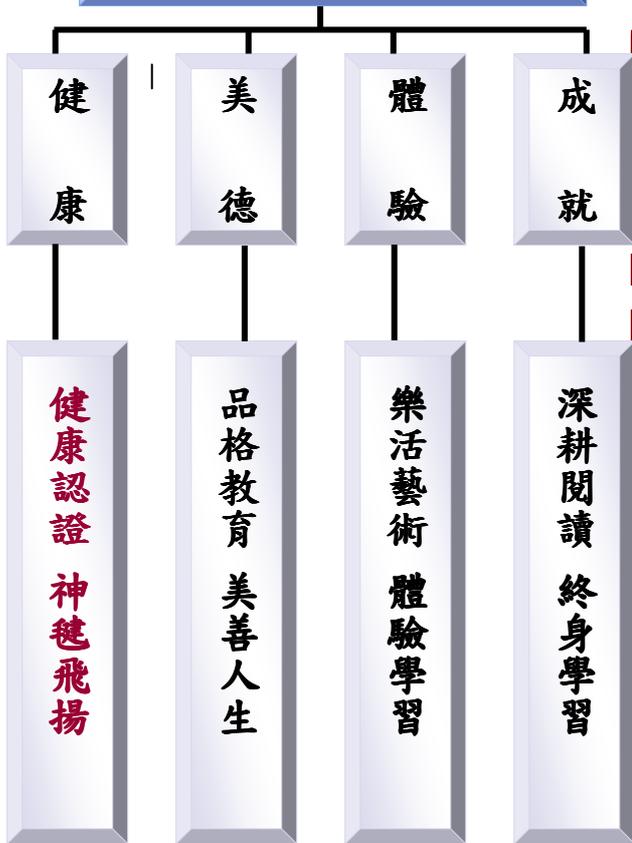


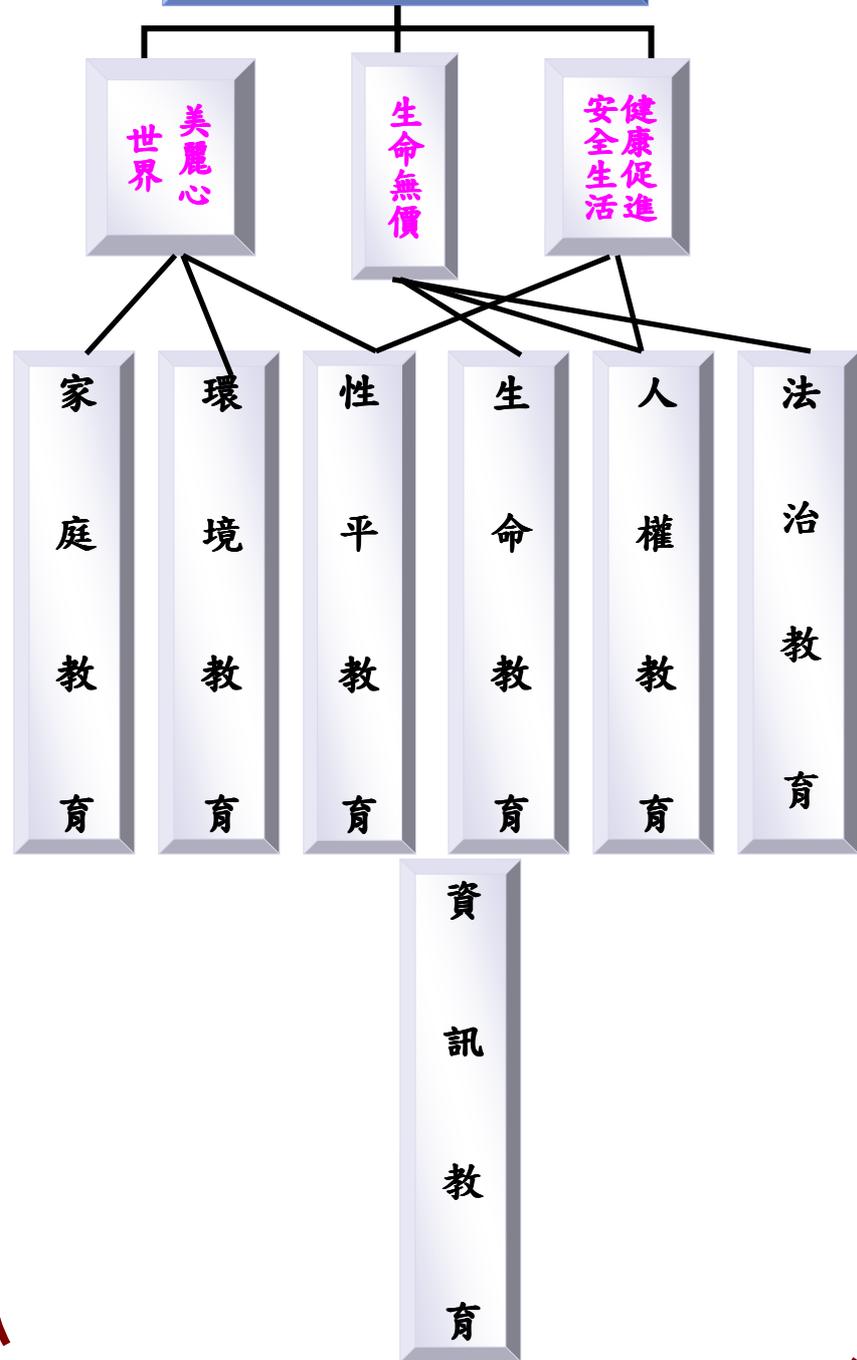
## 四年級學校主題課程架構圖

### 學校總體課程

#### 學校特色課程四大主軸



#### 學年主題課程



- 秀出活力-大會舞表演。
- 校園放大鏡-參與競賽活動的感想。
- 歡呼賀校慶-設計班呼和動作。

校傲西園活力久久



健康促進安全生活



健全生活

- 正確使用牙線。
- 認識常見的眼科疾病。
- 認識正確食物與熱量。
- 認識交通號誌。

# 臺北市萬華區西園國民小學 100 學年度第 1 學期

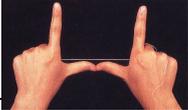
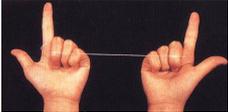
## 四年級學校主題課程計畫

編寫者： 四年級教學團

教學日期	100/8/29-101/1/17	主題名稱	健全生活
教學領域	健康	教學年級	四年級
教材來源	網路	教學節數	5 節

課程設計理念			
希望透過基本的概念和學習，讓學生能更加明白和了解雙眼、牙齒的重要性，並對自己所吃的食物有所認識。使學生對自己的健康可以更加重視。			
教學目標			
1. 能認識常見的眼科疾病。 2. 能知道牙線的正确使用方式。 3. 能認識食物和熱量之間的關係和了解正确食品 4. 認識基本交通規則和號誌			
