

花蓮縣 109 學年度 第二學期 北昌國民小學 健康 教學計劃表

設計者：邱莉雯、李紀璋

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第一週	2/15 2/19	第一單元 當我們 同在一起	第一課 將心 比心	<p>健康</p> <p>《活動 1 》發生爭執</p> <p>(一)1 教師帶領學生閱讀課本第 6 頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。</p> <p>(二)教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？</p> <p>《活動 2 》事發的過程</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。</p> <p>(二)教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Are you Okay? What's wrong? 教學指令: Be quiet, please. 【素養英語】 單字: angry, sad, happy, surprised 句型: How do you feel? I am ____.</p>	健康 1
第二週	2/22 2/26	第一單元 當我們 同在一起	第一課 將心 比心	<p>健康</p> <p>《活動 3 》發揮同理心</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 8~9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。</p> <p>(二)教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶~再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。</p> <p>《活動 4 》如果能重來一次</p> <p>(一)教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。</p> <p>【課室英語】 打招呼: I'm sorry. It's OK. 教學指令: Think about it! Do you have any questions? 【素養英語】 單字: angry, sad, happy, surprised 句型: How do you feel? I am ____. 【角色扮演】 英語小劇場</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第三週	3/1 3/5	第一單元 我們將心比心 當我們同在 一起	第一課 將心比心	<p>健康</p> <p>《活動5》看見你的心</p> <p>(二)教師帶領學生閱讀課本第 10~11 頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。</p> <p>1.小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？</p> <p>2.小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？</p> <p>【角色扮演】 國語小劇場</p> <p>【課室英語】 打招呼: Thank you for helping me. 教學指令: Let's talk about ____.</p> <p>【素養英語】 單字: help 句型: Please give me a hand./ Please help me!</p>	健康 1
第四週	3/8 3/12	第一單元 當我們同在 一起	第二課 真心交朋友	<p>健康</p> <p>《活動1》拯救友情計畫</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 12 頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。</p> <p>《活動2》我的人際加油站</p> <p>(一)教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。</p> <p>(二)學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Let's play together! You are my friend. 教學指令: Let's talk about ____.</p> <p>【素養英語】 單字: friend, all right, help 句型: Are you all right? Let me help you! I can be your friend.</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第五週	3/15 3/19	第一單元 當我們在一起	第二課 真心交朋友	<p>健康</p> <p>《活動3》我很在乎你</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。</p> <p>(二)教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？</p> <p>《活動4》友誼的考驗</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第15頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？</p> <p>【課室英語】 打招呼: Let's play together! You are my friend. 教學指令: Let's talk about ____.</p> <p>【素養英語】 單字: friend, all right, help 句型: Are you all right? Let me help you! I can be your friend.</p> <p>【角色扮演】 英語小劇場</p>	健康 1
第六週	3/22 3/26	第二單元 飲食行動家	第一課 飲食密碼	<p>健康</p> <p>《活動1》六大類食物</p> <p>(一)教師說明：食物依其所含的主要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。</p> <p>(二)教師說明各類食物及其功能。</p> <p>《活動2》食物支援前線</p> <p>(一)教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。</p> <p>(二)教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Are you hungry/ thirsty? 教學指令: healthy food, junk food</p> <p>【素養英語】 單字: healthy, junk, food, rice, milk, fish, eggs, cola, pizza 句型: Let's eat healthy food. Do you like__?</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第七週	3/29 4/2	第二單元 飲食行動家	第一課 飲食密碼	<p>健康</p> <p>《活動3》小康的一日三餐</p> <p>(一)教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。</p> <p>(二)教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。</p> <p>《活動4》我的一日三餐</p> <p>(一)教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。</p> <p>《活動5》飲食點點名 40'</p> <p>(一)教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第24頁小希的早餐選擇，請學生思考：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.哪一個組合包含的食物類別比較多？ 2.選哪個組合較佳？ <p>(二)教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過10小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精神飽滿呵！</p> <p>【課室英語】 打招呼: Are you hungry/ thirsty? 教學指令: What do you eat for breakfast/ lunch?</p> <p>【素養英語】 單字: breakfast, lunch, noodles, fish, toast, vegetables, fruit 句型: I like to eat ____ for breakfast/ lunch.</p>	健康 1
