

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (一年級)
 一年_____班

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
一上	一、 健康 又 安全	1. 校園好健康 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。	1	1	<input type="checkbox"/>	B
		2. 危險!不能那樣玩 1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	2	2-3	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 就要這樣玩 1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2. 知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 3. 遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 4. 正確使用遊戲器材。	2	4-5	<input type="checkbox"/>	B、C
	二、 小心! 危險	1. 上下學安全行 1. 發覺在上下學途中可能產生的危險。 2. 認識在上下學途中須注意的安全事項。	2	6-7	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 保護自己 1. 發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 認識身體隱私與身體界限。 3. 發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 5. 演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 6. 知道遇到危險情況時保護自己的方法。 7. 知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 8. 演練遇到危險情況時求助的方法。	3	8-10	<input type="checkbox"/>	A、B、C

三、 健康 超能 力	1. 乾淨的我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 知道潔牙的時機。 3. 嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 4. 認識洗手的重要性。 5. 知道洗手的時機。 6. 嘗試練習正確的洗手步驟。 7. 舉例說明清潔身體與頭髮的適當方式。 	3	11-13	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 飲食好習慣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識喝白開水的重要性。 2. 養成喝白開水的健康習慣。 3. 養成飯前洗手的健康習慣。 4. 養成良好的餐桌禮儀。 5. 養成良好的飲食習慣。 6. 發覺飯後劇烈運動及未確實潔牙對健康造成的影響。 7. 養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 	3	14-16	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 好好愛身體	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康排便習慣的重要性。 2. 知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。 3. 認識廁所的圖像標誌。 4. 能於引導下，養成良好的如廁習慣。 5. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿。 6. 發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。 	4	17-20	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (二年級)

二年_____班

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
二上	一、喜歡自己 珍愛家人 家庭教育	1. 成長的變化 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	1	1	<input type="checkbox"/>	B
		1. 欣賞自己 2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 3. 透過認識自己的優點，喜歡自己。	2	2-3	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。 5. 認識二手菸的危害。 6. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 7. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	5	4-8	<input type="checkbox"/>	B、C
	二、生活保健有一套	1. 眼耳鼻急救站	1. 發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2. 舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3. 嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 4. 發覺可能造成耳朵傷害的行為。 5. 舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 6. 嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 7. 發覺可能造成鼻子傷害的行為。 8. 舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 9. 嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	3	9-11	<input type="checkbox"/>

		2. 照顧我的身體	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2. 運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3. 養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。 4. 舉例說明正確的穿鞋習慣。 5. 養成正確的穿鞋習慣。 6. 認識不憋尿的重要性。 7. 發覺憋尿的原因並提出解決方法。 8. 願意養成不憋尿的健康習慣。 	3	12-14	<input type="checkbox"/>	B、C
三、 健康 的 生 活 環 境		1. 學校環境與健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺生活中影響學校環境的態度與行為。 2. 認識學校健康資源與健康相關活動。 3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4. 接受健康的學校生活相關的生活規範。 5. 養成健康的學校生活的習慣。 	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 社區環境與健康	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出整潔的和髒亂的社區環境所帶的感受。 2. 發覺生活中影響社區環境的態度與行為。 3. 認識社區中健康相關機構與資源。 4. 願意使用社區中健康資源促進健康。 	4	17-20	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (三年級)

三年____班

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	
三上	一、 飲食 聰明 選	1. 吃出健康	1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬定飲食習慣改變策略。	4	1-4	<input type="checkbox"/>	B
		2. 飲食學問大	1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。 2. 覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3. 覺察個人飲食習慣是否健康。 4. 運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5. 運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	3	5-7	<input type="checkbox"/>	B、C
	二、 生命 的樂 章	1. 生命圓舞曲	1. 認識生命的開始和誕生。 2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3. 認識生長發育的變化與意義。 4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5. 實踐促進生長發育的良好習慣。 6. 實踐良好的衛生習慣。 7. 覺察每個人生長發育的速度不同。 8. 發揮同理心，感受他人的心情。	4	7-10	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 人生進行曲 家庭教育	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B

