

康橋國際學校林口校區小學部 107-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (總表)

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
一下	二、 我有 妙招	1. 安全地圖 2. 能預防自己陷入危險的情況。 3. 上下學途中不靠近危險的場所。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 碰觸的感覺 1. 能分辨合理或不合理的碰觸。(性別平等教育) 2. 能覺察自己身體的安全界限。	1	3	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 保護自己 1. 能對危險情境提高警覺。(性侵害、性騷擾及性霸凌防治教育) 2. 知道面臨危險時的處理方法。 3. 能拒絕他人不合理的要求。	2	4-5	<input type="checkbox"/>	B、C
		4. 安全守則 1. 能舉例說出自我保護守則。(性別平等教育) 2. 能熟悉緊急求助的方法。	1	6	<input type="checkbox"/>	B、C
	一、 健康 加油 站	1. 健康食物選拔會 1. 體認人對有誘人味道、氣味、質地的食物會產生吃的動機。 2. 選擇少油、少鹽、少糖、多纖維等有益健康的食物。 3. 能懂得培養良好的飲食習慣。(家庭教育)	2	7-8	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 飲食停看聽 1. 了解朋友、社交場合對個人飲食習慣的影響。 2. 討論廣告對於食物選擇的影響。 3. 分析自己選擇食物的因素，並做出明智的決定。	1	9	<input type="checkbox"/>	B
		3. 胖瘦變變變 1. 了解體重與進食的關係。 2. 能明白體重過重或過輕對健康的影響。	2	10-11	<input type="checkbox"/>	B
		4. 適當的體重與運動 1. 能採取正確的健康進食行為。 2. 能說出體重與運動的關係，生活中落實多運動、多活動。	1	12	<input type="checkbox"/>	B、C
		7. 運動的感覺 1. 了解運動後身體的反應。 2. 學會身體不舒服時的處理方法。	2	13	<input type="checkbox"/>	B

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
一下	四、 健康 好心情	1. 為什麼會生病 2. 了解疾病的傳染方式。	2	14-15	<input type="checkbox"/>	B
		2. 我會照顧自己 2. 願意採取正確的方式增強身體抵抗力。	1	16	<input type="checkbox"/>	B
		3. 生病了怎麼辦 2. 知道正確的用藥方法。 3. 了解用藥資訊及其服務來源。	1	17	<input type="checkbox"/>	B
		4. 心情觀測站 2. 辨別愉快與不愉快的情緒。(情緒教育)	1	18	<input type="checkbox"/>	B、C
		5. 心情記事本 2. 學習表達自己的情緒。(情緒教育)	1	19	<input type="checkbox"/>	A、B
		6. 心情溫度計 2. 能適當地宣洩情緒，及學習如何避免情緒化的情緒發洩方式。(家庭暴力防治教育)	1	20	<input type="checkbox"/>	B、C

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程	
二下	三、 舒適的 環境	1. 社區尋寶	1. 舉例說出社區中可運用的資源。 2. 學習善用社區資源促進身心健康。 3. 願意親近社區。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	B
		2. 動手愛家園	1. 說出令人感到舒適的生活環境之共同特徵。 2. 主動關心生活環境的整潔。 3. 公開宣誓成為環保小尖兵。	1	3	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 假日好休閒	1. 舉例說出休閒運動項目。 2. 願意和家人或朋友一起參與休閒活動。(家庭教育) 3. 描述參與休閒運動後的感覺。	1	4	<input type="checkbox"/>	B、C
		4. 旅遊要規劃	1. 體會旅遊規劃的重要性。(家庭教育) 2. 舉例說出旅遊需要準備的事項。 3. 從事旅遊活動能重視安全。	1	5	<input type="checkbox"/>	B、C
		5. 野餐的選擇	1. 說出適合野外進食的健康食物。 2. 選購包裝環保且完整的食物。 3. 準備簡單且立即可食用的健康食物。	1	6	<input type="checkbox"/>	B
		6. 野外安全	1. 認識休閒旅遊的安全規則。 2. 思考並演練在野外遭遇危急狀況的處理方法。	1	7	<input type="checkbox"/>	B、C
		7. 親近大自然	1. 學習運用五官來探究自然環境，喜歡親近大自然。 2. 體認大自然與健康的關係，學會珍惜自然資源。 3. 認識「無痕旅遊」的觀念。	1	8	<input type="checkbox"/>	B、C
		8. 珍惜地球資源	1. 說出環保和資源回收的重要性。 2. 舉出資源回收的具體作法。 3. 落實資源回收再利用的原則。	1	9	<input type="checkbox"/>	B、C

