

臺北市士林區百齡國民小學 111 學年度第 1 學期健康科教學計畫

授課班級：303、304、305、306、307、308

授課老師：陳維茜老師

教學目標	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。</li><li>2. 覺察影響個人飲食選擇的因素，並覺察個人飲食習慣是否健康。</li><li>3. 認識生命的開始和誕生，認識人生各階段的特徵。</li><li>4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。</li><li>5. 認識社區環境汙染問題，願意以實際行動改善社區汙染問題。</li><li>6. 知道藥物應從正確管道取得，認識安全用藥原則。</li></ol>
教學重點	<p><b>第一單元飲食聰明選</b></p> <p>本單元由認識「健康餐盤」原則開始，讓孩子瞭解六大類食物每日適當攝取量，並瞭解影響飲食行為的各種因素，解碼食品廣告的陷阱，以達成健康飲食的目標。</p> <p><b>第二單元生命的樂章</b></p> <p>探討生命的誕生、身體特徵的遺傳，知道生長發育是連續不斷的過程，生長過程中應注意飲食、運動、適時適量的休息和保持潔淨等健康習慣；觀察每個家人所處不同人生階段的特徵和各種變化。</p> <p><b>第三單元快樂的社區</b></p> <p>提升孩子對社區健康環境的參與感，讓孩子瞭解每個人都可以為愛護社區環境盡一份心力；學習正確用藥觀念與認識社區醫療資源。</p>
評量方式	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 平時評量(70%)：課堂發表、課堂參與。</li><li>2. 定期評量(30%)：實作評量、學習單。</li></ol>
家長配合事項	<p>指導孩子養成個人衛生健康習慣。</p> <p>與孩子分享在健康課所學習到的知識，並多給予肯定、讚美。</p>