三、快樂的社區	1. 社區新體驗	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識社區健康活動。 2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3. 覺察提升社區生活品質的方法。 	2	13-14	<input type="checkbox"/>	B
	2. 社區環保	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識社區環境污染的問題。 2. 知道病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區污染的問題。 	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 社區藥師好朋友	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道藥物應從正確管道取得。 2. 認識安全用藥的規則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 知道過期藥物處理原則。 6. 認識中藥用藥安全原則。 	3	17-20	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (四年級)

四年____班

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
四上	一、 食在有營養	1. 營養要均衡	2	1-2	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 認識營養素	1. 認識營養素及其功能和食物來源。 2. 了解六大類食物的主要營養素，均衡的攝取營養。 3. 了解家人的飲食需求和飲食注意事項。 4. 遵守營養均衡的健康飲食原則。	2	3-4	<input type="checkbox"/>	B
	3. 聰明選食物	1. 了解食物的健康安全消費訊息與方法。 2. 運動生活技能「做決定」，選購健康又安全的食物。 3. 在生活中運用健康安全消費的訊息與方法，選購健康又安全的食物。	2	5-6	<input type="checkbox"/>	B、C
四上	二、 拒菸 拒酒 拒檳榔	1. 菸與煙的真相	2	7-8	<input type="checkbox"/>	B
	2. 酒與檳榔	1. 注意飲酒、嚼檳榔對健康的危害。 2. 運用生活技能「倡議宣導」，幫助家人戒酒。 3. 清楚說明個人反對飲酒的立場。 4. 使用事實證據支持自己反對飲酒的立場。 5. 運用生活技能「做決定」，遠離檳榔的危害。	2	9-10	<input type="checkbox"/>	B

三、 熱與火的 危機	3. 向菸、酒、 檳榔說不	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辨別生活中適用的生活技能，拒絕菸、酒、檳榔。 2. 運用生活技能「拒絕技能」，拒絕菸、酒、檳榔。 3. 遵守拒絕菸、酒、檳榔的健康信念。 4. 清楚說明個人拒絕菸、酒、檳榔的立場。 5. 使用事實證據支持自己拒絕菸、酒、檳榔的立場。 	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B
	1. 小心灼燙傷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學習與灼燙傷患者相處。 2. 了解造成灼燙傷的可能原因和預防灼燙傷的方法。 3. 演練灼燙傷的急救處理方法。 4. 在生活中獨立操作灼燙傷的急救處理方法。 	2	13-14	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 防火安全檢查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察居家環境的潛在危機。 2. 了解用電安全須知。 3. 了解居家、公共場所防火措施。 4. 了解滅火器的使用方法。 5. 遵守居家安全注意事項。 6. 規畫家庭逃生計畫。 7. 檢查並改善居家用電方式、防火措施。 8. 檢查公共場所防火措施。 	4	15-18	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 火場應變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意火災所帶來的威脅感與嚴重性。 2. 演練發現火災時的應變方式。 3. 澄清火災逃生避難的迷思。 4. 認識火災逃生避難的原則和技巧。 5. 認識身上著火時的處理方法。 6. 演練火災逃生避難的原則和技巧，以及身上著火時的處理方法。 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	A、B

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (五年級)

五年____班

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、 安全 新生活	1. 事故傷害放大鏡	1. 覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2. 了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3. 尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	A、B、C	
	2. 平安去郊遊	1. 分析遊覽車的事故發生原因。 2. 了解遊覽車安全的重要性。 3. 認識遊覽車的安全相關措施。	1	3	<input type="checkbox"/>	B、C	
	3. 家庭休閒活動日 家庭教育	1. 規畫適合全家的休閒活動。 2. 知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3. 了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。	1	4	<input type="checkbox"/>	B	
五上	四、 做自己	1. 獨特的自己	1. 了解成長階段的生理變化。 2. 描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3. 體會成長的變化及其代表的意義。 4. 發揮自己的優點，建立個人的價值。 5. 以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	2	5-6	<input type="checkbox"/>	A、B
	愛自己	2. 珍愛自己	1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3. 運用做決定技巧遠離菸害。 4. 了解酒後駕車的嚴重性。 5. 給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6. 以具體行動表達對家人的關心。 7. 了解嚼檳榔的危害。 8. 以具體行動協助家人戒檳。	6	7-12	<input type="checkbox"/>	A、B、C

