

高雄市龍華國小 114 學年四年級上學期彈性學習課程

健康小達人-健檢愛自己 課程設計

壹、設計理念

一、單元的設計緣起、背景、意涵與重要性

「健康小達人-健檢愛自己」的設計，乃希望透過量身高體重視力、流感疫苗注射與防治、健康檢查等三個教學單元，讓家長及學生得知並關注學生的健康狀況及生長發育情形，教導學生重視身心健康的觀念、態度和行為。

單元一【量身高體重視力】

越來越多的小朋友有體重過重問題，藉由指導學生認識食物的營養素和特性，建立正確的飲食觀念，進而共同探討了解平日的飲食狀況，是否符合均衡營養的攝取，學習如何掌握良好的飲食生活。引導學生能了解因飲食產生體重過輕、過重或肥胖所造成的健康問題，並結合衛教宣導，促進健康飲食對體重控制的成效。

單元二【流感疫苗注射與防治】

健康就是財富，每個小朋友都要有健康的身體來學習，平日也要有預防流感侵害身體健康的良好習慣。安排流感疫苗注射，並提供預防保健及衛教指導服務，希望讓孩子了解流感注射與防治的重要；認識身體健康是每個人重要的資產，能讓生活更加快樂與幸福。

單元三【健康檢查】

一年級時學生已進行過第一次的健康檢查，透過定期健康檢查，能夠了解身體的健康狀況，也可及早發現異常，盡早治療。讓學生認識自己的身體健康情形，並採取積極行動，就醫治療或落實健康生活習慣，讓自己更健康。

二、學生學習特質與需求

學生在健康與體育課程中已經接觸六大營養素和疾病的認識，一年級時也已進行過一次健康檢查，因此對於食物的營養以及疾病的防治有基本的認識，對於健康檢查的目的、健檢項目及進行的流程也有初步了解。

三、核心素養的展現

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	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	【1. 量身高體重視力】 【2. 流感疫苗注射與防治】 【3. 健康檢查】

		能。	
	A3 規劃執行與創新應變	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。	【2. 流感疫苗注射與防治】
C 社會參與	C2人際關係與團隊合作	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	【1. 量身高體重視力】

四、學習重點（表現與內容）的統整與銜接

透過「健檢愛自己」課程三個教學單元設計，培養學生認識生長發育的個別差異，體會均衡飲食的重要性，並做好疾病的預防，落實良好的衛生習慣，展現促進健康的行為。

五、議題融入與跨科／領域統整的規劃

四年級上學期「健檢愛自己」的課程由健康與體育領域出發，融入生命教育、安全教育等議題，讓學生認識飲食對身體健康的影響、學習常見傳染病的預防以及了解到定期健康檢查的重要性，落實健康生活態度與習慣。

六、重要教學策略與評量的說明

（一）教學策略

- 1、直接教學策略：教師透過講述、示範、提問等策略，引導學生進行學習。
- 2、E化教學策略：教師透過影片觀賞、引導學生針對議題討論。

（二）評量

- 1、發表：學生分享個人想法，參與討論。
- 2、實作：學生進行健康檢查。
- 3、實踐：學生每日做到均衡飲食及良好衛生習慣。
- 4、聆聽：學生能專注聆聽發表者的講述內容。

貳、主題與單元架構

課程名稱	健檢愛自己		
適用年級	四年級		
授課時間	1 節課，40 分鐘	1 節課，40 分鐘	1 節課，40 分鐘
課程單元	身高體重視力檢查	流感疫苗注射與防治	健康檢查
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ●養成個人良好健康習慣 ●實踐影響健康行為 	<ul style="list-style-type: none"> ●養成個人良好健康習慣 ●實踐影響健康行為 	<ul style="list-style-type: none"> ●養成個人良好健康習慣 ●實踐影響健康行為
	融入生命教育、安全教育議題		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ●生長階段的意義與差異 ●食物營養種類與需求 	<ul style="list-style-type: none"> ●良好的衛生習慣 ●認識常見疾病及預防方法 	<ul style="list-style-type: none"> ●生長階段的意義與差異 ●衛生保健方法
教學資源	<ul style="list-style-type: none"> ●單槍、電腦 ●健康中心 	<ul style="list-style-type: none"> ●單槍、電腦 ●健康中心 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康檢查說明單 ●活動中心
評量方式	<ul style="list-style-type: none"> ●發表 ●實踐 ●聆聽 	<ul style="list-style-type: none"> ●發表 ●實踐 ●聆聽 	<ul style="list-style-type: none"> ●發表 ●實作 ●聆聽

