臺北市內湖區明湖國民小學103學年度上學期

【四】年級【健康】課程教學計畫

1. 編寫者：健康領域教師團隊

二、學習目標：

（一）讓兒童學得正確的保健技巧，希望兒童能加以運用，讓自己更健康。  
（二）教導兒童記錄並評估自己的體能狀況，進而依運動處方改善自己的體能。  
（三）引導兒童建立自我照顧的能力及正確的就醫觀念。  
（四）引導兒童展現健康行為以預防疾病的發生。  
（五）引導兒童了解自己的人際關係，學習尊重與關懷他人，建立正面的互動模式。  
（六）培養、建立兒童對安全環境的認知，以及認識基礎運動傷害的預防與處理。  
（七）培養、建立兒童對防災安全的概念，以及提升面對天然災害時的應變能力。

三、課程架構：

健體4上

第五單元

健康守護者

活動一　護眼小專家

活動二 寶貝我牙齒

活動三　流感追緝令

活動四 探索過敏

活動五 就醫停、看、聽

第六單元

防災小尖兵

活動一　事故傷害知多少

活動二　生死一瞬間

活動三　天搖地動

活動四 可怕的颱風

0

四、教材內容（來源）：翰林版國小四上健康與體育

| 主題 | 單元名稱 | 分段能力指標 | 學習目標 | 教學活動重點 | 教學節數 | 教學資源 | 評量方式 | 重大議題 | 十大基本能力 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元五、健康守護者 | 活動1護眼小專家、活動2寶貝我的牙齒 | 1-2-3體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 | 活動1護眼小專家 1.了解近視的成因。 2.能在生活中實踐正確的用眼行為。 活動2寶貝我的牙齒 1.認識齒列矯正的功用。 2.認識牙齒的種類及功能。 3.學會牙線的操作技巧。 | 活動1 護眼小專家 活動一：體驗近視所造成的不便 1.請學生戴上自製眼鏡，進行近視體驗活動。 2.請學生分享戴上眼鏡走路、跳躍，和沒戴眼鏡有什麼不同？眼睛看不清楚時，生活上會有哪些不方便之處？ 3.引導學生討論近視對日常生活的影響，並強調視力保健的重要性。 活動二：檢討自己的用眼習慣 1.教師詢問學生最近一次視力檢查的結果，並請做過視力複檢的學生分享就醫經驗，教師進行統整。 2.教師說明：造成近視最主要的原因。 3.請學生自省是否有錯誤的用眼習慣。 活動三：實踐護眼行為 1.引導學生討論如何做到護眼行為。 2.引導學生演練正確的用眼行為。 3.教師提醒學生要愛惜自己的眼睛，在日常生活中養成正確的用眼習慣。 活動四：進行眼球運動 1.教師說明及引導：進行眼球運動  2.教師強調近距離用眼三十分鐘後，應讓眼睛充分休息以預防近視。  活動2寶貝我的牙齒 活動一：認識咬合不正及齒列矯正 1.教師說明牙齒咬合不正的影響及齒列矯正的功用。 2. 教師強調7～11歲是換牙階段，也是牙齒矯正的關鍵期。如果有咬合不正的問題，要儘早請教專業牙科醫師 活動二：認識牙齒的種類和功能 1.請學生對著鏡子觀察自己的牙齒，並回答問題。  2.教師統整：乳齒、恆齒都很重要，要好好的保護和愛惜。 活動三：示範清潔牙縫的方法 1.教師說明使用牙線的方法。 2.教師展示牙線並量取適當長度，兩手繃緊牙線，利用牙齒模型示範刮淨牙齒鄰接面的手勢和步驟。 活動四：演練如何使用牙線潔牙 1.請學生取用牙線，根據示範與說明對著鏡子實際演練，教師行間巡視指導。 2.使用牙線潔牙後，請學生對著鏡子自我檢查齒縫是否刮除乾淨，待清潔完成後再以水漱口。 3.請學生發表以牙線潔牙的感覺。 4.教師鼓勵學生在日常生活中多加練習，動作才會更加熟練，並能藉此養成良好的潔牙習慣。 | 3 | 活動1 自製眼鏡 活動2 寶貝我的牙齒 牙線、牙線棒、鏡子、漱口杯 | 自我評量 實作評量 觀察評量 | 【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 |