相對應能力指標或學習目標	7-2-1 能認識常見的眼科疾病。 7-2-1 能知道牙線的正确使用方式。 2-1-1 2-1-2 2-1-3 2-1-4 能認識食物和熱量之間的關係和了解正确食品 5-1-1 5-1-2 認識基本交通規則和號誌		
議題融入	法治教育、生命教育、家庭教育、環境教育、資訊教育		
學校願景	健康、美德、體驗、成就		
單元活動	教學概要或重點		節數安排 評量方式

<p>正確使用牙線</p>	<p><b>壹、準備活動：</b></p> <p>牙線使用圖卡</p> <p>引起動機:教師利用午餐潔牙活動引發學生正確使用牙線動機</p> <p><b>貳、發展活動：</b></p> <p>牙線使用方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 截取約 45 公分的牙線。</li> <li>2. 牙線的一端纏繞在一手的中指第二指節，約兩三圈，可固定牙線即可。然後在距離約 25 公分的地方，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上。</li> <li>3. 雙手的中指、無名指與小指握緊拳心，拇指與食指打直。</li> <li>4. 此時，把手掌翻轉使掌心向外，二拇指向內並互相接觸，可以把牙線繃緊就對了。</li> </ol>	<p>1 節</p>	<p>操作評 量</p>
---------------	--	----------------	------------------



