

嘉義縣水上鄉（鎮、市）水上國民小學
112 學年度第一學期五年級普通班健康領域課程計畫(表 10-1)

設計者：五年級學年老師

第一學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 5 上教材		教學節數		每週(1)節，本學期共(21)節				
課程目標		1 能順利適應新班級的第一步就是認識新同學、建立良好的人際關係，同時能與家人保持和諧互動、相互支持。 2 能運用結交新朋友的技巧、以互相尊重與信任的原則維繫友誼。 3 能活用與家人的衝突處理技巧、與同學相處的原則、建立自信及自我潛能開發的心法。 4 能學習用正向積極的心態面對高年級的挑戰。 5 能注意攝取均衡營養的食物以滿足成長需求，學會自己準備營養健康的餐食是成為成人的基本技能。 6 能在校園生活中觀察同學互動時發生的危險情境並思考因應之道。 7 能理解安全規則建立的重要性且願意遵守，並能知道校園的安全救援系統，可以在危機發生時找到協助的人。 8 能掌握留意安全須知，要有周全的防護裝備、學習正確的操作技巧、避免容易發生危險的動作。 9 能再發生受傷等事故時，採取相應的急救措施。								
教學進度週次	單元名稱	節數	學習領域核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃(無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一伸出友誼的手 活動 1 進入新班級	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 了解進入新班級會遇到的挑戰。 2. 學習如何在新班級中結交新朋友。	一、高年級的新生活 1. 教師先請學生閱讀第8～9頁的情境，並請學生先思考小玉在新班級中的問題，是不是也是自己遇到的問題。 2. 教師提問：過去有轉學、加入新班級的經驗嗎？對於升上五年級，重新分班加入新班級的新生活，有哪些讓你期待或擔心的事情呢？學生自由分享。 3. 教師提問：來到新班級，同學和老師都和以往不同，你有哪些方法讓自己適應新生活？學生自由分享。 4. 教師說明：在我們的一生中，都可能面臨類似的離開原有的熟悉團體，加入新團體的情況，例如：分班、搬家、轉學、升學等等。每次加入新團體，最先面對的往往是人際關係的重組與建立。在新團體中，若能建立良好的人際關係，結交好友，對適應新環境有正面的幫助。 5. 教師播放影片「升上五年級要注意的事情 如何交朋友 國語變難？ 數學變難？ 要準備哪些文具？」，帶學生認識升上五年級可能遇到的問題與解方。 6. 教師參考課本第9頁「希望同學們在班級中能做到的幾樣事情」的內容，以類似話語勉勵同學面對新團體的生活。 二、破冰遊戲 1. 教師參照課本第10頁內容，設計九宮格問題後，發下九宮格紙張，讓學生參與活動使用。 2. 教師參照課本第10~11頁，帶領學生進行「破冰遊戲」。 3. 進行破冰遊戲時，老師請同學們觀察一下，和自己一同站起來的都有哪些人，藉此讓同學觀察一下和自己有相同興趣或喜好的同學。	1. 發表：說出升上高年級分班後，進入新班級的新生活，可能會面臨哪些挑戰。 2. 問答：在新班級中，有哪些方法可以結交到新朋友。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							<p>4. 破冰遊戲後，教師請同學參照第11頁學習單內容，進行自我介紹。</p> <p>5. 教師播放影片：「20201113彰化縣朝興國小五忠小樺自我介紹寫作分享」，讓同學參考，在進行自我介紹時，還有哪些可以述說的內容。</p> <p>三、如何結交新朋友</p> <p>1. 教師提問：「在結交新朋友時，你是如何踏出第一步呢？」同學分享經驗。</p> <p>2. 教師以課本第12~13頁的範例為例，向同學說明，結交新朋友時，適合開啟的話題與互動，並請學生填寫參考範例填寫各項問句。</p> <p>3. 教師說明：結交新朋友時，可以開啟一段友誼的方式很多，除了課本提到的範例外，也可以思考其他方式。</p> <p>4. 教師以第13頁小玉和小希的插圖，請學生思考還有哪些可以開啟友誼的對話。</p>			
第二週	單元一伸出友誼的手 活動1 進入新班級	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。</p> <p>Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。</p>	<p>1. 學習如何結交新朋友。</p> <p>2. 合宜的語言與情感表達方式</p> <p>3. 和朋友建立友誼。</p>	<p>一、用尊重開啟友情</p> <p>1. 教師提問：和朋友交往互動時，有沒有哪些方式幫助你促進友誼呢？同學分享意見。</p> <p>2. 教師提問：和朋友交往互動時，有沒有哪些地方是你覺得特別需要注意的呢？同學分享意見。</p> <p>3. 教師說明：朋友在人生中相當重要，因為這是在我們的血緣關係、法律制定的關係外，由我們自身建構出一種人際關係。良好且正向的友誼，可以幫助我們面對生活的挑戰，也更有勇氣面對人生。</p> <p>4. 教師說明友誼的重要後，向學生強調，開啟並維繫友情的重要關鍵，在於彼此間的「尊重」，交朋友時，必須尊重彼此，在能力範圍內互相幫忙支援，不要做讓對方感覺不舒服的事情。</p> <p>5. 教師請學生填寫「我的真情告白」學習單，檢視自己做到了哪些經營友誼的行為？還有哪些地方需要改進。</p> <p>二、經營人際關係的技巧</p> <p>1. 教師提問：在和同學、朋友互動時，有什麼方式可以維持彼此的情誼，提升彼此的友情指數呢？學生發表意見。</p> <p>2. 教師調查：在和朋友互動時，有沒有哪種情況，是讓你覺得不舒服的呢？同學發表，教師統計其中的共同問題。</p> <p>3. 教師請同學按照第16 ~ 17頁的交往技巧，檢視自己與朋友互動時，有沒有採取類似的技巧，做到的程度多少，為自己評分。</p> <p>4. 教師調查學生的檢視評分結果，了解同學評分較低的，大都為哪些項目，詢問學生評分較低的原因，並針對這些項目與學生討論解方。</p> <p>5. 教師播放影片「【發展與輔導】</p>	<p>1. 學習單：填寫「我的真情告白」學習單。</p> <p>2. 自我檢視：寫出運用交往技巧的具體行動。</p> <p>3. 發表：說出維繫友誼的方式。</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品E2 自尊尊人與自愛愛人。</p> <p>品E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	

							Selman 的友誼發展五階段 五分鐘讀教育」，向學生說朋友誼的維繫與發展。			
第三週	單元一伸出友誼的手 活動 1 進入新班級	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	與朋友溝通與解決衝突的技巧。	<p>一、朋友間的衝突</p> <p>1. 教師請同學閱讀第18頁的情境，閱讀後發表對小玉與小希之間發生衝突的感想。</p> <p>2. 教師提問：升上五年級後，大家在新的班級中交到新朋友，面對以前的舊同學與朋友時，會怎麼互動呢？當你和新朋友約好要去做一件事時，遇到類似情境中，小玉碰到舊同學的狀況，你會怎麼處理？</p> <p>二、我訊息溝通技巧</p> <p>1. 教師詢問同學與朋友相處時，是否曾因誤解而產生不愉快？後來是怎樣處理的？並請同學閱讀第19頁的「我訊息」溝通技巧，思考其中的溝通方式。</p> <p>2. 教師請同學分組「我訊息」，採取的溝通方式，設計情境，與同組的另一方就情境中困擾的事件溝通，若發現其中確有過失，則採取適當的致歉方式。</p> <p>3. 教師總結：人與人的交往，不可能全部都是愉悅的情境，可能會因為彼此的想法不同而產生衝突，朋友之間也是一樣。發生衝突不見得是一件壞事，反而可以利用衝突更認識對方，再從後續的溝通中，找到彼此認知的盲點，以及相處的模式。</p> <p>4. 教師利用影片，向學生再次介紹「我訊息」的溝通方式。</p> <p>三、存友情的撲滿</p> <p>1. 教師請學生閱讀第20頁的情境，閱讀後請學生設想，如果自己是小玉或小希，對於對方的言語，會有怎樣的回應。</p> <p>2. 教師提問：大家有跟朋友吵架的經驗嗎？吵架後有跟朋友溝通、道歉嗎？都是怎麼進行的呢？學生發表意見。</p> <p>四、「我訊息」演練</p> <p>1. 教師帶學生回顧「我訊息」的溝通技巧，並根據第21頁上方的情境及回應範例，設想自己是其中下方情境中角色，填寫回應。</p> <p>2. 教師請學生根據「我訊息」的溝通技巧，寫出一段想跟朋友表達的話。</p>	1. 演練：使用「我訊息」溝通技巧與朋友溝通。 2. 發表 說明與朋友吵架後，如何合宜的向對方表示歉意。 3. 演練：練習使用「我訊息」溝通技巧，與朋友溝通。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第四週	單元一伸出友誼的手 活動 2 五年級的煩惱	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與	1. 了解情緒與壓力對於健康的影響。 2. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。	<p>一、被討厭的心情</p> <p>1. 教師先請同學閱讀課文情境及對話，並詢問同學，如果他們是小智，看到弟弟拿著自己的色鉛筆，會有怎樣的反應？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：你有類似和兄弟姊妹發生衝突的經驗嗎？當時衝突是怎麼發生的？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：衝突的發生，有時不見得是當事人對於當下所遇到的人、事、物所造成，而是當事人先遇到不愉快的事</p>	1. 發表：說出兄弟姊妹發生衝突的事例。 2. 問答：能說明如何管理情緒。 3. 實作：回答想一想的問題。 4. 發表：說出遇到壓力時的反應，以及排遣壓力的紓壓方式。 5. 問答：回答想一想的問題。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	

			平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	情緒、壓力的管理技巧。		情，情緒無法排解，再遇到其他事情，導致情緒爆發。 4. 教師提問：和兄弟姊妹發生衝突時，你有做什麼來控制自己的情緒嗎？同學發表意見。 5. 教師歸納同學提出的意見後，擇其中共同點，與第23頁中的情緒管理技巧對比印證。 6. 教師播放影片「【情緒管理】如何控制你的暴脾氣？教你10個有效控制憤怒的小妙招，管理好情緒，做情緒的主人！10個有效的憤怒管理方法」，向學生介紹情緒管理的其他良方，並請學生一起思考，還有哪些正面可行的情緒管理技巧。 二、壓力管理 1. 教師先請同學閱讀第24頁的情境，並詢問同學，升上五年級後，有沒有遇到和小智一樣的壓力與煩惱呢？同學自由發表。 教師請同學填寫想一想的問題，並就同學所填寫的答案，歸納出同學們共同的煩惱，針對其加以分析開解。 2. 教師提問：煩惱的事情會為你帶來壓力嗎？當你遇到壓力時，你會有怎樣的反應？會如何排遣壓力呢？ 3. 教師說明：每個人在日常生活中，都會遇到不同的壓力，壓力不見得是一件壞事，適度的壓力，反而可能成為推動你進步的動力，但如果壓力已經引發身心的負面狀況時，就要設法紓壓喔。 4. 教師播放影片「壓力管理技巧★自我療癒系列★」，再搭配第25頁的舒緩情緒的方式，讓學生了解有哪些紓壓的管道。 三、自我悅納與建立自信 1. 教師提問：你曾經因為挫折或障礙而自我否定嗎？後來是怎樣克服障礙的？同學回答。 2. 教師說明：成長過程中，因為遇到挫折，或自己的表現不符合自己或他人的期待，而產生負面的自我否定心理，都是很常見的狀況。但重要的是，不要一味的自怨自艾，要正視自己的優缺點，了解人非完美，能夠自我悅納，並改善自己的不足與缺陷，便能逐漸建立自信，成為自己喜歡的樣子。 3. 教師帶領學生閱讀自我悅納的四個方法，並詢問學生，有沒有其他可以自我悅納的方法？ 4. 教師播放影片「培養自信的5個方法，告別自卑和自大，做最好的自己」，向學生介紹培養自信心的方式。		
第五週	單元一伸出友誼的手 活動2 五年級的煩	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思	1a-III-1 認識生理、心理與社會	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感	1. 了解自我接納與潛能開發的探索方法。 2. 了解情緒與壓力對於健康的影	一、克服自我障礙的方法 1. 老師請同學閱讀「小智的心情日記」，並請同學回顧活動2 中，小智升	1. 問答：回答小智需要改進的項目。 2. 計畫書：完成自我	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。

