

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期四年級普通班健體領域-健康領域課程計畫

設計者：陳國貿

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

教材版本		康軒版第七冊				教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標		1.認識營養素及其食物來源和功能。 2.了解如何選購健康又安全的食物。 3.了解吸菸、飲酒、嚼檳榔對健康的危害並拒絕接觸。 4.認識灼燙傷，演練灼燙傷的急救處理方法。 5.檢查防火措施，演練火災避難與逃生技巧。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.覺察營養不均衡的原因。 2.注意營養不均衡可能造成健康問題。	第一單元食在有營養 第1課營養要均衡 《活動1》營養不均衡 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明：食物中有各類營養素，對人體有不同的幫助。飲食符合健康餐盤的原則，才能攝取均衡的營養素。 《活動2》不良飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第8-9頁情境，並提問：小澤、小彤有哪些不良的飲食習慣？這些不良的飲食習慣會造成什麼健康問題呢？ 2.教師說明：不良的飲食習慣容易造成營養不均衡，進而產生健康問題。	實作發表		

							題。你有哪些不良的飲食習慣？將不良的飲食習慣寫下來。			
第二週	第一單元食在有營養 第一課營養要均衡	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	1.注意營養不均衡可能造成的健康問題。 2.願意改善個人營養不均衡的問題。 3.運用生活技能「解決問題」，改善營養不均衡的問題。	《活動 3》解決營養不均衡問題 1.教師帶領學生閱讀課本第 10-11 頁情境，並提問：為了改善營養不均衡的狀況，小澤、小彤選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，試著做出改進計畫。他們怎麼做呢？ 2.教師請學生選擇一項飲食問題或不良的飲食習慣，分組討論解決問題的方法，將討論結果記錄在「解決營養不均衡問題」學習單，輪流上臺進行分享。 3.教師請學生課後嘗試執行解決問題的方法，並在「解決營養不均衡的問題」學習單記錄執行狀況。執行期間組內同學互相鼓勵與監督，並請家長協助解決困難。	實作發表		
第三週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。	1.認識營養素及其功能和食物來源。 2.了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。	第一單元食在有營養 第 2 課認識營養素 《活動 1》各類營養素（一） 1.教師帶領學生閱讀課本第 12-13 頁，介紹醣類、脂肪、蛋白質、水的功能和食物來源。 2.教師發給各組食物主要營養素圖卡，並分配各組一種營養素。各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 3.教師請學生課後完成「營養素的種類（一）」學習單，複習醣類、脂肪、蛋白質、水等營養素的功能，並舉例食物來源。 《活動 2》各類營養素（二） 1.教師帶領學生閱讀課本第 14-15 頁，介紹維生素、礦物質的功能和食物來源。 2.教師補充說明「膳食纖維」。 3.教師發給各組食物主要營養素圖	發表實作		

							卡，並分配各組一種營養素，各組找到該營養素的食物來源圖卡，接著輪流上臺報告此營養素的功能並展示食物圖卡，舉例此營養素的食物來源。 4.教師請學生課後完成「營養素的種類（二）」學習單，複習維生素、礦物質等營養素和膳食纖維的功能並舉例食物來源。 《活動 3》各類食物中的主要營養素 1.教師帶領學生閱讀課本第 16-17 頁，統整歸納六大類食物的主要營養素，以及攝取各類營養素的注意事項。 2.教師分配各組一種食物類別，各組找到該類食物的食物圖卡，接著各組輪流上臺報告此類食物的主要營養素，並列出食物圖卡。 3.教師請學生課後完成「各類食物中的主要營養素」學習單，複習六大食物的主要營養素，並寫出一天攝取的六大類食物，檢查自己是否選擇多樣化的食物。			
第四週	第一單元食在有營養 第二課認識營養素	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2b-II-1 遵守健康的生 活規 範。	Ea-II-2 飲食搭 配、攝 取量與 家庭飲 食型 態。	1.了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 2.遵守營養均衡的健康飲食原則。	《活動 4》家人的飲食注意事項(一) 教師配合健康餐盤（兒童篇、青少年篇、成年篇）系列教學影片說明各人生階段家人的飲食注意事項。 《活動 5》家人的飲食注意事項(二) 1.教師延續配合課本第 20 頁和健康餐盤（銀髮篇）教學影片，說明老年期階段家人的飲食注意事項。 2.教師提問：你的家人飲食需要注意什麼？可以吃哪些食物補充營養呢？分組討論完成「家人的飲食注意事項」學習單，並輪流上臺分享。 《活動 6》烹調方式我決定 教師配合課本第 21 頁說明不同烹調方式對食物營養價值的影響。	發表 實作		

