

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

(一) 學習領域別：健康與體育領域-健康

(二) 實施時間：103.01.21~104.06.30

(三) 教學年級：一年級

(四) 教學節數： 21 節

(五) 編修者：張希宇(引用 103 學年度第二學期康軒版課程計畫)

(六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	對應能力指標
1. 培養良好的飲食習慣。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	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。
		2-1-3 培養良好的飲食習慣。
		2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。
		5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法
2. 具備安全概念，學習保護自己。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的主權與隱私權。
		5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。
		5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
		5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
3. 重視疾病預防，選擇正確的治療方式，並學習辨識各種情緒知道正確表達及處理方法。。	3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
	3-2 能分辨並了解每個人都具有各種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。

(七)教學計劃

週次	實施日期	學校（或學年）重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21-1.23		2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動一】健康食物選拔會 一、教師說明，很多兒童愛吃的東西多半有甜味及口感酥脆、口味重的特點，這些食物會使人發胖，在年紀大時容易生病，應該避免食用。 二、試吃大會 1. 全班分組，教師先由烤馬鈴薯和炸薯條開始請各組試吃，並比較兩者的口感有何不同。 2. 學生發表試吃結果 3. 教師歸納： (1)炸薯條含很多油，應該少吃。 (2)以後吃到這類口感的食物，可用面紙測試是否含有過量的油。 (3)在選擇食物時，避免油炸的食物。	1	烤馬鈴薯 炸薯條 面紙	健康促進
2	1.26-1.27	1.27 休業式	2-1-4 辨識食物的安全性並選擇健康的營養餐點。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動一】健康食物選拔會 三、選出健康的食物 1. 舉行健康食物選拔會，請學生選出最健康的食物。 2. 舉手投票選出最健康的食物。 3. 完成健康食物選拔會海報，並張貼於教室。	1	健康食物選拔會海報	健康促進

3	2.24(二)第零節大掃除 2.25(三)始業式 友善校園週 2.24-2.27 彈性放假一日	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。 2-1-2 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。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。 1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動二】飲食停看聽 1 一、請學生發表印象最深刻的廣告，並請兒童思考廣告的真實性。 二、取出一瓶包裝精美的加味飲料，一瓶是普通瓶裝的礦泉水，問學生想買哪一瓶？ 三、說明廣告目的是要吸引人去買，但不表示它對健康有益。 四、人選擇食物時會受很多因素影響，像家人的叮嚀、朋友等。 五、教師拿出 3 個情境卡，學生覺得在該情境下會吃就起立，不會就坐著。 六、歸納選擇食物容易受哪些因素影響。 【活動二】飲食停看聽 2 七、請兒童扮演課本第 11 頁的同樂會情境，並思考會如何處理這樣的情況。 八、師生共同討論誰的表現最好。	1	準備兩瓶飲料，一瓶為普通包裝的礦泉水，另一瓶則是包裝精美的加味水。	健康促進
4	北北基小論文（五年級） 3.4(三)班級家長日 整潔秩序五星級廁所評分開始 愛校巡守隊晨掃開始 3.2-3.6	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動三】體重天平 一、討論課本第 12 頁 1. 食物可產生熱量供給身體活動所需。 2. 一旦攝取的熱量多於身體所需，則多餘的熱量會轉成體脂肪儲存，長久下來就造成肥胖。 3. 如果消耗熱量多於攝取熱量，則會消瘦。 二、健康體重 1. 請學生說說看，覺得自己是哪一類型的身材，健康嗎？自己喜歡嗎？ 2. 教師說明健康體重的意義，體重太輕會發育不良，體重太重易引發心血管疾病、代謝病等。	1		健康促進
5	校務評鑑內部檢視(領域及學年橫向檢視) 海洋藝術節鯉魚旗繪製 溫世仁作文比賽作品徵選 全校性防災演練 3.9-3.13	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動四】食物熱量紅綠燈 一、教師在海報上畫出紅、黃、綠燈區三個大圈，並說明： 1. 紅燈區食物：低營養、高熱量，油、糖含量偏高。 2. 黃燈區食物：營養、熱量適中，油、糖含量稍高。 3. 綠燈區食物：高營養、低熱量，油、糖含量較少。 二、教師拿出各種食物卡，讓學生小組討論紅、黃、綠燈區的食物並於小白板上分類記錄。 三、小組發表討論結果，教師協	1	食物卡 小白板 食物熱量紅綠燈海報	健康促進

