

## 高雄市龍華國小 109 學年度校訂課程

### 【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	<b>健體-E-A1</b> 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。 <b>生活-E-A1</b> 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。	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、主題與單元架構

- 一、以圖或表摘要呈現該主題之單元規劃的教學架構。
- 二、可聚焦 2 節詳案之教學內容摘要。

#### 參、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 3 節， 120 分鐘
(聚焦之)單元名稱		健檢愛自己	
設計依據			
B3 藝術 涵養 與美 感素 養	學習表現	<p><b>【健康與體育領域】</b></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><b>【生活領域】</b></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><b>A 自主行動</b></p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p><b>健體-E-A1</b></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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p><b>C 社會參與</b></p> <p>C2 人際關係與團隊合作</p> <p><b>健體-E-C2</b></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><b>生活-E-C2</b></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>
		核心素養	

	學習內容	<p><b>【健康與體育領域】</b></p> <p><b>A. 生長、發展與體適能</b> Aa- I -1 不同人生階段的成長情形。</p> <p><b>B. 安全生活與運動防護</b> 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><b>C. 群體健康與運動參與</b> 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><b>D. 個人衛生與性教育</b> 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><b>【生活領域】</b></p> <p><b>E. 生活規範的實踐與省思</b> 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><b>F. 自主學習策略的練習與覺察</b> 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><b>生活-E-A1</b> 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>
議題融入	議題／學習主題	生命教育/人學探索 安全教育/運動安全	

	<b>議題 實質內涵</b>	生 E2 理解人的身體與心理面向 安 E6 了解自己的身體
<b>與其他領域/ 科目的連結</b>		
<b>教材來源</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康與體育第二冊康軒版</li> <li>● 生活第二冊南一版</li> </ul>
<b>學習目標</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能養成規律運動與健康生活的習慣</li> <li>2. 能培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力</li> <li>3. 能培養良好人際關係與團隊合作精神。</li> </ol>		

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"> <li>1. 老師解說相關健康知識(15分鐘)</li> <li>2. 健康中心護士解說(10分鐘)</li> <li>3. 進行身高、體重、視力檢查(40分鐘)</li> <li>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。(15分鐘)</li> <li>5. 完成學習單(25分鐘)</li> <li>6. 上台分享(15分鐘)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生的聆聽態度和回答問題的正確性</li>   <li>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</li>   <li>3. 能依據上課討論內容確實完成學習單，並上台分享。</li> </ol>	

<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(5 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><b>教學設備／資源：</b>          身高體重計、食物營養圖</p>		

# 高雄市龍華國小 109 學年度上學期彈性學習課程

## 龍華大代誌—健康小達人(美齒寶貝)課程設計

### 壹、設計理念

一年級學童正值換牙階段，建立正確的牙齒口腔衛生觀念，有助養成良好生活習慣。希望透過本單元，讓學童了解牙齒的功能與牙齒健康的重要，加強做好潔牙與漱口，平日能健康飲食與養成飲食後即時潔牙的好習慣，懂得愛惜自己的牙齒!為了解孩子的牙齒健康狀況，希望奠定學童牙齒健康的根基，提供家長了解孩子每個階段的發展，並提供預防保健及衛教指導服務內容。結合衛教宣導課程，讓學生知道自己成長發育之情況，並將個人衛生習慣融入日常生活之中。老師透過平日學生實際潔牙的落實情形給予紀錄，作為評量重要標準。並透過檢查牙齒課程引導後續請學生加以發表其經驗，依學生發表及認真聆聽他人分享並參與討論，給予評量分數。

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	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。 健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 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。	藉由介紹乳牙與恆齒的差異，讓學童明白並建立良好的生活習慣，同時瞭解食物對牙齒的影響性，讓學生意識到正確的衛生習慣和定期檢查牙齒有助牙齒保健。

