

新北市永和國民小學 105 學年度第二學期 四年級 健康領域教學計畫表 授課老師：蔡如清

教學對象：410.411.412.413.414.415 授課教師：蔡如清老師

教學 目 標	一、身體的成長 1. 能瞭解不同成長階段的成長。 2. 能瞭解每個人成長的速度不同。 3. 能辨識影響個人成長與行為的因素。 4. 能應用肢體發展的能力，從事適當的身體活動。 4 能知道如果發現生長有遲緩的現象，要盡快診斷及治療。
	二、健康飲食有一套 1. 能瞭解我國和其他國家飲食內容的差異。 2 能認識 CAS、CNS、食品 GMP 等政府認可的優良標章。 3. 能認識食物標示應有的內容，並能運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。
	三、為健康把關 1. 能認識中醫醫療的診療方式及合格中醫診所應具備的條件。 2. 面對健康服務與選購健康產品時，能做出適切的決定。 3. 能知道聰明消費應該注意的事項。
	四、生活安全網 1. 能瞭解地震造成的災害及減災整備的方法。 2. 能瞭解颱風侵襲的影響及事前防範的方法。 3. 能熟悉地震發生前的措施及地震時的應變措施。 4. 能協助操作防颱的準備工作。
	五、我們這一班 1. 能瞭解每個人的特質不同。 2. 能從討論與分享中瞭解自己的特質。 3. 能發現自己對班級的貢獻，建立個人價值感。
教學計畫	具 體 措 施

教材內容	<p>一、身體的成長 (一) 成長中的我 (二) 成長的速度 (三) 成長大不同 (四) 成長加油站</p> <p>二、健康飲食有一套 (一) 早餐大不同 (二) 運動飲食有技巧：運動前中後的正確飲食行為 (三) 食品標章大蒐集：請小朋友事先收集食品的標章盒 (四) 認識食品標示：請小朋友各自蒐集一個有成分標示的食品外包裝，做為課堂討論。</p> <p>三、為健康把關 (一) 偏方的採用與否及原因。(二) 認識中醫醫療 (三) 安全與健康的中醫診療，以及「多拿藥或亂拿藥」是浪費醫療資源的行為 (四) 如何保障自己的健康與安全：相關注意事項、認識消費者服務專線：1950</p> <p>四、生活安全網 (一) 地震前的安全計畫：家庭防災卡、緊急避難包 (二) 地震應變妙方：能熟悉生活中地震發生時的逃生路線與避難處 (三) 能熟悉演練的避難方法「蹲下—掩護—穩住」 (四) 防颱準備：認識颱風的危害與防颱準備工作</p> <p>五、我們這一班：(一) 認識自己的角色，知道自己與他人的差異，並建立價值感 (二) 學習扮演好自己的角色 (三) 進行小天使活動，學習表達對他人的關心以及體會被關心的感受 (四) 我們的約定：瞭解遵守共同約定的重要。</p>
要教求學	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課時專心上課，不做其他課外事情。 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。 3. 練習查詢生活中的相關資訊，例如常見傳染病。 4. 完成課堂指定的活動，如演練、飲食成分的辨別、小天使活動執行與表達。
方評法量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 平時表現 (如課堂參與與小組合作討論) 2. 課後資料蒐集 3. 實際演練 (如地震演練)
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"> 1. 「身體成長」方面：可提供孩子一項幼兒時期的小衣物，如帽子、鞋襪、衣服、手套等，讓小朋友從以前自己的小衣物觀看自己的成長足跡。 2. 「為健康把關」方面：課堂上帶領孩子認識中西醫療的不同診療方式，如有家人有上中醫就醫的經驗，也可跟孩子分享您的心得。 3. 「生活安全網」方面：本學期著重在『地震』與『颱風』部分，除了學校的防災演練外，於颱風季節時亦可與孩子一起做防颱準備，讓孩童有機會將所學得的應用在生活中。
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>