

臺北市信義區信義國民小學 106 學年度第 1 學期 健康與體育 課程計畫

能力指標(學習領域)

課程目標(彈性學習)

- 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來刺進健康。  
 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。  
 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。  
 2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。  
 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。  
 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。  
 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。  
 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。  
 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。

課程名稱	健康	年級	四	設計者	李怡憬	教學者	李怡憬
每週授課節數	1	學期授課節數	合計【 21 】節				
學校願景融入情形	1.多元學習：情緒智商、自我內省、人際關係 2.快樂和諧：環境保護、多元文化理解 3.服務人群：資訊、科技						
教育議題融入情形標記(多選)	<input checked="" type="checkbox"/> 1.性別平等 <input checked="" type="checkbox"/> 2.環境 <input checked="" type="checkbox"/> 3.資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 4.家政 <input checked="" type="checkbox"/> 5.人權 <input checked="" type="checkbox"/> 6.生涯 <input type="checkbox"/> 7.海洋 <input type="checkbox"/> 8.國防						
新興議題融入情形標記(多選)	<input type="checkbox"/> A.法治、 <input checked="" type="checkbox"/> B.生命、 <input checked="" type="checkbox"/> C.品德、 <input checked="" type="checkbox"/> D.媒體、 <input type="checkbox"/> E.智慧財產 <input type="checkbox"/> F.資訊倫理與安全上網 <input type="checkbox"/> G.理財 <input type="checkbox"/> H.動物福利 <input type="checkbox"/> I.人口販賣 <input type="checkbox"/> J.多元文化 <input type="checkbox"/> K.族群 <input type="checkbox"/> L.圖資利用與閱讀教育 <input type="checkbox"/> M.(其他: 請自述)						

◎學期教學課程目標：(與學生學期評量要點相對應)

◎認知：能瞭解運動傷害的預防與保護方法。

能藉由健康體適能概念檢視身體概況。

能藉由近視問題，引導學生體會視力的重要性，生活中養成正確的用眼習慣。

能瞭解牙齒構造與功能，在生活中養成使用牙線潔牙的正確習慣。

能透過流感案例，引導學生探討疾病的成因，使其了解許多疾病均可因採行健康行為及預防措施而免於發生。

能透過就醫經驗的分享，協助學生建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。

能藉由教學活動來提升學生對危險行為的省察能力，增加相關知識並養成注意安全的習慣，以期減少傷害的發生。

能探討防火安全並教導逃生技巧，加強學生的防火安全概念。

能瞭解臺灣常見的天然災害，平時做好防震、防颱措施及逃生演練，可以提升面對災變時的應變能力。

◎情意：對家人表現具體的關愛行動。

願意參與天災傷害防範計畫或活動。

願意採取行動，減少病菌入侵。

隨時檢視周圍的環境狀況，並改善預防傷害。

- ◎技能：能說出流鼻血的處理步驟。  
 能說出運動傷害處理之步驟。  
 能說出健康體適能意涵與改善方法。  
 能說出近視、牙齒組成、流感與過敏的因素並且找到預防保護的方法。  
 能說出預防火災的方法及火場逃生須知。

平時能做好防災防震的措施。

◎預期達成學生學習能力：(本校設計之學生學習評量要點)

- 1.能說出流鼻血的處理步驟。
- 2.能說出運動傷害處理之步驟。
- 3.能說出健康體適能意涵與改善方法。
- 4.能說出近視、牙齒組成、流感與過敏的因素並且找到預防保護的方法。
- 5.能說出預防火災的方法及火場逃生須知。
- 6.平時能做好防災防震的措施。

◎教學評量方式說明：(請依據教育局評量相關規定)

- 1.量化：平時(70)% 其他(10)% 期末評量(20)%
- 2.質性：平時評量：發表、問答、實作、觀察、學習單。  
 其他：學習態度。  
 期末評量：紙筆測驗。

◎教學進度安排(教育議題：1.性別平等 2.環境 3.資訊 4.家政 5.人權 6.生涯 7.海洋 8.國防)  
 (新興議題：A.法治、B.生命、C.品德、D.媒體、E.智慧財產、F.資訊倫理與安全上網 G.理財、H.動物福利、I.人口販賣、J.多元文化、K.族群 L.圖資利用與閱讀教育  
M.(其他: 請自述)

單元名稱	起訖日期	教育議題	新興議題	節數	使用教材(含輔助學習教材)	學生評量方式
危機總動員	8/30-11/03	1、2、3、 6	B、D	10	康軒版第九七(四上) 健康與體育課本與教材教 具。	平時評量：發 表、問答、實作、 觀察、學習單。
飲食與運動	11/06-12/08	1、2、3	B、D	5	同上	其他：學習態 度。
口腔保衛戰	12/11-01/19	1、2、3	B、C、D	6	同上	
定期評量	開始日期	結束日期	範圍		學生評量方式	
期末評量	01/11	01/12	二、危機總動員 四、飲食與運動 六、口腔保衛戰		紙筆測驗	
<b>【家長配合事項】</b>		1. 注重孩子日常的衛生習慣與實踐健康知識於日常生活之中。 2. 與孩子一起培養適當的運動習慣，促進身體健康。				