年級 /學 期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
二下	四、 保健小學堂	1. 疾病不要來 2. 認識腸病毒的傳染途徑、症狀與預防方法。 3. 認識流行性角結膜炎的傳染途徑與症狀。 4. 學會流行性角結膜炎的預防方法，注重個人衛生習慣。	3	10-12	<input type="checkbox"/>	B
		2. 症狀大集合 1. 了解鼻子、皮膚和食物過敏是常見的身體症狀，並學會一般過敏症狀的處理方法。 2. 了解拉肚子、暈車為生活中常見的症狀，並學會簡易處理方式。	2	13-14	<input type="checkbox"/>	B
		3. 出遊「藥」注意 1. 認識內服、外用藥品的正確用法。 2. 說出用藥時的安全守則。 3. 認識簡易的隨身藥品。	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B
	一、 我的 好夥伴	1. 我想交朋友 1. 舉例說出影響人際關係的原因。 2. 分辨被人接受與不被人接受的行為。 3. 學習與不同性別者平等互動。(性別平等教育)	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 如何交朋友 1. 知道建立良好人際關係的方法。 2. 認識情緒的表達及適當的表達方式。(情緒教育) 3. 願意表現出坦誠、互相幫助等建立友誼的行為。	2	19-20	<input type="checkbox"/>	A、B

年級 /學 期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程	
三下	二、 安全 小專 家	1. 居家安全	1. 能描述家中危險的場所及事物，並能避免危險發生。 2. 知道並演練各種家庭安全守則，學習預防及避免大部分危險。	1	1	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 生活中的安全	1. 說出並演練遇到突發狀況的處理方式。 2. 知道如何與陌生人應對。(性別平等教育) 3. 說出各項交通安全守則。 4. 了解遵守交通安全守則的重要性，並能落實遵守。	3	2-4	<input type="checkbox"/>	A、B
		3. 校園霸凌	1. 認識霸凌的定義與類型並學會辨識霸凌的行為。(性別平等教育) 2. 能說出預防霸凌的重要性。 3. 能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。 4. 能說出防止霸凌行為的處理方法。	3	5-7	<input type="checkbox"/>	A、B
	四、 飲食 與健 康	1. 飲食學問大	1. 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2. 能說出飢餓及飽足感和食物攝取的關係。 3. 能說出影響自己選擇食物的原因。 4. 能說出生活中有哪些因素會影響飲食習慣。 5. 覺察自己有哪些不良的飲食習慣。	3	8-10	<input type="checkbox"/>	B
		2. 怎樣吃才健康	1. 覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。 2. 注意自己的飲食健康，選擇營養健康的餐點。 3. 檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。 4. 願意改進不良的飲食習慣，學習自主管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。	3	11-13	<input type="checkbox"/>	A、B

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
三下	六、 健康 小達人	1. 健康生活有一套 2. 說出維護健康的方法。 3. 願意展現健康行為以預防疾病的發生。 4. 認識流感的傳染途徑和預防方法，及罹患時如何做好健康管理。 5. 能將流感的預防方式實踐於日常生活中。 6. 能舉例說出兒童常見疾病並學習生病時的處理方法。	3	14-16	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 消費停看聽 1. 說出選購保健用品的考慮事項。 2. 願意明智的選購保健用品。 3. 學習辨識藥品廣告的正確性和有效性。 4. 避免盲目衝動的消費行為。	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B
	七、 跑 跳 好 體 能	1. 遠離運動傷害 1. 了解運動時應在合宜和安全的運動環境下進行。 2. 了解在遊戲或運動中做出遵守規定的運動行為，可預防運動傷害。 3. 在參與的活動中學習運動傷害簡易的處理方法。 4. 體會「遠離運動傷害」的重要性。	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B、C

