



臺北市
文山區

志清國民小學

Taipei Municipal Zhiqing Elementary School

112學年度第一學期

學校日報告

四年級 健康

任教老師：401-404 王淑珍

405 饒僖真



單元名稱(翰林版)

- 單元一 飲食智慧王
- 單元二 快樂每一天
- 單元三 克癮防衛隊



單元內容及目標(翰林版)

㊟ 飲食智慧王

- 1 飲食新概念 8
- 2 飲食生活面面觀 22
- 3 體重控制有一套 32

- 了解各類食物的營養素與其功能，並引導學生了解飲食均衡對健康的重要。
- 藉由探討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，建立良好的健康體位。



單元內容及目標(翰林版)

㉓ 快樂每一天

- 1 校慶運動會 44
- 2 明日之星 56
- 3 我愛我的家 62

- 認識情緒的類型與調適技巧，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式，並能與他人建立良好的互動關係。



單元內容及目標(翰林版)

③ 克癮防衛隊

- 1 消滅菸蟲行動.....74
- 2 癮力效應.....84

- 認識香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導學生建立無菸家庭與無煙校園的健康信念。
- 了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。



成績計算方式

- 個人作業—30%
- 課堂參與—50%
- 紙筆測驗—20%



班級經營

- 以學生本位，適性發展、快樂學習
- 培養學生積極的學習態度與自學能力
- 培養學生在健康課中的自我實現
- 透過思考及活動，激發學生學習興趣



品德教育推動

- 重視禮貌，見到師長問好、下課道謝說再見。
- 鼓勵學生互助。
- 指導學生聆聽他人發表。
- 指導學生尊重他人選擇。



資訊科技運用

- 使用翰林版健體電子書、Youtube…等影片，學習健康相關知識。



家長協助配合事項

- 關於孩子的學習，
我們需要您這樣協助……
- 鼓勵小朋友自我負責~
- 相信、支持、陪伴~
- 肯定小朋友勇於嘗試



親師有約時間及聯繫方式

任教 班級	任教 老師	日期	時間	地點	分機 號碼
401~404	王淑珍老師	週二	14：10 14：50	學務處	#532
405	饒僖真老師	週四	13：20 14：00	學務處	#534

學校電話：02-2932-3875

饒僖真老師 E-mail:jaojane0705@gmail.com

王淑珍老師 E-mail:t87075@jcps.tp.edu.tw

