臺北市內湖區明湖國民小學107學年度第2學期

【五】年級【健康】領域課程教學計畫

1. 編寫者：五年級健康領域團隊
2. 課程目標：
3. 認識多種休閒運動，並選擇與規畫適合全家人共同參與的休閒活動。
4. 碰到家庭問題時,能夠調適心態,並且關心有類似問題的人。
5. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。
6. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。
7. 教材內容（來源）： 康軒版
8. 教學計畫：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 單元主題 | 教學活動 | 教學目標 | 評量方式 |
| **二**  **三**  **月** | 二、  寶  貝  我  的  家 | 溝通的藝術  【活動一】溝通的原則  【活動二】溝通藝術家。 | 1.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 | 1.提問回答  2.操作學習  3.實際演練  4.學生發表 |
| 家庭危機  【活動一】認識家庭暴力  【活動二】打擊家庭暴力  【活動三】離婚不離愛  【活動四】從心出發  【活動五】珍愛家人  【活動六】化解爭執 | １.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。  ２.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。  ３.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。  ４.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。  ５.了解促進家庭關係的方法。  ６.了解化解爭執狀況的方法。 | 1.提問回答  2.操作學習  3.實際演練  4.學生發表 |
| 四、美  麗  人  生 | 生長你我她  【活動一】超級比一比  【活動二】我們都是這樣長大的  【活動三】成長的祕方  。  【活動四】為自己加油 | １.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。  ２.列舉影響生長發育的因素。  ３.以積極的態度面對成長階段的各種變化。 | 1.學生發表  2.提問回答  3.學生自評 |
| 飲食小專家  【活動一】不同階段的飲食原則  【活動二】飲食習慣自我檢視 | 1.分析影響個人生長發育的因素。  2.了解家庭各成員的營養需求。 | 1.學生發表  2.學生自評  3.操作學習  4.提問回答 |
| **四**  **、**  **五**  **月** | 四、  美麗  人生 | 飲食小專家  【活動三】買菜遊戲  【活動四】精挑細選我最行  【活動五】食材處理  【活動六】好菜下鍋  【活動七】異國風情  【活動八】用餐禮儀 | １.學會正確選擇食物的方法。  ２.了解處理食物的方法。  ３.列舉食物的健康烹調方式。  ４.認識不同族群或國家的飲食特色。  ５.表現正確且合宜的用餐禮儀。 | 1.學生發表  2.學生自評  3.操作學習  4.提問回答 |
| 六、  搶救  地球 | 生病的地球  【活動一】環境偵查員  【活動二】汙染會影響我嗎？  【活動三】環保糾察隊 | 1.觀察社區中的環境汙染問題。  2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。  3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。  4.運用資訊解決環境汙染的問題。 | 1.教師觀察  2.學生發表  3.實際演練 |
| **五、六**  **月** | 六、  搶救地球 | 環境污染面面觀  【活動一】是誰汙染了水？  【活動二】淨水計畫  【活動三】減汙行動  【活動四】聲音體驗營  【活動五】防制噪音我也行  【活動六】空氣汙染小百科  【活動七】健康深呼吸  【活動八】減碳好決定  【活動九】社區總動員 | 1.察覺並了解水汙染的問題。  2.分析水汙染對環境與健康的影響。  3.學習規畫解決水汙染的行動。  4.舉例改善水汙染的方法。  5.實行節省水資源的行動。  6.察覺並了解噪音汙染的問題。  7.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。  8.舉例改善噪音汙染的方法。  9.察覺並了解空氣汙染的問題。  10.分析空氣汙染對健康與環境的影響。  11.舉例改善空氣汙染的方法。  12.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。  13.願意參與社區的環保活動。 | 1.教師觀察  2.學生發表  3.實際演練  ４.提問回答 |
| 七、老化與健康 | 關懷老年人  【活動一】老年期的飲食保健  【活動二】飲食設計巧思量  【活動三】快樂銀髮族  【活動四】體貼小幫手  【活動五】溝通零距離 | 1.了解老年期的飲食保健方法。  2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。  3.以具體行動表達對老年人的關愛。  4.學習照顧年邁的長輩。  5.學習照顧年邁的長輩。  6.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。 | 1.學生發表  2.提問回答 |
| 健康檢查  【活動一】健康檢查  【活動二】缺點矯治  【活動三】認識癌症  【活動四】防癌從生活做起 | 1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。  2.定期接受健康檢查。  3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。 | 1.學生發表  2.討論學習  3.學生自評 |

※以上為學期計畫，教師得依實際情形調整之。

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.了解遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度 |  |  |  |  |  |
| 2. 認識飲食對個人健康與生長發育的影響 |  |  |  |  |  |
| 3能以積極的態度面對成長階段的各種變化，並建立健康的生活態度與習慣。 |  |  |  |  |  |
| 4.可以列舉改善各種汙染的方法，並積極參與環境保護。 |  |  |  |  |  |

六、其他：評量方式及成績計算

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 期中成績 | 期末成績 |
|  | 1.觀察評量  2.口頭評量  3.自我評量  4.實作評量 | 1.觀察評量  2.口頭評量  3.自我評量  4.實作評量 |
| 佔總成績之比例 | 50% | 50% |

七、**教學要求及家長配合事項：**

每單元教學除了上課老師教授課本知識外，還會配合生活時事探討，尚包含其他相關生活保健常識，家長宜多鼓勵孩子養成閱讀報章雜誌、新聞，以及多注意日常生活中的好習慣。