					助將食物卡正確的分類結果，貼上海報並張貼於教室。 四、教師說明，體重的控制與油脂攝取量、熱量有很大的關係。			
6	3.16-3.20	校務評鑑校內自評 科展報名(四、六年級) 3.18 自治市政見發表	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動五】這樣是不健康的 1. 教師以布偶演出情境劇。 2. 教師請學生指出毛毛的錯誤行為及其對健康的影響。 3. 教師請學生分組討論，並演出布偶劇：毛毛該怎麼辦？ 二、保持適當體重 一、教師說明，保持適當體重最正確的做法，就是要同時做到均衡飲食與規律運動。 1. 討論均衡飲食的意義 例如：不挑食、多吃蔬菜、少吃油炸物、多喝水、少喝含糖飲料。 2. 提醒食物烹調方式盡量選擇非油炸。 三、動出健康 1. 教師說明學生應養成規律運動，以能動就動的原則來增加身體的活動。 2. 健康 333 一週三次、每次三十分鐘、心跳到達 130 次 / 分鐘。 3. 提醒多利用下課時間到戶外跑一跑、跳一跳。	1	海報學習單	健康促進
7	3.23-3.27	低年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽 3.25 自治市政見公聽會	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1-1 了解影響食物選擇的原因，能選擇健康的食物，並且適時運動，養成良好的飲食及運動習慣。	健康加油站 【活動六】運動後的感覺 一、引導學生思考並體會運動前和運動後身體有什麼不一樣的感覺？例如： (1) 易喘：請運動時容易喘的學生舉手，說一說，有沒有快喘不過氣的經驗？ 教師指導學生，當感覺太喘時，表示運動過於激烈，應適度調整自己的運動速度。 (2) 心跳加快：指導學生觀察自己心跳的感覺，辨別運動前後心跳的不同。 (3) 流汗：請常會流汗的學生舉手，指導學生用手帕或毛巾把汗擦乾，若遇天冷風大，記得要加外套，避免著涼。 二、運動後不舒服怎麼辦？ 1. 引導學生思考運動時或運動後是否有身體不舒服的經驗，並說明情形。	1		健康促進

					2. 學生分享自己的經驗或情況，並且討論可能引起身體不舒服的原因及其預防方法。 3. 教師協助將討論結果記錄在海報上。			
8	3.30-4.3 兒童節彈性放假一日	校務評鑑外部評鑑 中年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的主權與隱私權。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	我有妙招 【活動一】安全地圖 1. 觀看小紅帽故事影片。 [小紅帽歷險記闖關遊戲] https://www.gender.edu.tw/academy/video/video_11-1.htm [小紅帽該怎麼辦] https://www.gender.edu.tw/academy/video/video_11-2.htm 2. 發表：影片中適當與不適當的行為，再請學生回想並發表上下學途中曾經看過或經歷過的危險事件，例如：奇怪的陌生人、車禍、遇到精神異常者、經過危險工地等。 2. 從學生發表的內容中，選擇數則事件深入探討。 3. 將學校的區域簡圖貼在黑板上。 4. 師生共同完成詳圖，例如：在學校對面有一家速食店、在校門右邊有一家便利商店，都是和學校有約定的愛心（導護）商店，讓學生在遇到困難或突發狀況時，可以求助的場所。另外，學校附近有一處建築工地、校門口左側有一個車流量非常大的十字路口，經過時必須特別留意等。 5. 畫出自己回家的安全地圖。	1	1. 教師準備學校附近街道簡圖。	【性侵害防治教育】
9	4.6-4.10 清明節彈性放假一日	4.8 自治市長投票 高年級作業抽查 G5G6 班際籃球對抗賽	1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的主權與隱私權。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	我有妙招 【活動二】碰觸的感覺 一、分享發表 1. 請學生發表課前紀錄結果，並說一說這些身體上的碰觸有什麼感覺。 2. 請學生觀察課本第 50 頁的情境圖，說一說哪些碰觸會給人舒服的感覺，哪些碰觸會給人不舒服的感覺。 3. 觀看性侵害防制網影片：不要摸我的臉。 二、教師引導討論：如果發生上述情境，你會有什麼感覺？如果你是你，你會怎麼反應？ 三、與學生分享數則性騷擾的案例或故事，提醒學生在日常生活	1	課前一天觀察並記錄自己和別人有哪些身體上的碰觸。 性騷擾案例數則圖畫紙	【性侵害防治教育】