			<ul style="list-style-type: none"> 9. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 10. 了解毒品的危害。 11. 運用做決定技巧遠離毒品。 12. 運用拒絕技巧遠離毒品。 13. 學習自我保護的方法。 				
五上	六、 健康 防護 罩	1. 當心傳染病	<ul style="list-style-type: none"> 1. 舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2. 知道發生傳染病的三大必要條件。 3. 了解肺結核的傳染途徑和預防方法。 4. 了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5. 了解狂犬病的傳染途徑和預防方法。 6. 了解愛滋病的傳染途徑。 7. 培養接納愛滋病的態度。 8. 了解預防傳染病的方法。 9. 在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。 	4	13-16	<input type="checkbox"/>	B
		2. 醫療服務觀測站	<ul style="list-style-type: none"> 1. 區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3. 了解全民健保的好處。 4. 認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5. 培養珍惜健保資源的態度。 	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B
		3. 就醫有一套	<ul style="list-style-type: none"> 1. 具備正確就醫的知識和行為。 2. 了解醫療服務使用的注意事項。 3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。 4. 檢視自己的醫療服務使用行為。 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 111 學年度第 1 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (六年級)

六年____班

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	
六上	二、 人際 加油站	1. 人際交流 家庭教育	1. 了解家庭對人際發展的重要性。 2. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。 3. 了解關心與尊重對人際關係的影響。 4. 與人相處時，避免產生刻板印象、投射作用或以偏概全的狀況。 5. 願意與同學和睦相處，培養良好的互動。 6. 學習增進人際互動的技巧。 7. 分辨不同行為對人際關係的影響。 8. 自我檢視影響人際關係的因素。	3	1-3	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		2. 拒絕的藝術	1. 了解拒絕的原則。 2. 掌握自我肯定的神情與態度，適當的拒絕他人。	2	4-5	<input type="checkbox"/>	A、B
		3. 化解衝突	1. 接受衝突過程中所帶來的情緒。 2. 學會化解衝突的原則。 3. 勇敢面對並適時化解衝突。	1	6	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	四、 聰明 消費 學問 多	1. 消費停看聽	1. 學會辨讀商品標示。 2. 了解選購運動鞋的注意事項。 3. 選購標示清楚且完整的食品。 4. 養成查看食品標示的習慣。 5. 說出食品保存應注意的要點。 6. 了解安全用藥的做法。 7. 認識藥品的標示。 8. 養成查看藥品標示的習慣。 9. 認識常見的商品標章。 10. 培養理性、負責任的消費態度。	5	7-11	<input type="checkbox"/>	B

		2. 消費高手	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學會正確的消費步驟。 2. 落實消費者三不運動。 3. 培養理性、負責任的消費態度。 4. 了解消費者的基本權利。 5. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 6. 做到消費者應盡的義務。 	2	12-13	<input type="checkbox"/>	B
六上	六、非常男女大不同	1. 哪裡不一樣	<ol style="list-style-type: none"> 1. 說出男、女性生殖器官的名稱、位置及功能。 2. 實踐生殖器官的清潔及保健方法。 	2	14-15	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 拒絕騷擾與侵害	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能拒絕性騷擾。 2. 了解性侵害的定義。 3. 能提高警覺，預防遭受性侵害。 4. 了解面臨性侵害時的自我保護和因應方法。 5. 培養危機處理的能力。 	2	16-17	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		3. 性別平等與自我肯定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 覺察對於不同性別的刻板印象。 2. 了解並尊重不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 3. 探索並了解自我。 4. 肯定自我的價值。 5. 了解職業無性別之分。 6. 發展自己的興趣與才能，不受性別刻板印象所侷限。 	3	18-20	<input type="checkbox"/>	A、B、C