| 單元五、健康守護者 | 活動3流感追緝令、活動4探索過敏 | 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。 | 活動3流感追緝令 1.認識流感及新型流感的傳染途徑和預防方法。 2.罹患流感、感冒時能做好自主管理與自我照護。 活動4探索過敏 1.認識過敏的原因及常見症狀。 2.學習過敏的照顧方式。 3.能說出避免引發過敏的方法。 | 活動3流感追緝令 活動一：分享感冒經驗 1.請學生回憶感冒的經驗，分享當時的症狀、處理方式，並推測造成感冒的可能原因。 2.教師說明流行性感冒和一般感冒的異同。 活動二：流感常識搶答 1.教師將全班分成兩組進行搶答遊戲並鼓勵學生多充實相關知識，才能做好預防措施。 活動三：討論自我管理及照護方法 1.針對「得了流感應不應該上學？」進行澄清問答。 2.教師說明罹患流感、感冒的自主管理及自我照護方法。 活動四：認識禽流感 1.教師說明：流感病毒及傳染途徑。  2.師生共同討論禽流感的預防方法。 活動五：進行防疫大作戰遊戲 1.教師說明遊戲規則。 2.遊戲結束後，請學生發表在過程中學到哪些預防疾病的方法。 3.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動4探索過敏 活動一：分享過敏經驗 1. 教師說明過敏的原因及常見症狀並調查班上罹患過敏的學生。 2. 請學生發表過敏帶給他們的感受，並提醒未患過敏者要對其展現關懷。。 活動二：探討過敏性氣喘的原因及照顧方法 1.教師說明誘發過敏性氣喘的原因。 2.請患有過敏性氣喘的學生發表自我照顧的方法。 3.教師透過問答澄清有關過敏性氣喘的觀念。 活動三：探討遠離過敏的方法 1.教師說明常見的過敏原。 2.請學生自由發表避免引發過敏的方法。 3.教師統整學生的意見並進行補充說明。 活動四：探討過敏自我照顧方法 1.教師說明透過過敏原檢測，可以找出自己對哪些東西過敏。 2.教師透過問答澄清有關過敏自我照顧的觀念。 3.請患有過敏的學生發表自我照顧的方法。 4.教師統整：要避免過敏發作，除了不接觸過敏原，耐心接受治療之外，對過敏也要有正確的認知，才能做好身體保健。 | 3 | 活動3  流感相關資料  活動4  過敏相關資料 | 課堂問答 觀察評量 | 【家政教育】3-2-3 養成良好的生活習慣。 | 一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題 |
| 單元五、健康守護者 | 活動5就醫停看聽 | 7-2-2討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事務上的權利與義務。 | 1.能選擇正確的就醫途徑。 2.了解就醫時應有的權利和義務。 3.認識全民健康保險。 | 活動一：選擇正確的就醫途徑 1教師調查班上兒童在生病時的處理方法，例如：看中醫、看西醫、自己買藥吃、找祕方、求神問卜、喝符水等。 2教師請曾有以一般常見民俗療法治療病症的兒童分享經驗，例如：為何會使用這種方法？過程中的感受？可能有哪些狀況等。 3教師說明生病時應該選擇正確的就醫方式，包括：選擇合格的醫療院所就醫，或是由固定的家庭醫師診療，也可以找合格的中醫師診治。 4教師利用課本頁面，引導兒童自由發表誤信偏方可能產生的影響。 5請兒童發表自己或家人是否有誤信偏方的經驗。 6教師統整：誤信偏方可能會延誤治療時機，造成病情惡化。 活動二：選擇合格與安全就醫品質的方法 1教師說明如何選擇合格的醫療院所。 2兒童發表是否有其他判斷方式，教師再補充說明。 3教師歸納就醫的相關權利。 4教師介紹「衛生署國民健康局」和「消費者保護委員會」網站，說明醫療行為亦為健康服務，應注意自己的義務和權利。 | 2 | 活動5  課本 | 課堂問答 觀察評量 | 【家政教育】3-1-3 覺察個人的消費行為。 | 三、生涯規劃與終身學習 六、文化學習與國際了解  七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題能力 |