	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. 一隻手的拇指與另一手的食指一起繃緊牙線，使牙線在二手指間約 1 公分，同時此二手指為打直的，指甲對指甲。</li> <li>6. 沿牙齒表面將牙線滑進牙齒與牙齦交接的縫內，將牙線繃緊牙齒表面，並做上下運動刮牙齒的表面，直到聽到「嘎吱」為止。</li> <li>7. 刮一邊的牙面後，在刮同一牙縫的另一個牙面。</li> <li>8. 牙線刮牙面時，要繃緊牙齒的表面，使牙線略成「C」形。</li> <li>9. 由正中大門牙開始，循序向後牙移動，直到最後一顆牙為止。</li> <li>10. 右手是拇指時，操作右上邊；左手反之。操作牙線時，只有食指進入口內。</li> <li>11. 接近嘴角時，拇指漸感不便，可用食指取代該拇指。</li> <li>12. 牙線在兩食指間保持 1 到 2 公分。</li> <li>13. 下顎前牙，口內食指改為由上向下</li> <li>14. 下顎後牙，與上顎一樣，用兩個食指搭配。</li> </ol>		
<p>認識常見的眼科疾病</p>	<p><b>壹、準備活動：</b>  「眼鏡公主」的故事內容與愛眼操音樂引起動機；  教師藉由「眼鏡公主」的故事內容，和學童進一步探討近視的困擾、原因、不方便的地方以及預防保健的方法</p> <p><b>貳、發展活動：</b>  老師提問 1：眼鏡公主自從近視以後，鬧出了什麼笑話？</p>	<p>1 節</p>	<p>口頭報告</p>

學生討論回答：

- 把橘子當網球打，噴得大家一臉橘子汁。
- 把小羊當小狗，拿骨頭餵羊吃。
- 把外婆當成皇后。
- 把7看成9，搭錯了公車。
- 上課時，把3看成8，惹得全班哈哈大笑。

老師提問2、眼鏡公主近視形成的原因有哪些？

學生討論回答：

- 光線不足的地方看書。
- 躺著看書看太久。
- 電視看太久也不休息。

老師提問3：眼鏡公主戴眼鏡之後有什麼不方便？

學生討論回答：

- 眼鏡總是壓得鼻子紅紅的。
- 從冷氣房出來，鏡片上都是霧氣。
- 喝熱湯時，眼鏡上一片水氣，什麼都看不清。
- 做運動怕眼鏡掉下來。
- 游泳時，根本不能戴眼鏡。
- 下大雨時，眼鏡上都是雨水。