參、學習活動設計

【單元一設計】

領域／科目／跨領域		健檢愛自己	
實施年級	四年級	總節數	共 1 節，40 分鐘 依實際授課節數調整
單元名稱	身高體重視力檢查		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>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-1 遵守健康的生活規範。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>2a-Ⅱ-1 察覺自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。</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 Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。 E. 人、食物與健康消費 Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Ba-Ⅱ-1 自我表達的適切性。 Ba-Ⅱ-2 與家人、同儕及師長的互動。 Ba-Ⅱ-3 人際溝通的態度與技巧。</p>	
議題融入	議題／學習主題	生命教育-人學探索	
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向	

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	健康與體育課本、綜合活動課本、自編		
學習目標			
1. 認識食物營養素分類。 2. 了解飲食對健康的影響。 3. 養成均衡的飲食習慣。			
學習活動設計			
節數	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)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引起動機：影片「我的餐盤 均衡飲食 兒童篇」2分鐘。 2. 學生排隊安靜走到健康中心配合做檢查，並由護理師進行全班的衛教宣導。 <p>【活動二】主題：自己和同學喜歡的食物是什麼？(10分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回教室後，請學生針對調查這個主題來進行討論。 2. 透過班上的討論與分享，讓學生了解健康飲食的重要。 <p>【活動三】教師進行總結(5分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生瞭解食物的各類營養素對人體有不同的功能。 2. 每日攝取多樣化的食物，才能有均衡的營養。 3. 養成不偏食的生活習慣，促進生長發育，讓身體保持健康。 	經驗分享 參與討論與發表	健康中心請老師叮嚀近視者要戴眼鏡。
教學設備／資源： <ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心 			

參考資料：

1. 影片「我的餐盤 均衡飲食 兒童篇」

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514>

資料來源：衛生福利部國民健康署

附錄



【單元二設計】

領域／科目／跨領域	健檢愛自己		
實施年級	四年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱	流感疫苗注射與防治		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本的概念與意義</p> <p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-1 發覺健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>A 自主行動</p> <p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1</p> <p>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</p>
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p>	

		D. 個人衛生與性教育。 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣 F. 身心健康與疾病預防。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		的潛能。 A3 規劃執行與創新應變 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。
議題融入	議題／學習主題	生命教育-人學探索 安全教育-日常生活安全		
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向 安 E4 探討日常生活應該注意的安全		
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域		
教材來源		健康與體育課本、自編		
學習目標				
1. 知道流感的發病症狀、傳染途徑及防治方法。 2. 能做好流感相關的防治措施，妥善做好人我的健康管理與維護。 3. 當個人生病時，能表現出維護自己和他人健康的行為。 4. 平時勤洗手外，還要養成良好的衛生習慣、規律運動、健康飲食與健康生活。				
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	

<p>第一節</p>	<p>【活動一】 流感疫苗注射與防治(25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 引起動機：流感影片 2 分鐘。 <ul style="list-style-type: none"> * 教師揭示「歷史上曾發生的流感大流行疫情彙整表」藉由流感造成死傷數據的呈現，讓學童重視個人健康的管理與維護。 * 解說相關流感疫苗注射與防治的健康知識。 全班兒童排好隊之後，安靜走到健康中心 配合做注射。 健康中心護士解說。 進行流感疫苗注射。 <p>【活動二】</p> <p>知道什麼是流感嗎？你得過流感嗎？如何防治流感？(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 認識流感、流感的傳染途徑、流感的主要症狀。 請兒童針對下列問題並進行討論與分享，讓兒童了解流感防治的重要。 <ol style="list-style-type: none"> 生病時是否請假在家休息？ 如何做好流感防治呢？ <ul style="list-style-type: none"> * 勤洗手可以降低間接傳染的機會 * 戴口罩出入公共場所，可以降低感染的機率。 * 確認個人健康狀況，及時治療，做好預防措施，及早痊癒。 * 施打疫苗後，流感病毒仍可能入清人體，只是症狀較輕，所以接種疫苗後，仍須培養良好的健康習慣，做好健康管理。 <p>【活動三】 教師進行總結(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 生病時要及時就醫，及早治療，而且應該請假在家休息，不要在公共場所活動。 做好勤洗手，平日健康飲食與做運動，懂得愛惜自己的身體。 身體重健康是每個人重要的資產，因為健康就是財富。養成勤洗手、規律運動與健康飲食的生活的習慣，能讓生活更加快樂與幸福。 	<p>仔細觀賞</p> <p>仔細聆聽</p> <p>仔細聆聽</p> <p>經驗分享</p> <p>仔細聆聽</p> <p>參與討論與發表</p>	<p>收齊家長同意書交健康中心</p>
<p>教學設備／資源：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 單槍、電腦 ● 健康中心流感注射規劃與實施 ● 流感注射家長同意書 			
<p>參考資料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 衛生福利部疾病管制署 https://www.cdc.gov.tw/ 衛生福利部疾病管制署傳染病介紹 https://www.cdc.gov.tw/Disease/Index 季節性流感防治工作手冊(請利用 google 搜尋) 			
<p>附錄</p> <p>(摘自網路)</p>			

