

高雄市龍華國小 114 學年度五年級下學期彈性學習課程

龍華大代誌-健康小達人-守護健康-2 課程設計

壹、設計理念

五年級學生進入高年級，透過身高、體重、視力的測量，能夠充分了解自己的身體質量指數(BMI)，並藉由了解，去尋求協助，讓自己擁有更健康的身體。並加強健康概念的提升，例如運動、飲食、控制，才能成就真正的健康，讓生活更加快樂與幸福。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。</p> <p>A2 系統思考與解決問題</p> <p>具備問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考與後設思考素養，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。</p>	<p>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。</p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>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。</p>	【身高體重視力檢查】
B 溝通互動	<p>B1 符號運用與溝通表達</p> <p>具備理解及使用語言、文字、數理、肢體及藝術等各種符號進行表達、溝通及互動，並能了解與同理他人，應用在日常生活及工作上。</p>	<p>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。</p>	【身高體重視力檢查】

貳、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性學習課程—龍華大代誌	
實施年級		五年級	總節數 共 1 節， 40 分鐘 *依實際授課節數調整
(聚焦之) 單元名稱		健康小達人—守護健康-2	
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>【綜合活動領域】 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>	<p>核心素養</p> <p>A1 身心素質與自我精進 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。 綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>A2 系統思考與解決問題 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，處理日常生活運動與健康的問題。</p> <p>B1 符號運用與溝通表達 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。</p>
	學習內容	<p>【健康與體育領域】 A.生長、發展與體適能 Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Ab-III-2 體適能自我評估原則。 D.個人衛生與性教育 Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育	

	議題 實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。
與其他領域/ 科目的連結	健康與體育領域、綜合活動領域	
教材來源	健體課本、綜合活動課本、自編	
學習目標		
<ol style="list-style-type: none"> 1. 養成規律運動的習慣。 2. 養成健康生活的習慣。 3. 養成做護眼操或望遠凝視的習慣 		

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p>【活動一】 身高體重視力檢查(25 分鐘) 1.全班兒童排好隊之後，安靜走到健康中心配合做檢查。 護理師介紹檢查流程。 2.進行身高、體重、視力檢查。</p> <p>【活動二】檢視身高體重(10 分鐘) 1.教師引起動機： 請孩子查看自己的 BMI 值，是否了解自己的身體狀況？ 2.自我檢視自己的 BMI 值是否正常。如何得知是否正常？ (衛福部國民健康署健康九九網站) https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz/bmi 3.觀看[BMI 1824，健康一世]影片 1'07 https://www.youtube.com/watch?v=azfQtjJD5GM 讓孩子了解健康體重的標準。</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘) 1.讓孩子了解身體質量指數 (BMI)與計算方法。 2.提醒孩子，身體與眼睛的健康，一樣重要。 3.養成運動習慣與健康飲食。讓自己更快樂。</p>	<p>學生的聆聽態度</p> <p>學生口頭發表</p> <p>學生能參與發表並回答問題。</p> <p>學生的聆聽態度</p>	<p>健康中心叮嚀近視者要戴眼鏡、點散瞳劑者，需要告知。</p>
教學設備／資源：電腦、投影機			
● 參考資料：			
附錄：			

評量規準

評量向度	評量標準		
	優良(5 分)	普通(3 分)	待加強(1 分)
養成規律運動的習慣	規律運動，達到「運動 333 法則」	有做運動，但尚未達到「運動 333 法則」	沒有做運動的習慣
養成護眼的好習慣	平常會做護眼操或望遠凝視(一週 4 次以上)	平常會做護眼操或望遠凝視(一週 3 次以下)	從來做護眼操或望遠凝視

高雄市龍華國小 114 學年度五年級下學期彈性學習課程

龍華大代誌-健康小達人-口腔保健-2 課程設計

壹、設計理念

經過低、中年級的訓練，孩子們已經具備基礎的牙齒健康與衛生觀念，孩子進入高年級，牙齒的狀況會較多，牙齒與個人健康息息相關，也是每個人重要的資產。必須讓學生對於自己牙齒的健康狀況有所認知了解，輔以預防的宣導，讓學生習得如何強化並維持牙齒健康之能力。為了解孩子的牙齒健康狀況，希望奠定學童牙齒健康的根基，提供家長了解孩子每個階段的發展，並提供預防保健及衛教指導服務內容。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過 A3 規劃執行與創新應變	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-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。	【牙齒口腔檢查】 。

貳、學習活動設計

領域／科目／跨領域		彈性學習課程—龍華大代誌	
實施年級	五年級	總節數	共 1 節， 40 分鐘 *依實際授課節數調整
(聚焦之)單元名稱		健康小達人—口腔保健-2	
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。</p> <p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	核心素養
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p> <p>A.生長、發展與體適能</p> <p>Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。</p> <p>D.個人衛生與性教育</p> <p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向。 安 E6 了解自己的身體。	
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合活動領域	
教材來源		健體課本、綜合活動課本、自編	

學習目標

1. 養成正確潔牙的習慣。
2. 養成健康生活的習慣。

參、學習活動設計

節數	學習活動設計		
	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註
第一節	<p>【活動一】牙齒檢查(25 分鐘)</p> <p>1 護理師解說檢查流程。</p> <p>2.進行牙齒口腔檢查。</p> <p>【活動二】(10 分鐘)</p> <p>教師引起動機：</p> <p>牙結石是什麼？怎麼形成的？</p> <p>1.說明牙齒檢查結果(缺牙、咬合不正、牙結石…)</p> <p>2.說明健保提供給付，讓 13 歲以上的民眾，每半年洗牙一次，只要繳掛號費，就可以享有洗牙服務。孩子們馬上就可以使用到這項服務。藉由清潔牙齒，才能知道牙齒的健康狀況。</p> <p>3.讓孩子分享咬合不正的例子與處理方式。</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <p>1.加強孩子充分了解牙齒健康的重要。</p> <p>2.提醒孩子牙齒有問題就要馬上就醫，找出問題。</p>	<p>學生參與討論與發表</p> <p>學生聆聽態度</p> <p>學生發表</p> <p>學生聆聽態度</p>	<p>健康中心請老師協助叮嚀用餐後牙齒刷乾淨</p>
<p>教學設備／資源： 若有教學時需使用的器材、設備或其他資源時，請列出。</p>			
<p>● 參考資料：</p>			
<p>附錄： ● 視需要列出教師教學所需的補充資料。</p>			

評量規準

評量向度	評量標準		
	優良(5分)	普通(3分)	待加強(1分)
養成正確潔牙的習慣	早中晚餐後會做到飯後潔牙或漱口(一週五天以上)	早中晚餐後會做到飯後潔牙或漱口(一週五天以下)	早中晚餐後，從來都不潔牙