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表（一年級）

一年_____班

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	一、 保護 身體 好 健康	2. 身體好貼心 4. 認識身體各部位的名稱。 5. 認識身體各部位的功能與重要性。	1	1	<input type="checkbox"/>	B
	4. 五個好幫手	4. 認識愛護五官的生活習慣。 5. 發覺影響五官健康的行為，引成愛護五官的生活習慣。	5	2-6	<input type="checkbox"/>	B、C
	二、 健康 飲食 聰明 吃	1. 飲食紅綠燈 1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。	2	7-8	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	2. 健康飲食我決定	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	2	9-10	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 健康飲食感恩吃	1. 認識常見食物的來源。 2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3. 能珍惜食物不浪費。	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B、C

三、 健康防護罩	4. 身體不舒服	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。 3. 知道正確的用藥觀念。 	3	13-15	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 遠離疾病有法寶	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識疾病的傳染方式。 2. 認識預防疾病傳染的方法。 3. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4. 認識增強身體抵抗力的方法。 5. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。 	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 健康好心情	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發掘每個人有各種不同的情緒。 2. 能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。 3. 發覺適當和不適當的情緒表達方式。(情緒教育) 4. 能於生活中運用自我覺察技能，適當表達情緒。(情緒教育) 5. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。(情緒教育) 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	A、B、C

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (二年級)

二年____班

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	一、 當我們 同在一 起	1. 將心比心	4	1-4	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		2. 真心交朋友	2	5-6	<input type="checkbox"/>	A、B
	二、 飲食行 動家	2. 飲食密碼	3	7-9	<input type="checkbox"/>	A、B
		3. 健康飲食習慣	1	10	<input type="checkbox"/>	B
	2. 為什麼會齲齒	6. 認識齲齒的症狀與原因。 7. 覺察生活習慣對牙齒的影響。	1	11	<input type="checkbox"/>	A、B

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (二年級)

二年_____班

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、 齲齒 遠離 我	3. 護齒好習慣	5. 認識正確選購牙刷的方法。 6. 能於引導下，運用做決定的步驟，正確選購牙刷。 7. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 8. 認識含氟漱口水的使用方法和時機。 9. 嘗試練習正確的刷牙技巧。 10. 能於引導下，養成潔牙和護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。 11. 能於引導下，運用自我健康管理的步驟，改變自己的護齒習慣。	3	12-14	<input type="checkbox"/>	A、B
	四、 保健 小學堂	1. 疾病不要來	1. 認識登革熱的傳染途徑與症狀 2. 在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 3. 認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 4. 能於引導下，操作腸病毒的預防方法。 5. 認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 6. 能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	3	15-17	<input type="checkbox"/>	B
		2. 去去過敏走	1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2. 認識常見的過敏原。 3. 認識過敏症狀的照護方法。 4. 在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5. 學習鼻噴劑的正確使用方法。 6. 學習眼藥水的正確使用方法。 7. 學習皮膚藥膏的正確使用方法。	3	18-20	<input type="checkbox"/>	B

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (三年級)

三年____班

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	一、 流感 我不 怕	2. 認識流感	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照顧方式。 5. 展現生病時的照護方式，照顧自己和家人。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	B
		2. 遠離流感	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	3	3-5	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		3. 預防傳染病大 作戰	1. 認識傳染病。 2. 建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4. 傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5. 傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6. 正向面對傳染病流行對生活的改變。	1	6	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		2. 近視不要來	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的行為。	2	7-8	<input type="checkbox"/>	B、C

二、 愛護 眼耳口	3. 健康好聽力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的與預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。 	2	9-10	<input type="checkbox"/>	B	
	4. 牙齒要保護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線及了解牙線的使用方法對健康維護的重要性。 4. 演練使用牙線潔牙。 5. 在生活中使用牙線保健牙齒。 	3	11-13	<input type="checkbox"/>	B、C	
三下	三、 安心 又 安全	4. 安心校園	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。 	2	14-15	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		5. 安全向前行	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解過馬路的安全注意事項。 2. 了解乘坐機車/公車的安全注意事項。 3. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。 4. 演練安全過馬路的方法。 5. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 戶外安全	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解預防中暑的方法。 2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3. 了解避免被蜂螫的方法。 4. 了解不能隨意食用野生菇類。 5. 了解避免雷擊的方法。 6. 注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7. 願意遵守戶外安全守則。 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B、C

