**四年級(上學期)健康課教學活動計畫** 授課教師：許麗貴

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 教學  課程  目標 | | 1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾病的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 |
| 核心  素養 | | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。  健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 |
| 授課  內容 | | **★翰林版四上**健康與體育課本為主，單元內容概分為：  《單元一：飲食智慧王》  1、飲食新概念（營養大盤點、六大類食物、認識營養素）  2、飲食生活面面觀（學童飲食及營養問題、營養不均衡與體重超標、飲食與生活習慣、年紀飲食大不同）  《**單元二**：**快樂每一天**》  1、校慶運動會（大隊接力賽、和自己賽跑、面對失敗不害怕、團結逆轉勝）  2、明日之星（創造自我價值）  3、我愛我的家（用心經營好家庭）  《**單元三**：**克癮防衛隊**》  1、消滅菸蟲行動（菸害一二三、菸害解密、無菸家庭保護您、拒菸、反菸校園）  2、癮力效應（檳榔子故事、檳榔的原罪、戒檳真容易、酒精退散、酒駕要人命、打造無「癮」力空間） |
| 評量  方法 | 形成性多元評量、課堂參與表現、舉手發言、團隊合作、上課專注力、學習態度、踴躍發表與實作、小試身手、學習單挑戰等。 | |
| 教學  資源 | 1. 翰林版四上健體課本。 2. 教師補充教材(配合學校健康中心宣導)。 | |