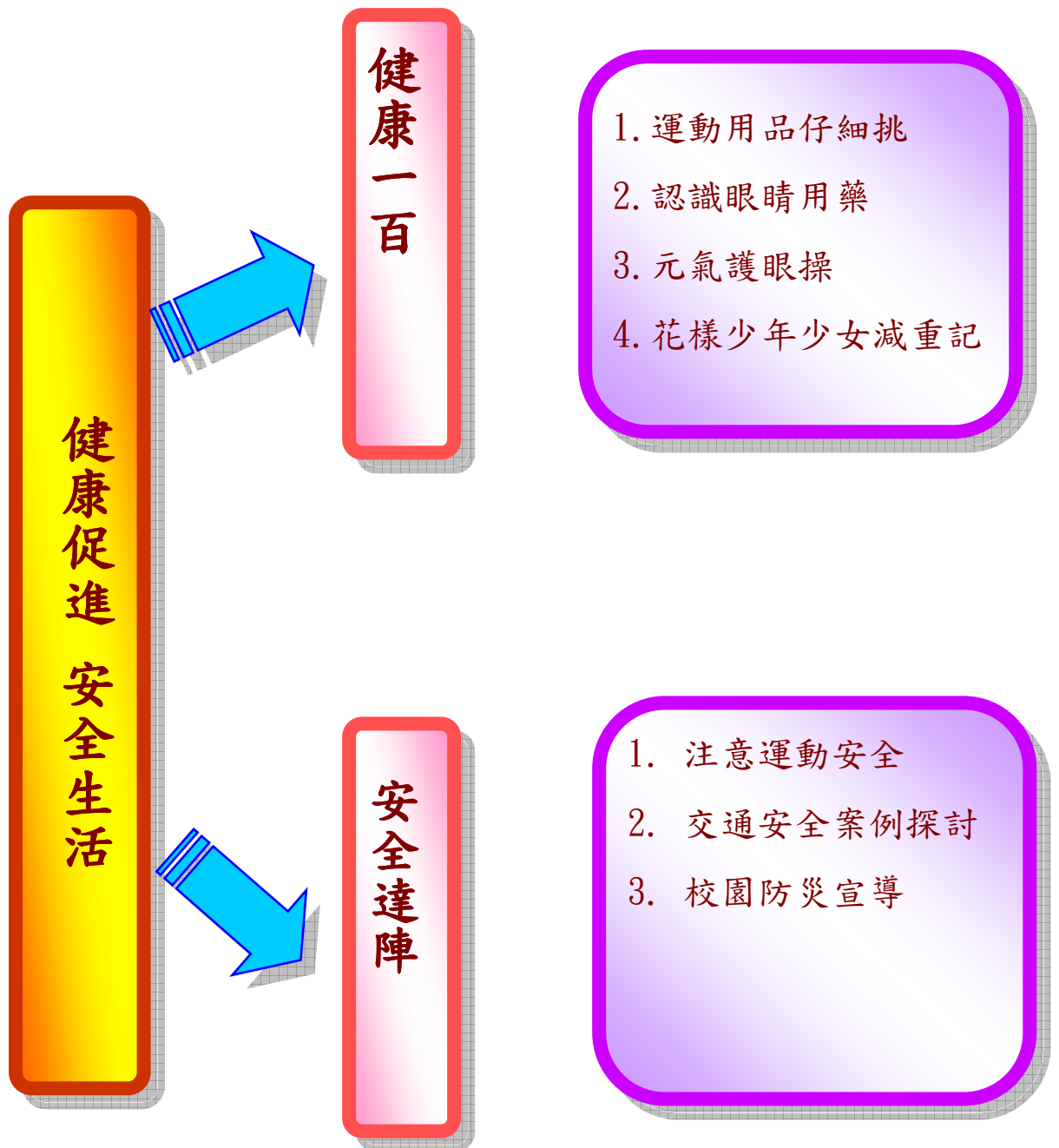


# 臺北市萬華區西園國小 100 學年度第一 學期

## 六年級主題課程架構圖 主題三



# 臺北市萬華區西園國民小學 100 學年度第 1 學期

## 六年級學校主題課程計畫

編寫者：六年級教學團

|      |                        |      |          |
|------|------------------------|------|----------|
| 教學日期 | 100.08.30-101.01.17    | 主題名稱 | 健康促進安全生活 |
| 教學領域 | 健體                     | 教學年級 | 六        |
| 教材來源 | 康軒版六上健體課本<br>教學團自編教學設計 | 教學節數 | 12       |