惱			考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	響。 3. 認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 4. 了解自己的優點。	上五年級後的生活，以及與同學、家人的互動。 教師提問：你覺得小智除了在「心情日記」中所提到的改進項目外，還有沒有需要改進的地方？同學回應。 2. 教師提問：是否有過進行正向行為自我挑戰成功的經驗？例如：一星期背100個單字，一星期不玩電玩等？和同學分享你的經驗。 3. 教師說明：自我挑戰是一輩子的功課，不斷得覺察自我、超越自我，才能成為更好的自己！ 4. 教師引導學生填寫自我挑戰的計畫書。 二、建立好人緣 1. 教師請同學閱讀第30頁的情境，詢問同學，覺得小智的看法是否適切？並詢問同學，有哪些是較能吸引人或收歡迎的特質？ 2. 教師提問：你覺得自己有哪些特質，能吸引同學的注意呢？同學發表。 3. 教師歸納同學發表內容中，吸引同學注意的特質的共同點，與大家一起分析，為何這些特質會吸引同學的注意。 4. 教師說明：五年級已進入青春期的初期階段，對同學會產生好奇，希望獲得對方的注意與讚賞，故而會在意自己對對方是否有吸引力，都是很正常的的事情。 5. 教師提問：和同學相處時，若希望獲得對方的注意與好感，有沒有哪些事情是需要避免或注意的呢？同學回答問題。 6. 教師歸納同學的回答內容，與第31頁的相處原則互相印證，並可視情況，補充說明其他的相處原則。 三、我的優點卡活動 1. 教師發下優點卡，參照第32~33頁的內容，帶同學進行優點卡活動。 2. 教師隨機請同學上臺，分享同學眼中自己所具備的優點。 教師請同學們閱讀自己的優點卡，提問：「同學們所提到的優點，是不是你本來就想到的呢？有哪些是你本來沒想到或不覺得它是優點的？」同學自由發表。 3. 教師說明：每個人都存在不同的優點與長處，而每個人對優點的看法不一樣，所以在你眼中，認為普通的地方，可能是別人羨慕或認為是你的長處的優點喔。 4. 教師播放影片「心靈環保兒童生活教育動畫2-11看見你的好」，向學生說明，每個人都有不同的優點，所以不用妄自菲薄。	挑戰計畫書。 3. 發表：說出你和同學互動時，覺得自己有哪些地方可以吸引對方注意。 4. 問答：說出和同學相處時，要避免哪些事情。 5. 活動：進行「我的優點卡」活動。	品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
---	--	--	---	---	---	---	---	---	------------------	--

第六週	單元一伸出友誼的手 活動2 五年級的煩惱	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	1. 了解如何化解群體內的衝突。 2. 演練解決團體內衝突的技巧。	一、友情即興劇 1. 教師請學生分組，參照第34~35頁的情境範例，撰寫「友情即興劇」問題單，設計情境，上臺將問題單投入紙箱。 2. 各組上臺抽出問題單，扮演他組同學及該組設計的情境。 3. 教師根據各組的表演以及問題單內容進行講評，並詢問同學對各組表演與所設計的情境的看法。 4. 教師總結：面對衝突時，應學習控制情緒，理解自己與對方的立場，清楚表達自己的想法，並聆聽他人的意見，如此才能和他人達成有效的溝通。 二、演練衝突處理技巧 1. 教師請全班同學分成四組，各組人數男女各半。 2. 教師請組長抽出所要演練的情境題目，並討論解決方法與對白。 3. 教師請同學上臺演示衝突解決的方法，並在演示完畢後，用1分鐘補充說明演示內容。 4. 各組演示完畢後，票選最佳策略各一組，全組同學加分。 5. 若時間充裕，教師可以開放式討論的方式討論班級衝突情境。 三、自評人我關係滿意度 1. 教師請同學回憶本單元所學內容，並依實際的情況回答問卷中的問題，並加以計分。 2. 教師說明：總分高低並不代表實際上的情況，而是自己對自己人際關係滿意度的自我評量，若是對人際相處的問題感到困擾，還是要尋求自己信任的師長或輔導室的輔導教師進行諮商，以改善自己的問題。	1. 紙筆：填寫「友情即興劇」問題單。 2. 演示：根據抽到的「友情即興劇」問題單的情境，扮演化解衝突的劇情。 3. 演練：演練衝突處理的技巧。	【品德教育】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第七週	單元二飲食上線 活動1 營養QRcode	1	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	了解個人營養與熱量的需求。	一、探討飲食問題 1. 教師請五位同學起來念課本的對白。 2. 教師提問：有和課本角色同樣問題的同学請舉手，老師一一調查統計人數。 3. 如果學校有舉辦這樣的課程，會想參加的請舉手？為什麼？ 4. 教師請同學朗誦海報上的課程內容。 5. 教師提問：以前的健康課程中學過哪些和營養相關的內容？是否對你有幫助？ 6. 教師總結：本單元要和課本的這群小朋友一起來上營養課喔！ 二、介紹食物的功能 1. 教師提問：一個人一天大概要吃掉多少食物？學生自由發表。 2. 教師說明：一個人一天約吃喝1~2公斤的食物。 3. 教師提問：通常你一天吃了哪些食物？這些食物是不是你身體需要的食物？學生自由發表。 4. 教師提問：是否記得以前學過的六大	1. 問答：說明以前上過哪些營養教育的課程。 2. 問答：說出營養教育會包含哪些內容。 3. 實作：寫出六大類食物及六大營養素。 4. 問答：回答食物有哪些功能。 5. 提問：哪些是熱量營養素？每公克可以提供多少熱量？ 6. 計算：計算人體每日消耗的熱量。	【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。	

							<p>類食物和六大營養素，請寫出來。</p> <p>5. 教師總結：含有六大營養素的六大類食物，才是人體所需且對人體有幫助的食物喔。</p> <p>6. 教師提問：為什麼生物每天都要攝食？吃進的食物都到哪裡去了？學生自由發表。</p> <p>7. 教師說明：每天吃進去的食物，有些變成燃料轉換成能量，有些變成身體的一部分，有些使用完後變成不要的廢物，從糞便、尿液或汗液排出了。</p> <p>8. 教師總結：食物主要的功能有提供熱量、維持身體機能、提供生長發育所需、維持免疫力及修補身體組織。</p> <p>三、介紹熱量與營養素</p> <p>1. 教師提問：同學都有量過體溫吧？人體的正常溫度是幾度呢？ 教師提問：人不像熱水器，沒有充電，如何維持體溫在36.8度呢？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：體溫的維持需要靠身體燃燒含有熱量的營養素產生熱能才能維持。如果去登山迷路沒有食物吃，又處於低溫的狀態，就會因為失溫而死亡喔。</p> <p>3. 教師提問：哪些營養素能提供熱量呢？</p> <p>4. 教師介紹熱量與熱量營養素。</p> <p>5. 教師提問：兒童一日要攝取多少熱量？消耗多少熱量？</p> <p>6. 教師說明：人體所消耗的熱量要依照體重及活動量去計算，可依自己的體位、體重及活動量，按公式計算約略的消耗熱量。</p> <p>7. 教師說明：正常體重的兒童每日消耗約1500~1800大卡，但兒童仍在生長發育，部分熱量供生長發育所需，因此所攝取的熱量需大於所消耗熱量。</p>			
第八週	單元二飲食上線 活動1 營養 QRcode	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。</p>	<p>一、認識兒童每日飲食指南</p> <p>1. 教師提問：還記得六大類食物有哪些嗎？每天要吃多少才夠？均衡飲食的口訣是什麼？學生自由回答。</p> <p>2. 教師援引課本第46頁的一日飲食建議量圖，向學生說明六大類食物為：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂與堅果種子類；並引用該頁「小叮嚀」的「我的餐盤」內容，帶領學生回顧均衡飲食的口訣，說明均衡飲食的原則。</p> <p>3. 教師說明：兒童每日飲食指南就是均衡飲食口訣的升級版，讓你更清楚食物的分量怎麼計算，才能吃足每天所需的營養。</p> <p>4. 教師介紹六大類食物一份的食物代換方式，可以模型或紙卡增加食物類型的豐富度。</p>	<p>1. 背誦：說出兒童每日飲食指南六大類食物份數。</p> <p>2. 背誦：說出不同類別的三種食物代換分量。</p> <p>3. 測量：測量食物分量計算單位的直徑或容量。</p> <p>4. 設計：根據飲食指南設計一日菜單。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。</p>	

							<p>5. 教師說明：因為食物種類繁多，不可能每天秤重計算分量，所以用估算的方式來測量我們每天吃進的食物份數即可。</p> <p>6. 教師播放相關影片，向學生加強說明均衡飲食的概念。</p> <p>二、計算六大類食物分量</p> <p>1. 教師實際拿碗、杯、匙讓同學了解食物分量計算單位。</p> <p>2. 教師播放食物分量計算介紹影片，向學生介紹食物分量的計算方式。</p> <p>3. 教師請同學在類別的下方空白處，根據每日飲食指南寫下自己想吃的食物種類。</p> <p>4. 教師提問：如果每天只能吃你寫下的食物種類不能代換，可以吃多久不覺得膩？</p> <p>5. 教師總結：食物種類越豐富，烹調的食材越多樣，能夠做出的料理就更有變化和創意，所以要嘗試各種不同的食物才健康喔。</p> <p>三、分析一日菜單</p> <p>1. 步驟一：說明營養師設計餐單時必須根據每日飲食指南，將各類食物份數配置到一日餐食中。</p> <p>2. 步驟二：按照類別挑選當季的食材及份數。</p> <p>3. 步驟三：根據挑選出的食材設計菜單。</p> <p>4. 播放影片「愛食我最行」，向同學說明營養午餐菜單的設計過程。</p> <p>5. 教師提問：影片中營養午餐菜單設計的原則是什麼？同學自由回答。</p> <p>6. 教師請同學分組根據每日飲食指南，討論一日菜單的設計並上臺報告。</p>			
第九週	單元二飲食上線 活動1 營養 QRcode	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p> <p>Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。</p>	<p>檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。</p>	<p>一、分析飲食習慣</p> <p>1. 教師說明：人每天要吃對身體有用的食物，才能對健康有幫助喔。</p> <p>2. 教師引導同學檢視小益一天的餐食，請同學歸納小益一天吃進哪些食物？哪些是身體需要的？哪些是身體不需要的？為什麼？同學自由發表。</p> <p>3. 教師提問：有沒有哪些食物人體不需要，但我們還是會習慣去吃？同學自由回應。</p> <p>4. 教師總結：現代人的飲食攝取和「習慣」有大的關連，因為習慣了，所以不會去注意行為的好壞，久了就會產生問題。例如喝碳酸飲料的習慣，碳酸飲料除了水和糖分，沒有其他人體需要的物質，可是我們習慣去喝，就會攝取過多的糖和不需要的化學成分，時間久了對人體就會產生危害。</p> <p>二、了解飲食習慣對健康的影響</p> <p>1. 教師提問：小益的飲食攝取哪裡需要改善呢？學生自由發表。</p>	<p>1. 發表：說出小益一天的飲食內容。</p> <p>2. 發表：說明不當的飲食攝取對人體有何影響。</p> <p>3. 計算：計算自己一日飲食攝取了六大類食物的多少份數。</p> <p>4. 自我檢測：偏食的自我檢測。</p> <p>5. 發表：說出飲食不均衡或偏食對健康的影響。</p> <p>6. 紙筆：完成「小小營養師內容」。</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯E8 對工作/教育環境的好奇心。</p>	