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程	
四下	二、 迎向 青春 期	1. 成長路快慢行	1. 能了解生長發育的速度有個別差異。 2. 了解人的生長發育具有階段性，不同階段有不同的特徵。(性別平等教育) 3. 了解影響生長發育的重要因素。 4. 學習有益成長的生活習慣並施行。	3	1-3	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 青春你我他	1. 了解青春期的成長與變化。 2. 認識男女性的第二性徵。 3. 學習以正面積極的態度面對青春期。(性別平等教育) 4. 了解月經和夢遺的生理意義與個別差異。 5. 知道如何能做好月經期間的保健工作。 6. 知道如何保護男性的生殖器官。	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 關心與尊重	1. 澄清觀念，破除性別刻板印象。(性別平等教育) 2. 建立正確的性別意識。(性別平等教育) 3. 懂得分析人我的差異。 4. 學習接納自己，肯定自我的價值。	3	7-9	<input type="checkbox"/>	B、C

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程	
四下	四、 天然 災害 知多 少	1. 天搖地動	1. 分辨可能產生的地震災害。 2. 知道遇到地震時的緊急應變方法。 3. 知道如何做好居家防震措施。 4. 認識並指出居家安全角落。 5. 學習準備急難救助物品。	3	10-12	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 颱風來襲	1. 學會評估颱風來臨時可能會發生的危險。 2. 隨時隨地察覺環境的變化，以及保持對颱風災害的警覺心。 3. 知道如何做好颱風的預防工作。 4. 認識選購食物時應注意的事項及正確保存方式。 5. 了解遭遇颱風時的緊急應變措施。 6. 分析颱風過後所造成的環境及健康問題。	3	13-15	<input type="checkbox"/>	B、C
	六、 健康 耳鼻 喉	1. 健康耳鼻喉	1. 了解耳鼻喉的功能及促進健康的正確方式。 2. 了解耳鼻喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及卡異物等。 3. 學會上述疾病發生時的處理方法。	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B
		1. 耳鼻喉守護者	2. 說出耳鼻喉的保健方法。 3. 體認耳鼻喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常。	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B



年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
五下	四、 美麗人生	1. 生長你我他 1. 能舉例說出人生各階段的生理發展特徵。 2. 能以積極態度面對成長階段的各種變化。 3. 能分析影響個人生長發育的因素。 4. 培養有益成長的生活型態。 5. 能解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。(性別平等教育) 6. 能了解職業的性別區隔現象。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 飲食小專家 1. 能了解家庭成員的營養需求。(家庭教育) 2. 能檢視家庭的飲食習慣。 3. 明瞭清洗、烹調和解凍食物的方法。 4. 列舉選擇食物的正確方法。	4	3-6	<input type="checkbox"/>	B
	二、 寶貝我的家	1. 溝通的藝術 1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。(家庭教育)	1	7	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 家庭危機 1. 了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。(家庭暴力防治教育) 2. 學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 3. 面對家庭問題時，能夠適時調適心態。(家庭教育) 4. 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 5. 了解化解爭執的方法。	3	8-10	<input type="checkbox"/>	B、C
	七、 老化與健康	1. 關懷老年人 1. 了解老年期的飲食保健方法。 2. 運用均衡飲食的觀念，評估老年人菜單的設計。 3. 以具體的行動表達對老年人的關愛。(家庭教育) 4. 學習照顧年邁的長輩。(家庭教育) 5. 正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	3	11-13	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 健康檢查 1. 體會早期發現，早期治療的重要性。 2. 定期接受健康檢查。 3. 正向面對健康問題，並尋求改善的方法。	2	14-15	<input type="checkbox"/>	B