| 單元六、防災小尖兵 | 活動1事故傷害知多少 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 | 1.了解事故傷害的意義及可預防性。 2.能說出常見的危險行為。 3.能舉出預防事故傷害的方法。 。 | 活動一：討論事故傷害的成因 1.教師說明：事故傷害就是日常生活中，突然發生的事件，造成人們受傷、死亡或是財物上的損失。事故傷害可能是天然因素或人為疏失所造成的。 2.請學生說一說自己曾經看過或聽過的事故傷害。 3.教師提醒學生許多事故傷害都是人為造成的，需小心防範則能避免。 活動二：發表預防事故傷害的做法 1.教師說明缺乏安全知識、冒險的想法、危險的動作或習慣，都可能引起事故傷害。 2.教師說明危險的想法或行為可能導致的結果。 3.請學生發表要怎樣才能避免事故傷害的發生。 4.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：探討事故傷害案例 1.教師敘述事故傷害案例並引導學生思考發生的原因以及如何避免。 2.教師提醒學生應避免惡作劇的行為，養成安全的態度和習慣。 活動四：討論事故案例的預防方法 1.請學生分組，針對課本上的事故案例如何預防或該怎麼做進行討論。 2.請各組推派代表上臺發表討論結果。 3.教師引導學生思考並發表，生活中哪些行為容易發生危險並提出改善的辦法。 4.教師統整並說明探究事故傷害發生的原因，就會發現人為的疏失是可以加以防範的。 | 3 | 活動1  課本、事故傷害案例 | 課堂問答  自我評量  實作評量 | 【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 【環境教育】4-2-2能具體提出改善周遭環境問題的措施。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題能力 |
| 單元六、防災小尖兵 | 活動2 生死一瞬間 | 5-2-1覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 1.能舉出火災發生的原因及預防方法。 2.熟悉火場逃生須知。 3.能做好居家防火措施。 | 活動一：介紹火災案例 1.教師介紹時事報導。 2.請學生發表曾經看過或聽過的火災事故，是什麼原因造成的？可以預防嗎？ 3.教師統整：造成火災的可能原因。 活動二：討論火場逃生須知 1.教師說明造成火災死亡的最大原因，是由於缺乏火場逃生的知識。 2.引導學生討論火場逃生與受困火場的求生技巧。 活動三：演練火場逃生技巧 1.將全班分成數組，演練火場逃生技巧。 2.教師綜合歸納。 活動四：演練燒燙傷急救 1.教師說明身上著火時，不可奔跑以免助長火勢，要用「停、躺、滾」來滅火，也可以用厚重衣物覆蓋以壓滅火苗，或迅速靠近水源。 2.燒燙傷的急救處理步驟是「沖、脫、泡、蓋、送」。 3.請學生分組進行身上著火及燒燙傷的演練。 4.教師統整：正確演練滅火及燒燙傷急救技巧，才能在緊急情況發生時自救救人。 活動五：居家防火安全診斷 1.教師說明：為了保護全家安全，避免火災事故的發生，必須做好防火安全措施。 2.請學生診斷家中的防火安全措施。 3.教師強調家中最好準備滅火器並定期更新。 4.指導學生演練滅火器的使用方法。 5.教師統整：居家防火措施如果有不符安全的項目，要記得請家人設法改善。 活動六：防火知識問答 1.教師先引導學生複習火場逃生與防火安全概念，再進行搶答遊戲。 2.教師鼓勵有表現的學生，並提醒全班要時時注意所處環境的防火安全。 | 3 | 活動2  課本、火災時事、軟墊 | 自我評量 實作評量 | 【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題能力 |