							<p>2. 教師提問：如果對照均衡飲食的原則，小益的飲食習慣需要做哪些調整？怎麼做會比較好？同學自由回答。</p> <p>3. 教師提問：小益的一日餐食和營養師設計的一日菜單有何差異？你比較喜歡哪種？同學發表意見。</p> <p>4. 教師引導同學計算小益一日餐食的六大類食物攝取量，根據兒童每日飲食指南去檢視飲食攝取是否均衡。</p> <p>5. 教師根據小益的飲食攝取份數，分析他的飲食及營養攝取狀況。</p> <p>6. 教師請同學用分析自己的飲食及營養攝取的狀況。</p> <p>三、討論飲食不均衡</p> <p>1. 教師請大家回顧前面提到的均衡飲食的原則，並援引課本第56頁的內容，說明兒童日常飲食的危機。</p> <p>2. 教師提問：大家知道怎樣算是飲食不均衡？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明飲食不均衡的定義，搭配課本第57頁的小叮嚀，強調飲食均衡才能攝取到完整的營養，但同時亦可向學生說明，在各類食物中，只要在同類食物中有攝取到足夠的分量，便可符合均衡飲食的標準。例如：不愛吃青椒，但可接受同屬蔬菜類的高麗菜，只要吃到足夠的分量，便不算是飲食不均衡。</p> <p>4. 教師提問：怎樣才算偏食？如何知道自己有沒有偏食呢？同學自由發表。</p> <p>5. 教師說明偏食的定義及請同學進行偏食自我檢測，分析自己的偏食情況。</p> <p>6. 教師播放影片「兒童飲食教養動畫~10要篇~」。</p> <p>7. 教師提問：影片中介紹了哪幾種改善偏食的方法呢？</p> <p>8. 教師請同學完成小小行動家，並說明如果少攝取了某一類食物，某幾種營養素可能就會長期缺乏，造成疾病，所以每類食物都要每天攝取。</p> <p>四、了解飲食不均衡對健康的影響</p> <p>1. 教師提問：是否有玩積木做模型時，積木不夠的經驗？同學自由回答。</p> <p>2. 教師說明：每天吃進去的食物，就像我們製作模型時需要的積木，組合成身體的一部分，如果沒有補充足夠且形狀不同的積木，製作模型時就沒辦法組成功能齊全的模型了。由此可知，若沒有均衡攝取身體需要的各類食物，很可能會因營養不全而影響日常生活與身體的健康。</p> <p>3. 教師進一步說明飲食不均衡或偏食，可能會造成營養失衡、影響人格發展、免疫力下降及影響學習能力等狀況。</p> <p>4. 教師播放相關影片：「【學校午餐好食光系列】未來的我 偏挑食原來影響這麼大！時空穿越劇」。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>5. 教師提問：二十年後的阿漢長什麼樣？為什麼要吊點滴？同學自由回答。</p> <p>6. 教師提問：怎樣才不會變成生病的阿漢？同學自由回答。</p> <p>五、練習小試身手</p> <p>1. 寫出自己的一日餐食。</p> <p>2. 計算自己一日餐食攝取了多少六大類食物的份量。</p> <p>3. 根據每日飲食指南檢視攝取量，寫出自己的營養分析報告。</p>			
第十週	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>1. 分析自己飲食習慣的形成及影響因素。</p> <p>2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。</p> <p>3. 認識營養標示及熱量計算方法。</p> <p>4. 認識營養標示及熱量計算方法。</p> <p>5. 了解戒除吃零食的方法。</p>	<p>一、討論想改善的飲食習慣</p> <p>1. 教師提問：之前記錄了自己的一日三餐並做了飲食與營養分析，覺得自己的飲食習慣有哪些需要改善的項目？學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明：每天的營養攝取就如同種植盆栽要每天澆花曬太陽，還要定期施肥一樣，有充足的能量和營養才能長得好，人體更是如此。</p> <p>二、改善不良飲食習慣的策略</p> <p>1. 教師請同學朗讀課本範例的對白，並調查有同樣飲食問題的同學人數。</p> <p>2. 同學先寫出課本問題的解決策略。</p> <p>3. 老師請同學分成五組，分別討論五個飲食問題的解決策略並上台報告。</p> <p>4. 老師總結各種飲食問題的參考策略，請同學在日常生活中試著執行看看。</p> <p>5. 教師提問：是否有同學原本有飲食上的問題，後來改善成功的經驗？同學自由發表。</p> <p>6. 教師播放相關影片，向學生介紹說明戒掉吃零食或不健康食物的方法。</p> <p>三、認識營養標示及計算熱量</p> <p>1. 教師提問：吃一包洋芋片會攝取到多少熱量？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：我們如何知道零食的熱度高不高？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：包裝食品的外包裝上依規定印有營養標示，查閱營養標示上的資訊就可以得知所吃零食的熱量。</p> <p>4. 老師請同學查閱自己所帶零食的外包裝上營養標示表，對照課本的標示規範檢視是否為合格的標示法。</p> <p>5. 教師說明利用營養標示推算包裝食品熱量的方法，請同學算出自己所帶的零食總熱量為多少。</p> <p>6. 票選高熱量零食：老師調查同學所計算出的零食熱量，票選出高熱量零食的前五名，請同學在平時要留意攝取零食的頻率及其熱量。</p> <p>四、如何戒除零食</p> <p>1. 教師提問：我們可以只吃零食不吃飯嗎？為什麼我們會覺得零食很好吃？同學自由發表。</p> <p>2. 教師總結：零食的意思就是零星吃的食物，偶爾吃不能當正餐。因為它含有</p>	<p>1. 發表：說出自己需改善的飲食習慣及可行的改善方法。</p> <p>2. 小組討論：不良飲食習慣的解決策略。</p> <p>3. 計算：零食的熱量計算。</p> <p>4. 發表：說出食品營養標示包含哪些資訊。</p> <p>5. 發表：戒除吃零食習慣的方法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>	

							較多澱粉和油脂，而且調味料很多，所以會覺得很好吃。可是如果以零食當正餐，可能都只吃進澱粉和油脂類，很容易變胖，缺乏纖維素還會便秘。 3. 教師提問：什麼時候會想吃零食？要如何改善愛吃零食的習慣呢？同學自由發表。 4. 教師播放：「讓孩子遠離不夠健康食物的四「不」原則。」 5. 教師提問：遠離不健康食物的四不原則是哪四不？還有沒有遠離不健康食物的方法？同學自由發表。 6. 教師總結：不管是零食、電玩，都是會吸引我們不斷去接觸的東西，最好的方法就是不看不碰，保持距離，如果使用也要節制，才不會上癮喔。			
第十一週	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1. 計畫並執行飲食改善行動。 2. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。	<p>一、飲食改善行動計畫</p> <p>1. 教師提問：如果你有喝飲料的習慣，突然限制你完全不喝，你會有什麼反應？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：改善一項不良的飲食習慣一定要循序漸進，有意識得去執行改善的行動，並且找家人幫忙監督，才容易成功喔。</p> <p>3. 教師引導同學檢視志偉的飲食改善行動。</p> <p>4. 教師提問：你覺得這個改善計畫最難達成的是什麼？為什麼？除了計畫裡的策略外，還有其他的策略嗎？你覺得這個計畫會成功嗎？為什麼？</p> <p>5. 教師總結：飲食改善計畫可以針對不同的健康問題加以設計，例如：高血壓飲食、改善便秘、體重控制等，所以要先了解自己的健康問題，才能針對問題擬出方法喔！</p> <p>二、分析用餐習慣</p> <p>1. 教師請同學根據自己的一日餐食紀錄，回憶一天當中的用餐時間和用餐環境。</p> <p>2. 教師提問：從自己的用餐時間和用餐環境可以發現什麼是影響飲食習慣的因素呢？</p> <p>3. 教師說明小益的用餐習慣並加以分析，說明用餐時間、地點、陪伴進食者及餐食供應的方式等因素，會影響我們的飲食習慣。</p> <p>4. 教師提問：除了用餐環境外，還有哪些因素會影響我們選擇食物？學生自由發表。</p> <p>5. 教師說明：都市生活的飲食選擇多元，隨處可見餐飲店及便利商店，加上外送服務的便利，使得現在家庭外食的機率大增，自己在家準備食物的頻率相對減少。</p> <p>三、選擇健康的外食</p> <p>1. 教師提問：家裡是否經常購買外食？</p>	1. 發表：說出擬定飲食改善計畫的步驟。 2. 檢視：檢視自己用餐的時間、地點、陪伴進食者及餐食供應方式。 3. 發表：說出健康外食的選擇原則。 4. 發表：能比較外食與在家自煮的優缺點。	【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。	

							<p>通常會買哪些食物？怎麼買？學生自由發表。</p> <p>2. 教師提問：不同地方買到的便當菜色上有哪些差異？有什麼優缺點。學生自由發表。</p> <p>3. 教師說明：購買外食除了要注意食品衛生安全外，還要注意膳食纖維的攝取，並且要減少油脂及鈉的含量，才不會因長期外食營養不均導致疾病。</p> <p>4. 同學分成三組，討論在自助餐、便利商店、外送平臺購買外食時，如何做健康的選擇。</p> <p>5. 健康外食特搜隊：同學分組討論外食的健康選擇原則並列出3～5道符合健康、營養、安全的外食餐點選擇。</p> <p>四、增加自煮頻率</p> <p>1. 教師調查家中採取外食與自煮的比例，學生自由發表優缺點。</p> <p>2. 同學分成四組，以簡易辯論賽的形式，辯論外食與在家自煮，何者較適合學生飲食。</p> <p>3. 教師提問：是否有同學因為長期外食而感受到自己的身體健康發生變化？同學自由發表。</p> <p>4. 教師說明：雖然外食便利，但由於時間、經濟與食物變化性受限，很難完全兼顧到飲食均衡與食品衛生安全的要求，在生活條件允許的狀況下，在家中製備食物是比較健康的選擇。</p> <p>5. 教師播放相關影片，說明外食的隱憂以及如何選擇健康的外食。</p> <p>6. 教師總結：自己製備食物應是成人的基本生活技能，為自己製作或選擇健康且安全的食物，是對自己身體健康負責的行為喔。</p>		
第十二週	單元二飲食上線 活動2 兒食主張	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1 運用多元的健康資訊、</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>1. 分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。</p> <p>2. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。</p>	<p>一、分析家庭飲食習慣</p> <p>1. 教師提問：是否有注意過自己平時的用餐環境？用餐的時間和環境也會影響到我們的飲食習慣喔！同學自由回答。</p> <p>2. 教師進行用餐情境的調查，詢問同學的用餐情境。</p> <p>3. 教師提問：你最喜歡哪種用餐情境？為什麼？同學自由回答。</p> <p>4. 教師請同學填寫「家庭飲食習慣調查表」，自我檢視平時的用餐情境與用餐氣氛。</p> <p>5. 教師提問：讓你印象最深刻且最愉快的一頓飯？同學自由發表。</p> <p>6. 教師總結：古語說「吃飯皇帝大」，意思就是指吃飯是一件重要的事，吃飯要專心，不要輕易受到干擾，且要保持愉快的心情。</p> <p>二、學習親子共備餐食</p> <p>1. 教師提問：有沒有和家人一起煮飯的經驗？煮飯要有哪些步驟？學生自由發表。</p>	<p>1. 調查：詢問同學家中的用餐情境。</p> <p>2. 問卷：填寫家庭飲食習慣調查表。</p> <p>3. 實作：分組製備美味的一餐並記錄報告。</p> <p>4. 發表 說出3種以上改變食物味道的方法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>

				產品與服務。			<p>2. 家中的晚餐通常會出現哪些菜色？符合均衡飲食原則嗎？學生自由發表。</p> <p>3. 如何根據菜單製作出美味的一餐呢？教師說明食物製備的基本步驟。</p> <p>4. 教師播放相關影片，說明如何簡單製作出美味又營養均衡的餐點。</p> <p>5. 教師先列出一餐的食物分量表，請同學分組按照分量設計菜單，於假日時進行採買與製作（需家長陪同），拍攝3分鐘的紀錄短片。</p> <p>三、如何接受不喜歡的食物</p> <p>1. 教師提問：你最討厭吃的食物是什麼？請同學寫下來。</p> <p>2. 教師隨機點人調查討厭的食物，然後詢問是否有人喜歡這樣食物？為什麼喜歡？</p> <p>3. 教師說明對食物的喜好雖然是主觀感受，但要注意選用同類食物中的其他種類的食物，以代換討厭的食物所無法提供的營養。</p> <p>4. 教師提問：是否原有討厭某樣食物（例如：苦瓜），後來卻不討厭的經驗？同學自由發表。</p> <p>5. 教師播放相關影片：「挑食大作戰」，詢問同學是否也對影片中的食物挑食？原因是什麼？同學自由回答。</p> <p>6. 教師說明：面對原來不喜歡或討厭的食物，可以嘗試透過不同的方式，例如：改變烹調方式、用香料調味，或是搭配其他食物等方式，改變原本不喜歡的食物外型或味道。</p> <p>7. 教師總結：有時不喜歡某些食物，可能是第一次嘗試時留下不好的印象，如果不喜歡吃某些食物，可以嘗試用不同的方式去烹調，當烹調方式改變，食物的味道也會跟著改變，也許因為烹飪方式改變，你也會愛上討厭的食物。</p>			
第十三週	單元二飲食上線 活動 2 兒食主張	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<p>2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</p> <p>2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。</p> <p>4a-III-1</p>	<p>Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。</p> <p>Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。</p>	<p>1. 建立健康的家庭飲食習慣，並練習製作簡易餐食。</p> <p>2. 計畫並執行飲食改善行動。</p>	<p>一、製作健康三明治</p> <p>1. 教師課前請同學分組，各組準備電磁爐、平底鍋、食材等。</p> <p>2. 教師播放三明治製作相關影片。</p> <p>3. 教師說明安全與衛生注意事項。</p> <p>4. 同學分工製作三明治，並將製作好的三明治照片拍下來，貼到課本P. 85黏貼處，或上傳至班級的雲端共同資料夾。</p> <p>二、設計自己的飲食改善計畫</p> <p>1. 教師請同學思考自己「需改善的飲食習慣」，從其中挑一項作為飲食改善的目標，設計改善行動計畫表。</p> <p>2. 教師請有相同飲食問題的同学分一組（例如：想戒零食、想戒飲料、想減肥...），可以共同討論，擬訂計畫。</p> <p>3. 分組上臺報告小組所設計的行動計畫表。</p>	<p>1. 實作：分組製作營養三明治。</p> <p>2. 紙筆：設計自己的飲食改善計畫。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。</p>	