<b>B</b> <b>溝通互動</b>			
<b>C</b> <b>社會參與</b>			

四、學習重點（表現與內容）的統整與銜接。（建議填寫）

五、議題融入與跨科／領域統整的規劃。

六、重要教學策略與評量的說明。

## 貳、主題與單元架構

- 一、以圖或表摘要呈現該主題之單元規劃的教學架構。
- 二、可聚焦 2 節詳案之教學內容摘要。

## 參、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__2__節，__80__分鐘
(聚焦之)單元名稱	美齒寶貝		
<b>設計依據</b>			
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	<p><b>【健康與體育領域】</b></p> <p>1a- I -2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a- I -2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b- I -1 受健康的生活規範。</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>4a- I -2 養成健康的生活習慣。</p> <p><b>【生活領域】</b></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>	<b>核心素養</b>
	<b>學習內容</b>	<p><b>【健康與體育領域】</b></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>D. 個人衛生與性教育</p> <p>Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。</p> <p>Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p> <p><b>【生活領域】</b></p>	
		<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>A3 規劃執行與創新應變</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，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-A3</p> <p>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>生活-E-A1</p> <p>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>	

		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。		
議題 融入	議題/ 學習主題	生命教育/人學探索		
	議題 實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。		
與其他領域/ 科目的連結		【健康與體育領域】 【生活領域】		
教材來源		健康與體育課本、自編		
<b>學習目標</b>				
<b>學習目標</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解牙齒對個人身體健康及養成健康習慣的重要性。</li> <li>2. 平時養成良好的潔牙習慣，了解如何保持健康牙齒，並定時接受牙齒健康檢查。</li> <li>3. 依據牙齒健康檢查的結果，監控個人潔牙效能。</li> </ol>				

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
第一、二節	<p>一、引起動機：(10 分鐘)</p> <p>(一)教師詢問各位小朋友，你有聽說過--牙痛不是病，痛起來要人命嗎？老師請學生發表「如果沒有健康的牙齒會有哪些後果？」</p> <p>(二)請小朋友先猜猜看，我們班會有多少位同學牙齒是全部健康的？</p> <p>二、發展活動(50 分鐘)</p> <p>(一)護士解說牙齒口腔相關健康知識。</p> <p>1. 加強兒童了解牙齒的功能與牙齒健康的重要，介紹正確的潔牙時間與方式。</p> <p>2. 做好潔牙與漱口，平日健康飲食與做運動，懂得愛惜自己的牙齒。</p> <p>(二)牙齒口腔檢查 協助健康中心學生依序接受檢查。</p> <p>三、總結活動(15 分鐘)</p> <p>1. 我的牙齒健康嗎？如何讓牙齒變健康？請學生對「如何看待自己牙齒健康檢查的報告結果並調整自己的潔牙或牙齒保健行動」，進行討論與分享。</p> <p>四、教師進行總結(5 分鐘)</p> <p>牙齒是每個人重要的資產，牙齒健康能讓生活更加快樂，必須落實於日常生活中養成潔牙好習慣。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 教師與護士牙齒口腔相關健康知識時：專注聆聽。</li> <li>● 檢查牙齒時：能配合健康中心及老師的指示，執行接受檢查的步驟與表現需配合的注意事項。</li> <li>● 討論與發表：能語意完整表達（至少說出 1 項）自己看待牙齒檢查檢查結果與如何調整潔牙活動。</li> <li>● 評量工具：週二午餐教育後潔牙活動檢核表及漱口水紀錄表</li> </ul>	<p>老師協助叮嚀日常中飲食後須漱口、用餐後牙齒刷乾淨。</p> <p>導師協助督促學生週二午餐後進行潔牙與漱口水活動。</p> <p>健康中心後續發放牙齒檢查回條時，回饋全班牙齒檢查情況。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 導師並提醒孩子可帶會與家長分享結果，須回診必須追蹤並交回後續檢查結果。</li> </ul>
教學設備／資源：健康中心護理師及牙醫師			
● 參考資料： 健康與體育課本			
附錄：學校健康中心配發班級每週漱口水紀錄表、導師自備學生週二飯後潔牙檢核表			