第八週	4/5 4/9	第二單元 飲食行動家	第二課 健康飲食習慣	<p>健康</p> <p>《活動1》吃得太多了</p> <p>(一)教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？</p> <p>(二)教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Have a nice day! Thank you very much! 教學指令: What do you eat for dinner? healthy food, junk food</p> <p>【素養英語】 單字: dinner, soup, beef, chicken, pork, yogurt, nuts (almond/hazelnut) 句型: I like to eat ____ for dinner. No, thank you! I'm full!</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第九週	4/1 2 4/1 6	第二單元	健康飲食行動家	<p>健康</p> <p>《活動2》健康飲食習慣</p> <p>(一)教師說明健康飲食習慣的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.每天吃早餐。 2.均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 3.食物只拿取吃得完的分量。 <p>【課室英語】 打招呼: Have a nice day! Thank you very much! 教學指令: What do you eat for dinner? healthy food, junk food</p> <p>【素養英語】 單字: dinner, soup, beef, chicken, pork, yogurt, nuts (almond/hazelnut) 句型: I like to eat ____ for dinner. No, thank you! I'm full!</p> <p>【角色扮演】 英語小劇場</p>	健康 1
第十週	4/1 9 4/2 3	第三單元	為甚麼會齲齒	<p>健康</p> <p>《活動1》牙齒大不同</p> <p>(一)教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？</p> <p>(二)教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第32頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you brush your teeth every morning? 教學指令: Brush your teeth.</p> <p>【素養英語】 單字: toothache, dentist 句型: I have a toothache. I need to see the dentist.</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十一週	4/26 4/30	第三單元 齲齒遠離我	第一課 為什麼會齲齒	<p>健康</p> <p>《活動2》齲齒四要素</p> <p>(一)教師配合課本第33頁，說明齲齒發生有四個要素：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.牙齒。 2.口腔內的細菌。 3.殘餘的食物。 4.食物與細菌停留時間長。 <p>吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you brush your teeth every morning? 教學指令: Brush your teeth after lunch.</p> <p>【素養英語】 單字: toothpaste, toothbrush, mouthwash 句型: I can use the ____.</p>	健康 1
第十二週	5/3 5/7	第三單元 齲齒遠離我	第二課 護齒好習慣	<p>健康</p> <p>《活動1》善用牙刷</p> <p>(一)教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。</p> <p>(二)教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。</p> <p>(三)教師拿出牙刷，指導正確選購牙刷與更換牙刷的原則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 2.牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 3.每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 <p>《活動2》善用含氟牙膏和含氟漱口水</p> <p>(一)教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的的方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.含氟牙膏：應選擇含氟量超過1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 2.含氟漱口水：應選擇含氟量超過226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱1分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30分鐘內不可以喝水和進食。 <p>【課室英語】 打招呼: Do you brush your teeth every morning? 教學指令: Brush your teeth after lunch.</p> <p>【素養英語】 單字: toothpaste, toothbrush, mouthwash 句型: I can use the ____.</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十三週	5/10 5/14	第三單元 齶齒遠離我	第二課 護齒好習慣	<p>健康</p> <p>《活動3》潔牙前準備</p> <p>(一)教師配合課本第37頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項：</p> <p>1.牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。</p> <p>2.潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。</p> <p>《活動4》貝氏刷牙法</p> <p>(一)教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！</p> <p>(二)教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you brush your teeth every morning? 教學指令: Brush your teeth after lunch. 【素養英語】刷牙歌 單字: up and down, all around, day and night 句型: I can brush my teeth ____.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=isO8-05WLPQ</p>	健康 1