				運用多元的健康資訊、產品與服務。						
第十四週	單元-三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全	1	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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 辨識哪些行為有危險性。 2. 知道事故傷害發生的可能原因。 3. 能分析校園事故的原因，並思考預防之道。	一、校園事故傷害討論 1. 教師提問：大家有沒有曾經在學校裡受過傷？或者看過其他小朋友受傷？同學自由分享。 2. 教師針對學生分享的內容，請學生思考這些事件發生的原因是什麼？要如何避免？並鼓勵學生回答。 3. 若是學生沒有具體回應生活經驗，教師可利用課文第90頁插圖「從樓梯上跳下」的例子，請同學討論。 4. 教師統整，說明發生事故傷害的可能原因，並利用前面的討論內容予以解釋。 二、檢視校園事故原因與預防 1. 教師事先取得校內健康中心的傷病統計資料，請學生觀看統計資料，說出自己的觀察結論。 2. 教師以課文「伸腳絆倒同學」為例，帶領學生思考「事故傷害原因分析」中提及的原因，並引導學生思考預防之道。 3. 教師請學生分組，討論本頁的兩個案例的事故原因，並鼓勵大家發表更多的討論面向，不一定要局限於課本註記的結論。 三、校園安全實戰演練 1. 教師請學生分組，針對課本提出的狀況進行討論。 (1) 利用前面學的「發生事故傷害的可能原因」，討論第94~95頁的五種情境中，傷害發生的原因。 (2) 針對四種情境，提出預防方法。 2. 教師請學生分組發表討論結果，並予以統整回饋。 3. 教師利用前面的校園事故原因與預防之道的分析，以及此處事故情境的演練，與校內傷病資料互相對比，從中發掘校內最常出現的事故與事故發生地點，並以此向學生強調，為了預防校園事故，除了小心個人的行為外，也必須注意校園環境中的安全規則。 4. 教師請學生在下次上課前，留意校內的緊急救援系統，以及校園環境的安全規則，作為下節課討論資料。	1. 問答：能具體回應「說一說」裡面的提問。 2. 發表：能分析各種事件的發生原因與預防方法。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第十五週	單元-三安全停看聽 活動1規則，讓校園更安全	1	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。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	1. 能熟悉校內安全救援系統。 2. 能指出校園的安全問題與安全規範。	一、校園救援系統 1. 教師援引上一堂課中學生提到的自身經驗，以及課本內頁的校園事故案例，詢問學生若是在校園內發生傷害或緊急事件等狀況，會如何尋求協助？同學自由分享。 2. 教師向同學介紹學校的健康中心的功能，提醒同學在哪些狀況下可以尋求健	1. 演練：能模擬演練求救方式。 2. 繪圖：完成校園安全平面圖。	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	

							<p>康中心護理師的協助。</p> <p>3. 教師援引課本的第97頁內容，介紹校內其他緊急救援系統。</p> <p>4. 教師模擬幾項狀況，請學生模擬回應：</p> <p>(1) 有小朋友在教室撞倒桌角，蹲在地上爬不起來。</p> <p>(2) 隔壁小朋友說他肚子痛，不知該怎麼辦。</p> <p>(3) 在操場上看到有兩個小朋友相撞，跌在地上哇哇大哭。</p> <p>5. 教師總結學生練習狀況，予以統整回饋。</p> <p>二、規畫校園安全地圖</p> <p>1. 教師統整本活動的整體概念，提醒學生校園是大家的，所以大家要一起為校園安全努力。</p> <p>2. 教師請學生參照前面的範例，繪製所就讀的學校的校園平面圖，在上面標出常活動的地點，並說明該場所的安全注意事項。</p>			
第十六週	單元-三安全停看聽 活動2 休閒，讓生活更有趣	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	<p>1. 了解休閒活動的益處有哪些。</p> <p>2. 知道騎乘自行車應穿戴的裝備及行前檢查項目。</p> <p>3. 了解騎乘自行車的安全須知以及須注意的常見危險行為。</p>	<p>一、休閒活動新視角</p> <p>1. 教師提問：大家平時進行休閒活動時，有沒有想過休閒活動除了「休閒」外，還有什麼其他的益處呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師統整同學的回答，說明休閒活動的益處。</p> <p>3. 教師詢問學生在從事休閒活動時會做哪些事前準備？並以騎乘自行車為例進行說明。</p> <p>二、騎乘自行車的裝備與行前準備</p> <p>1. 教師利用第101頁的圖片，解釋騎乘自行車應做哪些的檢查，才能確保行車安全。</p> <p>2. 教師利用照片、圖卡或實際車輛，請同學分組，模擬檢查流程。</p> <p>三、騎自行車時的安全須知</p> <p>教師利用照片、圖卡或實際車輛，說明騎乘自行車應有的安全規則。</p> <p>四、騎自行車時的危險行為</p> <p>1. 教師利用新聞案件，向學生解釋騎乘自行車常見的危險行為。</p> <p>2. 教師利用紙筆測驗題，檢測學生是否實際學會本節課宣導的安全注意事項，並於檢測完畢後與學生一同檢討錯誤概念，再次強化學習內容。</p>	<p>1. 檢核：能依據清單進行騎乘自行車的穿戴裝備及車況的檢查。</p> <p>2. 紙筆：勾選自行車相關的安全注意事項。</p>	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	
第十七週	單元-三安全停看聽 活動2 休閒，讓生活更有趣	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。	Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。	<p>1. 了解冒險活動的意涵與注意要點。</p> <p>2. 透過攀樹活動，了解活動事前準備的重要性。</p>	<p>一、冒險活動的真義</p> <p>1. 教師詢問同學是否從事過課文提及的這些高風險的戶外休閒活動？同學自由分享。</p> <p>2. 教師向學生說明對於「冒險」該有的態度，並以滑板活動，告知學生應有的安全防護概念。</p> <p>3. 教師向學生介紹進行滑板活動時，應有的安全裝備及裝備的功能。</p>	<p>1. 問答：能說出從事高風險的戶外休閒活動應有的安全準備。</p> <p>2. 發表：能說明參加校外教學的經驗，以及活動的事前準備。</p> <p>3. 問答：能回答進行休閒攀樹活動前，需要的活動準備。</p>	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	

							<p>4. 教師詢問學生：對於自己參與的活動，會做哪些安全防護呢？5. 請學生自由分享，最後由教師統整，並引導學生重視「活動事前準備」的概念。</p> <p>二、冒險與危險</p> <p>1. 教師以第106 頁的情境，向同學提問：「既然爬樹有摔傷的危險，為什麼校外教學還會安排攀樹活動呢？」同學自由回答。</p> <p>2. 教師向同學說明，新聞中的爬樹導致受傷，可能是因為沒有事前準備與安全防護，但休閒攀樹活動，需要許多事前準備與安全防護措施。進一步以兩者的差別，說明「冒險」與「危險」的不同。</p> <p>三、休閒攀樹的活動準備</p> <p>1. 教師帶領學生觀看攀樹的介紹，並提問下列問題，請學生分享或找出答案： (1)大家是否有攀樹過？請分享參與的經驗與感覺。 (2)如果要參與休閒攀樹，需做什麼準備？</p> <p>2. 教師統整學生回應，引導學生思考「活動事前準備」的重要性。</p> <p>四、攀樹方式簡介</p> <p>1. 教師透過攀樹活動，向學生介紹： (1)攀樹活動的起源、意義。 (2)攀樹活動應有的準備。 (3)從事安全攀樹方式。</p> <p>2. 教師以「小叮嚀」作為本活動總結，提醒學生如何讓活動風險不至於成為真正的危險。</p>	4. 發表：能說明攀樹運動的進行方式。	
第十八週	單元-三安全停看聽 活動3 急救，讓危機減傷害	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	<p>1. 了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。</p> <p>2. 知道處理關節扭傷的原則。</p>	<p>一、繃帶關節八字形包紮法</p> <p>1. 教師說明「急救」的意義，提醒學生活動3的主要概念為事故的緊急救護方法。</p> <p>2. 教師說明繃帶關節八字型包紮法的步驟。</p> <p>3. 教師發下繃帶，請學生練習，並由教師在旁觀察與指導。</p> <p>4. 教師提醒學生繃帶關節八字型包紮法的適用範圍，讓學生對於此項技術更為理解。</p> <p>二、扭傷後的PEACE 處理原則</p> <p>1. 教師提問：若自己或家人扭傷時，會如何處理？請學生自由分享。</p> <p>2. 教師說明關節扭傷急性期的處理原則：PEACE。</p> <p>3. 教師抽問，了解學生對此段概念學習狀況。</p>	<p>1. 演練：操作繃帶關節8字型包紮法。</p> <p>2. 問答：能說出關節扭傷的處理原則與方式。</p>	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。
第十九週	單元-三安全停看聽 活動3 急救，讓危機減傷害	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	<p>1. 了解如何正確的操作止血的急救處理方式。</p> <p>2. 了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。</p> <p>3. 了解休克時的處理方法。</p> <p>4. 了解處理突發事故的重要原</p>	<p>一、受傷的止血方式</p> <p>1. 教師提問：受傷流血時，最重要的事情是什麼呢？同學自由回答。</p> <p>2. 教師說明止血的重要性，介紹止血法與操作重點，並請學生兩兩一組進行實際演練。</p>	<p>1. 演練：操作止血的方法。</p> <p>2. 驗練：操作骨折的處理方法。</p> <p>3. 發表：能說出休克的處理方法。</p>	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。

			與健康的問題。	生活情境中，主動表現基礎健康技能。		則。	<p>二、骨折的急救處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：你曾有過或看過骨折的狀況嗎？當時是怎麼急救處理的呢？同學自由回答。 2. 教師說明骨折定義，介紹骨折的處理方式，示範操作給學生觀看。 3. 教師請學生分組進行實際演練，在旁觀察並視情況隨時指導。 <p>三、休克的處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師解釋何謂「休克」，說明可能造成休克的原因，休克時可能產生的狀況。解釋相關的急救處理措施。 2. 教師針對本節課所學之急救技術進行提問搶答，答對者予以獎勵。 3. 教師說明突發事故的處理方法與原則，解釋背後原理，並利用問答加深學生印象。 4. 教師統整本節課重點，提醒學生這些技術要常常複習，才能在緊急狀況時派上用場。 	4. 問答：能說出處理突發事故的重要原則。		
第二十週	單元-三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道緊急救難時的求救方式。 2. 能整合本單元學習內容。 	<p>一、緊急救援我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生：「如果發生緊急狀況要求助，會打哪些電話？」請學生說出生活上的經驗或想法。 2. 教師說明緊急救難系統的聯繫方式，以119、112緊急報案專線為例，介紹兩者的特點，說明我國的緊急救援系統。 <p>二、急救總動員</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分組，根據案例中的情境，以本活動所學模擬處理方式。 2. 教師觀察學生處理方式並給予補充說明。 <p>三、休閒觀念小檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生寫第一題，並在寫完後找另一位同學做為見證人。 2. 教師請學生寫第二題，並鼓勵學生分享自己的內容。 3. 教師請學生分組，進行第三題的情境演練，並由教師進行評比。 4. 教師總結本單元之重點，強調安全與急救之重要性，鼓勵學生分享全單元的學習心得及自己的收穫。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出緊急救難時的求救方式。 2. 學習單：能根據模擬情境寫出最佳處理方法。 3. 學習單：完成課本的檢測題。 	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	
第二十一週	單元-三安全停看聽 活動3急救，讓危機減傷害	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3a-III-1 流暢地操作基礎健康技能。 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能知道緊急救難時的求救方式。 2. 能整合本單元學習內容。 	<p>一、緊急救援我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問學生：「如果發生緊急狀況要求助，會打哪些電話？」請學生說出生活上的經驗或想法。 2. 教師說明緊急救難系統的聯繫方式，以119、112緊急報案專線為例，介紹兩者的特點，說明我國的緊急救援系統。 <p>二、急救總動員</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生分組，根據案例中的情境，以本活動所學模擬處理方式。 2. 教師觀察學生處理方式並給予補充說明。 <p>三、休閒觀念小檢測</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生寫第一題，並在寫完後找 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出緊急救難時的求救方式。 2. 學習單：能根據模擬情境寫出最佳處理方法。 3. 學習單：完成課本的檢測題。 	【安全教育】 安E3 知道常見事故傷害。	

							另一位同學做為見證人。 2. 教師請學生寫第二題，並鼓勵學生分享自己的內容。 3. 教師請學生分組，進行第三題的情境演練，並由教師進行評比。 4. 教師總結本單元之重點，強調安全與急救之重要性，鼓勵學生分享全單元的學習心得及自己的收穫。			
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域(語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育)。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。

嘉義縣水上鄉(鎮、市)水上國民小學
112 學年度第二學期五年級普通班健康領域課程計畫(表 10-1)

