臺北市內湖區明湖國民小學106學年度第一學期

【二】年級【健體】領域【健康】課程教學計畫

1. 編寫者：二年級健康老師
2. 課程目標：

1.學會並養成口腔保健的好習慣

2.了解六大類食物並養成均衡飲食的好習慣

3.了解受傷時的處理原則及方式

4.懂得保持身體清爽乾淨的方法

5.認識自己的身長發育變化

6.能肯定接納自我並尊重他人特質

7.能以語言或行動，表達對家人的關愛

三、教材來源：康軒出版社健康與體育第三冊

四、教學計劃：

| 主題 | 單元 | 學習目標 | 教學活動 | 節數 | 教學資源 | 評量  方法 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 健康行動家 | 護牙好習慣 | 1. 舉例說明口腔保健的方法 2. 食用有益牙齒健康的食物 3. 正確選擇牙刷和牙膏 | 1. 牙齒保護有一套 2. 牙齒的好夥伴 | 2 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 潔牙大行動 | 1. 學會正確的刷牙技巧 2. 了解牙線與含氟漱口水的使用方法 3. 認識牙醫診所的口腔健康服務 | 1. 貝氏刷牙法 2. 保護我的牙 3. 口腔健康服務 | 2 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 早餐健康吃 | 1. 了解吃早餐的重要性 2. 了解並實踐早餐健康飲食的原則 | 1. 早餐最重要 2. 最棒的早餐 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 飲食大原則 | 1. 了解飢餓或飽足感對食物攝取的影響 2. 了解六大類食物並舉例說明 3. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣 | 1. 餐餐定時又定量 2. 食物分類 3. 食物考驗 4. 我的這一餐 | 3 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 吃得對、長的好 | 1. 了解影響食物選擇的因素 2. 分辨並判斷所選擇的食物是否符合健康飲食原則 3. 瞭解營養、運動、睡眠均會影響生長發育 | 1. 超級比一比 2. 食物多樣化 3. 成長妙招 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 安全動起來 | 處理小傷口 | 1. 能說出處理小傷口的方法 2. 受傷時不慌張 3. 運用急救箱來處理小傷口 | 1. 小傷口的好幫手 2. 我會處理小傷口 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 除臭大師 | 1. 認識汗臭的成因 2. 以適當的方法來清除身上的臭味 3. 保持身體清爽乾淨沒異味 | 1. 異味哪裡來 2. 除臭有絕招 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 多喝水不憋尿 | 1. 養成多喝水、不憋尿的習慣 2. 說出憋尿的壞處 3. 願意及時如廁解尿，維護泌尿道的健康 | 1. 喝水達人 2. 憋尿問題大 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 歡喜自己、珍愛家人 | 成長的變化 | 1. 描述自己出生至今的生長發育變化 2. 發表對成長的感覺與期待 | 1. 我的故事 2. 我需要什麼 3. 我可以做什麼 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  行為檢核  態度評量  口語檢核 |
| 欣賞特別的我 | 1. 描述自己的特質與專長 2. 悅納自己的特點 | 1. 森林裡的小象 2. 看看自子 3. 個人小檔案 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 我真的很不錯 | 1. 接受自己的獨特性 2. 表現喜歡自己的行為 | 1. 看誰在說話 2. 我有信心 3. 更愛自己 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 肯定自己 | 1. 勇於面對他人的嘲笑，不怕挫折 2. 能以正面的想法肯定自己 | 1. 結果大不同 2. 反語言霸凌 3. 自我肯定對話 | 2 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 關愛家人 | 1. 說出與家人相處、親愛的方式 2. 願意以語言或行動，表達對家人的關愛 | 1. 我的家人 2. 表達對家人的關愛 3. 關心行動 | 1 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |
| 你說我聽 | 1. 表現良好的聽話態度 2. 學習與家人溝通的技巧 | 1. 溝通方式知多少 2. 溝通有整套 3. 讓家人更親近 | 2 | 康軒數位教學館 | 觀察檢核  態度評量  活動參與  口語發表 |

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. 學會口腔保健的方法 |  |  |  |  |  |
| 1. 瞭解健康飲食的重要 |  |  |  |  |  |
| 1. 能以正面的想法肯定自己 |  |  |  |  |  |
| 1. 學習表達對家人的關愛 |  |  |  |  |  |

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.自我評量  4.實作評量 | 50% | 1.觀察(活動參與)評量  2.口頭發表評量  3.自我評量  4.實作評量 | 50% |
| 佔總成績之比例 | **50%** | | **50%** | |