

臺北市信義區信義國民小學 106 學年度第 2 學期 課程計畫

能力指標(學習領域)

課程目標(彈性學習)

- 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。
 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。
 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。
 5-1-5 說明並演練預防運動傷害的方法。
 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。
 7-1-2 描述人們在選擇健康與運動的服務及產品之過程與責任。

課程名稱	健康	年級	三年級	設計者	蔡麗君	教學者	三年級導師
每週授課節數	1	學期授課節數		合計【 20 】節			
學校願景融入情形	1.多元學習：能主動積極從事健康相關活動。 2.快樂和諧：能建立正向健康的心理，培養健康的行為及習慣，並在學習過程中願意與人分享。 3.服務人群：能將學習到的正確健康知識，落實在生活中，進而影響身邊的家人朋友。						
教育議題融入情形標記(多選)	<input type="checkbox"/> 1.性別平等 <input checked="" type="checkbox"/> 2.環境 <input type="checkbox"/> 3.資訊 <input checked="" type="checkbox"/> 4.家政 <input 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 type="checkbox"/> C.品德 <input 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 checked="" 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：

- 1.了解飲食對人生、心理健康的重要性。
- 2.了解生活中的安全守則與防止霸凌的方法。
- 3.知道健康生活與正確的消費行為。

◎情意：

- 1.建立良好的健康態度，並培養正確的飲食習慣。
- 2.在遊戲或活動中，培養與同學合作互助的精神。
- 3.能確實遵守安全規則。

◎技能：

- 1.能以健康的原則選擇每日的飲食。
- 2.知道並模擬演練各種安全守則與簡易運動傷害處理。
- 3.能在日常生活中以正確的觀念做消費。

◎預期達成學生學習能力：(本校設計之學生學習評量要點)

- 1.能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。
- 2.體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。
- 3.辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。

◎教學評量方式說明：(請依據教育局評量相關規定)

1.量化：

作業(50)% 單元評量(50)%

2.質性：(評量方式說明)

上課發表、課程操作、生活實踐、遊戲學習、分組學習

◎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
二安全小專家	2/12~3/23	5	L	6	1.康軒健康與體育課本	上課發表
四飲食與健康	3/26~5/11	2.4	B	7	2.學習單	課程操作
六健康小達人	5/14~6/29	4.6	B	7	3.補充資料	生活實踐 遊戲學習 分組學習
定期評量		開始日期	結束日期	範圍		學生評量方式
期末定期評量		6/21	6/22	第 2、4、6 單元		紙筆評量

【家長配合事項】

- 1.三年級的課程在健康與體育的領域中，健康是每週有一節課可以與孩子針對「健康的議題」進行討論與分享，歡迎家長回家之後，對於我們每週討論的課題進行再深入的對談，孩子對生活中的實例印象最深刻，家人的陪伴與關懷藉著「多聊聊」的方式，可以傳遞給孩子。
- 2.許多為人父母者都認為「健康」是影響孩子成長學習最重要的因素，但是在課業壓力下，卻常常不小心忽略在生活中保持健康的小細節，希望透過健康課，能加強孩子重視健康的觀念，並於生活中力行。