

臺北市北投區清江國民小學 108 學年度五年級健康與體育領域健康科教學計畫

設計者/教學者:賴梅芳/五年級導師

一、設計理念 (背景分析)

1. 引導兒童正確價值觀。
2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
3. 養成生活上所必須的習慣和技能。
4. 發展各種互動能力。

二、教材來源：■ 翰林 版本第 九、十 冊

自編

三、教學資源：

1. 翰林版相關資料(書面，電子)
2. 網路相關資源

四、學習目標：

(一)學生學習目標

1. 協助學生學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。
2. 引導學生以正確的態度來面對身體的改變，讓自己的成長過程充滿喜悅。
3. 培養學生正確的交通安全觀念，學會利用安全救援系統的原則和方法。
1. 協助學生用正面的態度來面對成長、與他人維持和諧的關係、了解家庭的重要性。
- 2.
3. 學習如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法。
4. 認識檳榔對健康的危害，透過自我檢查及定期口腔檢查來預防口腔疾病。

(二)對應能力指標

- 1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。
- 1-2-4 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。
- 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。
- 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。
- 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
- 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
- 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。
- 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
- 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。
- 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。
- 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
- 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。

五、課程計畫表：

108-1

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	節 數	評量 方式	備註
9 月 友 善 校 園 月	一 8/30 祖孫週	五、伸出友誼 的手	活動一：進行團康遊戲認識 新成員。 活動二：討論融入新團體的 方法。	6-2-3	1	口語 評量 實作 評量 觀察 評量 態度 評量	
	二 9/2~9/8	五、伸出友誼 的手	活動一：探討偏見形成的原 因。 活動二：練習問題解決技 能。	6-2-3	1		
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節	五、伸出友誼 的手	活動一：討論對生活態度的 看法。 活動二：培養正向思考的態 度。	6-2-5	1		
	四 9/16~9/22	五、伸出友誼 的手	活動一：正向思考賓果遊 戲。 活動二：檢視自己的生活態 度。	6-2-5	1		
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師 節慶祝大會	五、伸出友誼 的手	活動一：肯定自己的優點和 特長。 活動二：閱讀及發表感想。	6-2-1 6-2-3	1		
10 月 健 康 樂 活 月	六 9/30~10/6 10/5 補班	五、伸出友誼 的手	活動一：同理身障者的困難 與感受。 活動二：認識無障礙設施。	6-2-1 6-2-3	1		融入 資訊 倫理
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級 基本學力測驗 10/10 國慶日	五、伸出友誼 的手	活動一：體驗活動。 活動二：討論如何與身心障 礙者相處。	6-2-1 6-2-3	1		
	八 10/14~10/20	六、成長的喜 悅	活動一：發表青春期的生理 變化。 活動二：統整與歸納。	1-2-4	1	口語 評量 實作 評量 觀察 評量 態度 評量	
	九 10/21~10/27	六、成長的喜 悅	活動一：討論面對青春期的 態度。 活動二：統整與歸納。	1-2-4	1		
	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定 期評量	六、成長的喜 悅	活動一：認識青春期的生理 變化。 活動二：討論男性生殖器官	1-2-4	1		

			的保健方法。				
11月多元文化暨幸福家庭月	十一 11/4~11/10	六、成長的喜悅	活動一：認識月經週期。 活動二：示範衛生棉的使用及處理方法。 活動三：了解經期保健與柔軟操。	1-2-4	1		
	十二 11/11~11/17	六、成長的喜悅	活動一：討論影響生長發育的因素。 活動二：說明青春期的飲食原則。	1-2-1 1-2-4 2-2-2	1		
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會	六、成長的喜悅	活動一：發表青春期的變化。 活動二：青春期的心情。	1-2-1 1-2-4 2-2-2	1		
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符號評量	六、成長的喜悅	活動一：帥哥酷妹停看聽。 活動二：討論肯定自我的做法。	1-2-1 1-2-4 2-2-2	1		
12月校園安全月	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會	六、成長的喜悅	活動一：發表與異性相處的經驗。 活動二：討論如何尊重異性。	1-2-5 6-2-3	1		
	十六 12/9~12/15	六、成長的喜悅	活動一：說明性騷擾的意義及情境。 活動二：演練拒絕性騷擾的方法。	1-2-5 6-2-3	1		
	十七 12/16~12/22	七、安全行、平安動	活動一：探討交通事故的原因與預防方法。 活動二：發表行人易違反的交通規則。	5-2-2	1	口語評量 實作評量 觀察評量 態度評量	
	十八 12/23~12/29	七、安全行、平安動	活動一：討論行走安全注意事項。 活動二：認識交通安全設施及號誌。	5-2-2	1		
1月迎新感恩月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假 1天	七、安全行、平安動	活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重要性。 活動二：討論乘坐汽車的注意事項。	5-2-2	1		
	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	七、安全行、平安動	活動一：發表交通事故經驗。 活動二：討論交通事故處理原則。	5-2-1	1		