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (四年級)

四年____班

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	一、 迎向 青春 期	1. 相處萬花筒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識並表現增進人際關係的技能。 2. 透過觀察與模仿，改善人際關係。 3. 能於引導下表現有效溝通的技能，處理爭執並改善人際關係。 4. 能破除性別刻板印象，尊重每個人的特質。 5. 學習接納自己，建立並肯定自我的價值。 	3	1-3	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 青春你我他	<ol style="list-style-type: none"> 5. 認識男女性的生理差異、第二性徵、生殖器官及其功能。 6. 認識月經的成因。 7. 認識月經的週期。 8. 了解月經來臨時的處理方法。 9. 了解夢遺的成因與因應方式。 10. 面對並調適青春期所產生的心理與生理狀況。 	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B	
	4. 尊重與保護自我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識身體自主權，分辨他人碰觸的適當性。 2. 尊重自己和別人的身體。 3. 知道如何保護自己的身體，遠離危險的情境。 4. 知道身體自主權被侵害時，如何防範與尋求協助。 	2	7-8	<input type="checkbox"/>	A、B、C	
四下	二、 天然 災害	1. 天搖地動	<ol style="list-style-type: none"> 6. 學會地震發生時的緊急應變方法。 7. 演練地震避難技巧。 8. 注意地震可能帶來的災害。 9. 實施居家防震措施。 10. 了解居家安全角落。 11. 製作家庭防災卡及學會準備緊急避難物品。 	2	9-10	<input type="checkbox"/>	B、C

知 多 少	2. 小小救護員	<ul style="list-style-type: none"> 6. 學會並演練止血的急救技能。 7. 學會扭傷時的處理方法。 8. 演練扭傷時的急救技能。 9. 認識急救箱，學會準備急救箱物品。 10. 了解如何處理傷口。 	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B
	3. 颱風來襲	<ul style="list-style-type: none"> 1. 了解颱風可能造成的災害。 2. 學習各項防颱工作。 3. 了解因應颱風來臨應採取的行動。 4. 了解遭遇颱風時的注意事項。 	2	13-14	<input type="checkbox"/>	B
三、 健康 方程式	1. 呼吸系統	<ul style="list-style-type: none"> 1. 認識呼吸系統的構造和功能。 2. 覺察造成呼吸系統健康問題的原因與症狀。 3. 了解呼吸系統的保健方法。 4. 了解可能傷害呼吸系統的行為。 	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B
	2. 肺炎防疫通	<ul style="list-style-type: none"> 1. 認識肺炎的成因、症狀和傳染方式。 2. 注意肺炎所帶來的威脅感和嚴重性。 3. 了解罹患肺炎的自我照護方法。 4. 表現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 5. 表現預防肺炎的行為。 6. 清楚宣告預防肺炎的決心。 	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B
	3. 就醫好習慣	<ul style="list-style-type: none"> 1. 認識正確就醫的原則和注意事項。 2. 演練正確就醫的步驟，了解正確就醫對健康的重要性。 3. 能於日常生活中，運用就醫資訊維護健康。 4. 檢視自己的就醫行為，並遵守就醫的原則。 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表 (五年級)

五年_____班

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	二、 寶貝我的家 家庭教育	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	1	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	2. 家庭危機 家庭教育	1. 了解單親、家庭暴力等家庭問題。 2. 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) 3. 學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 4. 學習面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 5. 能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同學。 6. 了解家庭關係的方法。 7. 了解化解爭執的方法。	3	2-4	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	四、 美麗人生	1. 生長你我他 1. 說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2. 列舉影響生長發育的因素。 3. 以積極的態度面對成長階段的各種變化。	2	5-6	<input type="checkbox"/>	B
	2. 飲食小專家 家庭教育	1. 分析影響個人生長發育的因素。 2. 了解家庭各成員的營養需求。(家庭教育) 3. 了解處理食物的方法。 4. 列舉食物的健康烹調方式。 5. 認識不同族群或國家的飲食特色。 6. 與表現正確合宜的用餐禮儀。	4	7-10	<input type="checkbox"/>	B、C
五下	六、 1. 生病的地球	1. 觀察社區中的環境汙染問題。 2. 了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3. 了解環境汙染對大自然所造成的傷害。	1	11	<input type="checkbox"/>	B、C

