

一、設計理念 (背景分析)

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

二、教材來源：■翰林版本第七冊

□自編

三、教學資源：

單槍、電腦、教學影片與圖片、學習單。

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 近視、口腔問題，引導孩童體會其重要性，並在日常生活中養成正確習慣及方法。
- (2) 透過流感案例，引導探討疾病的成因，使其了解疾病均可因採行預防避免於發生。
- (3) 經醫經驗的分享，協助建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。
- (4) 藉由教學活動來提升省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣
- (5) 探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。
- (6) 地震和颱風是常見的天然災害，平時做好措施及逃生演練，提升應變能力。

2. 對應能力指標

- 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
- 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。
- 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。
- 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
- 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
- 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。
- 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。
- 7-2-3 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。

(二)課程規劃

月主題	週次日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力 指標 序號	節數	評量 方式	備註
9月友善校	一 8/30 祖孫週	單元五、健康守護者	活動1、護眼小專家 1. 了解近視的成因。 2. 能在生活中實踐正確的用眼行為。	1-2-3	1	1、6、8	

園月	二 9/2~9/8	單元五、健康 守護者	活動 1、護眼小專家 1. 了解近視的成因。 2. 能在生活中實踐正確的用眼行為。	1-2-3	1	1、6、 8	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節	單元五、健康 守護者	活動 2、寶貝我的牙齒 1. 認識齒列矯正的功用。 2. 認識牙齒的種類及功能。 3. 學會牙線的操作技巧。	1-2-3	1	1、6、 8	
	四 9/16~9/22	單元五、健康 守護者	活動 2、寶貝我的牙齒 1. 認識齒列矯正的功用。 2. 認識牙齒的種類及功能。 3. 學會牙線的操作技巧。	1-2-3	1	1、6、 8	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會	單元五、健康 守護者	活動 3、流感追緝令 1. 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 2. 罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。	7-2-1	1	1、6、 8	
10月健康樂活月	六 9/30~10/6 10/5 補班	單元五、健康 守護者	活動 3、流感追緝令 1. 認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 2. 罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。	7-2-1	1	1、6、 8	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	單元五、健康 守護者	活動 4、探索過敏 1. 認識過敏的原因及常見症狀。 2. 學習過敏的照顧方式。 3. 能說出避免引發過敏的方法。	7-2-1	1	1、6、 8	
	八 10/14~10/20	單元五、健康 守護者	活動 4、探索過敏 1. 認識過敏的原因及常見症狀。 2. 學習過敏的照顧方式。 3. 能說出避免引發過敏的方法。	7-2-1	1	1、6、 8	
	九 10/21~10/27	單元五、健康 守護者	活動 5 就醫停看聽 1. 能選擇正確的就醫途徑。 2. 了解就醫時應有的權利和義務。 3. 認識全民健康保險。	7-2-2 7-2-3	1	1、6、 8	

	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量	單元五、健康 守護者	活動 5、就醫停看聽 1. 能選擇正確的就醫途徑。 2. 了解就醫時應有的權利和義務。 3. 認識全民健康保險。	7-2-2 7-2-3	1	1、6、8	
11 月 多元文化暨幸福家庭月	十一 11/4~11/10	單元六、防災 小尖兵	活動 1、事故傷害知多少 1. 了解事故傷害的意義及可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故傷害的方法。	5-2-1 5-2-2	1	1、6、8	
	十二 11/11~11/17	單元六、防災 小尖兵	活動 1、事故傷害知多少 1. 了解事故傷害的意義及可預防性。 2. 能說出常見的危險行為。 3. 能舉出預防事故傷害的方法。	5-2-1 5-2-2	1	1、6、8	
	十三 11/18~11/24 11/23(六)體育表演會	單元六、防災 小尖兵	活動 2、生死一瞬間 1. 能舉出火災發生的原因及預防方法。 2. 熟悉火場逃生須知。 3. 能做好居家防火措施。	5-2-1 5-2-3	1	1、6、8	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會 補假 11/26 一年級注音 符號評量	單元六、防災 小尖兵	活動 2、生死一瞬間 1. 能舉出火災發生的原因及預防方法。 2. 熟悉火場逃生須知。 3. 能做好居家防火措施。	5-2-1 5-2-3	1	1、6、8	
12 月 校園安全月	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會	單元六、防災 小尖兵	活動 3、天搖地動 1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。	5-2-3	1	1、6、8	
	十六 12/9~12/15	單元六、防災 小尖兵	活動 3、天搖地動 1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。	5-2-3	1	1、6、8	

	十七 12/16~12/22	單元六、防災 小尖兵	活動 3、天搖地動 1. 認識地震造成的災害。 2. 知道地震發生時的應變方法。 3. 能舉出地震災害的防範措施。	5-2-3	1	1、6、8	
	十八 12/23~12/29	單元六、防災 小尖兵	活動 4、可怕的颱風 1. 了解颱風可能帶來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。	5-2-2 5-2-3	1	1、6、8	
1 月 迎 新 感 恩 月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦 放假 1 天	單元六、防災 小尖兵	活動 4、可怕的颱風 1. 了解颱風可能帶來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。	5-2-2 5-2-3	1	1、6、8	
	二十 1/6~1/12 1/8(三)社 團成果發表 1/9-10(四~ 五)期末定期 評量	單元六、防災 小尖兵	活動 4、可怕的颱風 1. 了解颱風可能帶來的災害。 2. 能重視颱風災害預防的重要性。 3. 培養颱風災害緊急應變的能力。 4. 知道颱風時應在家，不外出觀浪與遊玩。	5-2-2 5-2-3	1	1、6、8	
	二十一 1/13~1/19 1/15~17(三 ~五)畢旅	學期回顧	總複習				
	二十二 1/20(一)結 業式	學期回顧	總複習				