傳染病大作戰單元活動設計 預防流感一起來

教學目標

1. 能認識流感的特性
2. 能認識流感的傳染途徑
3. 能知道流感的主要症狀
4. 能了解流感的預防保健
5. 能具備正確洗手的技能
6. 能具備正確室內消毒的方法
7. 能具備正確配戴口罩的能力
8. 能養成正確洗手的良好習慣
9. 能養成保持居家環境清潔的良好習慣

一、認識流感：

- (一)、流感簡介：簡單介紹甚麼是流感
 - (二)、流感的類型：讓學生知道流感的類型有哪些
 - (三)、流感的好發季節：讓學生知道流感的好發季節
 - (四)、配合宣導短片讓學生對流感病毒有初步的認識
- 學生手冊 圖卡字卡 學習單 宣導影片 繪本

二、流感的傳染途徑：

- (一)、飛沫傳染：透過圖片或照片讓學生知道飛沫傳染的途徑有哪些方法 容易造成病毒傳播 學生手冊 圖卡字卡 學習單 繪本
- (二)、接觸傳染：透過圖片或照片讓學生知道接觸傳染的途徑有哪些方法 容易造成病毒傳播。

三、流感的症狀：

- (一)、透過圖片或照片讓學生知道得了流感會有那些症狀
- (二)、可讓程度較好的學生輪流上台演示流感症狀

四、流感快篩：

- (一)、透過圖片與照片讓學生知道流感快篩檢驗紙的內容物
- (二)、透過真實照片讓學生了解採集黏膜檢體的流程與方法
- (三)、透過真實照片讓學生了解快篩試紙的判別方法
- (四)、流感快篩流程可搭配相關知識與技能教學
- (五)、搭配PPT教學讓學生更明瞭流感快篩的流程

五、流感的預防保健：

- (一)、透過圖片或照片讓學生知道預防流感有哪些方法
- (二)、可搭配相關知識與技能讓學生學會正確洗手的步驟與重要性
- (三)、配合宣導影片指導學生正確洗手步驟與洗手的重要性。

六、流感的治療與照顧：

- (一)、透過圖片與照片讓學生知道流感的治療與照顧方法
- (二)、可搭配相關知識與技能讓學生了解瑞樂沙的使用方式

【單元三設計】

領域／科目／跨領域		健檢愛自己		
實施年級		四年級	總節數	共 1 節，40 分鐘
單元名稱		健康檢查		
設計依據				
學習重點	學習表現	【健康與體育領域】 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。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。		核心素養 A 自主行動 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。
	學習內容	【健康與體育領域】 A. 生長、發展與體適能 Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。 D. 個人衛生與性教育 Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣。 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。		
議題融入	議題／學習主題	生命教育-人學探索		
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理面向		
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域		
教材來源		健康與體育課本、自編		
學習目標				
1. 了解定期健康檢查的重要性。 2. 了解自己的健康狀況。 3. 培養良好生活衛生習慣，維持身體健康。				
學習活動設計				
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)		學習評量	備註

<p>第一節</p>	<p>【活動一】健康檢查(30 分鐘)</p> <p>1. 學生排隊安靜走到活動中心集合，先由醫護人員說明檢查流程及動作。</p> <p>2. 學生依序至各健檢項目進行檢查。</p> <p>3. 檢查完畢，交回健檢資料，回到班級集合處排隊等候。</p> <p>全班檢查完畢後，帶回教室。</p> <p>【活動二】心得分享 (5 分鐘)</p> <p>1. 分享進行健檢的心得。</p> <p>2. 提出關於檢查項目的相關疑問。</p> <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <p>1. 定期健康檢查除了可以了解身體健康情形外，若身體有疾病發生，也可及早並即時的治療。</p> <p>2. 良好的飲食和生活習慣，以及適度的運動，可以讓我們的身體更健康。</p>	<p>實作:進行健檢</p> <p>經驗分享 參與討論與發表</p> <p>仔細聆聽</p>	<p>請學生於檢查前一晚，將自己的身體清洗乾淨</p>
------------	--	--	-----------------------------

教學設備／資源：

- 健康檢查說明單
- 活動中心

參考資料：

高雄市 108 學年度國民中小學學生健康檢查工作手冊 <https://class.kh.edu.tw/22992>

附錄：

健康檢查項目	內 容
寄生蟲檢查	蟯蟲檢查
尿液檢查	檢查項目：初檢、複檢，包括尿蛋白、尿糖、潛血、酸鹼度
全身理學檢查	<p>1. 體格生長檢查(檢查內容包含辨色力)</p> <p>2. 眼睛疾病檢查、頭頸部檢查、耳鼻喉科檢查、胸部檢查、腹部檢查、脊柱四肢檢查、泌尿、生殖器官檢查(本項檢查適用於男生)、皮膚檢查、口腔檢查。</p>