

新北市昌平國民小學110學年度二年級第一學期家庭教育融入部定課程計畫 設計者：葉純華、曾承緯

一、課程類別：健康與體育

二、學習節數：每週(3)節，實施(21)週，共(63)節。

三、課程內涵：

| 總綱核心素養 | 學習領域核心素養 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ■ A1身心素質與自我精進 ■ A2系統思考與解決問題 ■ A3規劃執行與創新應變 □ B1符號運用與溝通表達 ■ B2科技資訊與媒體素養 ■ B3藝術涵養與美感素養 □ C1道德實踐與公民意識 ■ C2人際關係與團隊合作 □ C3多元文化與國際理解 | <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>健體-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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p> <p>健體-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。</p> <p>健體-E-C2 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> |

綺麗童年、快樂成長、多元學習、全人發展

掌握素養新趨勢

璀璨學習大未來

啟發學習潛能

涵養素養知能

善用學習策略

促進學習效能

健康有活力

認識自己挑戰自己

健康快樂過一生

災害一生
有球必贏

健康
飲食

運動
有妙
招

體能
一級
棒

平衡
有穩

搖滾
樂

認識
自己
愛自
己

柔軟
繩操

跳跳
龍，
跳跳
繩

圓的
世界

喝酒
壞處
多

遠離
菸害

樂跑
人生

我是
神射
手

防震
防災
教育

桌球
初體
驗

空氣
排球

滾地
躲避
球

五、素養導向教學規劃：

| 教學期程 | 學習重點 | | 單元/主題名稱與活動內容 | 節數 | 教學資源/ 學習策略 | 評量方式 | 融入議題 | 備註 |
|-----------------|--|--|---|----|---|----------------------------|----------------------------------|----|
| | 學習表現 | 學習內容 | | | | | | |
| 第一週 第六週 | 1a-l-1 認識基本的健康常識。 1a-l-2 認識健康的生活習慣。 2b-l-2 願意養成個人健康習慣。 | Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-l-2 基本的飲食習慣。 | <p>【健康與活力】</p> <p>活動一、健康飲食</p>  <p>1.教師利用新版每日飲食指南介紹六大類食物，引導學生從圖片中找出每日所需營養所占比例。</p> <p>2.教師說明六大類食物提供身體所需不同的營養素，並強調均衡飲食的重要。</p> <p>3.進行「小小營養師」活動，引導學生設計一份營養午餐，依據一年級設計餐盤針對六大類營養設計的經驗，二年級增加對「分量」的了解，並分享設計結果。</p> <p>(1)乳品類→每天早晚一杯奶</p> <p>(2)水果類→每餐水果拳頭大</p> <p>(3)蔬菜類→菜比水果多一點</p> <p>(4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多</p> <p>(5)豆魚肉蛋類→豆魚肉蛋一掌心</p> <p>(6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙</p> | 6 | <p>改編翰林版第一單元第一活動</p> <p>1餐盤學習單</p> <p>2衛生部福利部國民飲食指標手冊六大類食物海報</p> <p>3教學ppt</p> <p>4烹飪湯匙</p> | 操作 問答 發表 自評 觀察 | 【能源教育】 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。 | |

第一週
|
第六週

1a-l-1 認識基本的健康常識。
1a-l-2 認識健康的生活習慣。
2b-l-2 願意養成個人健康習慣。

Ea-l-1 生活中常見的食物與珍惜食物。
Ea-l-2 基本的飲食習慣。



4. 教師透過投影片並配合課本，引導學生思考食物的珍貴，並介紹「世界糧食日」藉以做到感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。

5. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，勉勵學生盡量減少丟棄食物的行為。

例如：

- (1)先計畫後採購，吃多少買多少。
- (2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽再加點。
- (3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。
- (4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。

6. 教師透過影片讓學生了解廚餘的處理分法，並培養學生確實做好廚餘分類

https://www.youtube.com/watch?v=z_RyxKZUuSo

廚餘!你要去哪裡? (第8集-廚餘廚餘何處去)



7. 教師透過投影片並配合課本，說明何謂地球暖化，和其嚴重性，低碳生活低碳飲食的重要性。

全球暖化

- 大氣中的二氧化碳如果越來越多，地球就像蓋了厚厚的毯子，把太陽的熱能困住，無法散熱。

極圈最先受到波及

低碳飲食

- 從小地方改變-在生活中落實低碳飲食。
- 飲食要兼顧 **健康** **低碳**
- 在地食物----減少運送排碳汙染
- 豪華食物----減少保鮮消耗能源
- 多吃蔬菜少吃肉

