

康橋國際學校林口校區小學部 109-1 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	
一上	一、 健康又安全	1. 校園好健康 (性別平等教育)	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 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，能正確使用遊戲器材，並遵守團體紀律。	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"/>	A、B、C
		2. 保護自己 (性侵害、性騷擾、 性霸凌及兒少性剝削 防治教育)	1. 認識身體隱私與身體界線，並能發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸，並演練遇到不安全身體碰觸時的拒絕方法。 3. 知道遇到危險情況時保護自己的方法與口頭求助的訣竅，並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	1. 乾淨的我	1. 發覺儀容整潔的重要性。 2. 認識洗手的重要性，也知道洗手的時機，嘗試練習正確的洗手步驟。 3. 知道潔牙的時間，能嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲，並能舉例說明清潔身體與頭髮的適當方法。	3	11-13	<input type="checkbox"/>	B、C

能力	2. 飲食好習慣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識喝白開水的重要性，並養成喝白開水的健康習慣。</li> <li>2. 養成飯前洗手的健康習慣，並養成良好的餐桌禮儀與飲食習慣。</li> <li>3. 發覺飯後劇烈運動及飯後未確實潔牙對健康造成的影響，並養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。</li> </ol>	3	14-16	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 好好愛身體	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識健康排便習慣的重要性，也知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。</li> <li>2. 認識廁所的圖像標誌，且能於引導下，養成良好的如廁習慣。</li> <li>3. 認識正確的站姿、坐姿和睡姿，並能發覺個人日常生活中的習慣，養成良好健康習慣。</li> </ol>	4	17-20	<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
二上	一、 喜歡自己  珍愛家人	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。(情緒教育)	1	1	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 欣賞自己 1. 認識自己的特點。 2. 願意接納自己的特點，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
		3. 關愛家人 1. 願意主動分擔家事，以語言和行動表達對家人的關愛，並能與家人和諧相處。 2. 認識飲酒及二手菸的危害，能舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能，並嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	5	4-8	<input type="checkbox"/>	A、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，能舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法，並嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。 2. 發覺可能造成耳朵傷害的行為，能舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法，並嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3. 發覺可能造成鼻子傷害的行為，能舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法，並嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	3	9-11	<input type="checkbox"/>	B
		2. 照顧我的身體 1. 舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣，養成流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分的習慣。 2. 舉例說明正確的穿鞋習慣，並養成正確的穿鞋習慣。 3. 認識不憋尿的重要性，能發覺憋尿的原因並提出解決方法，且願意養成不憋尿的健康習慣。	3	12-14	<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
二上	三、 健康的 生活 環境	1. 學校環境與健康 2. 認識並願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 3. 接受健康的學校生活相關的生活規範，並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	1. 說出整潔的和髒亂的社區環境所帶來的感受。 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，並願意使用社區中健康資源促進健康。	4	17-20	<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	
三上	二、 寶貝 我的 感官	1. 耳聰目明	1. 說出眼睛的基本構造，體會眼睛的重要性，避免讓眼睛過度疲勞。 2. 說出眼睛傷害事件的預防方法及學會眼睛傷害事件的急救方法。 3. 說出耳朵的基本構造，體會耳朵的重要性，培養護耳的正確態度，並學會耳中有異物時的處理方法。	3	1-3	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 愛護鼻、舌和皮膚	1. 說出鼻子的基本構造，在日常生活中愛護鼻子，並學會鼻子傷害事件的處理方法。 2. 說出舌頭的基本構造，願意在日常生活中好好愛護舌頭，並學會舌頭傷害事件的處理方法。 3. 說出皮膚的基本構造，願意在日常生活中好好愛護皮膚，並學會皮膚傷害事件的處理方法。	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B
	四、 生命 的 樂 章	1. 出生圓舞曲 (生命教育)	1. 了解成長過程的個別差異。 2. 了解出生、成長、老化及死亡是人生的必經過程。 3. 分辨家人所處的人生階段及不同人生階段的異同。	3	7-9	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		2. 和家人相處 (家庭教育)	1. 學習如何和家人相處。 2. 學習如何和老年人相處。	1	10	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 老化與死亡 (生命教育)	1. 表現出願意珍視生命的態度和行為。 2. 學習以健康的態度面對死亡。 3. 學會選擇健康的方式面對悲傷和失落。	3	11-13	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	六、 快	1. 社區新體驗	1. 了解社區的特色與文化。 2. 說出可以提升社區安健的方法。 3. 說出社區重要的衛生醫療機構。	4	14-17	<input type="checkbox"/>	B、C