設計者：五年級學年老師

第二學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 5 下教材		教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節				
課程目標		1 能正確並適時使用3C產品，避免過度使用3C產品，期望小朋友在生活中能達到使用3C產品與健康身體自主管理的平衡發展。 2 能引導兒童理解不同人生階段的家人的身心需求與家庭責任、培養兒童在家庭中與家人和諧溝通與互動的技能。 3 能教導兒童因應家庭變故的身心調適技巧、透過面對家人老化與死亡的過程體會生命的價值。 4 能體會培育生命的不容易，以及家人與家庭的重要，能更珍惜家人、珍惜生命！ 5 能認識成癮物質，並理解其與各類因素之交互影響與危害。 6 能運用批判性思考的方式觀看媒體訊息對青少年使用菸酒的影響。 7 能公開表達並參與拒絕成癮物質的行動。								
教學進度 週次	單元名稱	節數	學習領域 核心素養	學習重點		學習目標	教學重點	評量方式	議題融入	跨領域統整規劃 (無則免)
				學習表現	學習內容					
第一週	單元一健康智慧行動 活動1 使用 3C 好智慧	1	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1. 了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。 2. 了解網路成癮對身心健康的危害。 3. 了解哪些是傷害視力的行為。 4. 了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。	一、分享寒假休閒活動 1. 教師請同學分享寒假的休閒活動，討論休閒活動對身心健康的影響，導入學生3C使用產品習慣的主題。 2. 教師提問：是否曾因3C使用過度而造成身心負面影響的經驗？同學經驗分享。 3. 教師總結：現代人的生活離不開3C產品，在過度使用3C產品的習慣下造成許多慢性健康問題，養成良好的使用習慣才能蒙其利而避其害。 教師說明3C產品的定義，並調查：平常同學每日使用3C產品的時間有多長？ 4. 教師請同學朗讀課文的新聞報導。 5. 教師提問：兩則新聞的主角為何健康受損？他們的傷害是否可以避免？ 6. 教師說明：學童及青少年時期因視力尚未發育完全，自主管理能力也不成熟，若無節制地使用3C產品，容易導致成癮而對身心造成傷害。 7. 同學發表 3C 使用經驗時若引導討論至某遊戲或戲劇時，教師應及時制止並將討論焦點聚集在3C 使用習慣上。 二、檢測「網路成癮」 1. 教師提問：同學是否聽過網路成癮？會有什麼徵狀？ 2. 教師請同學填寫「網路成癮檢測量表」。 3. 教師說明：網路成癮是一種類似毒癮的心理疾病，嚴重會影響學童的正常生活。若檢測出有類似情況，應主動向輔導室求助或至醫院的青少年門診就醫。 4. 教師說明：課文新聞中因沉迷網路而猝死的資優生，為了玩遊戲犧牲體力和睡眠，最後導致暴斃，便是忽略了網路成癮的危害釀成悲劇。 5. 教師請同學自我檢視3C 使用習慣，勾選使用3C 已出現的健康問題。 6. 教師總結：若身體有出現課本所提的	1. 發表：說出不當使用3C 對身心健康可能產生哪些危害。 2. 發表：說出網路成癮對身心健康可能產生哪些影響。 3. 自評：利用「網路成癮測量表」自我檢測。 4. 發表：能說出視覺產生的途徑。 5. 發表：能說出 3C 產品的不當使用對視力的影響。 6. 發表：假性近視的成因及預防方法。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

						<p>症狀，代表3C 使用的不良習慣已維持一段時間，必須及早矯正改善才不會造成不可逆的傷害。</p> <p>7.教師播放影片並與同學討論影片內容。</p> <p>三、認識眼睛的構造與功能</p> <p>1.教師提問：如果使用3C 很久的時間，眼睛會有什麼不舒服的感覺？</p> <p>2.教師說明：長時間近距離的使用3C產品，對眼睛所造成的傷害包括：假性近視、乾眼症、視網膜及黃斑部病變，有些傷害可以透過矯正與治療回復，有些則可能造成永久性損傷。</p> <p>3.教師提問：我們的眼睛是如何產生視覺的？</p> <p>4.教師用課本圖片解說視覺產生的過程，請同學填寫相關學習單。</p> <p>5.教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，向學生說明視覺的形成過程。</p> <p>6.教師說明：長時間近距離使用3C產品時，眼睛容易損傷的構造是睫狀肌與視網膜。睫狀肌是調整水晶體形狀，改變焦距的肌肉，長時間近距離的用眼會使肌肉受損，如同長時間跑步使腿部肌肉抽筋失去彈性。視網膜是接受視覺刺激的感光構造，能感光與感色功能，若長時間接受強光照射，會如同傳統底片過度曝光而失去感光功能。</p> <p>四、了解假性近視的成因與治療</p> <p>1.教師調查：有近視的同學請舉手？教師請有戴眼鏡及點過散瞳劑的同學分享經驗。</p> <p>2.教師說明：眼球中的水晶體像手機鏡頭可以控制焦距，而且是可以改變形狀的變焦鏡頭，睫狀肌就是控制它形狀的肌肉。當我們長時間使用3C產品，睫狀肌為了使水晶體固定焦距會長時間收縮痙攣，產生假性近視。</p> <p>3.教師播放影片「眼的結構與視覺的形成」，說明假性近視的原因。</p> <p>4.教師說明：散瞳劑的功能在放鬆睫狀肌，使其恢復調節焦距的能力，若已失去調焦功能，就要戴近視眼鏡矯正視力。點散瞳劑時必須注意手部衛生。</p> <p>5.教師說明：改善假性近視最好的方式是遠望。遠望時可以使睫狀肌放鬆，使睫狀肌的調節功能回復彈性。</p> <p>6.教師說明：長時間近距離用眼40 ~ 50分鐘，需改變焦距望向遠方，適度進行眼球運動幫助眼周肌肉放鬆，才能預防近視喔。</p> <p>7.教師利用影片「眼球護眼操」及「《眼鏡公主》健康律動操—眼球體操」帶領同學演練眼球體操。</p>			
第二週	單元一健康智慧行動	1	健體-E-A1 具備良好身體	1a-III-1 認識生理、	Da-III-1 衛生保健習	了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。	<p>一、了解乾眼症的成因</p> <p>1.教師提問：什麼是乾眼症？學生自由</p>	1.發表：乾眼症的成因及改善方法。	【家庭教育】 家E12 規劃個人與

<p>活動 1 使用 3C 好智慧</p>		<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>		<p>發表。</p> <p>2. 教師說明：眼瞼下方有淚腺會分泌淚液，淚液可以潤滑眼球表面，流淚時將異物帶出，防止病菌感染眼球等功能，長時間看螢幕時，眨眼次數不足，導致眼球表面乾澀，形成乾眼症。</p> <p>3. 教師說明：淚液不足可使用護眼藥水保持眼球溼潤。</p> <p>4. 教師提問：為什麼長時間近距離使用 3C 會視力模糊、眼睛乾澀？同學自由發表。</p> <p>5. 教師說明：眼球運動與視網膜感光，需要消耗大量的氧氣與養分，當營養不足、血氧量不夠時，眼睛周圍肌肉會疲勞，淚液也會分泌不足，使得視力衰退。</p> <p>6. 教師提問：哪些方式可以改善眼睛疲勞及乾澀？同學自由發表。</p> <p>7. 教師總結：眼睛疲勞及乾澀時，除了可以閉眼休息外，也可利用熱敷、按摩及眼球體操等，促進血液循環來改善疲勞。另外，睡眠充足及補充眼睛所需的營養素，都有助於提升眼睛健康。</p> <p>二、了解藍光害危害</p> <p>1. 教師提問：彩虹是什麼顏色呢？</p> <p>2. 教師說明：白光是由不同頻率的光波所組成，不同顏色的光有不同的波長，紅色光波長長（780nm），能量較低，紫色光波長短（400nm），能量較高。</p> <p>3. 教師說明：不同顏色的光波所含能量不同，例如：熱敷時用紅外線燈不會對皮膚產生傷害，但殺菌用的紫外線燈則會對皮膚造成燒灼。</p> <p>教師說明：人可以看到不同顏色的物體是因眼球視網膜中有不同的感光細胞，可以感受不同顏色的光波。</p> <p>4. 教師提問：為什麼長時間使用 3C 產品，可能會導致視網膜受損？</p> <p>5. 教師說明：自然情況下我們看見東西是物體的表面反射自然光線，眼睛接受到物體的反射光就能看見物體。3C 產品的螢幕顯示是直接投射出光線，光線的強度比我們看一般影像來得高，視網膜長時間接受高能量光線時容易損傷。3C 螢幕投射光線含有較高能量的藍光，使用時可加裝濾藍光裝置保護眼睛。</p> <p>三、避免強光直射眼睛</p> <p>1. 教師提問：有沒人的眼鏡有抗紫外線功能？為什麼要戴變色鏡片或太陽眼鏡？</p> <p>2. 教師說明：變色鏡片或太陽眼鏡主要在阻擋陽光中的紫外光。當進行海上或雪地活動時，海水或積雪會反射較多的日光，容易傷害視網膜，因此必須戴上護目鏡。觀賞日出或日落時若直視太陽會導致視網膜燒灼，必須配戴太陽眼鏡</p>	<p>2. 發表：能說出哪些裝置可以阻擋藍光及紫外線。</p> <p>3. 發表：能說出進行哪些戶外活動時必須戴上護目鏡。</p>	<p>家庭的生活作息。</p>	
-----------------------	--	---	---	--	--	--	---	-----------------	--

							<p>保護視網膜。</p> <p>3. 教師提醒：選購抗紫外線眼鏡時必須注意抗紫外線的係數才有功效。</p> <p>四、注意3C 使用環境與時間</p> <p>1. 教師提問：同學最常在什麼地方使用3C 產品？使用環境是否適當？要注意什麼原則？</p> <p>2. 教師說明：使用3C 產品會長時間近距離的接收來自螢幕的光線，使用時必須注意：</p> <p>(1)光源是否充足。外部照明必須包含頂燈及桌燈。</p> <p>(2)眼睛與螢幕距離是否適當。</p> <p>(3)螢幕亮度是否正常。亮度太高會造成傷害。</p> <p>(4)使用時間是否過久。使用3C 持續時間不宜超過40分鐘，應固定時間休息。</p>			
第三週	單元一健康智慧行動 活動1 使用3C好智慧	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。</p>	<p>一、注意眼球外觀變化</p> <p>1. 教師提問：平時是否有用鏡子觀察眼球外觀的習慣？如何知道眼球構造是否正常？自由發表。</p> <p>2. 教師請同學勾選眼球外觀異常自我檢查表，提醒同學：眼球是非常精密且脆弱的體構，一旦出現異常要立即就醫，不可拖延。</p> <p>二、注意視力變化</p> <p>1. 教師提問：有沒有檢查過視力？眼科診所檢查視力和學校檢查有什麼不同？</p> <p>2. 教師提問：視力檢查除了看東西的清晰度外，還有哪些評估項目？同學發表。</p> <p>3. 教師總結：視力是指眼睛辨識物體或環境的能力。可由以下幾個項目評估：</p> <p>(1)清晰度：在固定距離看清楚物體的能力，一般視力檢查就是檢查視覺影像清晰度。</p> <p>(2)眼彩度：眼睛辨識色彩的能力。辨色力檢查就是檢測是否有色盲（無法偵測某種顏色）。</p> <p>(3)亮度：視覺呈現的視域範圍是否過量或過暗。</p> <p>(4)黑影：視覺呈現的視域範圍是否出現黑影。</p> <p>(5)白霧：視覺呈現的視域範圍是否出現白霧。</p> <p>三、增進視力的營養攝取</p> <p>1. 教師提問：同學知道那些營養素可以提升視力？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：眼球活動所需的營養素種類很多也很複雜，平常如有均衡飲食的習慣，大部分的營養素都能攝取到，市面上有許多補充護眼營養素的保健品，需依需求及營養素含量謹慎選購。</p> <p>3. 教師提問：提升視力可以補充哪些食物營養素？與視力保健相關的營養素包括：</p>	<p>1. 檢視：眼球及視力的異常徵狀。</p> <p>2. 演練：保護視力的健康行動。</p> <p>3. 紙筆：寫出幫助視力的食物類別。</p> <p>4. 自評：我的護眼行動。</p> <p>5. 自評：視力改善行動計畫。</p> <p>6. 自評：日常落實視力保健的行為。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