第五週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	第一單元食在有營養 第3課聰明選食物 《活動1》健康安全消費的方法 1.教師帶領學生閱讀課本第22-23頁情境，並說明選購健康又安全食物的方法。 2.教師請學生課後和家人共同選購食材，做到的注意事項在「健康安全消費的方法」學習單上打勾，並共同完成料理。 《活動2》當季食材新鮮吃 教師帶領學生閱讀課本第24-25頁情境，並說明一年四季盛產的食材。	發表實作 總結性評量		
第六週	第一單元食在有營養 第三課聰明選食物	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1.了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3.在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	《活動3》牛乳聰明選 1.教師帶領學生閱讀課本第26-27頁情境，請學生運用生活技能「做決定」，分組演練選購健康又安全的牛乳。 2.教師呈列鮮乳、調味乳、乳飲品、保久乳的包裝，詢問學生是否看過或喝過這些種類的乳品，並說明乳品的差異。 3.教師請學生依照生活技能「做決定」的步驟，為自己挑選營養又安全的食物，完成「營養食物聰明選」學習單。	發表實作 總結性評量		

				產品與服務。						
第七週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.認識一手菸、二手菸、三手菸。 2.注意吸菸對健康的危害。 3.認識電子煙。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第1課菸與煙的真相 《活動1》認識一手菸、二手菸、三手菸 教師帶領學生閱讀課本第32-33頁情境，並說明一手菸、二手菸、三手菸的定義。 《活動2》菸的主要成分 教師配合課本第34頁說明菸的主要成分與危害。 《活動3》菸對健康的危害 1.教師配合影片說明吸菸對健康的危害。 2.教師配合課本第35頁比較健康的肺和吸菸者的肺，說明長期吸菸會讓肺部變黑，甚至失去功能，加深學生對於吸菸危害健康的印象。 3.教師請學生完成「吸菸的危害」學習單。	問答 發表 實作 演練		
第八週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第一課菸與煙的真相	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.運用生活技能「批判性思考」，破除電子煙的迷思。 2.認識禁菸場所。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 《活動4》電子煙是菸嗎？ 1.教師說明：當你不確定訊息的真實性，你可以運用生活技能「批判性思考」做出合理的判斷和選擇。 2.教師配合影片介紹電子煙及其對健康的危害。 3.教師請學生完成「電子煙的迷思」學習單，破除巴迪對於電子煙的迷思。 《活動5》禁菸場所停看聽 1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，展示禁菸標誌，並提問：除了學校之外，還有哪些地方是禁菸場所呢？ 2.教師統整學生的回答，並說明：2023年2月《菸害防制法》修法擴大禁菸場所，多數室內公共場所已	問答 發表 實作 演練		

							全面禁止吸菸，違者最高可罰 1 萬元。			
第九週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3.清楚說明個人反對飲酒的立場。 4.使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 1》過度飲酒的危害 1.教師請學生分組，根據所蒐集的相關新聞與資料，討論過度飲酒可能造成的影響，並上臺發表。 2.教師配合影片、課本第 41 頁說明過度飲酒的危害。 《活動 2》爸爸別喝酒 1.教師帶領學生閱讀課本第 42-43 頁情境，並提問：琳琳怎麼運用生活技能「倡議宣導」幫助爸爸戒酒呢？ 2.教師請學生分組演練，運用生活技能「倡議宣導」幫助家人戒酒，並完成「健康倡議不飲酒」學習單。	發表演練實作		
第十週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第二課酒與檳榔	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	1.注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2.認識檳榔的組成。 3.運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第 2 課酒與檳榔 《活動 3》檳榔的組成與危害 1.教師配合影片說明檳榔的成分。 2.教師說明嚼檳榔的危害。 《活動 4》遠離檳榔 1.教師請學生分組討論檳榔的迷思，並上臺發表。 2.教師請學生分組演練運用生活技	發表演練實作		