| 單元六、防災小尖兵 | 活動3 天搖地動 | 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 1.認識地震造成的災害。 2.知道地震發生時的應變方法。 3.能舉出地震災害的防範措施。 | 活動一：介紹地震造成的災害 1.教師說明地震是臺灣常見的天然災害之一，並請學生發表經歷過的地震及感受。 2.教師配合影片或圖片說明地震造成的災害。 3.教師根據地震分級表說明地震強度可分成八級。 4.教師統整：臺灣位於地震帶上，平時要做好防震措施以減輕地震所帶來的災害。 活動二：討論地震發生時的應變方法 1.教師提問並引導學生思考：地震可以預測嗎？地震發生時如何因應在室內、在路上行走、在車上……？ 2.教師說明在室內及戶外遇到地震時的應變方法。 3.教師統整：地震發生時要保持鎮靜，如果應變得當，就能減輕傷亡和災害。 活動三：擬訂居家逃生計畫 1.教師說明：平時在家就應該做好防震措施及逃生演練，遇到地震災變時才能迅速應變。 2.師生共同討論居家防震措施。 3.教師請學生參考課本內容，和家人共同完成居家逃生計畫及緊急聯絡單。 活動四：設計避難包 1.教師說明：家中應準備緊急避難包，災難發生時可以背了就逃。 2.請學生分組討論，並利用商品廣告紙圖片貼出避難包裡應備物品。 3.請各組推派代表說明避難包內放置各物品的理由。 4.教師評論各組的優缺點，強調避難包內的物品要定期檢查更新，並且讓家裡所有成員都清楚擺放的地點。 | 3 | 活動3  地震相關資料、空白圖畫紙、商場的廣告DM、剪刀、膠水 | 課堂問答  實作評量 | 【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題能力 |
| 單元六、防災小尖兵 | 活動4可怕的颱風 | 5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3評估危險情境的可能處理方法及其結果。 | 1.了解颱風可能帶來的災害。 2.能重視颱風災害預防的重要性。 3.培養颱風災害緊急應變的能力。 4.知道颱風時應在家， 不外出觀浪、遊玩。 | 活動一：發表颱風帶來的災害 1.教師提問並請學生自由發表：颱風會帶來哪些災害或造成哪些影響呢？ 2.教師統整並說明透過科學儀器的預報，可以事先做好防範工作避免颱風帶來的強風與豪雨造成災情擴大。 活動二：討論防颱措施 1.請學生分組討論：颱風來臨前，要注意些什麼事？應該如何預防才能減少災害？ 2.請各組推選代表上臺報告討論結果。 3.教師統整學生的意見並補充說明。 活動三：討論颱風來臨時的緊急應變 1.教師透過提問引導學生發表：颱風來臨時豪雨不斷， 房屋開始淹水時該怎麼辦？ 2.教師統整學生的意見並補充說明。 活動四：進行狀況劇 1.請學生演出狀況劇。 2.教師提問並請學生自由發表：颱風天外出可能遇到什麼危險？ 3.教師統整：颱風天應待在家中較為安全，非必要時不可外出。 | 2 | 活動4  課本、颱風相關資料 | 實作評量 課堂問答 | 【生涯發展教育】3-2-2學習如何解決問題及做決定。 | 三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐  八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究  十、獨立思考與解決問題能力 |

五、評量項目

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 評量項目 | 表現優異 | 表現良好 | 已經做到 | 繼續加油 | 仍需努力 |
| 1. 學生能知道視力保健及口腔保健的方法 |  |  |  |  |  |
| 2. 學生能瞭解預防各種疾病的方法 |  |  |  |  |  |
| 3. 能說出避免引發過敏的方法 |  |  |  |  |  |
| 4. 學生能瞭解災害預防與應變的能力 |  |  |  |  |  |
| 5. 學生能參與討論並遵守班級常規 |  |  |  |  |  |