五下	六、搶救地球		<ul style="list-style-type: none"> <li>4. 說出致癌的可能原因。</li> <li>5. 願意養成健康的生活型態，以減少癌症發生的機會。</li> </ul>				
		1. 生病的地球	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。</li> <li>2. 分析社區中各種汙染對居民健康與生活造成的影響。</li> <li>3. 了解環境汙染對大自然所造成的傷害。</li> <li>4. 運用資訊解決環境汙染的問題</li> </ul>	1	16	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 給我一杯清淨水	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察並了解水汙染的問題。</li> <li>2. 分析水汙染對環境與健康的影響。</li> <li>3. 舉例改善水汙染的方法。</li> <li>4. 實行節省水資源的行動。</li> </ul>	1	17	<input type="checkbox"/>	A、B
		3. 輕聲細語防噪音	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察並了解噪音汙染問題。</li> <li>2. 分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。</li> <li>3. 舉例改善噪音汙染的方法。</li> </ul>	1	18	<input type="checkbox"/>	B
		4. 還我清新好空氣	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察並了解空氣汙染的問題。</li> <li>2. 分析空氣汙染對健康與環境的影響。</li> <li>3. 舉例改善空氣汙染的方法。</li> </ul>	1	19	<input type="checkbox"/>	B
		5. 大家一起做環保	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。</li> <li>2. 願意參與社區環保活動。</li> </ul>	1	20	<input type="checkbox"/>	B

年級/ 學期	課程單元名稱	教學目標	授課 節數	授課 週次	實施狀況 (請打勾)	A 專題講座課程 B 健康教育課程 C 融入各科課程
六下	四、 青春 進行 曲	1. 友誼的橋樑 2. 了解社會文化對性觀念認知的影響。(性別平等教育) 3. 了解在團體中與異性相處的合宜作法。 3. 增進結交異性朋友的意願。	3	1-3	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 網路停看聽 1. 了解網路交友的危險性。(性別平等教育) 2. 學習對網路交友進行批判性思考。 3. 學習對網路色情資訊進行批判性思考。 4. 知道獲得正確性知識的適當管道。	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 網路沉迷知多少 1. 了解網路沉迷對健康的影響。 2. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 3. 了解戒除網路沉迷的策略。 4. 建立正常使用網路的習慣。	3	7-9	<input type="checkbox"/>	B、C
	二、 健康 醫點 通	1. 守護醫療資源 1. 分辨西醫的科別。 2. 養成正確的就醫行為，並願意減少醫療資源的浪費。 3. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 4. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 5. 了解部分負擔的用意。 6. 檢視及反省自己的就醫行為，並願意珍惜、善用有限的醫療資源。	2	10-11	<input type="checkbox"/>	B
		2. 就醫即時通 1. 了解就醫的義務及其作法。 2. 遵守就醫的義務。 3. 學會良好的醫病溝通技巧。了解藥品的基本分類。	1	12	<input type="checkbox"/>	B
		3. 用藥保 安康 1. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 2. 分辨用藥行為的正確性。 3. 運用問題解決技巧改善用藥行為的問題。 4. 了解錯誤用藥的迷思。	3	13-15	<input type="checkbox"/>	B、C

六下		5. 了解正確用藥的原則與培養正確用藥的能力。 6. 學會正確用藥的技巧。					
	六、食在安心	1. 餐飲衛生	1. 了解外出用餐需考量食品安全、餐飲衛生。 2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。	1	16	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 食安守門員	1. 了解食品安全問題的重要性。 2. 學會食品安全問題的處理方法與預防之道。	1	17	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 食品中毒解密	1. 了解食品中毒的定義。 2. 了解造成食品中毒的原因與處理方法。 3. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 4. 了解食品中毒在人體消化系統的影響。 5. 學會發生食品中毒的自我照護方式。	2	18-19	<input type="checkbox"/>	B
		4. 食品安全之旅	1. 檢核個人對於食品安全的認知。 2. 參與團體活動，展現合作的態度。	1	20	<input type="checkbox"/>	B