	樂的社區	2. 健康又環保	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 學會比較不同家庭的飲食型態。</li><li>2. 養成良好的飲食習慣。</li><li>3. 知道節能減碳及綠色食物消費的方法。</li></ol>	3	18-20	<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
四上	二、 危機 總動員	1. 危險就在身邊 1. 了解粗心的態度或危險的行為可能會引發危險。 2. 說出搭乘電扶梯時的安全注意事項。 3. 能正確使用家電用品。	2	1-2	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 可怕的火災 1. 說出公共場所所應具備的防火設施。 2. 列舉居家防火措施。 3. 說出火場逃生及避難的基本原則。	3	3-5	<input type="checkbox"/>	A、B
		3. 救護小先鋒 1. 演練基本的急救技巧。 2. 說出急救箱的功用及箱內包含的基本物品。 3. 遇到緊急情況時會撥打 119 叫救護車。	2	6-7	<input type="checkbox"/>	B
		4. 親水遊戲 1. 說出游泳時的安全注意事項。 2. 遵守規則並注意自身與同儕的安全。 3. 在遊戲中表現出合作的態度。	4	8-11	<input type="checkbox"/>	B、C
	四、 飲食 與 運動	1. 神奇的營養素 1. 說出營養素的主要功能和來源食物。 2. 了解食物多樣化的重要性。 3. 運用每日飲食指南的食物類別及分量來選擇食物。	3	12-14	<input type="checkbox"/>	B
		2. 飲食運動要注意 1. 了解飲食和運動會影響體重。 2. 說出營養不良所造成的健康問題。 3. 說出運動與飲食的原則。	2	15-16	<input type="checkbox"/>	B
	六、 口腔 保衛	1. 認識牙齒 1. 能說出乳齒與恆齒的差別。 2. 辨認不同形狀的牙齒，並說出其不同的功能。 3. 學會牙齒傷害事件的緊急處理方法。	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B
		2. 口腔疾病知多少 1. 能說出常見口腔疾病的形成原因及影響。 2. 說出嚼檳榔的危害。 3. 體會口腔健康的重要性。	2	19-20	<input type="checkbox"/>	A、B

	戰	3. 護齒大作戰	1. 學會牙線的使用技巧。 2. 說出口腔保健的方法。 3. 願意在日常生活中採取口腔保健的方法。	2	21-22	<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
五上	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
		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"/>	A、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、C
	四、 做 自 己 、 愛 自 己	1. 獨特的自己 (性別平等教育) 1. 了解成長階段的生理變化。 2. 體會成長的變化及其代表的意義。 3. 發揮自己的優點，建立個人的價值。	2	5-6	<input type="checkbox"/>	A、B
		2. 珍愛自己 1. 認識成癮物質及其危害。 2. 了解酒後駕車的嚴重性。 3. 辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。	6	7-12	<input type="checkbox"/>	B、C
	六、 健 康 防 護 罩	1. 當心傳染病 1. 能說出肺結核、新型流感等常見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. 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 1. 辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 2. 了解全民健保的好處。 3. 培養珍惜健保資源的態度。	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B

		3. 就醫有一套	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 具備正確就醫的知識和行為。</li><li>2. 了解醫療服務使用的注意事項。</li><li>3. 認識醫療服務使用者的權利與義務。</li></ol>	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	
六上	二、 人際 加 油 站	1. 人際交流	1. 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。 2. 學習增進人際互動的技巧。 3. 與家庭成員互相溝通、稱讚與感謝。(家庭暴力防治教育)	3	1-3	<input type="checkbox"/>	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"/>	B、C
		3. 化解衝突 (情緒教育、家庭 暴力防治教育)	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. 勇於面對並適時化解衝突。	1	6	<input type="checkbox"/>	B、C
	三、 聰 明 消 費 學 問 多	1. 消費停看聽	1. 選購標示清楚且完整的食品。 2. 了解安全用藥的做法。 3. 培養理性、負責任的消費態度。	5	7-11	<input type="checkbox"/>	B
		2. 消費高手	1. 培養理性、負責任的消費態度。 2. 說出發生消費糾紛時的處理方法。 3. 做到消費者應盡的義務。	2	12-13	<input type="checkbox"/>	B、C
六上	五、 非 常 男	1. 哪裡不一樣 (性別平等教育)	1. 能說出男、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 (性侵害、性騷擾及	1. 了解性騷擾與性侵害的定義。 2. 能提高警覺，預防遭受性騷擾或性侵害。 3. 了解面臨騷擾或侵害時的自我保護與因應方法。	2	16-17	<input type="checkbox"/>	A、B

女 大 不 同	性霸凌防治教育)					
	3. 性別平等與自我肯定 (性別平等教育)	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. 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