					<p>中要提高警覺，以避免性騷擾的發生。</p> <p>四、請學生在圖畫紙上畫一個人形娃娃，並且說明：「如果這個娃娃代表你的身體，有哪些部位是不容許別人隨便碰觸的？請把不可以給他人觸碰的隱私處圈起來。</p>		
10	4.13-4.17	期中評量週 (4.15-4.17)	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	<p>我有妙招</p> <p>【活動三】保護自己 1</p> <p>1. 分享：教師講一則學生安全相關的案例或故事。</p> <p>2. 發表：請學生發表自己聽過或經歷過的安全相關案例或故事。</p> <p>3. 配合課本第52~55頁，分別思考各種情境中安全與不安全的想法，並思考應該怎麼做才對。</p>	1	
11	4.20-4.24	0422 第六屆海洋環境百寶箱 創意舞台秀(四年級) G5G6 班際籃球對抗賽 0425 校慶運動會 游泳課開始	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	<p>我有妙招</p> <p>【活動三】保護自己 2</p> <p>情境劇演練</p> <p>1. 演練課本上的情境及處理方法。</p> <p>2. 請學生分享表演的心得，教師加以鼓勵並且補充說明。</p> <p>3. 說明有許多侵害事件的受害者在面臨危險時，使盡全力想要大叫卻叫不出聲音，無法引起他人注意。</p>	1	
12	4.27-5.1	4.27 校慶補假 5.1 市長盃民俗體育競賽	5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	2-1 能覺察自己身體的安全界限，拒絕他人不合理的要求，並知道面臨危險時的處理方法。	<p>我有妙招</p> <p>【活動四】保護自己有一套</p> <p>一、複習上周課程，回想遇到各種情境時的處理方法。</p> <p>二、配合課本第 56、57 頁內容，教師說明保護自己的安全守則。</p> <p>三、學習緊急求助</p> <p>1. 教師詢問學生是否知道家裡的電話號碼，請學生發表如何打電話。</p> <p>2. 利用電話玩具指導學生打求助電話。</p> <p>3. 明確告知自己所在的地點、發生的事件等相關事項</p>	1	人身安全的 案例報導

					<p>4. 提醒學生除非必要，否則不可以隨便撥緊急電話。</p> <p>5. 學生兩兩一組演練撥打緊急求助電話。</p>			
13	5.4—5.8	體適能施測	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。	<p>健康好心情</p> <p>【活動一】病菌在哪裡？1</p> <p>一、請學生發表自己曾得過的傳染病及可能的傳染原因。</p> <p>二、教師依可能的傳染途徑加以分類，並記錄於海報中。</p> <p>三、請學生看課本第 60、61 頁的圖，說一說圖中的小朋友為什麼會生病？</p>	1	海報	健康促進
14	5.11—5.15	體適能施測 高年級持續行 作業調閱	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。	<p>健康好心情</p> <p>【活動一】病菌在哪裡？2</p> <p>一、學生演出「我感冒了」短劇。</p> <p>二、學生自由分享短劇心得或是生活周遭類似的相關經驗。</p> <p>三、老師依同學演出的內容給予講評並補充說明疾病的傳染途徑。</p> <p>【活動二】愛護自己也保護別人</p> <p>一、師生共同討論：生病時要怎樣避免傳染給別人，並將結果紀錄於海報上。</p> <p>1. 及早就醫治療</p> <p>2. 請假在家休息</p> <p>3. 避免去公共場所</p> <p>4. 戴上口罩</p> <p>5. 使用個人的生活物品（例如：毛巾、牙刷、杯子等）且避免和別人共用。</p> <p>二、鼓勵學生在生病時除了多休息，讓自己早點恢復健康，也要替別人著想，避免把疾病傳染給他人。</p>	1	海報	健康促進
15	5.18—5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。	<p>健康好心情</p> <p>【活動三】遠離傳染病</p> <p>一、請學生發表自己和家人有哪些預防疾病傳染的好習慣。</p>	1		健康促進

			5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。	3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。	<p>二、教師說出多項預防疾病傳染的做法，讓學生判斷正確與否。</p> <p>1. 例如：多運動、睡眠充足、勤洗手、注意環境衛生等</p> <p>2. 如果是正確的做法就以雙手畫圈表示，如果是錯誤的做法，就以雙手交叉表示。</p> <p>3. 配合課本內容，引導學生思考平時應養成哪些衛生習慣，才能避免病菌進入人體引發疾病。</p> <p>【活動四】增強抵抗力</p> <p>1. 教師強調身體抵抗力強的人比較不容易感染疾病。</p> <p>2. 引導學生反省自己是否做到均衡飲食、規律運動、睡眠充足、心情愉快等增強身體抵抗力的方法。</p> <p>3. 學生自由分享抵抗力與疾病的關係，教師適時補充說明。</p>		
16	5.25-5.29	體適能施測 5.28TASA 四六年級測驗 低年級持續行作業調閱	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	<p>3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。</p> <p>3-1 能說出生病時的處理方式以及正確的用藥方法。</p>	<p>健康好心情</p> <p>我會照顧自己</p> <p>【活動五】生病了</p> <p>1. 請學生發表自己生病及就醫的經驗。</p> <p>2. 找數名學生分別扮演醫師、爸爸、媽媽、老師和學生。</p> <p>3. 教師設定情境，請學生根據情境演出處理的方式。</p> <p>(1)感冒了，發燒流鼻水。</p> <p>(2)肚子好痛，拉肚子。</p> <p>(3)跌倒流血了。</p> <p>【活動六】醫師說、藥師說</p> <p>1. 請學生觀察帶來的藥袋。</p> <p>2. 教師指導認讀藥袋上的文字：姓名、內服或外用、用藥時間、用藥次數等，並解釋其意義。</p> <p>3. 配合課本第 67 頁內容，說明正確用藥的注意事項。</p>	1	健康促進