搶救地球		4. 運用資訊解決環境污染的問題。				
	4. 環境污染面面觀	<ol style="list-style-type: none"> 1. 察覺並了解水污染的問題。 2. 分析水污染對環境與健康的影響。 3. 學習規劃解決水污染的行動。 4. 舉例改善水污染的方法。 5. 實行節省水資源的行動。 6. 察覺並了解噪音污染的問題。 7. 分析噪音污染對人體生理及心理上的影響。 8. 察覺並了解空氣污染的問題。 9. 分析空氣污染對健康與環境的影響。 10. 舉例改善空氣污染的方法。 11. 分析空氣污染對健康與環境的影響。 12. 運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 13. 願意參與社區的環保活動。 	4	12-15	<input type="checkbox"/>	B、C
七、老化與健康	1. 關懷老年人 家庭教育	<ol style="list-style-type: none"> 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. 以具體行動表達對老年人的關愛。 4. 學習照顧年邁的長輩。 5. 正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。(家庭教育) 	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B
	2. 健康檢查	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4. 說出致癌的可能原因。 5. 願意養成健康的生活型態，以減少癌症發生的機會。 	2	19-20	<input type="checkbox"/>	B

林口康橋國際學校小學部 111 學年度第 2 學期身心健康與發展課程內容一覽表（六年級）

六年____班

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	二、 健康醫 點通	1. 守護醫療資源 9. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 10. 學會避免醫療資源的浪費。 11. 了解全民健康保險資源有限，並珍惜使用。 12. 了解部分負擔的用意。 13. 學會正確的就醫行為。 14. 檢視及反省自己的就醫行為。 15. 願意珍惜並善用有限的醫療資源。 16. 分辨西醫的科別與主治的症狀。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	B
		2. 就醫即時通 3. 了解就醫的義務及其做法。 4. 遵守就醫的義務。 5. 學會良好的醫病溝通技巧。	1	3	<input type="checkbox"/>	B
		3. 用藥保安康 4. 了解藥品的分類。 5. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 6. 分辨用要行為的正確性。 7. 運用問題解決技巧改善用要行為的問題。 8. 了解錯誤用藥的迷思。 9. 了解正確用藥的原則。 10. 檢視及反省個人實際用藥的情況。 11. 培養正確用藥的能力。 12. 學會正確用藥的技巧。	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B
	四、	1. 友誼的橋梁 (性別平等教育)	11. 了解社會文化對性觀念認知的影響。 12. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。 13. 增進結交異性朋友的意願。	2	7-8	<input type="checkbox"/>

青春 進 行 曲	2. 網路停看聽 (性別平等教育)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解網路交友的危險性。 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。 3. 知道獲得正確性知識的適當管道。 	2	9-10	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 網路沉迷知多少	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B、C
六下 食 在 安 心	1. 餐飲衛生	<ol style="list-style-type: none"> 3. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。 4. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。 	1	13	<input type="checkbox"/>	B、C
	2. 食安守門員	<ol style="list-style-type: none"> 6. 了解食品安全問題的重要性。 7. 學會食品安全問題的處理方法與預防之道。 	1	14	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 食品中毒解密	<ol style="list-style-type: none"> 7. 了解食品中毒的定義。 8. 了解造成食品中毒的原因。 9. 了解食品中毒的處理方法。 10. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。 11. 了解食品中毒在人體消化系統的影響。 12. 學會發生食品中毒的自我照顧方式。 	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B
	4. 食品安全之旅	<ol style="list-style-type: none"> 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	17	<input type="checkbox"/>	B