			康的問題。	本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			能「做決定」，遠離檳榔的危害，並完成「遠離檳榔」學習單。			
第十一週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1.辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2.運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動1》拒絕的方法（天龍八不） 1.教師配合影片複習吸菸、飲酒、嚼檳榔的危害。 2.教師帶領學生閱讀課本第48-49頁情境，並播放影片說明拒絕的方法（天龍八不）。 3.教師將學生分為2人一組，運用生活技能「拒絕技能」演練下列情境，完成「拒絕菸、酒、檳榔」學習單，並輪流上臺分享。	演練 實作 自評 總結性評量		

			上。	情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。						
第十二週	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第三課向菸、酒、檳榔說不	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	1.遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 2.清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 3.使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。	第二單元拒菸拒酒拒檳榔 第3課向菸、酒、檳榔說不 《活動2》實踐健康信念 1.教師說明：吸菸、飲酒、嚼檳榔會對健康造成許多危害，除了拒絕它們，還可以透過一些行動，來支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園。 2.教師帶領學生閱讀課本第50-51頁情境，並提問：琳琳透過哪些行動支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園？ 3.教師請學生完成「實踐健康信念（一）」、「實踐健康信念（二）」學習單，輪流上臺分享個人支持無菸、無酒、無檳榔的健康家庭和校園的行動，並鼓勵學生在生活中實踐。	演練 實作 自評 總結性評量		

				健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。						
第十三週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學習與灼燙傷患者相處。 2.認識灼燙傷的分級。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動1》與灼燙傷患者相處 教師帶領學生閱讀課本第56頁情境並配合影片說明，灼燙傷患者不僅身體受傷，心理上也承受極大的壓力。灼燙傷會造成疤痕增生、關節攣縮及變形，外觀的變化使得灼燙傷患者容易感到自卑、退縮，而且灼燙傷的治療過程漫長、痛苦。 《活動2》灼燙傷分級 教師配合課本第57頁說明根據皮膚灼燙傷的深度，可分為三個等級。	發表 問答 演練 實作		
第十四週	第三單元熱與火的危機 第一課小心灼燙傷	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 2.演練灼燙傷的急救處理方法。 3.在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。	第三單元熱與火的危機 第1課小心灼燙傷 《活動3》灼燙傷預防 1.教師配合課本第58-59頁說明：小鈞身上發生的燙傷事件其實是可以預防的，造成灼燙傷的原因很多，充分了解可能發生的原因和預防方法，就能避免受傷。 2.教師請學生完成「預防灼燙傷」學習單，並上臺分享。 《活動4》灼燙傷急救處理方法 1.教師配合影片說明灼燙傷急救處理方法，以及注意事項。 2.教師將學生分組，帶領學生演練灼燙傷急救處理方法。	發表 問答 演練 實作		

							3.教師提問：如果你的手不小心被熱水燙傷，你會怎麼做？課後演練，並請同學或家人為你見證，完成「灼燙傷急救處理」學習單。			
第十五週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動1》用電安全須知 1.教師播放電氣火災新聞，並說明：不當使用電器常會引發火災，根據內政部消防署統計，「電氣因素」是建築物火災起火的主要原因之一。 2.教師帶領學生閱讀課本第62-63頁情境，並提問：小鈞家有哪些不安全的用電方式？可以如何改善呢？並配合影片說明改善的方法。 2.教師請學生分組討論家中用電方式與改善的方法，完成「用電安全」學習單第二部分，並鼓勵學生課後和家人一起做到安全用電的行動。 《活動2》常見危險用火行為 教師帶領學生閱讀課本第64-65頁情境，並配合影片說明常見的危險用火行為。	發表實作		
第十六週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難技巧。	1.了解居家、公共場所防火措施。 2.了解滅火器的使用方法。 3.遵守居家安全注意事項。 4.規畫家庭逃生計畫。 5.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 6.檢查公共場所防火措施。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動3》居家防火設備——住警器 1.教師配合影片或住宅用火災警報器（偵煙式、定溫式）實物，介紹「住宅用火災警報器」。 2.教師將學生分成3組，各組分配一個家中區域，請各組學生持住宅用火災警報器（偵煙式或定溫式），說明該家中區域適用的住宅用火災警報器種類、需裝設的原因和檢查方法。 《活動4》居家防火設備——滅火器 教師配合影片說明滅火器的使用口訣與操作方法。	發表實作		