							<p>(1)脂肪酸：攝取豆魚肉蛋、油脂與堅果種子類。</p> <p>(2)維生素：包括維生素A、B、C、D、E，需均衡攝取蔬菜水果類、全穀類、奶類、豆魚肉蛋類、油脂與堅果種子類等食物，方能獲得有益視力保健的營養素。</p> <p>(3)礦物質：鋅是和視力最相關的礦物質，可在豆魚肉蛋類及奶類中攝取。</p> <p>4.請同學寫出平時有攝取到的護眼食物，並檢視哪些護眼營養素攝取不足。</p> <p>5.補充播放影片「健康護眼料理」，向同學介紹對眼睛健康有益的料理。</p> <p>四、提升視力行動</p> <p>1.教師請同學勾選使用電腦與手機時，環境注意事項的檢核表，寫出改善方法。</p> <p>2.教師請同學填寫小試身手，檢視自己護眼行動中可以改善的措施有哪些？提出改善計畫。</p> <p>3.教師分享「護眼行動GO有趣」的相關內容。</p> <p>4.同學發表改善行動。</p>			
第四週	單元一健康智慧行動 活動1 使用3C好智慧	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p> <p>Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。</p>	<p>了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1.教師提問：平時使用3C產品時會配戴耳機嗎？音量會開多大？</p> <p>2.導入主題：WHO公布全球有10億名年輕人因使用耳機，有慢性聽力喪失的風險。</p> <p>3.教師提問：耳機播放的聲音算不算噪音？</p> <p>4.教師說明：耳機的音量如果達到80分貝以上，耳朵會產生不舒服的感覺，就算是噪音。</p> <p>二、認識耳朵的構造和功能</p> <p>1.教師說明耳朵的構造和功能，講解聲音傳導途徑。</p> <p>2.教師提問：戴耳機收聽為何會造成聽力損失？同學發表。</p> <p>3.教師總結：耳機的聲波直接傳入耳道，經過耳道的擴音音量會變大，在吵雜的環境下使用耳機，會不自覺將聲量開到最大，長期使用會造成聽力損失。</p> <p>三、認識噪音及其危害</p> <p>1.教師提問：要如何測量音量呢？</p> <p>2.教師說明：測量音量的工具是分貝儀，單位是分貝（dB），想知道自己所處環境的噪音，可用手機下載測量音量的APP，就可監控環境噪音。</p> <p>3.教師提問：在什麼情況下會覺得聽到的聲音感覺不舒服？</p> <p>4.教師說明：85分貝以上的音量會讓人耳朵產生刺痛，就算是噪音了。</p> <p>5.小小行動家：同學課前測量環境音量並加以記錄。</p> <p>6.教師提問：同學檢測的結果中，哪些</p>	<p>1.紙筆：能寫出耳朵的構造和功能。</p> <p>2.發表：能說出噪音的危害。</p> <p>3.操作：能下載噪音檢測APP測量環境中的噪音。</p> <p>4.發表：正確使用耳機的方式。</p> <p>5.自評：落實日常生活的護耳行動。</p>	<p>【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

							<p>是屬於高噪音的環境？同學自由發表</p> <p>7. 教師提醒：處於高噪音環境要用耳塞或耳罩適時保護耳朵，避免聽力損傷。</p> <p>8. 教師說明：造成聽力損失的原因可能有：</p> <p>(1) 長期噪音造成鼓膜或耳蝸內聽覺接受器損傷。</p> <p>(2) 中耳或內耳感染造成鼓膜、聽骨或耳蝸損傷。</p> <p>(3) 聽神經或大腦聽覺區受損。</p> <p>四、正確使用耳機</p> <p>1. 教師提問：平常會使用耳機收聽的同學請舉手？知道自己耳機收聽的音量的請舉手？</p> <p>2. 教師提問：要如何知道耳機播放的音量？</p> <p>3. 教師說明：習慣使用耳機收聽的同學可以下載手機音量監控的APP 控制收聽音量。一般耳機的音量為80分貝，電競耳機為100分貝，如果開到最大便達噪音的法定標準85分貝。使用耳機最好將音量調至60%，不要開到最大。</p> <p>4. 教師說明：使用耳機時，耳機會與耳殼及外聽道直接接觸，附著上耳垢產生細菌，增加外耳感染風險，應定期消毒殺菌。</p> <p>5. 教師總結：平時除了注意耳機的使用，避免高噪音的環境外，也要避免中耳受到感染或撞擊，才能保護聽力喔。</p> <p>6. 播放影片「4 種傷耳行為要留意」，加強說明傷害耳朵的行為，以提醒護耳的重要性。</p> <p>五、演練護耳行動</p> <p>教師請同學勾選小試身手中的護耳行動，檢視自己對聽力的保健習慣是否良好。</p> <p>六、活動一總結評量~走出影音之外</p> <p>1. 課前請同學執行並記錄自己的零3C生活體驗，並完成紀錄。</p> <p>2. 課堂發表分享零3C 體驗活動的心得。</p> <p>3. 教師提問：如果自己當父母教養5歲以下的子女，會期望小孩使用3C產品來學習嗎？</p> <p>4. 播放影片「為什麼不該讓幼兒接觸3C」，向學生說明使用3C產品的正確態度。</p>		
第五週	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動 不卡關	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思</p>	<p>1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要</p>	<p>Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。</p> <p>Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。</p>	<p>1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。</p> <p>2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>1. 教師請同學閱讀課文及對話。</p> <p>2. 教師提問：每學期量身高體重，大概長高幾公分？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：青春學童每年可長高6-15公分，可以查詢身高體重的常模了解自己生長發育的情形。</p> <p>4. 教師提問：要怎麼知道自己有沒有駝背？</p> <p>5. 教師說明簡易駝背檢測方法。</p>	<p>1. 發表：骨骼與肌肉系統如何運作。</p> <p>2. 自評：目前身高體重對照常模的比率。</p> <p>3. 測量：知道駝背檢測方法。</p> <p>4. 紀錄：自己日常的身體姿勢。</p> <p>5. 演示：正確的走路</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>資E1 認識常見的資訊系統。</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

			考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。			<p>二、認識骨骼肌肉系統</p> <p>1. 教師說明：青春期會長高是因為骨骼肌肉系統仍在生長，青春期結束後便停止生長，因此要把握生長發育的黃金期。</p> <p>2. 教師提問：骨骼、肌肉和關節是如何運動的？學生自由發表。</p> <p>3. 教師播放影片：骨骼和肌肉系統，向同學介紹人體的骨骼肌肉系統與其功能。</p> <p>4. 教師提問：身體肌肉量不足時會有什麼影響？</p> <p>5. 教師總結：身體肌肉量不足稱為肌少症，肌肉不足沒有力氣，容易造成駝背、行動緩慢、跌倒的現象，需藉由飲食與運動加以改善。</p> <p>三、觀察日常身體姿勢</p> <p>1. 教師說明：駝背是因為背肌與胸肌、腹肌無力，導致頸椎、胸椎與腰椎不當彎曲，需藉由復健運動改善。</p> <p>2. 同學回家請家長協助拍攝日常生活的姿勢照片，檢測日常身體姿勢與駝背的關係。</p> <p>3. 教師課前蒐集學生拍攝作業，輪流檢視同學日常身體姿勢是否正確。</p> <p>4. 教師提問：身體姿勢不良對身體會產生什麼影響？同學自由發表。</p> <p>四、演練正確的身體姿勢</p> <p>1. 教師說明課本中正確身體姿勢的注意事項。</p> <p>2. 教師播放影片「不累的走路姿勢」、「不累的坐姿」，同學提問討論。</p> <p>3. 教師請同學兩人一組演練正確的站姿、走路姿勢和坐姿，並互相給予意見。</p> <p>4. 教師總結：日常生活應隨時注意自己的身體姿勢是否正確，才不會影響骨骼肌肉的生長發展。</p>	及坐姿。		
第六週	單元一健康智慧行動 活動2 健康行動 不卡關	1	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	<p>1. 了解姿勢不良對健康的影響及危害。</p> <p>2. 認識骨骼肌肉的構造與功能。</p> <p>3. 訓練正確的身體姿勢與行動。</p> <p>4. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。</p>	<p>一、了解駝背對健康的危害</p> <p>1. 教師請同學自評：同學勾選課本內容自評是否有駝背所造成的健康問題。</p> <p>2. 教師說明：長期駝背不僅對骨骼肌肉有害，還會壓迫內臟和神經，延伸其他健康問題。</p> <p>3. 教師播放影片影片「保持良好姿勢，讓健康的體成為最忠實的後盾」，4. 教師提問並請同學討論。</p> <p>5. 教師總結：輕度的駝背可藉由運動與調整身體姿勢來改善，重度的駝背就需要骨科開刀或復健科的物理治療。</p> <p>二、改善駝背的方法</p> <p>1. 教師提問：發現駝背問題時，可以用哪些方法或管道得到正確的健康資訊。</p> <p>2. 教師說明：獲得健康資訊的方式有諮詢醫護人員、上網搜尋健康資訊、圖書館借閱相關書籍、預約骨科或復健科診</p>	<p>1. 發表：駝背對身體會產生哪些影響？</p> <p>2. 發表：能說出利用哪些方法與管道可以得到正確的健康資訊。</p> <p>3. 自我檢測：執行駝背與腕隧道症候群的檢測。</p> <p>4. 發表：能提出改善自我健康問題的方法與策略。</p> <p>5. 報告：擬定健康問題自主改善計畫。</p> <p>6. 演練：改善駝背的運動。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>資E1 認識常見的資訊系統。</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	

				境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。			療等。 3. 教師播放影片「駝背別急著貼牆，讓科學告訴你訣竅」提問及討論。 4. 同學演練改善駝背運動。 5. 教師說明：面對自己的健康問題要正確並積極的處理，防微杜漸，才能避免。 三、分析健康問題與思考改善策略 1. 教師提問：當發現自己出現健康問題時，通常會如何反應？同學自由發表。 2. 教師請三位同學演示課本對白。 3. 教師提問：課文中的主角發現自己的健康問題後思考了哪些改善策略？如果是你，你會怎麼做？ 4. 自我檢測：教師請同學利用課本的方法進行駝背的自我檢測。 5. 教師說明：改善健康問題時應尋求家人協助、進行自我檢測、就醫確認病況，接受正規的治療等，千萬不可拖延或道聽塗說使病情惡化。 6. 教師設計學習單，請同學分析想改善的健康問題，並利用課本介紹的方法搜尋健康資訊及思考改善策略。 四、擬定自主訓練計畫 1. 教師引導同學檢視小光的自主訓練計畫。 2. 教師提問：擬定改善計畫有哪些步驟？擬定時應注意那些事項？ 3. 教師提問：小光用哪些策略改善了他的駝背問題？同學自由發表。 4. 教師提問：還有哪些可以改善駝背的方法？ 5. 老師請同學演練伏地挺身與駝背復健運動。 6. 教師請同學仿照小光的計畫擬定屬於自己的健康自主改善計畫。			
第七週	單元一健康智慧行動 活動 2 健康行動不卡關	1	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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適	Da-III-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。	1. 訓練正確的身體姿勢與行動。 2. 建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。	一、檢視訓練成果 1. 老師請學生比賽1分鐘做伏地挺身的次數，次數最多前三名加分。 2. 教師提問：舞臺上的明星姿勢和一般人有何不同？是如何訓練的？ 3. 教師說明：透過有效的自主健康運動管理與訓練，任何人都能改善自己的健康問題喔。 4. 教師播放影片：「是方i健康功能說明」。 5. 教師根據內容提問並請學生討論。 6. 教師介紹與分享幾款健康與運動管理的APP，請同學分組尋找一款好用的健康管理APP上臺報告。 7. 教師總結：健康與運動管理除了需要擬定訓練計畫外，也需要長時間的執行與記錄，可利用手機應用程式幫助執行健康計畫。 二、自評智慧身心模式 1. 填寫智慧身心模式紀錄表單。	1. 資訊應用：用手機下載一款健康或運動管理的APP，應用於生活中。 2. 自評：智慧身心模式表單。 3. 演示：AI大走秀。	【資訊教育】 資E1 認識常見的資訊系統。 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	

				用的健康技能和生活技能。			2. 根據表單的紀錄，統計一天使用3C產品有多少時間，以及與人實際交談的時間多久，並進一步根據表單中的紀錄，觀察日常活動與身體動作的配合與其持續時間所占一天時間的比例，分析其所帶來的影響。 三、活動二總結評量 1. 課前分組練習AI 大走秀的走位與定格姿勢。 2. 課堂分組上臺演示，教師以手機錄影記錄。 3. 播放各組上臺走秀影片，投票票選最佳show team。 4. 根據AI 大走秀各項動作的指標內容，檢核走秀的姿勢正確性。		
第八週	單元二親愛的家人 活動1 家庭劇場	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	一、了解家庭成員與互動關係 1. 教師請同學朗讀課文及對白，並回答想一想：你有哪些同住家人？家庭對你有何影響？ 2. 教師說明：每個人的原生家庭是無法選擇的，家庭對我們的影響也很深遠的，當我們從家庭進入學校時，便可感受到來自不同家庭的價值衝突。 3. 教師提問：家裡的衣服是怎麼洗的？ <input type="checkbox"/> 手洗； <input type="checkbox"/> 直立式洗衣機（要晾）； <input type="checkbox"/> 洗烘衣機（不用晾）； <input type="checkbox"/> 送洗。習慣用洗烘衣機洗衣服的男生和習慣手洗衣服的女生交往會發生什麼事？ 4. 教師說明：同一件普通的家事，不同的家庭有不同的做法，所以來自不同家庭的人相處在一起會有很多摩擦。 5. 教師請同學畫出自己的家庭樹，並寫出一句話描述同住家人。 6. 教師請同學用色鉛筆，以自己為原點畫出連結不同家人的線。以顏色代表你和這位家人的關係。若5顆愛心為滿分，在家人名稱下方評估你和家人的互動用愛心打分數。 7. 教師請同學自願發表分享自己的家庭樹。 8. 教師總結：就算同住的家人也是截然不同的個體，唯有相互理解與包容，才能讓一家人和諧共處。 二、了解家庭的組成型態和功能 1. 教師介紹課本中的家庭組成型態及其特色，強調目前臺灣家庭的型態非常多元，家庭正常與否取決與家庭的功能是否發揮，而非組成的方式。 2. 請同學找出自己的家庭型態，在標題旁打勾。 3. 教師提問：如果可以選擇，希望自己將來的家庭型態是何種類型（在標題旁打勾）？為什麼？ 4. 教師提問：自己所選擇的理想家庭型態和目前的家庭型態是相符的請舉手。舉手者表示你對現在的家庭互動感到滿	1. 發表：說出描述家人的話與家人的互動關係。 2. 繪畫：畫出自己的家庭樹。 3. 發表：自己理想中的家庭型態與樣貌。 4. 發表：說出健全家庭應滿足個體的哪些需求。 5. 小組討論：家庭功能的具體項目。 6. 發表：失能的家庭對家庭成員會產生的影響。 7. 發表：說出幫助受害兒少的服務與資源。	【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。