17	6.1-6.5	六年級畢業考 6.6 成果展	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3-2 能分辨並了解每個人都有一種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	健康好心情 【活動一】情緒萬花筒 一、課前完成『我的感覺顏色』學習單。 二、提醒學生要尊重別人的感覺，也要尊重別人對顏色選擇獨特的感受。 三、請學生閱讀課本第 68、69 頁，說一說圖中人物的心情如何？為什麼？自己是否也有類似的經驗？ 四、教師歸納 1. 不同的刺激會使人有愉快或不愉快的情緒反應。 2. 愉快的情緒，例如：高興、喜歡、滿足、興奮等，使人感覺舒服，想要親近。 3. 不愉快的情緒，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等，令人難過，不舒服，想要遠離。	1	心理健康議題
18	6.8-6.12		6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3-2 能分辨並了解每個人都有一種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	健康好心情 【活動二】誰有好心情 一、情緒猜一猜 1. 請數名學生上臺抽題表演。 2. 由臺下同學根據表演者的表情、聲音、動作，猜測表演者的情緒。 3. 例如：臉部的表情、肢體語言（頓足表示生氣或懊惱、鼓掌表示高興、垂頭表示沮喪）等。 二、教師歸納 1. 不管大人或小孩，每個人都會有情緒反應。 2. 快樂的心情可以與人分享，而痛苦的心情也應該說出來，不要壓抑情緒。	1	心理健康議題
19	6.15-6.19 端午節放假一日	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮 整潔秩序五星級廁所評分結束	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3-2 能分辨並了解每個人都有一種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	健康好心情 【活動三】情緒變變變 一、請學生看課本第 70、71 頁的圖，說一說每個人對同一個情境的反應都相同嗎？為什麼？ 二、問題情境表達練習 請學生 4-5 人一組，分組討論並推派代表出來表演，表達對這個	1	心理健康議題

			6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3-2 能分辨並了解每個人都有一種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	<p>情境的情緒反應。</p> <p>三、師生共同討論</p> <p>同一個情境問題所引發的情緒感受和表現出來的行為是否每一組都相同？差別在哪裡？</p> <p>【活動四】你會怎麼做？</p> <p>一、教師和學生以腦力激盪的方式，說出一些被自己隱藏起來的情緒。</p> <p>例如：有人罵你，你覺得很難過；老師上課的內容聽不懂，覺得很煩惱等）。</p> <p>二、操作：請學生將被自己隱藏起來的情緒寫在紙條上。</p> <p>三、教師取出紙袋，解釋有些情況下，我們會把自己的感覺藏起來，就像把紙條放在紙袋裡一樣，沒有人看得到內容是什麼。</p> <p>四、詢問學生「如果有不愉快的情緒，你會公開表達出來，還是會隱藏起來？」請學生發表自己的想法。</p> <p>五、老師抽出數張紙條，念出被隱藏的感覺（不公布名字），並且請大家集思廣益，說說該怎麼處理比較好。</p> <p>六、透過討論，讓學生了解：情緒如果隱藏起來，沒有人知道的話，別人也沒辦法幫你解決，因此大家要學習把情緒表達出來。</p>		
20	<p>6.22 成果展補假</p> <p>6.23 交成績、各獎項名單</p> <p>G5 水上運動會</p> <p>6.22-6.26 愛校巡守隊晨掃結束</p> <p>06.24 五年級搬家</p> <p>06.25 四年級搬家</p> <p>06.26 三年級</p>	6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	3-2 能分辨並了解每個人都有一種不同的情緒，學習正確表達情緒的方法。	<p>健康好心情</p> <p>【活動五】擁有好心情</p> <p>一、複習宣洩情緒的方法，例如：做自己喜歡做的事、大哭、做運動、聽音樂或唱歌、畫圖或寫日記、找人聊聊等。</p> <p>二、全班分成兩組，輪流提出可以讓心情變好的方法，依序接龍，超過十秒沒說出來就被扣一分。教師適時補充說明，最後統計總分並給予獎評。</p> <p>三、教師鼓勵學生用理性、平和的方式來面對憤怒、恐懼等不愉快的情緒。</p>	1	心理健康議題	

		搬家 06.29 二年級 搬家						
21	6.29-6.30	6.29 期末大掃除 6.30 休業式	本學期能力指標	本學期教學目標	檔案整理與課程回顧 1. 回顧本學期學習到目為止的課程，兩兩一組分享學習心得。 2. 依序收拾學習單到檔案夾中。	1		