第十七週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.覺察居家環境的潛在危機。 2.了解用電安全須知、危險用火行為。 3.了解居家、公共場所防火措施。 4.了解滅火器的使用方法。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動5》居家防火和逃生措施 教師配合影片說明居家防火和逃生措施，除了上節課提到的住宅用火災警報器、滅火器，在家中陽臺和樓梯間也有一些須注意的防火和逃生要點。 《活動6》檢查居家防火措施 教師請學生上臺分享「居家防火檢核表」學習單中，居家防火和逃生措施檢查結果和改善方法。	實作發表		
第十八週	第三單元熱與火的危機 第二課防火安全檢查	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.了解居家、公共場所防火措施。 2.了解滅火器的使用方法。 3.遵守居家安全注意事項。 4.規畫家庭逃生計畫。 5.檢查並改善居家用電方式、防火措施。 6.檢查公共場所防火措施。	第三單元熱與火的危機 第2課防火安全檢查 《活動7》家庭逃生計畫 1.教師配合影片或內政部消防署消防防災館的防災遊戲「防火安全一起來——家庭逃生計畫」，說明家庭逃生計畫的製作步驟。 2.教師請學生在「家庭逃生計畫」學習單的家中平面圖中，找到2個以上的逃生避難出口，接著假設火點，畫出往2個不同方向的逃生避難路線，完成家庭逃生計畫製作步驟1-3，課後與家人接續完成家庭逃生計畫製作步驟4-7，並張貼在家中顯眼的地方。 《活動8》檢查公共場所防火措施 1.教師配合影片說明到公共場所時須檢查的防火措施。 2.教師展示學校附近的公共場所防火措施照片，提醒學生到公共場所時先檢查防火措施是否符合標準，確認公共場所入口是否張貼「不合格場所圖示」，千萬不要進入防火措施不合格的公共場所。	實作發表		

							3.教師請學生課後和家人一同至公共場所檢查防火措施，完成「檢查公共場所防火措施」學習單。			
第十九週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2.演練發現火災時的應變方式。 3.澄清火災逃生避難的迷思。 4.認識火災逃生避難的原則和技巧。 5.認識身上著火時的處理方法。	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動1》可怕的火災 1.教師播放火災新聞，並說明：火場中的危險因子有濃煙、高溫 and 火焰。 2.教師請學生透過「可怕的火災」學習單，分享火災新聞事件、火災造成的傷害，以及看完這則火災新聞的感受。 《活動2》發現火災時 1.教師詢問：如果你發現火災，你會怎麼做？ 2.教師整理學生的回答，說明火災時的正確應變方式。 《活動3》火場逃生避難迷思 1.教師詢問學生下列火場逃生避難方式是否正確，為什麼？ 2.教師請學生課後完成「火場逃生避難迷思」學習單，澄清火場逃生避難迷思。 《活動4》火災逃生避難原則 1.教師配合影片說明火災逃生避難原則。 2.教師將學生分組，分配各組1個火災情況題，請學生分組討論後上臺演練火災逃生避難的做法。 3.教師請學生完成「火災逃生避難原則」學習單，熟練各種火災情況的逃生避難做法。	演練 實作 發表 總結性評量		
第二十週	第三單元熱與火的危機 第三課火場應變	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技	1.認識緩降機使用方式。 2.演練火災逃生避難的原則和技巧。 3.演練身上著火時的處理方	第三單元熱與火的危機 第3課火場應變 《活動5》緩降機使用方式 1.教師說明：在公共場所遭遇火災時，若建築物內的樓梯或安全梯已遭到火勢或濃煙侵入無法使用，並且無其他相對安全的避難空間時，	演練 實作 發表 總結性評量		