康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表（一年級）

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	1. 身體好貼心  1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功能與重要性。	1	1	<input type="checkbox"/>	B
		2. 五個好幫手  1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 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. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 3. 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 任識常見食物的來源。</li> <li>2. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。</li> <li>3. 能珍惜食物不浪費。</li> </ol>	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B、C
三、 健康防護罩		1. 身體不舒服	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺生病的可能原因。</li> <li>2. 知道生病時的照護方式。</li> <li>3. 知道正確的用藥觀念。</li> </ol>	3	13-15	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 遠離疾病有法寶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識預防疾病傳染的方法。</li> <li>2. 能於引導下，正確操作戴口罩的方法。</li> <li>3. 願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</li> </ol>	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B、C
		3. 健康好心情	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺適當和不適當的情緒表達方式。(情緒教育)</li> <li>2. 能於生活中運用自我覺察技能，適當表達情緒。(情緒教育)</li> <li>3. 能於引導下，表現簡單的自我調適技能。(情緒教育)</li> </ol>	2	19-20	<input type="checkbox"/>	A、B、C



康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (二年級)

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  2. 運用同理心，推測對方可能的想法。(人際互動教育)  3. 運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。(人際互動教育)	4	1-4	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	2. 真心交朋友	1. 運用問題解決技巧、自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。(人際互動教育)  2. 於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。(人際互動教育)  3. 了解維持良好人際關係的方法。(人際互動教育)	2	5-6	<input type="checkbox"/>	A、B
	二、 飲食行 動	1. 飲食密碼  2. 養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	3	6-8	<input type="checkbox"/>	A、B



康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (二年級)

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
	家	3. 養成每天吃早餐的觀念與習慣。				
	2. 健康飲食習慣	1. 覺察飲食過量對身體的影響。 2. 能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	1	9	<input type="checkbox"/>	B
	三、齲齒離我	1. 為什麼會齲齒	1	10	<input type="checkbox"/>	A、B
	2. 護齒好習慣	1. 認識正確選購牙刷的方法。 2. 認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法與使用方式。 3. 嘗試練習正確的刷牙技巧，養成潔牙和護齒的習慣，並使用口腔預防保健服務。	3	11-13	<input type="checkbox"/>	A、B

## 康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表（二年級）

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、 保健 小學堂	1. 認識登革熱的傳染途徑、症狀與預防登革熱的適當行動。 2. 認識腸病毒的傳染途徑、症狀與預防方法。 3. 認識流行性結膜炎的傳染途徑、症狀與預防方法。	3	14-16	<input type="checkbox"/>	B
		1. 認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀與照護方式。 2. 認識常見的過敏原。 3. 學習鼻噴劑、眼藥水與皮膚藥膏的正確使用方法。	3	17-19	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (三年級)

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. 能描述家中的危險場所與行為，並能避免危險發生。	1	1	<input type="checkbox"/>	B
		2. 生活中的安全	2. 知道並演練各種家庭安全守則。	3	2-4	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		3. 校園霸凌	2. 知道如何與陌生人應對。(性別平等教育)	3	5-7	<input type="checkbox"/>	A、B、C
		3. 了解大部分的危險都是可以事先預防及避免的。					
		1. 說出並演練遇到突發狀況的處理方式。					
		3. 說出各項交通安全守則並能落實遵守。					
		1. 認識霸凌的定義與類型。(霸凌防制教育)					
		2. 能避免霸凌發生並勇敢檢舉霸凌事件。(霸凌防制教育)					
		3. 能說出防止霸凌行為的處理方法。(霸凌防制教育)					

	四、 飲食與健康	1. 飲食學問大	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出飢餓及飽足感和食物攝取的關係。</li> <li>2. 能說出影響自己選擇食物的因素。</li> <li>3. 覺察自己有哪些不良的飲食習慣。</li> </ol>	2	8-9	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 怎麼吃才健康	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自己平時攝取的食物是否有益健康。</li> <li>2. 檢討自己的飲食習慣是否符合健康原則。</li> <li>3. 學習自主管理，在生活中實踐良好的飲食習慣。</li> </ol>	3	10-12	<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	1. 認識流感的傳染途徑和預防方法。 2. 能將流感的預防方法實踐於日常生活中。 3. 學習生病時的處理方法及平日預防疾病的方法。	4	13-16	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 消費停看聽	1. 說出選購保健用品時的考慮事項。 2. 學習辨識藥品廣告的正確性和有效性。 3. 避免盲目衝動的消費行為。	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B

康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (四年級)

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. 了解人的生長發育具有階段性，不同的階段有不同的特徵。 (性別平等教育)	2	1-2	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 青春你我他	1. 認識男女性的第二性徵。 2. 學習以正面積極的態度面對青春期。(性別平等教育) 3. 了解月經和夢遺的生理意義、個別差異與保健工作。	3	3-5	<input type="checkbox"/>	B
		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. 學習接納自己，肯定自我的價值。	2	6-7	<input type="checkbox"/>	A、B、C