改編翰林版第一單元第一活動

教學ppt

操作問答發表自評觀察

【能源教育】
能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|---|--------------------------------|--|--|
| <p>第一週 第六週</p> | <p>2a-l-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-l-2 養成健康的生活習慣。 1a-l-1 認識基本的健康常識。 4a-l-1 能於引導下, 使用適切的健康資訊、產品與服務。</p> | <p>Ea-l-2 基本的飲食習慣。 Eb-l-1 健康安全消費的原則。</p> | <p>8.教師引導正確的飲食習慣, 可以幫助成長及增強學習力, 如偏挑食或合過量含糖飲料則會影響生長與學習。 9.透過影片及投影片讓學生討論含糖飲料對自身的壞處, 教師鼓勵學生多喝白開水, 拒絕含糖飲料, 並且學會喝開水的好方法。 參考網站: 董氏基金會_食品營養特區</p>  <p>10.教師說明採購食品及食物時, 要注意包裝、生產日期、保存日期及有效日期, 注意食物的新鮮度, 以免誤食過期食品及不安全的食物。</p> | <p>改編翰林版第一單元第一活動</p> <p>https://nutri.jtf.org.tw/index.php?idd=12&aid=18&id=381 董氏基金會_食品營養特區</p> <p>教學ppt</p> | <p>發表 問答 自評 發表</p> | <p>【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動, 澄清金錢與物品的價值。 【家庭教育】 家E9 參與家庭消費行動, 澄清金錢與物品的價值。</p> | |
| <p>第一週 第六週</p> | <p>1c-l-2 認識基本的運動常識。 3c-l-2 表現安全的身體活動行為。</p> | <p>Cb-l-3 學校運動活動空間與場域。 Cb-l-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。 Eb-l-1 健康安全消費的原則。</p> | <p>活動二、運動有妙招 1.進行整隊基本練習, 建立師生默契及班級經營。 2.教師說明上體育課的規定, 強調互相尊重與團結合作的作法。 3.全班共同制定體育上課守則, 包括遵守遊戲規定、愛護學校場地、共同維護設備和器材借還。 4.教師帶領學生閱讀課本第五單元運動場地大</p> | <p>3 學校校園平面圖、學務處體育器材借用要點</p> <p>改編翰林版課本第五單元活動一、活動二</p> | <p>發表 自評</p> | <p>【戶外教育】 戶E1 善用教室外、戶外及校外教學, 認識生活環境(自然或人為)。 【家庭教育】</p> | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | <p>搜索, 引導學生發表住家附近有哪些類似學校的運動場地?</p> <p>5.教師帶領學生上課前進行校園運動遊戲場地巡視, 複習及辨識校園遊樂器材、運動場地使用規則, 檢核校園運動安全, 並討論如何處理運動危險場地器材的學校通報方法。當在住家或社區運動場地有毀損或危險時的作法, 包括請家人協助通知保管單位、標註禁止使用的警告、自己或家人也勿冒險使用。</p> <p>6.教師向學生介紹學校這學期的運動社團, 鼓勵學生可根據自己的時間與喜好, 選擇適合的運動社團, 培養運動興趣。</p> <p>7.教師帶領學生閱讀第五單元穿鞋學問大內容, 講解正確的穿鞋方式, 以及選鞋及穿鞋注意事項, 以免穿錯鞋運動而造成運動傷害。</p> | | | <p>家E9 參與家庭消費行動, 澄清金錢與物品的價值。</p> <p>家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> | |
|--|--|--|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|------------------|---|--|
| <p>第十三週 第十八週</p> | <p>1a-l-1 認識基本的健康常識。</p> | <p>Ba-l-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。</p> | <p>【健康快樂過一生】 活動一、喝酒壞處多</p> <p>1.討論酗酒的壞處, 教師準備教學ppt說明酗酒的壞處, 酗酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中, 酗酒會傷害腦部細胞。</p> <p>2.醉不上道, 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重, 為了自己和他人的安全, 千萬別酒駕。 共同討論如果在喜宴等場合喝了酒, 該如何解決交通問題。與家中的長輩分享「喝酒不開車, 開車不喝酒」。</p> <p>3.勸告親友勿飲酒, 共同討論如果親友有飲酒的習慣, 以關心他的身體健康為由, 告訴他喝酒對健康的危害, 請他別再喝酒。教師說明溝通的技巧, 提醒學生在</p> | <p>3</p> <p>1.教學ppt 2.電子教科書</p> | <p>發表 觀察</p> | <p>【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> | <p>□實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1.協同科目: _____</p> <p>2.協同節數: _____</p> |
|----------------------------|--------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------|------------------|---|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---------------------------|---|---|-----------------------|----|------------------------------|---|
| | | | 溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。 | | | | | |
| 第十三週 第十八週 | 1a-l-1 認識基本的健康常識。 3b-l-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-l-1 發表個人對促進健康的立場。 | Bb-l-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 | 活動二、遠離菸害 1.發表對吸菸的看法，教師準備教學圖片，讓學生觀察吸菸者的手指、牙齒顏色，並請學生發表差異。教師說明常見影響個人吸菸的因素及吸菸對人體的危害 2.認識二手菸，二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利，並介紹禁菸標誌及地點。如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。 3.演練拒絕二手菸的方法，教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，給予指導並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 | 3 | 1.教學ppt及圖片 2.電子教科書 | 問答 | 【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | □實施跨領域或跨科目協同教學(需另申請授課鐘點費) 1.協同科目： _____ 2.協同節數： _____ |