			理日常生活中運動與健康的問題。	要性。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	巧。	法。	可使用緩降機進行逃生。 2.教師配合影片說明緩降機使用方式。 《活動 6》低姿勢火場逃生 1.教師說明火災發生時不適合關門在室內避難，應立即往外逃生的情形。 2.教師說明並示範低姿勢的火場逃生技巧。 《活動 7》身上著火的滅火方式 1.教師說明並示範身上著火的滅火方式：停、躺、滾。 2.教師帶學生在安全軟墊上演練。			
--	--	--	-----------------	---	----	----	---	--	--	--

註 1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113 學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註 2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」（動詞）與「學習內容」（名詞），整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期四年級普通班健體領域-健康領域課程計畫

設計者：陳國賢

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (____年級和____年級) 否 ☒

教材版本		康軒版第八冊				教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標		1.知道和家人與朋友和睦相處的方法。 2.認識青春期的自己，做好自我調適。 3.知道如何尊重他人、保護自己。 4.知道如何避免在災害發生時遭受傷害或損失。 5.了解出血、扭傷時的緊急處理方法。 6.認識並保護呼吸系統。 7.認識肺炎，並在生病時表現正確就醫與自我照護行為。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點(學習引導內容及實施方式)	評量方式	議題融入	跨領域統整 規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花筒	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技	1.認識並表現增進人際關係的技能。 2.透過觀察與模仿，改善人際關係。 3.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。	第一單元迎向青春 期 第 1 課相處萬花筒 《活動 1》增進人際關係 教師說明：良好的互動是建立友誼的開始，請學生閱讀課本，教師逐點解說增進人際關係的技巧。 《活動 2》人際行為檢核 1.教師帶領學生閱讀課本小俊的人際行為檢核表。 2.教師發下「我的人際行為檢核表」請學生填寫，完成後請學生分享自己的檢核後的狀況。 《活動 3》溝通的藝術 1.教師帶領學生閱讀課本小俊和立亨發生的狀況，詢問學生是否有類似的經驗，並請學生分享。 2.教師配合課本，說明「有效溝通原則」。	發表 實作 自評 演練		

			上。		巧。					
第二週	第一單元迎向青春 期 第一課相處萬花筒	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。 Fa-II-1 自我價值提升的原則。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1.能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 2.能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 3.學習接納自己，建立並肯定自我的價值。	第一單元迎向青春 期 第1課相處萬花筒 《活動4》溝通技巧練習 1.教師請學生以「情境1」和「情境2」為例，說明當衝突發生時，可以如何運用有效溝通原則，維持良好的人際關係。 2.教師將學生分組，每組發下一個衝突情境的案例，請學生先在組內討論如何運用有效溝通原則解決，接著各組依序上臺演出解決方式。 《活動5》自我價值與自我肯定 1.教師說明：進入青春期後，男女性因生理變化會有所不同，但每個人對性別的看法，卻常因成長環境、生活經驗的不同而有所差異。 2.教師拿出事先準備的性別刻板印象案例，詢問學生的想法。 3.教師發下「自我肯定行動計畫」學習單，請每位學生寫上名字後，往後面傳一個人，被傳到的同學寫下學習單主人的一項優點，寫好後再往後傳一個人，以此類推，三個人寫優點，傳到第四個人時，寫下學習單主人的一項缺點，最後將學習單傳回來。 《活動6》自我肯定的方法 1.教師說明每個人不僅要覺察自己的優缺點，還要嘗試改進自己的缺點。 2.教師配合課本，說明「自我肯定」技能的步驟。	發表 實作 自評 演練		
第三週	第一單元迎向青春 期 第二課青春你我他	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1.認識男性與女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。	第一單元迎向青春 期 第2課青春你我他 《活動1》第二性徵 教師配合課本拿出第二性徵圖片，展示並介紹成熟男性和女性的第二	問答 實作 演練		

