二 野外安全守則	1.了解野外危險的預防與處理。 2.舉例說出野外事故傷害發生的原因。	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1	實際演練發表
----	--------------------------------	---------------------------------------	----------------------------	---	--------

十七	三 愛護大自然 【環境教育】 三 愛護大自然	1.能分享親近、體驗自然環境的經驗。 2.了解自身的何種行為可能會破壞大自然環境。 3.能在日常生活中落實環境保護的行為。	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1	實際演練問答
十八	三 愛護大自然 【環境教育】 三 愛護大自然	1.能分享親近、體驗自然環境的經驗。 2.了解自身的何種行為可能會破壞大自然環境。 3.能在日常生活中落實環境保護的行為。	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1	實際演練問答
十九	△ 6/20(四)、6/21(五) 期末評量 三 愛護大自然 【環境教育】 三 愛護大自然	1.能分享親近、體驗自然環境的經驗。 2.了解自身的何種行為可能會破壞大自然環境。 3.能在日常生活中落實環境保護的行為。	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1	實際演練問答
二十	△6/28 (五)休業式				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)