							<p>意。</p> <p>5. 教師請同學分組討論，在每種家庭類型下的空白處寫出該型態家庭的優缺點。例如：單人家庭，優點：很自由，一人飽全家飽；缺點：有點孤單，生病沒人照顧。</p> <p>6. 教師將不同類型家庭的字卡貼在黑板上，請各組輪流上臺寫優缺點。</p> <p>7. 教師總結：不論何種類型的家庭，都有其優缺點，不必拘泥於家庭的型態。</p> <p>8. 教師請同學描述未來理想中家庭的樣貌，從同學理想家庭的分享中歸納出大多數人希望家庭能達到的需求，以此歸納出健全家庭的定義。</p> <p>三、列舉家庭功能的項目</p> <p>1. 教師提問：怎樣才算一個健全的家庭？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：健全的家庭要能滿足同住家人的基本需求，包括：生育、教育、經濟、保護與照顧等基本需求。</p> <p>3. 列舉家庭功能的項目：全班同學分成四組。教師先在黑板寫下四個功能的標題，分成四個區域，請同學用接力的方式寫出該功能的具體項目。例如：經濟功能：買便當、繳交水電瓦斯、學費…。</p> <p>4. 教師和同學一起檢視完整的家庭功能可能必須包含的項目。</p> <p>5. 教師請各組同學以接力的方式，請每個人在他認為最不重要的項目旁邊打叉。老師將完全沒有叉的項目標記，就是大家公認最重要的家庭功能。</p> <p>6. 教師先將有最多叉的項目一一刪除，詢問同學：這時候的家庭可能會出現什麼問題？</p> <p>7. 教師提問：如果將完全沒有叉的項目去除，家庭裡的成員會有什麼影響？</p> <p>8. 教師說明家庭處遇服務的重要性及提供服務的方法。</p> <p>四、討論兒少保護法</p> <p>1. 教師提問：是否有聽過兒少保護法？這項法律保障兒童青少年哪些權益？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：為什麼需要兒少保護法？如果沒有這項法律可能對兒少造成什麼影響？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明：原本尚未成年的兒童與青少年應在家庭中受父母或監護人的教養及保護，如果兒少所處的家庭產生失能的狀態，兒少不僅無法得到適當的教養，還可能成為家庭中的受害者，因此需要立法保護尚為成年的兒童及青少年。</p> <p>4. 教師提問：是否有聽過兒少受到暴力或侵害的新聞？對你產生什麼衝擊？</p> <p>5. 教師說明：沒有人願意出生在家庭功</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

							<p>能不彰的家庭中，需要保護的兒少已是家庭的受害者，因此學校或社會應提供更多的幫助與關懷，使受害的兒少能夠健康成長。同學也應盡量包容與幫助需要幫助的同學。</p> <p>6. 教師提問：如果遇到向你求助的朋友或同學，如何正確得提供幫助？同學自由發表。</p> <p>7. 教師說明：幫助受到侵害或暴力的同學，除了可以跟學校老師報告外，也可以撥打保護專線尋求社工單位協助，也許一時之間無法改變家庭現狀，但可以學習自我保護。</p>			
第九週	單元二親愛的家人 活動1 家庭劇場	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p> <p>3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p> <p>Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。</p>	<p>1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。</p> <p>2. 了解家庭成員的角色與責任。</p> <p>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。</p>	<p>一、了解不同階段的家人身心需求</p> <p>1. 教師請同學朗讀P.64 ~ 65 課文。</p> <p>2. 教師說明不同人生階段的身心需求有何不同。</p> <p>3. 教師提問：和你同住的家人分處幾個不同的人生階段？(2, 3, 4, 5)。</p> <p>4. 教師說明：同住家人所處的人生階段越多，家庭要同時滿足所有人的需求就越困難。</p> <p>5. 教師請同學拿出一張白紙，列出家人及其所處的人生階段，寫出家人的身心特徵或需求。</p> <p>6. 老師分階段提問：請問有嬰幼兒期的家人嗎？他們的身心需求是什麼？老師在黑板上寫下同學的回答。以此類推完成每階段的調查。</p> <p>7. 教師提問：當你的身心需求和家人發生衝突時(例如：週末你想吃PIZZA，而阿公想吃肉粽)，家裡通常會如何處理？學生不具名寫在紙上投入紙箱中。老師隨機抽出分享同學所寫經驗。</p> <p>8. 教師請同學寫下「想一想」的答案，請同學發表分享。</p> <p>9. 教師總結：家人處於人生不同階段，身心需求各不相同，發生衝突是難免的，是否能互動良好取決於家人彼此之間的溝通與尊重，當家庭成員的身心需求被尊重與滿足時，家庭關係才能和諧。</p> <p>二、討論成長的課題</p> <p>1. 教師提問：什麼是青春期？青春期會出現哪些生理與心理的變化？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：你覺得自己是否有出現青春期的特徵？是否對你產生困擾？同學自由發表。</p> <p>3. 教師說明青春期可能出現的生理與心理變化，以及青春期變化對同學產生的生活上的影響，提醒同學應注意身心變化，並適時尋求同儕與師長協助。</p> <p>4. 教師將同學分成四組。教師在黑板上用十字區隔成四個區域，分別寫上：男性生理、男性心理、女性生理、女性心</p>	<p>1. 紙筆：寫出家人所處的人生階段及他們的身心需求。</p> <p>2. 發表：自己的需求與家人發生衝突時應如何解決。</p> <p>3. 表：能說出青春期的身心變化。</p> <p>4. 發表：能說出家庭衝突解決的技巧。</p> <p>5. 演練：演練解決家庭衝突的溝通技巧。</p> <p>6. 紙筆：寫出「我的家庭任務」表單。</p> <p>7. 發表：目前我有能力承擔的家務有哪些。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2 了解家庭組成與型態的多樣性。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

							<p>理等標題，請四組同學分別討論青春不同性別會產生的身心變化。</p> <p>5. 教師說明：青春期的身心變化不是必然的。如同性戀或跨性別者，他們的生理與心理在青春期產生不同步的變化，使得生理與心理表現出不一致的狀態，雖然是較少數的人會發生的情況，也是自然的狀態，不應產生歧視的觀點。</p> <p>三、演練親子溝通的技巧</p> <p>1. 教師提問：升上高年級後，最容易和家人產生衝突的事件是什麼？同學自由發表。</p> <p>2. 教師請三位同學念課本的情境對白，說明親子溝通發生衝突，應注意哪些溝通技巧。</p> <p>3. 教師將溝通技巧的標題寫在黑板上。</p> <p>4. 教師請同學將自己和家人的衝突問題不具名寫在白紙上投入問題箱中，老師將題目念出，請小老師打字投影在布幕上。</p> <p>5. 老師勾選最常出現的前四個問題，請同學分組討論如何利用課本的技巧解決親子衝突的問題，同學上臺角色扮演溝通與解決方法。</p> <p>6. 老師將題目分類投影，請同學以語音輸入的方式自由發表問題情境的解決方法，發表完後，和全班同學一一檢視同學的方法優缺點，並歸納出最好的溝通策略。</p> <p>四、了解家庭責任分配與家務分工</p> <p>1. 同學朗讀課文並請六位同學念出角色對白。</p> <p>2. 同學填寫「我的家庭任務」表單。</p> <p>3. 教師提問：你在家裡負責的家庭任務有哪些？同學自由發表。</p> <p>4. 教師提問：家裡有哪些家務需要完成？例如：繳費、倒垃圾、接送……。</p> <p>教師提問：哪些家務是你現在有能力承擔的？例如：洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的請舉手。</p> <p>5. 哪些家務是你現在有能力承擔的？如洗碗、倒垃圾、掃地拖地等，會主動幫忙家務的同學請舉手。</p> <p>6. 教師提問：幫忙做家事有哪些優缺點？同學自由發表。</p> <p>7. 教師總結：家庭是一個小型社會，有許多需要共同合作完成的任務，如果在家習慣逃避家務、好逸惡勞，在職場也會容易不負責任，推卸工作。學習負責任得完成家務事一種工作能力的養成喔！</p>			
第十週	單元二親愛的家人 活動1 家庭劇場	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。	<p>1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。</p> <p>2. 了解家庭成員的角色與責任。</p> <p>3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。</p>	<p>一、分工合作的家庭</p> <p>1. 教師提問：分工合作的家庭和分工不平等的家庭有什麼差異性？你比較喜歡哪種家庭，為什麼？同學自由發表。</p> <p>2. 教師提問：你覺得家庭主婦是一種職</p>	<p>1. 自我評量：勾選自己會做的家事。</p> <p>2. 發表：說出分工合作和分工不均的家庭特徵。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E2 了解家庭組成與型態的多樣</p>	

		踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	業嗎？應該得到報酬嗎？多少報酬才合理？為什麼？ 3. 教師說明：家庭主婦雖然沒有在公司或機關受雇，但每日付出的身體勞動和情緒勞動都有勞動價值，應得到適當的報酬。家人不該視家庭主婦的勞動為理所當然的無給職。 4. 教師請同學勾選檢核表。 5. 教師提問：如果一個人在成長過程中完全沒有參與家務，成年後會有什麼影響？ 6. 教師分享「媽寶」新聞，請同學發表對這種成年人的看法。 7. 教師提問：未來會想和媽寶共組家庭嗎？為什麼？ 8. 教師提問：如果你未來組成家庭，你希望自己承擔的責任是什麼？另一半承擔的責任是什麼？請同學寫下並發表分享。 9. 教師總結：當你遇到想和他共組家庭的人，除了要了解對方期待你對家庭應有的付出外，也需考量自己為對方付出與承擔責任的能力，對對方有過度期待及對自己能力的不合理評估，會對未來的家庭生活種下惡因。從小就應該學習經營家庭的能力與承擔家庭的責任，將來才有辦法良善的經營自己的家庭。 二、和諧得討論家庭議題 1. 教師請同學朗讀課文及對白。 2. 教師提問：是否有家庭旅行的經驗？旅行中開心的和不開心的事是什麼？學生自由發表。 3. 教師提問：不同人生階段的家人在旅遊需求上會有什麼差異？學生自由發表。 4. 同學分組討論適合不同年齡族群的旅遊活動及注意事項，上臺發表。 5. 教師總結：規畫家庭旅行不但可以訓練自己的生活技能與提升地理的智能，還可以促進家人的凝聚力和情感交流，平常的週末假期或寒暑假假期，都可以試著規畫符合家人需求的小旅行。 三、召開家庭會議 1. 教師請六位同學角色扮演念出對話旁白。 教師詢問角色扮演的六位同學，對話的過程是否有感覺受到尊重。 2. 教師提問：家庭在家庭事務的決定上是否會開會討論？如何決議？同學自由發表。 3. 教師說明：民主的家庭通常會尊重不同家庭成員的意見，透過討論或家庭會議決家庭共同的議題，例如：家庭聚餐、家庭旅行、節慶活動等。以民主的方式開會或討論需要練習尊重他人意見。	3. 發表：家庭旅遊的經驗。 4. 報告：分組介紹一款可以幫助旅遊規畫的網站或APP。 5. 小組討論：不同年齡族群的旅行需求。 6. 演練：家庭會議的進行。	性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。
--	--	--	---	--	---	--	--