			身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	2.認識月經的成因。 3.認識月經的週期。 4.了解月經來臨時的處理方法。	性徵，以及身體外觀上的不同處。 《活動 2》生殖器官 1.配合課本，教師帶領學生認識男女性生殖器官，講述正確的名稱，並強調生殖器官跟其他的身體器官一樣，肩負著重要的功能，必須充分的認識和保護。 2.教師說明：男女性青春期時還會發生一些生理現象，例如：夢遺、月經等。 《活動 3》月經 1.教師說明月經的狀況因人而異。 2.教師說明衛生棉的使用方法，以及如何處理用過的衛生棉。			
第四週	第一單元迎向青春 第二課青春你我他	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.了解夢遺的成因與因應方式。 2.面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。	第一單元迎向青春 第 2 課青春你我他 《活動 4》情緒調適 1.教師配合課本說明：進入青春期的時候，不論男生或女生都容易因青春期的變化而感到不安、焦慮或難過，渴望成長，想學習獨立，因此具備情緒調適的技能相當重要。 2.教師說明「情緒調適」技能的步驟。 《活動 5》夢遺的處理與因應 教師說明夢遺發生後的處理與因應方式。 《活動 6》青春期健康飲食 1.教師說明：青春期是生長的重要階段，平時應遵守健康餐盤原則，注意鈣、鐵、維生素 C 等營養素的攝取。 2.教師播放健康餐盤影片，帶領學生複習健康餐盤原則，並說明鈣、鐵、維生素 C 等營養素的功能，舉例其來源食物。	問答 實作 演練		

				調適技能。						
第五週	第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。	第一單元迎向青春 期 第3課尊重與保護自我 《活動1》辨別不同的身體接觸 1.教師配合課本，詢問學生對於每種狀況的感覺與想法。 2.教師說明：有人碰你時，若感到不情願或不舒服，此碰觸可能已對你構成騷擾，就表示你無法接受這樣的身體碰。此時，要立刻明確的拒絕來保護自己。 《活動2》拒絕不舒服的接觸 1.教師配合課本，說明：當有人用言語或行動讓你感到不舒服時，代表你的身體自主權被侵犯了，例如：小虎拿明莉的身材開玩笑或故意碰觸明莉的身體。此時，應勇於拒絕這樣的行為。 2.教師說明遇到騷擾時的拒絕方法。 3.教師將學生分組，每組分配一個校園中同學間的性騷擾案例，請學生分組討論解決方法，並派代表上臺分享。	發表 實踐 實作 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 融入家庭暴力防治	
第六週	第一單元迎向青春 期 第三課尊重與保護自我	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 2.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	第一單元迎向青春 期 第3課尊重與保護自我 《活動3》自我保護的方法 教師配合課本下方，說明遇到性騷擾時自我保護的方法。 《活動4》杜絕不安全狀況發生的方法 1.教師配合課本，引導學生思考：有哪些方法可以預防身體自主權被侵害呢？ 2.教師強調：身體自主權被侵害可能發生在任何時間、任何地點、任何人的身上，且熟人犯案的機率高於陌生人，所以平時要提高警覺，避免受到侵害。	發表 實踐 實作 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 融入家庭暴力防治	

			思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。							
第七週	第一單元迎向青春期 第三課尊重與保護自我	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1.認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2.尊重自己和別人的身體。 3.知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4.知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。	第一單元迎向青春期 第3課尊重與保護自我 《活動5》身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本，了解身體自主權的意義，並請學生完成「身體自主權宣言」。 《活動6》目睹騷擾事件的因應 1.教師帶領學生閱讀課本，並提問：發現有人被騷擾時，周遭的人應如何以適當方式制止加害者呢？ 2.教師舉例性騷擾相關案例，請學生分組演練目睹騷擾事件的因應方式。	發表實踐實作 總結性評量	【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 融入家庭暴力防治	
第八週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動1》地震應變步驟 1.教師帶領學生閱讀課本並配合影片說明地震應變步驟，引導學生進行演練。 《活動2》地震避難方法（家中） 1.教師提問：地震發生時如果在家中，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在家中的各個區域避難的方法。 《活動3》地震避難方法（學校）	演練發表實作		

