

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)

- 1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。
 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。
 1-2-4 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。
 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。
 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。
 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。
 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。
 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。
 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。
 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。
 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。
 7-2-5 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。

課程名稱	健康	年級	五	設計者	蘇鈴琴	教學者	蘇鈴琴
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：情緒智商、危機處理、生長營養學、用餐禮儀 2. 快樂和諧：溝通理解、人際關係、自我內省 3. 服務人群：環境保護、關懷老人、居家關懷						
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 checked="" type="checkbox"/> 7. 海洋 <input type="checkbox"/> 8. 國防						
新興議題融入情形標記(多選)	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> F. 資訊倫理與安全上網 <input checked="" type="checkbox"/> G. 理財 <input checked="" type="checkbox"/> H. 動物福利 <input checked="" type="checkbox"/> I. 人口販賣 <input checked="" type="checkbox"/> J. 多元文化 <input checked="" type="checkbox"/> K. 族群 <input checked="" 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：

- 了解單親、家庭暴力等家庭問題。
- 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。
- 了解促進家庭關係的方法。
- 了解化解爭執狀況的方法。
- 能說出人生各階段的生理及動作發展特徵。
- 能列舉影響生長發育的因素。
- 會分析影響個人生長發育的因素。
- 了解家庭各成員的營養需求。
- 能列舉食物的健康烹調方式。
- 認識不同族群或國家的飲食特色。
- 了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。
- 了解環境汙染對大自然所造成的傷害。
- 能察覺並了解水汙染的問題。
- 能分析水汙染對環境與健康的影響。
- 能舉例改善水汙染的方法
- 能舉例改善噪音汙染的方法。
- 能察覺並了解噪音汙染的問題。
- 能分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。
- 能運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計
- 會說出致癌的可能原因。

☺情意：

- 學會遭遇家庭暴力事件時的處理態度。
- 能以積極的態度面對成長階段的各種變化。
- 面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。
- 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。
- 能了解老年期的飲食保健方法。
- 體會「早期發現，早期治療」的重要性。
- 能正向面對健康問題。
- 願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。

☺技能：

- 能運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。
- 學會遭遇家庭暴力事件時的處理方法。
- 學會正確選擇食物的方法。
- 學會處理食物的方法。
- 能表現正確且合宜的用餐禮儀。
- 會觀察社區中的環境汙染問題。
- 運用資訊解決環境汙染的問題。
- 會規畫解決水汙染的行動。
- 能實行節省水資源的行動。
- 會運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。

會以具體行動表達對老年人的關愛。

能學習照顧年邁的長輩。

會正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。

會定期接受健康檢查。

◎預期達成學生學習能力：(本校設計之學生學習評量要點)

1. 學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。
2. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。
3. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。
4. 學習關懷老年人、自我照護的方法。

◎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(60)% 其他(10%) 期中評量(15)% 期末評量(15%)

2. 質性：平時評量：發表、互動式問答、自評、實作、觀察。

其他：學習態度。

期中評量：學習單。

期末評量：學習測驗。

◎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
寶目我的家	2/1-3/16	1、4、5	ABCGIJK	5	康軒版第十冊(五下) 健康與體育課本與教材 教具。	學習單、 學習測驗
美麗人生	3/19-4/20	1、2、4	BCDJ	5		
搶救地球	4/23-5/25	3、4、7	ABCDJKM	5		
老化與健康	5/28-6/29	1、5	BCDJK	5		
定期評量	開始日期	結束日期	範圍	學生評量方式		
期中評量	4/16	4/20	寶目我的家、美麗人生	學習單		
期末評量	6/21	6/22	搶救地球、老化與健康	學習測驗		
【家長配合事項】	以身作則，培養孩子日常的衛生習慣與實踐健康知識於日常生活之中。					