- ◆ 評量方式參考: 1. 口語 (討論、參與、表達) 評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量
4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

108-2

(一)學習目標

1. 學生學習目標(條列呈現，學期成績單呈現之學習目標)

- (1) 了解飲食、運動和體重控制的關係密切
- (2) 能說出空氣汙染對環境及人體健康的影響
- (3) 學習如何保護自己的感官，採取實際行動減輕汙染的危害。
- (4) 了解自己與家人的關係並能主動關愛家人

2. 對應能力指標(本學期課程內容對應之能力指標)

- 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
- 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。
- 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
- 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。
- 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
- 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮藥物對個人及他人的影響並能拒絕其危害。
- 7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。
- 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。
- 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
- 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。
- 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
- 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。

(二)課程規劃

月主題	週次日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力 指標 序號	節數	評量 方式	備註
2月 歡慶迎新月	一 2/11~2/16	飲食智慧王	飲食新概念 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 認識一日飲食建議量。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 認識各年齡層的生理變化。 5. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	1-2-4	1	1、5、8	1-2-4

	二 2/17~2/23	飲食智慧王	飲食新概念 1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 認識一日飲食建議量。 3. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 4. 認識各年齡層的生理變化。 5. 知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	2-2-1	1	1、5、8	2-2-1
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日	飲食智慧王	拜訪營養素 1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。	1-2-1	1	1、5、8	1-2-1
	3月 性別平等教育宣導月	四 3/2~3/8	飲食智慧王	拜訪營養素 1. 能說出營養素的主要食物來源及功能。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。 3. 能舉出有助於生長發育的因素。	1-2-1	1	1、5、8
五 3/9~3/15		飲食智慧王	體重控制有一套 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 能選擇適當的食物以避免體重過重。	2-2-2	1	1、5、8	2-2-2
六 3/16~3/22		飲食智慧王	體重控制有一套 1. 了解飲食、運動和體重控制的關係。 2. 能選擇適當的食物以避免體重過重。	2-2-2	1	1、5、8	2-2-2
七 3/23~3/29		環境偵查員	拒絕菸害 1. 能說出抽菸對健康的危害 2. 能演練拒菸的技巧 3. 能以適當的方法拒絕二	5-2-4 7-2-5 7-2-6	1	1、5、8	5-2-4 7-2-5 7-2-6

			手菸				
4月 快樂成長兒童月	八 3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節	環境偵查員	拒絕菸害 1. 能演練拒菸的技巧 2. 能以適當的方法拒絕二手菸	5-2-4 7-2-5 7-2-6	1	1、5、8	5-2-4
	九 4/6-4/12	環境偵查員	健康深呼吸 1. 了解空氣汙染的形成原因 2. 能說出空氣汙染對環境及人身體健康的影響	7-2-5 7-2-6	1	1、5、8	7-2-5 7-2-6
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量	環境偵查員	健康深呼吸 1. 能感受清新空氣與汙染空氣的差異 2. 願意參與社區空氣汙染防制行動	7-2-5 7-2-6	1	1、5、8	7-2-5 7-2-6
	十一 4/20-4/26	環境偵查員	找回寧靜的家 1. 能舉出噪音對生活的影響	7-2-5	1	1、5、8	7-2-5
	十二 4/27-5/3	環境偵查員	找回寧靜的家 1. 了解防制噪音的方法 2. 能避免製造噪音	7-2-5	1	1、5、8	7-2-5
5月 國際教育宣導月	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節慶祝大話	走出新方向	珍愛我的家 1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。	6-2-2 6-2-4	1	1、5、8	6-2-2
	十四 5/11-5/17	走出新方向	珍愛我的家 1. 體會家庭的重要性。 2. 了解自己與家人的關係並能關愛家人。 3. 分析家庭衝突的原因並學習良好的溝通技巧。	6-2-2 6-2-4	1	1、5、8	6-2-4

	十五 5/18-5/24	走出新方向	家庭的危機 1. 知道面對家庭暴力時的自我保護與因應方法	6-2-2	1	1、5、8	6-2-2
	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考	走出新方向	家庭的危機 1. 知道面對家庭暴力時的自我保護與因應方法	6-2-2	1	1、5、8	6-2-2
6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	走出新方向	性別話題 1. 能覺察性別刻板印象 2. 體會兩性的特質與能力沒有明顯差異	1-2-5 6-2-1	1	1、5、8	1-2-5 6-2-1
	十八 6/8-6/14	走出新方向	性別話題 1. 能分析自己與他人的差異，並找出自己的長處	6-2-1	1	1、5、8	6-2-1
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮	走出新方向	性別話題 1. 不因性別阻礙自己的潛能發展 2. 知道做家事沒有男女之分	6-2-1	1	1、5、8	6-2-1
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節	總複習					
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式	總複習					

◆評量方式參考: 1. 口語(討論、參與、表達)評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量 4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

五、成績評量方式:

1. 總結性評量: 依本校學生成績評量補充規定辦理
2. 期中考(含平時)、期末考(含平時)各 50 %。

六、學生準備用品:

七、家長配合鼓勵事項: