

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

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
目標

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>