二十一 1/13~1/19 1/15-17(三~五) 畢旅	七、安全行、 平安動	活動一：認識校外安全救援 系統。 活動二：演練校內救援系統 的使用。	5-2-1	1		
二十二 1/20(一)結業 式	總複習			1		

- ◆ 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：

(一)學生學習目標

1. 學習如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法。
2. 認識檳榔對健康的危害，透過自我檢查及定期口腔檢查來預防口腔疾病。
3. 了解家庭聚會的重要性，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流。

(二)對應能力指標

- 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。
- 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。
- 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
- 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
- 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
- 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。
- 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。
- 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。
- 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，並認識壓力。
- 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。
- 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。
- 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。
- 7-2-5 調查、分析生活周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。

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	節數	評量 方式	備註
2月 歡慶 迎新 月	一 2/11~2/16	六、飲食面面觀	活動一：討論飲食與禮俗、宗教的關係 活動二：飲食與節慶搶答遊戲 活動三：發表飲食禁忌及食物象徵的意義 活動四：討論如何接納與尊重不同的飲食方式	2-2-3	1	口語 評量 實作 評量 觀察 評量 態度 評量	
	二 2/17~2/23	六、飲食面面觀	活動一：表演與異國人士共餐的禮節 活動二：發表對不同飲食禮俗的應對方式	2-2-3	1		

	三 2/24-3/1 2/28(五) 和平紀念日	六、飲食面面觀	活動一：認識日本和美國的飲食特色與文化 活動二：認識泰國和德國的飲食特色與文化	2-2-3	1		
3月 性別平等教育宣導月	四 3/2-3/8	六、飲食面面觀	活動一：以均衡飲食的觀念討論不同的飲食組合 活動二：分組設計菜單	2-2-1 2-2-4 2-2-5	1		融入資訊倫理
	五 3/9-3/15	六、飲食面面觀	活動一：發表挑選新鮮食物的方法 活動二：討論如何挑選加工食品	2-2-1 2-2-4 2-2-5	1		
	六 3/16-3/22	六、飲食面面觀	活動一：討論食物的處理與保存方法 活動二：檢討使用冰箱的習慣	2-2-5 7-2-3	1		
	七 3/23-3/29	六、飲食面面觀	活動一：短劇表演 活動二：演練消費糾紛的處理方法	2-2-5 7-2-3	1		
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	六、飲食面面觀	活動一：說明浪費食物所衍生的問題 活動二：討論如何做到綠色消費原則	2-2-5 7-2-3	1		
	九 4/6-4/12	七、檳榔物語	活動一：討論嚼檳榔的原因 活動二：說明檳榔對健康的危害 活動三：討論預防口腔癌的方法 活動四：學習口腔自我檢查活動	1-2-3 5-2-4 7-2-1	1		
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量	七、檳榔物語	活動一：討論嚼檳榔的優缺點 活動二：探討戒除檳榔的方法 活動三：演練拒絕檳榔應對守則	1-2-3 5-2-4 7-2-1	1	口語評量 實作評量 觀察評量 態度評量	
	十一 4/20-4/26	七、檳榔物語	活動一：探討檳榔所引起的社會及環境問題 活動二：介紹社區防制檳榔行動的相關案例	5-2-4 7-2-5 7-2-6	1		
十二 4/27-5/3	七、檳榔物語	活動一：說明社區防制檳榔行動 活動二：打擊檳榔特攻隊	5-2-4 7-2-5 7-2-6	1			

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	八、樂在其中	活動一：發表家的形成過程 活動二：分享父母建立家庭的經過	1-2-6 6-2-2	1	口語 評量 實作 評量 觀察 評量 態度 評量	
	十四 5/11-5/17	八、樂在其中	活動一：家庭型態與功能問答 活動二：進行家庭成員放大鏡活動	1-2-6 6-2-2	1		
	十五 5/18-5/24	八、樂在其中	活動一：發表參與家庭活動的感受 活動二：討論家庭活動的時機及內容	6-2-2 6-2-4	1		
	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五) 畢業考	八、樂在其中	活動一：說明家庭會議的功效 活動二：模擬演練家庭會議	6-2-2 6-2-4	1		融入 資訊 倫理
6月 畢業感恩月	十七 6/1-6/7	八、樂在其中	活動一：發表出遊準備 活動二：急救箱DIY	5-2-2 5-2-3	1		
	十八 6/8-6/14	八、樂在其中	活動一：發表防晒的重要性及方法 活動二：自行車行前檢查	5-2-2 5-2-3	1		
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮	八、樂在其中	活動一：討論騎自行車的安全須知 活動二：統整與歸納	5-2-2 5-2-3	1		
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節	八、樂在其中	活動一：分組討論並出題 活動二：進行搶答遊戲	5-2-2 5-2-3	1		
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業式	總複習			1		

◆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

六、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 %。

七、學生準備用品：

1. 課本。
2. 相關文具用品。
3. 查詢相關資料

八、家長配合鼓勵事項：

1. 陪伴孩子健康成長
2. 聆聽孩子的聲音。