臺北市內湖區明湖國民小學105學年度第一學期

【二】年級【健康】領域課程教學計畫

一、編寫者：二年級教學團隊

二、課程目標：

1. 能了解商家的促銷手法，避免盲目消費。
2. 在消費時能透過思考、判斷，學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。
3. 能知道食用新鮮食物的好處。
4. 能利用感官分辨食物的安全性及新鮮度。
5. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。
6. 能了解自己是從母體中孕育而來的。
7. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦及迎接新生兒的喜悅。
8. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。
9. 了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。
10. 描述出生至今的成長發育變化及感覺。
11. 能描述身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。
12. 能尊重個人與他人身體的自主權及隱私權。
13. 能說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。
14. 能說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
15. 認識腳踏車的基本結構。
16. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。
17. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
18. 了解自己與他人之間的異同，並能欣賞自己，也欣賞同學。
19. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。
20. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。
21. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
22. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。

三、教材來源：南一出版社健康與體育第四冊

四、教學計劃：

| 主題 | 單元 | 學習目標 | 教學重點 | 節數 | 教學資源 | 評量方法 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 聰明消費保健康 | 單元一聰明消費停看聽 | 1. 能了解商家的促銷手法，避免盲目消費。
2. 在消費時能透過思考、判斷，學習選擇真正適合自己的用品，以達到聰明消費。
 | 1. 聰明消費
2. 安全競速
3. 運動資訊通
 | 4 | 南一數位教學館 | 觀察檢核行為檢核態度評量口語評量 |
| 單元二聰明消費健康飲食 | 1. 能知道食用新鮮食物的好處。
2. 能利用感官分辨食物的安全性及新鮮度。
3. 在選購食品時，能分辨安全性，並購買安全的食品。
 | 1. 選購食品學問多
2. 食品安全紅綠燈
3. 外食有一套
4. 怎樣吃最健康
 | 4 | 南一數位教學館 | 觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核 |
| 安全與休閒 | 單元四我的成長 | 1. 能了解自己是從母體中孕育而來的。
2. 能體會媽媽懷孕與生產的辛苦及迎接新生兒的喜悅。
3. 能描述從小至現階段生理特徵最大的改變。
4. 了解個體動作能力的發展順序：頭→軀幹→四肢及大肌肉→小肌肉。
5. 描述出生至今的成長發育變化及感覺。
 | 1. 迎接新生命
2. 成長的足跡
3. 成長的過程
4. 小君長大了
5. 未來的小君
 | 4 | 南一數位教學館 | 觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核 |
| 單元五學習自我保護 | 1. 能描述身體接觸的感覺，並適當表現自己的意見及感受，以保護自己。
2. 能尊重個人與他人身體的自主權及隱私權。
3. 能說出遭遇緊急情境時能自我保護的方法。
4. 能說明並演示當面臨迷路、落單時，可以採取的行動。
5. 認識腳踏車的基本結構。
6. 知道安全騎乘腳踏車的注意事項。
7. 認識騎乘腳踏車相關的交通規則與號誌。
 | 1. 身體的接觸
2. 當身體的好主人
3. 預防迷路妙招
4. 追風少年安全行
 | 4 | 南一數位教學館 | 觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核 |
| 快樂運動我最行 | 單元九一起來玩吧！ | 1. 了解自己與他人之間的異同，並能欣賞自己，也欣賞同學。
2. 能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。
3. 能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。
4. 知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。
5. 能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。
 | 1. 我的好朋友
2. 邀請好朋友
3. 招待好朋友
4. 愉快的聚會
 | 4 | 南一數位教學館 | 觀察檢核行為檢核態度評量口語檢核 |

五、評量項目：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評量項目 | 表現優異 | 表現良好 | 已經做到 | 繼續加油 | 仍需努力 |
| 1.了解理性消費涵義 |  |  |  |  |  |
| 2.明白均衡飲食五大原則 |  |  |  |  |  |
| 3.懂得自我保護、尊重身體隱私權 |  |  |  |  |  |
| 4.能接納自我並欣賞別人、獲得友誼 |  |  |  |  |  |

六、評量方式及成績計算：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 期中  | 期末 |
| 評量方式 | 1.觀察(活動參與)評量2.口頭發表評量3.紙筆評量4.態度評量5.實作評量 | 50% | 1.觀察(活動參與)評量2.口頭發表評量3.紙筆評量4.態度評量5.實作評量 | 50% |
| 佔總成績之比例 | **50%** | **50%** |