

彰化市 113 學年度 第一學期 泰和國民小學一年級 健體領域教學計畫

授課班級:一年乙班	教學者:陳麗珍	健體領域
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2.鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3.藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4.透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5.藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6.透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7.透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8.透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9.指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10.透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11.藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。 	
學習領域課程的理念分析及目的	十二年國民基本教育的核心思想為「成就每個孩子」，期望每一個孩子都能具備核心素養，透過結合生活情境的整合性學習，適應現在生活及未來挑戰。	
教學材料	翰林版國小健體 1 上教材	
教學活動選編原則及來源	<ol style="list-style-type: none"> 1.本書在教材編選上除了根據學生不同生長階段的能力與需求來設計，提供充足的健康與體育資訊外，更重視領域核心素養的養成。透過由學習表現與學習內容二個向度所組成的學習重點，來彰顯包含認知、情意、技能與行為的素養內涵。 2.教材內容的選擇以學生為中心，強調情境脈絡的連結及學生的主動參與，同時關照認知、情意、技能與行為的統整。 	
教學策略	<ol style="list-style-type: none"> 1.單元頁以情境故事引起學習興趣，配合提問引出學習重點，提供教師和學生進行課前準備、課後活動或綜合歸納的運用。 2.教材編排強調知識與情境脈絡之間的連結，提供各種不同的情境，讓學生經由體驗與省思、參與和分享，培養思考判斷與實踐力行的能力。 3.教材內容搭配不同形式的教學活動，讓學生有充足的機會練習並獲得完整的學習經驗，從而整合運用於實際的生活中。 4.單元中適時穿插「小叮嚀」、「小小行動家」等設計，提醒重要概念或融入環境、人權、安全、性別及文化等多元觀點，引發學生自覺與思辨。 	
先備知識	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 知道身體主要部位的名稱。 1.2 知道如何保持身體清潔。 2.1 知道不同的食物有不同的營養。 2.2 知道什麼是良好的飲食習慣。 3.1 熟悉上、下學路線。 3.2 與同學分享彼此的想法與感受。 4.1 知道要聽從教師指示上課。 4.2 具備使用社區或公園遊樂器材的經驗。 5.1 認識各種簡易幾何圖形。 5.2 已具備自創動作能力，並知道形狀、大小和高低的動作要素變化。 6.1 生活中曾有走路經驗。 6.2 生活中曾有跑步經驗。 7.1 生活中曾有玩球經驗。 7.2 曾與他人一起玩球。 	

	12 / 1 6~12 / 2 0	第一冊第三單元：營養的食物	活動一：食物調色盤	A1 身心素質與自我精進	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。	1.營養均衡不偏食。 2.討論偏食或挑食對身體的影響。	一、 營養均衡不偏食 1.教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。 2.配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3.鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 二、 討論偏食或挑食對身體的影響 1.教師提問：「不愛吃蔬菜、水果，對身體健康有什麼影響？」、「不愛吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健康有什麼影響？」並請學生自由發表。 2.教師說明偏食或挑食會影響生長發育，甚至讓人生病。 3.詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改掉呢？ 4.教師統整：攝取多樣化食物，不偏食、不挑食，才能健康成長。	1	1.教用版電子教科書	自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。
--	-------------------	---------------	-----------	--------------	--	---	-----------------------	----------------------	--------------------------------	---	---	------------	------------------------	-------------------------------------

			<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p>	<p>1.願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 2.嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。</p>	<p>1.我是美食家遊戲。 2.食物探險宣告。</p>	<p>一、我是美食家遊戲 1.教師說明「我是美食家」遊戲規則： (1)教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。 (2)全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。 (3)各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。 (4)統計兩組得分，分數高者獲勝。 2.教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 二、食物探險宣告 1.配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2.完成食物探險卡，並公開發表。</p>	<p>1</p>	<p>1.教用版電子教科書 2.多樣食物 3.食物探險卡</p>	<p>1.自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 2.發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。</p>	<p>【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>
	<p>第一冊 第三單元：營養的食物</p>	<p>活動一：食物調色盤</p>											

		<p>第一冊 第三單元：營養的食物</p>	<p>活動二：飲食好習慣</p>	<p>A1 身心素質與自我精進</p>	<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>1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p>	<p>養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。</p>	<p>1.飲食習慣小遊戲。 2.檢視自己的飲食習慣。</p>	<p>一、飲食習慣小遊戲 1.將全班分組，約6~7人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 2.教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。 3.請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 4.教師鼓勵又快又正確的組別。 二、檢視自己的飲食習慣 1.請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。 項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。 2.教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3.教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。</p>	1	<p>教用 版電 子教 科書</p>	<p>自 評：能 養成 良好 的飲 食習 慣。</p>	<p>【生命教育】 生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p>
--	--	---------------------------	------------------	---------------------	--	--	------------------------	---	------------------------------------	--	---	--------------------------------	---	--