

教學對象：410. 411. 412. 413. 414. 415 授課教師：蔡如清老師

教學 目標	<b>一、飲食面面觀</b> 1. 能說出六大營養素的名稱、來源及功能 2. 能說出人生不同階段的營養需求與不同營養在不同階段的重要性 3. 能瞭解飲食對生長發育的影響及飲食控制的原則 4 願意為身體健康改變飲食習慣及養成均衡飲食的習慣
	<b>二、向傳染病說「不」</b> 1. 能知道常見傳染病的發病症狀、傳染途徑與防治方法 2. 認識愛滋病及其傳染途徑 3. 能在日常生活中表現出維護自己和他人健康的行為 4. 面對傳染病能做好相關的防治措施，妥善作好人我的健康管理與維護
	<b>三、寶貝牙齒</b> 1. 認識牙齒的種類、名稱及功能 2. 能正確刷牙與使用牙線 3. 能做好牙齒清潔及定期檢查
	<b>四、我真的不錯</b> 1. 能認識自己、肯定與接納自己 2. 能分析自己進而瞭解自己 3. 能利用自我提升活動設定個人目標
	<b>五、消防尖兵</b> 1. 能瞭解火災發生時可能的處理方式 2. 能瞭解避免引起火災的方法 3. 能熟練火災發生時的應變及逃生方式 4. 能覺察生活環境中的潛在危機，並做好防範火災工作的重要性
教學計畫	具 體 措 施

教材內容	<p><b>一、飲食面面觀</b></p> <p>(一) 食物與營養</p> <p>(二) 人生各階段的營養攝取： 1. 嬰幼兒時期 2. 兒童期 3. 青春期 4. 青壯年期 5. 中年期 6. 老年期</p> <p>(三) 食物與健康： 1. 瞭解營養不良的原因及對身體健康的影響 2. 認識 BMI</p> <p><b>二、向傳染病說「不」</b></p> <p>(一) 生病時的健康管理 (二) 傳染病的防治-腸病毒、登革熱等 (三) 認識愛滋病 (四) 健康一把罩</p> <p><b>三、寶貝牙齒</b></p> <p>(一) 認識牙齒： 1. 介紹乳齒與恆齒 2. 介紹牙齒的種類、名稱及功能</p> <p>(二) 牙齒生病了：1. 認識牙周病 2. 認識牙齒不舒服的症狀</p> <p>(三) 瞭解自己的牙齒</p> <p>(四) 做牙齒的好主人： 1. 如何正確刷牙 2. 如何使用牙線 3. 定期檢查的重要</p> <p><b>四、我真的不錯</b>：(一) 瞭解自己分享活動與小書製作 (二) 自我期許與修正</p> <p><b>五、消防尖兵</b>：(一) 救災英雄 (二) 安檢專家 (三) 認識公共場所的防火安全設備-滅火器的使用 (四) 火場逃生</p>
要教學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 上課時專心上課，不做其他課外事情。</li> <li>2. 上課討論時，可針對主題多發言，多聆聽，並與小組共同合作完成任務。</li> <li>3. 練習查詢生活中的相關資訊，例如常見傳染病。</li> <li>4. 完成課堂指定的活動，如牙線使用、小書製作。</li> </ol>
方評法量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 平時表現 (如課堂參與與小組合作討論)</li> <li>2. 小書製作、課後資料蒐集</li> <li>3. 實際演練</li> </ol>
家長配合事項	<p>這學期的健康課單元是一門和孩子生活化的課程，除了在課堂上的分享、討論與體驗外，家長可以：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在飲食方面：可和孩子一同討論飲食的內容，在想要與身體需要的營養中達到平衡。</li> <li>2. 在牙齒方面：留意孩子每天是否確實刷牙及使用牙線，並定期帶孩子前往牙科檢查。</li> <li>3. 向傳染病說不：平時到醫療院所時，也可藉機會教育孩子；在有關健保的相關討論議題 (如新聞) 亦可與孩子共同觀看、討論，讓孩子在日常中建立起相關的保健知識。</li> <li>4. 消防單元：在生活中讓孩子知道家中公共區域的防火設備在哪裡，以及家中安全門、安全出口等位置。</li> </ol>
的老話師	<p>透過小組討論、分享與體驗的方式，讓學生能了解這些活動背後的重要的意義，並藉由體驗過程不斷省思，讓學生能在過程中有所成長和體悟。</p>