四下	四、天然災害知多少	1. 天搖地動	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分辨可能產生的地震災害。</li> <li>2. 知道遇到地震時的緊急應變方法。</li> <li>3. 知道如何做好居家防震措施。</li> </ol>	2	8-9	<input type="checkbox"/>	B、C
		2. 颱風來襲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學會評估颱風來臨時可能發生的危險。</li> <li>2. 知道如何做好防颱工作。</li> <li>3. 認識選購食物時應注意的事項。</li> <li>4. 了解遭遇颱風時的緊急應變措施。</li> <li>5. 分析颱風過後所造成的環境及健康問題。</li> </ol>	4	10-13	<input type="checkbox"/>	B
	六、健康耳鼻喉	1. 耳鼻喉健康診所	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道促進耳、鼻、喉健康的正確方法。</li> <li>2. 了解耳、鼻、喉的常見疾病與問題，包含中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物等。</li> <li>3. 學會中耳炎、過敏、鼻塞、喉嚨發炎及喉嚨卡異物的處理方法。</li> </ol>	3	14-16	<input type="checkbox"/>	B
		2. 耳鼻喉守護者	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出耳、鼻、喉的保健方法。</li> </ol>	2	17-18	<input type="checkbox"/>	B

			2. 體認耳、鼻、喉保健的重要性，並將保健方法落實於日常生活。				
--	--	--	---------------------------------	--	--	--	--



康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (五年級)

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 1. 溝通的 藝術 (家庭教育)	1. 運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。	1	1	<input type="checkbox"/>	A、B、C
	2. 家庭危機 (家庭教育)	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. 學習面對家庭問題時，能促進家庭關係與化解爭執的方法。	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

		<p>2. 飲食小 專家 (家庭教育)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 了解家庭各成員的營養需求。</li><li>2. 學會正確選擇食物的方法與列舉食物的健康烹調方式。</li><li>3. 認識不同族群或國家的飲食特色與表現正確合宜的用餐禮儀。</li></ol>	4	7-10	<input type="checkbox"/>	B、C
--	--	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------	--------------------------	-----

康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表（五年級）

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	六、 搶救地球	1. 生病的地球 2. 環境污染面面觀	1. 了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 2. 了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 3. 運用資訊解決環境汙染的問題。	1	11	<input type="checkbox"/>	B、C
			1. 分析水汙染對環境與健康的影響。 2. 舉例改善水汙染的方法。 3. 分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 4. 舉例改善噪音汙染的方法。 5. 分析空氣汙染對健康與環境的影響。 6. 舉例改善空氣汙染的方法。 7. 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)	1. 了解老年期的飲食保健方法。 2. 學習照顧年邁的長輩，以具體行動表達對老年人的關愛。 3. 正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。	3	16-18	<input type="checkbox"/>	B
		2. 健康檢查	1. 定期接受健康檢查。 2. 正向面對健康問題，並尋求改善的方法。 3. 說出致癌的可能原因。 4. 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



康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表（六年級）

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	1. 了解分級醫療和轉診制度的用意。 2. 了解全民健康保險資源有限，並學會正確的就醫行為。 3. 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	1. 了解就醫的義務及其做法。 2. 遵守就醫的義務。 3. 學會良好的醫病溝通技巧。	1	3	<input type="checkbox"/>	B
		3. 用藥保安康	1. 了解藥品的分類。 2. 學會藥品的儲存及廢棄藥品的處理。 3. 了解正確用藥的原則與技巧	3	4-6	<input type="checkbox"/>	B
		4. 友誼的橋	1. 了解社會文化對性觀念認知的影響。(性別平等教育)	2	7-8	<input type="checkbox"/>	A、B

青春進行曲	梁	2. 了解在團體中與異性相處的合宜做法。(性別平等教育) 3. 增進結交異性朋友的意願。				
	2. 網路停看聽	1. 學習對網路交友進行批判性思考。(性別平等教育) 2. 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	1. 配合網路沉迷量表評估個人上網行為。 2. 了解戒除網路沉迷的策略。 3. 建立正常使用網路的習慣。	2	11-12	<input type="checkbox"/>	B、C

### 康橋國際學校林口校區小學部 109-2 學年度各年級身心健康與發展課程內容一覽表 (六年級)

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	六、 1. 餐飲衛生	1. 了解外出用餐須考量食品安全、餐飲衛生。	1	13	<input type="checkbox"/>	B、C

食 在 安 心		2. 依照餐飲衛生注意事項，做出正確外出用餐的選擇。				
	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	14	<input type="checkbox"/>	B、C
	3. 食品中毒解密	1. 了解造成食品中毒的原因 2. 了解食品中毒的處理方法。 3. 辨別食品中毒的種類、症狀及預防方法。	2	15-16	<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	17	<input type="checkbox"/>	B