(二) 老師導引護眼四大絕招，和孩童討論保護眼睛的方法以及重要性。

(1) 絕招一：讀書寫字要端正，光線充足不可少。

學生演示：二位學生示範正確和錯誤的姿勢。

老師說明：讀書寫字時，姿勢要抬頭挺胸，保持適當距離，光線明亮。

(2) 絕招二：保持距離看電視，30分鐘要休息。

學生演示：二位學生示範正確和錯誤的姿勢。

老師說明：看電視、打電腦時要保持適當距離，每30分鐘就要休息5~10分鐘。

實作評量

(3)絕招三：多吃蔬果不偏食，睡眠充足精神好。

學生演示：二位學生示範正確和錯誤的飲食態度。

老師說明：綠色蔬菜、紅蘿蔔、枸杞、深海魚類、水果.....等食物對眼睛有益；十點之前就寢讓自己精神飽滿。

(4)絕招四：接近自然多運動，望遠凝視要確實。

老師說明：假日多接近大自然到戶外走走；多看綠色植物；學校的3分鐘望遠凝視要確實完成。

(三)老師帶領大家做護眼體操，說明做護眼體操的好處與時機，並解說各種眼睛相關疾病的不同處。

<p>認識 正 確 食 物 與 熱 量</p>	<p><b>壹、準備活動：</b> 教師準備 GMP 和健康食品標章圖片 引起動機； 詢問學生一個星期進食情形進而導入飲食觀念</p> <p><b>貳、發展活動：</b> 一、認識食物與熱量 1. 一想到速食，你會想到哪些食物？ 2. 什麼是速食？ 3. 全球十大空熱量食品（垃圾食物）？ 4. 速食等於空熱量食品嗎？（教師介紹大型連鎖速食店所提供的餐點之組成內容與卡路里） 5. 空熱量食品對你的誘惑？ （1）你喜歡吃所謂的空熱量食品嗎？為什麼？ （2）檢視我的飲食記錄，計算一下自己一週（或一個月）內吃了多少空熱量食物？ 6. 空熱量食品對身體的影響？</p> <p>二、認識食品 GMP 與健康食品標章 說明： （1）GMP 是英文 Good Manufacturing Practice 的縮寫，中文的意思是「良好作業規範」，或是「優良製造標準」，是一種特別注重製造過程中產品品質與衛生安全的自主性管理制度。因為用在食品的管理，所以我們稱作食品 GMP。 （2）通過衛生署認證的保健食品，才可標註為「健康食品」，而依照衛生署《健康食品管理法》的規定，除了通過認證的「健康食品」外，保健食品不得於廣告、產品文宣中自稱為「健康食品」，更不可以宣稱具有療效。目前衛生署認定的保健功效共有九種，分別是：（1）調節血脂功能；（2）免疫調節功能；（3）腸胃功能改善；（4）改善骨質疏鬆；（5）牙齒保健；（6）調節血糖；（7）護肝（針對化學性肝損傷）；（8）抗疲勞功能；（9）延緩衰老功能</p>	<p>1 節</p>	<p>口頭報告</p>  
---	---	----------------	---

**壹、準備活動：**

一、課前準備：

※交通標誌、號誌、標線等圖卡。

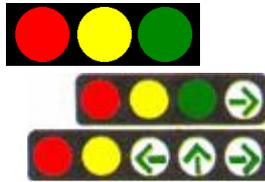
二、引起動機：

1. 複習之前已交過的交通標誌，並以教師在上班途中所遇到的各種交通號誌的問題，引起兒童學習動機。

**貳、發展活動：**

1. 教師在黑板上揭示老師上班途中所欲交通號誌並提出問題並讓學生發表

交通號誌的意義：



認識交通號誌

\* **行車管制號誌** (三色燈光號誌)

- (1) 路口「紅黃綠燈」號誌的排列為何？  
(橫式、直式)
- (2) 「綠燈」、「箭頭綠燈」、「閃光綠燈」有何不同？
- (3) 有些燈號是閃爍光，有些燈號是固定光，究竟這兩種設計有什麼不同？
- (4) 閃光紅燈、閃光黃燈的意義？
- (5) 闖紅燈者，將處以多少元的罰款？

\* **行人專用號誌**



- (1) 找出交通號誌的圖案是？
- (2) **綠燈(行走行人)**、**紅燈(站立行人)**  
**閃光綠燈(行走行人)**各代表何意義？

\* **行人穿越道號誌**



- (1) 找出交通號誌的圖案 **是？**
- (2) 兩燈交互閃亮，代表何意義？

	<p>* 特種閃光黃燈號誌 </p> <p>(1) 找出交通號誌的圖案是？</p> <p>(2) 特種閃光黃燈代表何意義？</p> <p>* 特種閃光紅燈號誌 </p> <p>(1) 找出交通號誌的圖案是？</p> <p>(2) 特種閃光黃燈代表何意義？</p> <p>2. 結論：將以上有關交通號誌作一統整與比較，並進行歸納。</p> <p><b>參、綜合活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師說明比賽規則： <ol style="list-style-type: none"> <li>學生平分四縱隊。</li> <li>教師在每隊前方 5 公尺處置放一個籃子，裡面放著各類交通標誌。</li> <li>分成三回合。</li> <li>每一回合由教師指定一種交通標誌種類。</li> <li>哨音開始，每一縱隊則依序輪流前往籃子內尋找正確的交通標誌，並張貼在黑板上。</li> </ol> </li> <li>比賽開始，教師計時 2 分鐘，看哪一隊拿回來的標誌圖卡幾個，就得幾分。</li> <li>比賽結束，教師引導兒童給予優勝隊伍愛的鼓勵。</li> <li>回饋與統整。</li> </ol> <p><b>肆、學習單</b></p>		<p>口頭報告</p> <p>實作評量</p>
--	---	--	-------------------------

## 眼鏡公主

作者：張蓬潔

出版：信怡基金出版社

### 故事大意：

從前有一位公主，自她罹患假性近視和散光後，有一些行為便怪怪的，並且鬧出不少笑話，例如：把橘子當網球打、把骨頭餵給小羊吃、把外婆當成皇后、搭錯公車、上課時把 3 看成 8，惹得全班哈哈大笑……等等。公主心裡覺得很難過。