### 教 學 理 念

健康是人生最重要的資產，有健康的身心才有一切發展；安全是所有活動進行中最重要的守則，

唯有時時刻刻注意自己的安全，才能夠實現自我、毫無後顧之憂。學習除了要培養孩子帶著走的能力之外，更要教會他們保持健康、注意安全，投資自己才是最大的資產。

### 教 學 目 標

1. 認識選購食品、運動用品要注意的項目。
2. 學習吃出健康、吃出安心，也從不同飲食習慣中尊重文化的多元性。
3. 愛護眼睛就從自己開始，學習護眼操以及視力保健知識。
4. 養成規律運動、營養均衡的生活習慣，擁有最健康的身心。

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>相對應能力指標<br/>或學習目標</b></p> | <p><b>【健體】</b><br/> 2-2-4 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。<br/> 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的利用價值、安全性、外觀及口味。<br/> 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。<br/> 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。<br/> 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。<br/> 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善<br/> 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。<br/> 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p><b>【環境教育】</b><br/> 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係<br/> 4-2-4 能運用簡單的科技以及蒐集、運用資訊來探討、了解環境及相關的議題</p> <p><b>【資訊教育】</b><br/> 4-3-3 能利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料。</p> <p><b>【家政教育】</b><br/> 1-1-3 認識食品衛生與安全的重要性<br/> 1-3-1 比較不同的飲食習慣</p> <p><b>【社會】</b><br/> 1-3-1 了解不同生活環境差異之，並能尊重及欣賞其間的不同特色。<br/> 7-3-2-1 解釋自己在日常生活中各種消費選擇的原因。</p> |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>議題融入</b></p>              | <p style="text-align: center;">家庭教育、環境教育、法治教育</p>   |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>學校願景</b></p>              | <p style="text-align: center;">健康、美德、體驗、成就</p>  |  |  |
| <p style="text-align: center;"><b>單元活動</b></p>              | <p style="text-align: center;"><b>教學概要或重點</b></p>   | <p style="text-align: center;"><b>節數安排</b></p> | <p style="text-align: center;"><b>評量方式</b></p> |

|             |  |          |                |
|-------------|--|----------|----------------|
| <p>健康一百</p> | <p>一、運動用品仔細挑</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明不同運動項目應穿著不同運動鞋，不過以穿著舒適為原則。</li> <li>2. 配合課文內容，說明不同運動場地與活動方式，應選擇功能合適的球鞋。</li> <li>3. 教導學生理性選購商品之後，正確的使用、保持乾淨、延長商品的使用壽命，才是真正負責任的消費態度。</li> </ol> <p>二、聰明消費</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師說明閱讀食品標示的重要性。</li> <li>2. 請學生取出帶來的食品包裝並分享討論標示的內容。</li> <li>3. 配合課本說明觀察食品、藥品、公共場所安全的簡易診斷方法。</li> <li>4. 說明消保法的涵義及如何保障消費者。</li> </ol> <p>三、認識眼睛用藥基本常識</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 點眼藥水、藥膏之前要記得先把手洗淨、擦乾。</li> <li>2. 藥水、藥膏瓶口不能碰觸到眼睛、手或其他部位，不可與他人共用。</li> <li>3. 用藥後應該眼睛輕閉 1-2 分鐘，使藥品擴散並吸收。</li> </ol> <p>四、元氣護眼操</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生分享自己視力不良在生活上帶來的不便。</li> <li>2. 提醒學生，用眼三十分鐘，務必要休息十分鐘，每天減少近距離閱讀、看電視、打電動的時間。</li> <li>3. 眼睛是靈魂之窗，唯有保持良好的視力，才能夠耳聰目明，學習狀況維持最佳狀態。</li> <li>4. 配合每天午休的護眼時間，確實於座位上完成護眼操。</li> </ol> <p>五、花樣少年少女減重記</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學分享個人是否有聽說過減肥不當，影響健康甚至生命安全的案例。</li> <li>2. 腰圍八九十，健康常保持：醫界近年已經將腰圍納入健康評估的重要指標，避免腹腔脂肪囤積，可以減少心血管疾病發生。</li> <li>3. 發下開學時健康檢查的各項數據，針對個人視力、口腔、體脂肪的情形，自我評估個人為了維護身體健康需要特別加強、關心的部份。</li> </ol> | <p>6</p> | <p>討論與發表實作</p> |
|-------------|--|----------|----------------|

