

臺北市信義區博愛國民小學 115 學年度第一學期領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	(六)年級上學期，共 21 節	師資	(六)年級教學團隊
課程架構圖	<pre> graph LR A[壹、健康] --- B[單元一 為飲食把關] A --- C[單元二 健康知識家] A --- D[單元三 環保行動家] B --- E["第1課 飲食萬花筒 第2課 健康購物車 第3課 食安維護有妙招"] C --- F["第1課 藥品的分級與保存 第2課 安心用藥 第3課 生活中的意外與急救處理"] D --- G["第1課 生活中的空氣汙染 第2課 生活中的水汙染 第3課 綠色生活行動家"] </pre>				

	總綱核心素養面向	總綱 / 國小階段核心素養具體內涵	領綱核心素養具體內涵
核心素養	A 自主行動	A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變	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-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。
	B 溝通互動	B2 科技資訊與媒體素養	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載報導有關體育與健康內容的意義與影響。
	C 社會參與	C1 道德實踐與公民意識 C3 多元文化與國際理解	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。
	課程目標	1. 認識各國飲食文化及其營養分析，並尊重包容不同的飲食與文化。 2. 認識食物的選購技巧、食品標章、保存方法及加工方式，選擇購買需要的食品。 3. 認識全民健康保險制度，珍惜醫療資源。 4. 學習正確用藥觀念及行為，避免藥物中毒。 5. 了解藥物中毒、一氧化碳中毒及異物梗塞等不同意外的救護方式。 6. 認識生活常見汙染，如：空氣汙染、水汙染、塑膠微粒危害，及其來源與防護方式。 7. 學習於生活實踐綠色消費，環保減塑與減碳，友善環境以降低環境汙染。	
學習重點	□ 學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	

		3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 4b-III-3 公開提倡促進健康的信念或行為。 4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。
	學習內容	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-III-2 環境污染的來源與形式。 Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。
	議題融入概覽	☐性別平等 ☐人權 ☒環境 ☐海洋:永續海洋 ☐科技 ☐品德教育 ☐生命教育 ☐法治 ☐資訊 ☐能源 ☒安全 ☐防災 ☒家庭教育 ☐生涯規劃 ☒多元文化 ☐閱讀素養 ☐戶外教育 ☐國際教育 ☐原住民族教育 ☐全民國防 ☐運算思維 ☐其他
	評量方式	紙筆測驗及表單、實作評量

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域 課程請在單元 或主題標註星 號	教學重點	議題融入具體內涵 ※若為[環境教育、全民國防、家庭教育、性平教 育、永續海洋、安全教育(尤其是交通安全)、生命教 育、品德教育、戶外教育、高年級 AED、低年級運算 思維]等議題項目，請以不同顏色標示。	節數
第 1-6 週	第一單元 為飲食把關	1. 認識並查異國飲食營養，尊重包容不同的飲食與文化。 2. 理解健康消費的方法、資源與規範。 3. 願意培養健康消費的生活型態。 4. 理解食物購買回家後的處理與保存方式、各類食物的處理與保存方式。 5. 認識食品標示的含義，「3 章一 Q」，理解選購食品的方法。	【多元文化教育】 多 E3 認識不同的文化概念，如族群、階級、性別、宗教等。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	6
第 7-14 週	第二單元 健康知識家	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。 3. 理解正確的藥品保存方式及處理方式。 4. 理解藥品分級制度的觀念並熟悉運用用藥五心的概念，結合生活情境運用。 5. 理解領藥後需注意的藥袋資訊、用藥方法及時間。 6. 描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法並熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。 7. 理解一氧化碳出現的危險情境並預防。 8. 理解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。 9. 哈姆立克法的操作要領並熟悉並操作急救處理方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E12 操作簡單的急救項目。	8
第 15-21 週	第三單元 環保行動家	1. 認識境內空汙來源並熟悉鮮少境內空汙的方法。 2. 理解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。 3. 理解如何因應空氣汙染並發掘生活中空氣汙染來源。 4. 理解造成水汙染的來源，改善並減少水汙染的方法。 5. 認識環保減塑的重要性、塑膠微粒，與理解減塑與環保的關聯，並熟悉減塑的方式。	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。 環 E13 覺知天然災害的頻率增加且衝擊擴大。	7

上學期 教學進度	單元名稱 ※若為跨領域 課程請在單元 或主題標註星 號	教學重點	議題融入具體內涵 ※若為[環境教育、全民國防、家庭教育、性平教育、永續海洋、安全教育(尤其是交通安全)、生命教育、品德教育、戶外教育、高年級 AED、低年級運算思維]等議題項目，請以不同顏色標示。	節數
		6. 理解溫室效應的嚴重性、碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品以達到減碳的方法。 8. 理解綠色消費的方法、資源與規範並，運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。	環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	