

2024佳格以愛灌溉創意教案徵選-健康密碼85110

領域/科目	語文領域/國語文	設計者	謝綺倫
實施年級	二年級	總節數	共2節，80分鐘
主題名稱	健康密碼85110		
設計依據			
學習重點	學習表現	語文領域-國語文 1-I-3 能理解85110的內容。 2-I-3 能分享自己做到85110檢核表的內容。 健康與體育 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	
	學習內容	語文領域-國語文 Aa-I-1 聲符、韻符、介符的正確發音（減）。 Ac-I-3 基本文句的意義（減）。 Ca-I-1 檢核表中與日常生活相關的內涵（替）。 健康與體育 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	
核心素養	總綱	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-B1 具備「聽、說、讀、寫、作」的基本語文素養，並具有生活所需的基礎數理、肢體及藝術等符號知能，能以同理心應用在生活與人際溝通。	
	領綱	國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活中學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 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。	
議題融入	實質內涵	環境、家庭教育	
	所融入之單元		
與其他領域/科目的連結	數學領域/數量		
教材來源	自編		
教學設備/資源	1. 健康密碼檢核表 2. 每日運動紀錄表		
各單元學習重點與學習目標			
單元名稱	學習重點		學習目標

<p>1. 單元一：認識85110 2. 單元二：每天運動一小時 3. 4. 5.</p>	<p>學習表現</p>	<p>語文領域-國語文 1-I-3 能理解85110的內容。 2-I-3 能分享自己做到85110檢核表的內容。 健康與體育 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>1. 認識85110內容，回想自己前一天是否有做到，完成檢核表。 2. 依照或與老師討論完成每日課前運動，提昇上課專注度。</p>
	<p>學習內容</p>	<p>語文領域-國語文 Aa-I-1 聲符、韻符、介符的正確發音(減)。 Ac-I-3 基本文句的意義(減)。 Ca-I-1 檢核表中與日常生活相關的內涵(替)。 健康與體育 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>	

教學單元活動設計

單元名稱	健康密碼85110		時間	共 2節， 80分鐘
主要設計者	謝綺倫			
學習目標	1. 單元一：認識85110 認識85110內容，回想自己前一天是否有做到，完成檢核表。 2. 單元二：每天運動一小時 依照或與老師討論完成每日課前運動，提昇上課專注度。			
學習表現	語文領域-國語文 1-I-3 能理解85110的內容。 2-I-3 能分享自己做到85110檢核表的內容。 健康與體育 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			
學習內容	語文領域-國語文 Aa-I-1 聲符、韻符、介符的正確發音（減）。 Ac-I-3 基本文句的意義（減）。 Ca-I-1 檢核表中與日常生活相關的內涵（替）。 健康與體育 Ab-I-1 體適能遊戲。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。			
領綱核心素養	國-E-B1 理解與運用國語文在日常生活學習體察他人的感受，並給予適當的回應，以達成溝通及互動的目標。 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。			
核心素養呼應說明				
議題融入說明				
教學活動內容及實施方式			備註	
單元一：認識85110 一、引起動機 1. 教師說明「85110」健康密碼內容。 2. 請學生就「85110」健康密碼內容分享自我經驗			(學習評量) 專心聆聽 表達想法	
二、發展活動 1. 教師呈現「85110」健康密碼檢核表。 2. 教師介紹各數字代表的意義： 8-每天睡滿八小時 5-天天攝取五蔬果			(學習評量) 完成學習單-健康密碼檢核表	

<p>1-四電使用時間少於一小時 1-每天運動一小時 0- 不喝含糖飲料，每天喝足夠的水(樂動、樂食、樂眠) 3. 教師介紹時以自己經驗說明。 4. 請學生回想自己生活習慣是否符合並發表。</p>	
<p>三、綜整活動 1. 請學生依照自我發表的內容來勾選檢核表。 2. 讓學生養成回顧檢核表自我認識是否保持良好飲食生活習慣。 -----第一節結束-----</p>	<p>(學習評量) 自我檢核</p>
<p>單元二：每天運動一小時 一、引起動機 因應「85110」每日運動1小時，結合職能治療師建議進行體能活動。</p>	<p>(學習評量) 表達想法 判斷並做決定</p>
<p>二、發展活動 1. 教師介紹並說明各項體能活動：跳繩、撐地、轉盤、滾筒、核心動作。 2. 教師示範體能活動正確姿勢與技巧。 3. 與老師討論後決定想進行的活動與想達成的目標（如：跳繩50下、撐地3分鐘、轉盤20圈等）。 4. 在教師的引導及協助下正確的完成活動目標。</p>	<p>(學習評量) 完成學習單-每日運動紀錄表</p>
<p>三、綜整活動 1. 完成活動後教師協助學生完成每日運動紀錄表。 2. 若感覺自己體能進步想增進目標可與教師討論。 -----第二節結束-----</p>	<p>(學習評量) 討論與分享</p>
<p>教學提醒</p>	
<p>參考資料</p>	<p>教育部學童健康成長密碼85210 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=EE52C70FA60F2A1D 衛福部健康生活相關內容 https://www.hpa.gov.tw/Page</p>
<p>附錄</p>	<p>單元一：健康密碼檢核表 單元二：每日運動紀錄表</p>

竹村國小融入跨領域特教資源班～國語文教學活動

85110 健康密碼檢核表

資源班 座號：_____ 姓名：_____

小朋友，請你把每天所做的活動記下來，看看自己有沒有做到促進健康的項目，並在□中打√。

星期		一	二	三	四	五	六	日
項目								
	睡足 8 小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
	五蔬果	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
	四電少於一	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
電視電動電腦電話								
	每天運動一小時	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
	喝足夠的水	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無
一週總結		<input type="checkbox"/> 都有做到 <input type="checkbox"/> 可以再加強						

家長簽名：_____

竹村國小融入跨領域特教資源班～國語文教學活動

每日運動紀錄表

資源班 座號：_____ 姓名：_____

小朋友，請你把每天所做的運動記錄下來。

星期	<u>運動項目</u>
一	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
二	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
三	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
四	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
五	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
六	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
日	<input type="checkbox"/> 跳繩 <input type="checkbox"/> 撐地 <input type="checkbox"/> 核心動作 <input type="checkbox"/> 轉盤 <input type="checkbox"/> 滾筒 <input type="checkbox"/> 其他_____
一週 總結	<input type="checkbox"/> 都有做到 <input type="checkbox"/> 可以再加強

家長簽名：_____