第十四週	5/17 5/21	第三單元 齶齒遠離我	第二課 護齒好習慣	<p>健康</p> <p>《活動5》牙齒與口腔保健</p> <p>(一)教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？</p> <p>(二)教師配合課本第40頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣。</p> <p>《活動6》護齒計畫</p> <p>(一)教師搭配課本第41頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣：</p> <p>1.找出沒有做到的護齒習慣。</p> <p>2.立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。</p> <p>3.記錄1週的行動成果，並對自己的表現做出評價。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you eat candy? Do you drink soda? 教學指令: Let's take good care of our teeth. 【素養英語】刷牙歌 單字: up and down, all around, day and night 句型: I can brush my teeth ____.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=isO8-05WLPQ</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十五週	5/24 5/28	第四單元 保健小學堂	第一課 疾病不要來	<p>健康</p> <p>《活動1》都是病媒蚊惹的禍</p> <p>(一)教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。</p> <p>(二)配合課本第47頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。</p> <p>《活動2》防蚊作戰計畫</p> <p>(一)教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。</p> <p>《活動3》打擊登革熱</p> <p>(一)教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式：</p> <p>1.請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。</p> <p>2.在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you clean your room every day? 教學指令: Let's clean our desk</p> <p>【素養英語】 單字: dirty, clean, mosquitoes, flies, cockroaches, rats 句型: Do you like ___?</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十六週	5/31 6/4	第四單元 疾病不要來 小學堂	第一課 健康	<p>健康</p> <p>《活動4》小心腸病毒</p> <p>(一)教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。</p> <p>(二)教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀：</p> <p>1.腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。</p> <p>2.腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒汙染的食物，以及與病人接觸等。</p> <p>3.腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。</p> <p>《活動5》戰勝腸病毒</p> <p>(一)教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛生，以降低感染的機會。</p> <p>(二)詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。</p> <p>《活動6》腸病毒知多少</p> <p>(一)全班分成2組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得1分。</p> <p>(二)得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。</p> <p>【課室英語】 打招呼: Do you wash your hands every day? 教學指令: Let's clean our toys.</p> <p>【素養英語】 單字: toys, soap, wash, ball, hands, Enterovirus 句型: Wash your hands/ball with the soap.</p> <p>【腸病毒英語短片】 https://www.youtube.com/watch?v=t5IQeT02CPk</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十七週	6/7 6/11	第四單元 保健小學堂	第一課 疾病不要來	<p>健康</p> <p>《活動7》眼睛紅紅的</p> <p>(一)教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。</p> <p>(二)配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。</p> <p>《活動8》情境大考驗</p> <p>(一)教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。</p> <p>【課室英語】 教學指令: Don't touch your eyes with your hands.</p> <p>【素養英語】 單字: virus, pink eye 句型: I have a pink eye. I need to see the doctor.</p>	健康 1
第十八週	6/14 6/18	第四單元 保健小學堂	第二課 去過敏走	<p>健康</p> <p>《活動1》你過敏嗎？</p> <p>(一)教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。</p> <p>(二)教師說明常見的過敏疾病。</p> <p>《活動2》避開過敏原</p> <p>(一)教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。</p> <p>【課室英語】 教學指令: Are you allergic to anything?</p> <p>【素養英語】 單字: allergic, seafood, eggs, milk, nuts, dust, pets 句型: I'm allergic to ____.</p>	健康 1

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	教學節數
第十九週	6/21 6/25	第四單元保健小學堂	第二課去過敏走	<p>健康</p> <p>《活動3》過敏看招 (一)請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 (二)教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法。</p> <p>《活動4》抗敏方法募集 (一)教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫出過敏的自我照顧及預防方法。 (二)師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。</p> <p>【課室英語】 教學指令: Are you allergic to anything? 【素養英語】 單字: allergic, seafood, eggs, milk, nuts, dust, pets 句型: I'm allergic to ____.</p>	健康 1
第廿週	6/28 7/2	第四單元保健小學堂	第二課去過敏走	<p>健康</p> <p>《活動5》鼻噴劑的使用方法 (一)教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 (二)教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。</p> <p>《活動6》眼藥水的使用方法 (一)教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 (二)教師說明眼藥水的使用方法。</p> <p>《活動7》皮膚藥膏的使用方法 (一)教師說明如果皮膚過敏的症狀嚴重，醫師會適當使用抗過敏或消炎藥膏來改善過敏反應。 (二)教師說明皮膚藥膏的使用方法。</p> <p>《活動8》小凱的用藥問題 (一)教師請學生閱讀課本第61頁小凱的用藥問題，並思考他用藥方式是否正確。 (二)教師說明小凱使用皮膚藥膏的錯誤行為、可能的影響，以及正確的藥物使用方法。</p> <p>【課室英語】 教學指令: Are you allergic today? 【素養英語】 單字: allergic, eyes, nose, skin, eye drops, nasay spray, ointment 句型: I'm allergic with my ____. I can use the ____.</p>	健康 1