|             |   |          |                             |
|-------------|---|----------|-----------------------------|
| <p>安全達陣</p> | <p>一、運動安全守則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生自由發表關於預防運動傷害的基本概念。</li> <li>2. 在活動中不幸發生運動傷害，應以「PRICE」方式盡速處理。</li> <li>3. 認識「PRICE」方式</li> </ol> <p>P：Prevention and Protection—立即保護患側<br/>R：Rest—休息<br/>I：Ice—冰敷<br/>C：Compression—壓迫<br/>E：Elevation—抬高患處</p> <p>二、交通安全案例分享</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請同學分享聽說過的交安意外內容。</li> <li>2. 配合校內讀報教育活動，利用晨光時間讀報，收集交通安全相關新聞剪報</li> <li>3. 認識交通安全相關新聞案例。</li> <li>4. 學習騎乘腳踏車的安全事項並完成學習單。</li> <li>5. 總結交通安全的重要，停看聽並遵守交通規則，才能保障我們行的安全。</li> <li>6. 配合校內舉辦交通安全巡迴宣導活動，聆聽演講時要保持安靜。</li> </ol> <p>三、危險就在你我身邊</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享曾經從新聞媒體的報導中得知或聽過周遭的人談論災害或危險事件。</li> <li>2. 將蒐集到的災害事件或危險情境的報導或案例，進行分析與討論，並上臺報告。</li> </ol> <p>四、災害應變智多星</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生思考、討論，並發表：在戶外進行休閒活動時，可能會遇到哪些危險情境？可以採取哪些應變措施呢？</li> <li>2. 教師引導兒童思考：遇到災害時有哪些基本的處理原則？</li> <li>3. 自由發表在救災過程中，可能會遇到哪些特殊狀況？該怎麼做？</li> <li>4. 平日就要有逃生、救災演練，這些經驗才能讓人們</li> </ol> | <p>6</p> | <p>討論與發表<br/>實作<br/>學習單</p> |
|-------------|---|----------|-----------------------------|

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <p>五、防災宣導</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 配合學校舉行的防災疏散演練，學習災害應變能力。</li><li>2. 地震發生時，應關閉電源，疏散時要保護頭部。</li><li>3. 平日就要加以留意家中是否有電線老舊的危險。</li><li>4. 災害發生時，要保持冷靜，勿驚慌。</li></ol> |  |  |
|--|--|--|--|

# 交通安全學習單

( )年( )班 座號： 姓名：

◎小紅豆今天要和好友大豆花一起去圖書館，

兩人決定要從家裡騎腳踏車前往，

請你幫忙判斷，他們是否遵守了騎腳踏車的安全事項喔！

# 交通安全學習單

(        )年(        )班 座號：                    姓名：

1. 騎乘腳踏車就可以不必遵守交通規則：

是      否

2. 小紅豆看到新聞報導，有一位老爺爺單手騎車，一邊拿奶瓶幫小孫子餵奶，你認為這種行為……

很危險    很帥氣

3. 大豆花出門前特別檢查了腳踏車的狀況，避免騎車上路後

發生危險，你認為這種行為……

時間寶貴，檢查腳踏車太麻煩    安全第一，還是要謹慎檢查

4. 小紅豆騎車行經十字路口時應該要怎麼做？

先停下來，看看左右    橫衝直撞，低頭快速通過

5. 大豆花騎到馬路上，發現附近有一輛大卡車行駛而過，她應該……

避免行駛在大型車輛附近，以策安全    並排行駛，並且和大卡車競速