

# 臺北市北投區清江國民小學 108 學年度 六 年級 健體 領域 健康 科教學計畫

設計者/教學者：高禎禧/張怡琳、侯政彰、高禎禧

## 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：■翰林版本第十一冊

□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)能在日常生活中培養節約用水、愛惜水資源的好習慣。
- (2)學生認識抒解壓力的方式，學習與壓力和諧共處。
- (3)能學習以適當的方式向異性表達好感，並團體活動中與他人和諧相處。
- (4)能謹記網路交友安全守則，當心網路陷阱。

##### 2. 對應能力指標

- 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。
- 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。
- 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。
- 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。
- 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。
- 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。
- 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 確認消費者在與健康相關事物上的權利與義務。
- 7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。  
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 序號	節 數	評量 方式	備註
9 月 友 善 校 園 月	一 8/30 祖孫週		教學準備周				
	二 9/2~9/8	環保行動家	護河小達人： 1. 了解水汙染可能造成的影響。 2. 願意採取行動，參與社區水汙染防治計畫。	7-2-5 7-2-6	1	1、5、 6、8	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節		護河小達人： 了解節約用水的方法。		1		
	四 9/16~9/22		護河小達人： 能表現節約用水行為。		1		
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會		垃圾偵查員： 知道垃圾對環境的影響。		1		
六 9/30~10/6 10/5 補班	垃圾偵查員： 1. 能關心社區垃圾問題。 2. 願意協助改善社區環境。		1				
10 月 健 康 樂 活 月	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	環保行動家	垃圾偵查員： 養成垃圾減量、資源回收的習慣。 綠色消費愛地球： 了解省電節能的重要性及方法。	7-2-3 7-2-5 7-2-6	1	1、5、 6、8	
	八 10/14~10/20		綠色消費愛地球： 1. 了解綠色消費的原則及實踐方法。 2. 培養綠色消費的習慣。		1		
	九 10/21~10/27	健康焦點新聞	遠離酒害 1. 認識酒精對人體的影響及飲酒過量的危害。 2. 建立酒後不開車的觀念。 3. 學習婉拒飲酒邀約技能。	5-2-4 5-2-4	1		

	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期評量		防毒沾身： 認識毒品的危害。		1			
11月 多元文化暨幸福家庭月	十一 11/4~11/10		防毒沾身： 1. 能分析接觸毒品的原因和場合。 2. 知道如何預防及拒毒。		1			
	十二 11/11~11/17		壓力調適： 能指出壓力的來源及影響。		1			
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		壓力調適： 1. 培養正向思考的態度。 2. 學習調適壓力的方法。	5-2-1 5-2-3 6-2-4	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		急救須知： 1. 能說出一氧化碳中毒的處理原則及急救步驟。		1			
	十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會		急救須知： 2. 能診斷不安全的環境，並採取預防一氧化碳中毒的安全行為。		1			
12月 校園安全月	十六 12/9~12/15	知性時間	「性」是什麼： 1. 了解性的基本概念。			1		
	十七 12/16~12/22		「性」是什麼： 1. 察覺兩性在成長過程中生理變化的異同。 2. 用健康的態度面對生長發育的變化。			1		
	十八 12/23~12/29		與異性相處： 1. 能覺察被異性吸引是正常的發展現象。 2. 體認異性相處是一種表達友情和學習社交技巧的方法。	1-2-4 1-2-5 1-2-6	1	1、5、6、8		
1月 迎新	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假1天		與異性相處： 1. 了解在團體活動中認識異性的重要性。 2. 了解社會文化對兩性		1			

感恩月			互動的影響。 3. 能尊重自己和他人的性別角色。				
	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		1. 了解色情媒體對身心健康的影響。 2. 具有分析判斷能力，拒絕色情資訊的誘惑。	5-2-1 7-2-1	1		
	二十一 1/13~1/19 1/15-17(三~五)畢旅		1. 能透過適當管道獲得正確的性觀念。 2. 認識網路交友潛在危機。		1		
	二十二 1/20(一)結業式		1. 能說網路交友安全守則。 2. 知道愛滋病的防治方法。 3. 願意接納身邊愛滋病患。		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. 學習單：30%，含學習單自評內容、學習心得等。
2. 隨堂測驗：30%。
2. 學習態度%，含創作態度、工具攜帶、作品繳交等。

#### 七、學生準備用品：

文具、課本。

#### 八、家長配合鼓勵事項：協助學生上網搜集相關資料

## 108-2

### (一)學習目標

#### 1. 學生學習目標

- (1)能舉例說出正確處理及保存食物的方式
- (2)知道正確就醫的步驟
- (3)知道傳染途徑及預防方法

#### 2. 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 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。
- 7-2-3 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 序號	節 數	評量 方式	備註
2 月 歡 慶 迎 新 月	一 2/11~2/16	健 康 飲 食 生 活	1. 探討不同人生階段健康需求 2. 說明食物處理及保存的方式 3. 探討食品標示的內容 4. 分組設計宴客菜單 5. 食物梗塞症狀及發生原因	1-2-1 2-2-5 2-2-4 2-2-3 5-2-3	7	1、5、 8	
	二 2/17~2/23						
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日						
3 月 性	四 3/2~3/8						

別平等教育宣導月	五 3/9-3/15						
	六 3/16-3/22						
	七 3/23-3/29						
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	就醫基本功	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 探討中醫的診病方法</li> <li>2. 討論中醫診療的安全須知</li> <li>3. 進行健保觀念問與答</li> <li>4. 珍惜健保資源行動策略</li> </ol>	7-2-2 7-2-3	7	1、5、8	
	九 4/6-4/12						
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三)期中定期評量						
	十一 4/20-4/26						
	十二 4/27-5/3						
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	防治疾病一起	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 討論傳染病的傳染途徑</li> <li>2. 認識 A 型肝炎</li> <li>3. 介紹心血管疾病</li> <li>4. 討論預防心血管疾病的方法</li> </ol>	7-2-1	5	1、5、8	
	十四 5/11-5/17						
	十五 5/18-5/24						
	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考						

6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	來	5. 分組設計自我管理卡				
	十八 6/8-6/14						
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮						
	二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午 節						
	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業 式						

◆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:

剪刀, 膠水, 白紙

#### 七、家長配合鼓勵事項:

上網搜集相關資料