				演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	生避難基本技巧。		1.教師提問：地震發生時如果在學校，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生分組討論發生地震時，在學校的各個區域避難的方法。			
第九週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.學會地震發生時的緊急應變方法。 2.演練地震避難技巧。 3.注意地震可能帶來的災害。	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動4》地震避難方法（戶外） 1.教師提問：地震發生時如果在戶外，該怎麼避難呢？ 2.教師舉例各種戶外情境，請學生分組討論發生地震時的避難方法。 《活動5》地震避難方法（公共場所） 1.教師提問：地震發生時如果在公共場所，該怎麼避難呢？ 2.教師請學生演練在公共場所的地震避難方法。 《活動6》地震後應變 1.教師說明：地震後應先確認人員與建築物安全，持續關注地震最新資訊。 2.教師介紹「中央氣象署 E-地震測報」APP，說明可運用各式工具即時了解地震資訊。 《活動7》地震可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過地震嗎？你當時的感受是什麼？該次地震造成了哪些災情呢？ 2.教師播放地震災害相關影片，請學生分享地震可能造成的災害。	演練發表實作		
第十週	第二單元天然災害知多少 第一課天搖地動	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康	1a-II-2 了解促進健康	Ba-II-1 居家、交通及	1.實施居家防震措施。 2.了解居家安	第二單元天然災害知多少 第1課天搖地動 《活動8》居家避震與防震措施	演練發表實作		

			生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	全角落。 3.製作家庭防災卡。 4.學會準備緊急避難物品。	1.教師提問：地震總是出奇不意來到，平時應做好哪些防災的準備，才能在地震來臨時臨危不亂呢？ 2.教師請學生分享家中的安全角落，並於課後與家人共同固定家具、櫥櫃等物品，完備居家防震措施。 《活動 9》家庭防災計畫' 1.教師帶領學生運用「消防防災 e 點通」APP 或「全民防災 e 點通」網站，設定「我的防災卡」，規畫家庭防災計畫。 《活動 10》緊急避難包 1.教師提問：平時還須準備「緊急避難包」，才能在須立即撤離建築物時，做好萬全準備。你的家中有緊急避難包嗎？緊急避難包中需要準備哪些物品？準備時還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合實物說明緊急避難包中應準備的物品。			
第十一週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.學會並演練止血的急救技能。 2.學會扭傷時的處理方法。 3.了解如何處理傷口。	第二單元天然災害知多少 第 2 課小小救護員 《活動 1》傷口止血處理 1.教師配合課本，說明傷口止血處理的要領。 2.教師描述情境：小蘭切水果時，不小心割傷食指流了不少血。如果你是小蘭，該如何止血呢？請學生演練止血方法（直接加壓並抬高傷肢）。 《活動 2》扭傷處理 1.教師配合課本說明扭傷的處理原則。 2.教師描述情境：婷婷下樓梯時，不小心踩空扭傷右腳。如果你是婷婷，該如何處理呢？請學生演練扭傷處理方法，教師行間巡視指導。	發表演練實作		

				健康技能。						
第十二週	第二單元天然災害知多少 第二課小小救護員	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理方法。	1.演練扭傷的急救技能。 2.認識急救箱，學會準備急救箱物品。 3.了解如何處理傷口。	第二單元天然災害知多少 第2課小小救護員 《活動3》傷口護理好幫手—急救箱 1.教師配合課本，展示急救箱內的物品，一一說明物品名稱及用途。 2.教師說明使用急救箱的注意事項。 《活動4》小傷口處理步驟 1.教師示範並說明小傷口處理步驟。 2.教師請學生洗淨雙手，分組演練傷口處理方法。	發表演練實作		
第十三週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.了解颱風可能造成的災害。 2.學習各項防颱工作。	第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲 《活動1》颱風可能造成的災害 1.教師提問：你經歷過颱風嗎？你當時的感受是什麼？該次颱風造成了哪些災情？ 2.教師播放颱風災害相關影片，請學生分享颱風可能造成的災害。 《活動2》防颱準備 1.教師提問：你和家人在颱風來臨前，會做哪些預防措施？ 2.教師統整學生的回答，並配合課本，說明颱風來臨前應該做的防範措施。	發問答實作 總結性評量		