後來醫生檢查出公主有點近視和散光，國王與皇后也察覺出是因為公主有不良的閱讀習慣：看東西都拿得很近、躺著或在光線不足的地方看書、還有電視看很久也不休息、又常常揉眼睛。國王請醫生治療公主的眼疾，醫生說：「假性近視多讓眼睛休息即可，但散光則需配鏡矯正了。」

公主很不習慣戴眼鏡，因為眼鏡帶來很多不方便的地方：喝湯時，鏡片上一片水氣；從冷氣房出來，鏡片都是霧氣；做運動時，眼鏡易滑落；游泳時又不能戴眼鏡。公主真希望眼睛快點好起來。

於是醫生教公主做眼睛操，還有眨眼運動；廚師煮了對眼睛有幫助的食物給公主吃；國王和皇后告訴公主看書光線要充足、睡眠要足夠、多做戶外運動及多看看遠的地方。公主照著大家的建議做，果然進步很快，過了一陣子，她已不需要戴眼鏡了。公主的眼睛變好了，東西全都看得很清楚，真是方便極了！公

主很高興，從此以後，公主決定要好好愛護眼睛囉！

## 附件二

# 護眼體操

- 1.眼球向右停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 2.眼球向左停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 3.眼球向上停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 4.眼球向下停 5 秒 → 回到中間 停一下
- 5.用力閉上雙眼 再把眼睛一下子睜開  
用力閉上雙眼 再把眼睛一下子睜開

# 「交通安全我最行」學習單

\_\_\_\_\_班 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

小朋友：

小朋友，每天上下學時，你是否有遵守交通規則呢？

◎越過馬路時應注意（對的圈起來）

\* 穿越馬路

\* 行走天橋

\* 行走地下道

\* 橫跨分隔島

\* 行人靠左邊行走

\* 遵守交通號誌

◎對的畫○，錯的打×

( ) 為了怕遲到，可以從車陣中穿越馬路。

( ) 穿越平交道前，需要停、看、聽，確定安全後再過。

( ) 下雨天穿雨衣，要穿黑色的才安全。

( ) 上下學排好路隊可以保障自己的安全，減輕父母擔心。

◎請畫出你最常見的交通號誌圖，並寫出名稱。

\* 行人專用號誌



<1>綠燈(行走行人)表示通行

<2>紅燈(站立行人)表示禁止通行。

<3>閃光綠燈(行走行人)表示可以通行的時間快到了！還在路中央的小朋友，要快點通過；還在路邊的小朋友，得要等下一次綠燈！

\* 行車管制號誌

<1>綠燈表示准許車輛直行、右轉及左轉，未設行人專用號誌處，面對小朋友的紅綠燈顯示綠燈時，小朋友可直行穿越道路。

<2>黃燈表示要變成紅燈了，已進入交岔路口之車輛及小朋友，應注意其他行人及車輛安全，迅速通過，尚未進入交岔路口者，不得超越停車線或進入路口。

<3>紅燈表示禁止通行，車輛及行人不得超越停止線或進入路口。

\* 行人穿越道號誌



表示前面有斑馬紋行人穿越道，車輛接近應減速，如有行人穿越時，需暫停於停止線前，讓行人優先通行。

\* 鐵路平交道號誌



當號誌在閃爍時，小朋友應該要立刻停下來在平交道前，如果已經在平交道上的小朋友，要立刻通過唷！

\* 閃光黃燈號誌

表示「警告」，車輛應減速接近，注意安全，小心通過。



哪一個圖是「前有連續彎道，車子要減數慢行」？

安安一歲了，坐車出門的正確方式？（安全座椅）

酒測值超過多少，要依刑事法以公共危險罪移送法辦？0.55

無照駕駛，要罰多少錢？6000-12000 闖紅燈呢？1800~5400

(6)依公路路線系統編號原則，哪一標誌是南北向道路？

(7) 哪一個圖是「右方來車速行」？

(8)分隔同向車道，並禁止變換車道

某些路口若一天中有相當長的時間交通流量很低（人車都很少），不

適用一般定時號誌時，則可在該時段內將燈號改為閃爍光。