				能於生活中獨立操作基本的健康技能。						
第十四週	第二單元天然災害知多少 第三課颱風來襲	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。 Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。	1.學習各項防颱工作。 3.了解因應颱風來臨應採取的行動。 3.了解遭遇颱風時的注意事項。	第二單元天然災害知多少 第3課颱風來襲 《活動3》因應颱風的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，了解因應颱風各種狀況採取的行動。 《活動4》颱風來臨時注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本，了解颱風來臨時注意事項。 《活動5》颱風過後的行動 1.教師帶領學生閱讀課本，說明：颱風過後應整理環境並檢查居家環境的損壞情形。 2.教師帶領學生閱讀課本，並配合影片說明「巡、倒、清、刷」的方法。	發表 問答 實作 總結性評量		
第十五週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識呼吸系統的構造和功能。 2.覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3.了解可能傷害呼吸系統的行為。	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動1》認識呼吸系統 教師配合人體呼吸系統放大圖，說明呼吸系統的構造和功能。 《活動2》危害呼吸系統的因素 1.教師說明：生活中有許多因素，會影響呼吸系統的健康，引起打噴嚏、流鼻水、咳嗽、鼻塞、喉嚨痛、呼吸困難等症狀，舉例常見危	問答 演練 實作		

			能。	學校等因素之影響。			害呼吸系統的因素。 2.教師利用道具或投影片，請學生猜一猜，生活中會造成呼吸系統的健康問題的原因。			
第十六週	第三單元健康方程式 第一課呼吸系統	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.了解呼吸系統的保健方法。 2.了解可能傷害呼吸系統的行為。	第三單元健康方程式 第1課呼吸系統 《活動3》保護呼吸系統的方法 1.教師帶領學生閱讀課本：面對生活中這些環境問題時，怎麼做才能保護呼吸系統呢？ 2.各組討論抽到的生活情境題，思考保護呼吸系統的方法並編成短劇，輪流上臺演出討論的結果。	問答 演練 實作		
第十七週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3.了解罹患肺炎的自我照護方法。 4.表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動1》認識肺炎 教師統整學生發表的內容，配合課本介紹肺炎。 《活動2》生病時的照護 教師說明罹患肺炎的自我照護方法。	發表 演練 實作		

第十八週	第三單元健康方程式 第二課肺炎防疫通	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	1.注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 2.表現預防肺炎的行為。 3.清楚宣告預防肺炎的決心。	第三單元健康方程式 第2課肺炎防疫通 《活動3》防疫行動 1.教師說明：預防肺炎的方法有兩大原則是減少被傳染的機會、增強身體抵抗力。請學生從疾病的特性和過去曾學習的傳染病預防方法，發表預防肺炎的行動。 2.教師統整學生發表的內容，並說明預防肺炎的行動。 3.教師提問：肺炎流行期間，醫護人員、衛生單位、科學家都在為戰勝疾病而忙碌，如果有人不遵守防疫規定，你的感覺是什麼？可能會造成哪些影響呢？請學生自由發表。 4.教師發下「我的防疫約定與行動」學習單，請學生清楚說明預防肺炎的決心，並於一週後記錄該週的執行狀況。	發表演練實作		
第十九週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.認識正確就醫的原則和注意事項。 2.演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動1》正確就醫 1.教師說明正確就醫的步驟和注意事項。 2.教師將學生分組，互相觀察與核對組員準備的看診收據和藥袋，了解藥袋上的資訊。 《活動2》情境演練：就醫體驗行活動內容： 1.學生4人一組，分別扮演病人、家人、醫師、藥師，模擬生病、看診與領藥的流程。 2.各組根據教師提供的情境卡，自行設計簡單對話與情節，進行角色扮演。 3.教師巡視協助，並提醒學生注意	發表演練實作 總結性評量		

				能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			正確步驟。			
第二十週	第三單元健康方程式 第三課就醫好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Fb-II-3 正確就醫習慣。	1.能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 2.檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。	第三單元健康方程式 第3課就醫好習慣 《活動3》舞臺開講：演出與回饋 活動內容： 1.教師隨機請數組學生上臺演出之前的情境。 2.演出後，臺下學生針對內容給予具體回饋與建議，例如：語氣是否親切、步驟是否正確。 3.教師統整回饋內容，補充正確的就醫流程、應對方式，並澄清常見誤解。 《活動4》我的就醫行為 教師請學生填寫課本「就醫行為檢核表」，請學生檢視自己的就醫習慣。	發表演練實作 總結性評量		

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註 3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註 4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號。

註 5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註 6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。