							4. 教師課前準備幾張不同人生階段家庭組合及不同的家庭議題，請同學分組抽出家庭模擬組合及需要開會決定的議題，演練開會並做出決議。 5. 同學分組上臺報告決議的過程與內容。			
第十一週	單元二親愛的家人 活動1 家庭劇場	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-2 獨立演練大部份的人際溝通互動技能。	Aa-III-2 人生各階段成長、轉變與自我悅納。 Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。	1. 了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2. 了解家庭成員的角色與責任。 3. 能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。	<p>一、規畫我的家庭旅行</p> <p>1. 教師請同學依照自己的家庭組成型態，規畫適合自己家庭的旅遊行程。 (1) 列出一起出遊的家人。 (2) 列出不同年齡族群的家人適合的旅遊活動。 (3) 列出不同年齡族群的家人的特殊需求。 (4) 依照個人旅遊預算計算全部人的旅遊經費。 (5) 搜尋適合全家旅遊的城市及景點。 (6) 在總預算內預定全家人的住宿費、餐費、交通費、景點票卷等費用。 (7) 利用電子地圖規畫路線圖，計算交通時間與各景點停留時間。 (8) 列出需要特別準備的裝備，例如：登山用具、戲水用具、保暖用具等。 (9) 設計旅遊行程表。</p> <p>2. 利用課本的檢核表檢核旅行計畫是否完備。</p> <p>二、演練解決衝突的技巧</p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。 2. 教師引導同學討論課本的衝突情境。 3. 教師請同學將家中曾經發生的衝突情境（包括人事時地物）不具名寫在白紙上，投入教師準備的紙箱中。 4. 教師隨機抽題目，教師引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。 5. 教師隨機抽題目，引導同學討論不同衝突情境的思考方式與反應結果。 6. 教師提問：家庭旅行時要如何才能讓旅行順暢、愉快？同學自由發表。 7. 教師總結：家庭旅行是全家人共同完成一項共同計畫的過程，過程中需考量到家庭成員的不同需求，尊重家人之間的差異性，才能在旅行的過程中享受和家人共處的時光。如果家庭旅行中總是滿足少數人需求，犧牲特定人的權益，被犧牲的家庭成員應該不會想再參加家庭旅行了。</p> <p>三、演練家庭旅行衝突情境</p> <p>1. 教師將同學分成三組，討論課文中的三個旅行問題情境，思考衝突情境解決的對話方式。 2. 同學分組分配角色上臺演練家庭旅行衝突解決的方法。 3. 教師依序請各組扮演奶奶、爸爸、媽媽、姑姑、樂樂與弟弟的同學，上臺分享該角色的旅遊需求與旅行中的心境。 4. 教師提問：在真正的旅行中，你最想</p>	1. 分組討論：不同人生階段的家人適合從事的旅遊活動。 2. 規畫設計：依照旅遊規畫原則設計家庭旅行計畫。 3. 演示：家庭旅行衝突情境的解決方法。 4. 發表：能說出可以同時滿足不同家人的旅遊活動。 5. 發表：當自我需求與家人情感產生衝突時，會如何處理？ 6. 報告：小試身手的填寫內容。	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>	

							<p>扮演哪個角色？最不想扮演哪個角色？為什麼？</p> <p>5. 教師總結：家庭旅行如同人生旅途，在旅行還沒開始前，對旅行體驗有許多的嚮往與期待，但在旅行的過程中，總因為身邊的人事物與預期不同，耽擱了原有的計畫或事與願違，有時我們會生氣家人不配合自己，有時也會慶幸迷途時有家人的陪伴。有句諺語：一個人走得快，一群人走得遠。從家庭旅行中，我們可以發現家庭與旅行共同的意義。</p> <p>四、理解家人的不同需求</p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師提問：樂樂一家人分別從事哪些活動？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1) 奶奶和媽媽在賣場喝下午茶。</p> <p>(2) 樂樂和姑姑去玩自由落體。</p> <p>(3) 爸爸和弟弟去玩水上樂園。</p> <p>3. 教師提問：每個人在遊樂園裡想要滿足的需求都相同嗎？</p> <p>參考答案：</p> <p>(1) 奶奶和媽媽想要脫離照顧孩子角色，享受悠閒放鬆的感覺。</p> <p>(2) 樂樂想要尋求刺激、挑戰自我，完成自我實現。</p> <p>(3) 弟弟想要玩水上遊戲。</p> <p>(4) 爸爸和姑姑體驗陪伴孩子的樂趣。</p> <p>4. 教師說明：樂樂家的每個成員，希望在旅行中能體驗和平日不同的生活模式，如果在樂園裡都要集體行動，就必須犧牲部份人的時間。如果每個人能有自由的時間去做自己想做的事，既可滿足不同家人的需求，需要時也能與家人相伴。</p> <p>5. 教師提問：什麼樣的旅遊活動可以滿足不同家人的需求？同學自由發表。</p> <p>五、家庭中的自我調適</p> <p>1. 教師請同學朗讀課文及對白。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 奶奶和爸爸看著稻田想到什麼往事？對奶奶和爸爸而言，這段回憶對爸爸可能有什麼意義？</p> <p>(2) 樂樂的姑姑為什麼要拍網美照？她在這個人生階段想要滿足的心理需求是什麼？</p> <p>(3) 媽媽幫自己拍照還是幫小孩拍照？她此時的心理需求是什麼？</p> <p>(4) 樂樂和弟弟喜歡拍照嗎？他們喜歡的活動是什麼？</p> <p>3. 教師根據P. 86 的「說一說」，設定以下情境，請同學回答：</p> <p>(1) 爸爸媽媽假日要去探望爺爺奶奶，但你想和同學去看電影。</p> <p>(2) 奶奶想要你陪她去買菜，但你想在家</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>玩手機。</p> <p>(3)爸爸請你幫忙照顧弟弟，你想把漫畫看完。</p> <p>(4)你想要自己一間房間，但家裡的空間不足。</p> <p>3.教師總結：家庭為生活的共同單位，無法完全符合自己的期待與需求是正常的事。家家有本難念的經，不需去羨慕他人家庭所展現的，要珍惜自己家庭所擁有的連結。</p> <p>4.教師請大家填寫「活動一總結性評量~幸福的回憶」，並於下次課堂報告。</p> <p>六、規畫家庭旅行 同學課前完成小試身手，在課堂報告。</p> <p>七、活動1 總結性評量：幸福的回憶 同學課前完成小試身手，在課堂報告。</p>			
第十二週	單元二親愛的家人 活動2 同個屋簷下	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1.了解家中長者的生理與心理需求。</p> <p>2.家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。</p> <p>3.幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。</p>	<p>一、家庭變故的因應</p> <p>1.教師請同學朗讀課文。</p> <p>2.教師提問：奶奶生病了，樂樂全家人的生活發生什麼改變？同學自由發表。</p> <p>3.教師請學生填寫「想一想」的問題答案。同學自由發表。</p> <p>參考答案： (1)幫忙做家事 (2)節省不必要的開銷 (3)自動自發的完成學業 (4)看護病人</p> <p>4.教師說明：每個人的家庭總會發生一些不符預期的意外，可能是家人生病，可能是經濟發生危機，像突如其來的新冠肺炎(covide-19)幾乎改變了全球人民的生活型態。面對家庭變故時，家庭更容易因歧見爭吵而破裂，所以家裡每個人都要相互支持，平心靜氣地度過難關。如果發生不可改變的結果，如親人分離或死亡，也要學習接受與面對。</p> <p>5.同學填寫想一想問題答案，自由發表。</p> <p>參考答案： (1)打電話給家人或和其他家人傾訴。 (2)寫日記或繪畫記錄心情。 (3)到戶外運動、散心轉移悲傷情緒。</p> <p>二、長輩的身心需求與照護</p> <p>1.教師請同學朗讀課文和對白。</p> <p>2.教師說明老化的現象。</p> <p>3.教師請同學填寫小小行動家。</p> <p>4.教師說明：隨著年紀的增長，會自然發生老化現象，只要多注意日常生活的保養，就可以降低老化產生的不適。</p> <p>5.教師可以利用手機投影螢幕的方式，下載「face app」，請同學自願拍照，分享自己變老的照片。</p> <p>6.教師說明：老化雖然在身體上會產生一些不方便的狀況，但老化不是一個負面的概念，而是人生經驗與智慧的累積。部落的長老就是權力與智慧的象徵。</p>	<p>1.紙筆：寫出想一想的問題答案。</p> <p>2.發表：說出三種思念家人時可以調適心情的方法。</p> <p>3.資訊：下載 face app，製作自己各階段的照片。</p> <p>4.訪問：訪問身邊的老年親友。</p> <p>5.發表：能說出四種長期照護的服務。</p> <p>6.發表：說出長照2.0 提供哪些服務項目。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	

							<p>喔。播放影片：「要幾歲才算老」，共同提問和討論。</p> <p>三、以健康的態度面對老化</p> <p>1. 教師請同學朗讀課文。</p> <p>2. 教師請同學完成說一說的問題，並分享發表。</p> <p>參考答案：</p> <p>(1)我的爺爺每天都會去唱歌跳舞。</p> <p>(2)我的奶奶喜歡到陽台種菜、堆肥。</p> <p>(3)我的外婆都和朋友去處旅遊。</p> <p>(4)我的外公喜歡去棋社下棋。</p> <p>3. 教師請同學想出三個想問老年人的問題，將問題統整成學習單，請同學個人或分組去訪問身邊親近的老人並在課堂上分享。</p> <p>4. 請同學完成想一想的答案，並在課堂發表分享。</p> <p>5. 教師播放影片「實拍德國老人的退休生活」，提問並與同學討論影片內容。</p> <p>四、了解失能者的身心需求</p> <p>1. 教師提問：如果老年時因疾病或意外失去行動或自理能力，對自己的生活會產生什麼影響？你會希望得到什麼幫助？學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：家中是否有失能而需要照護的家人？對家庭產生什麼影響？學生自由發表。</p> <p>4. 教師說明：在不影響家庭功能的前提下，盡可能滿足失能家人的需求，是一件兩難的課題。透過家庭成員間有效的溝通協調與相互合作，失能者才能感受到支持與尊嚴。</p> <p>5. 教師提問：如果你年老失能的時候，最希望誰來照顧你？為什麼？</p> <p>參考答案：子女、朋友、看護、養老院</p> <p>教師說明：臺灣目前長期照護的提供者主要仰賴四種服務方式：家庭照顧、外籍看護、日照行照護機構、住宿型長期照護機構。教師調查班上同學喜歡哪種方式並說明原因。</p> <p>6. 教師說明：長期照護需提供長期的人力與物力，對家庭而言是一筆巨大的經濟支出，如何平衡財務與照護是一項需要規畫與思考的課題。</p> <p>五、認識長期照護2.0服務</p> <p>1. 教師提問：同學有聽過長照2.0的政策嗎？它提供長照家庭哪些服務呢？同學自由發表。</p> <p>2. 教師說明：長照2.0主要提供家庭中有失能者的長期照護支持政策。家中若有長照服務的需求，可以用書面申請、線上申請或撥打專線電話的方式，向主管機關申請長照服務。</p> <p>3. 教師提問：長照2.0提供哪些服務項目呢？同學自由回答。</p> <p>4. 教師提問：如果你年老失能的時候，</p>		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

							<p>最希望誰來照顧你？為什麼？</p> <p>5. 教師說明：長照2.0主要提供了照護及專業服務的諮詢、喘息服務、輔具及居家無障礙環境改善補助、交通接送等項目。長照2.0可以讓長期處於照護壓力的家庭得到舒緩與喘息的機會。</p> <p>6. 教師播放長照2.0影片，加強同學對於長照2.0的了解。</p>			
第十三週	單元二親愛的家人 活動2 同個屋簷下	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1. 了解家中長者的生理與心理需求。</p> <p>2. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。</p>	<p>一、以健康的態度面對死亡</p> <p>1. 教師請同學朗讀課文和對白。</p> <p>2. 教師提問：是否有過親人或寵物死亡的經驗？帶給你什麼感受？要過多久的時間才能恢復正常生活？學生自由發表。</p> <p>3. 教師請同學回答想一想的問題，並思考死亡對生命的含意。</p> <p>4. 教師提問：當親近的家人或寵物死亡而感到悲傷時，可以用什麼方式面對傷痛？同學自由發表</p> <p>5. 教師請同學朗讀課文及圖片標題，教師與同學共同討論具體做法。</p> <p>6. 教師說明：死亡是每個人都會面對的課題，不是只有老年人，了解死亡才能讓我們更懂得珍惜生命的可貴。</p> <p>7. 教師播放生命教育影片，提問並與同學討論生命教育的議題。</p> <p>二、幫助喪慟的親友</p> <p>1. 教師提問：如果身邊的親友面臨喪親之痛，該如何幫助對方？</p> <p>2. 教師說明：雖然我們無法體會面臨變故的親友所經歷的傷痛，但耐心的陪伴是幫助對方度過低潮的最好方法。</p> <p>3. 教師用課本建議的原則說明提供正確幫助的方式。</p> <p>4. 教師請同學填寫「在我死前…」的造句，請同學自由發表自己的願望。</p> <p>5. 教師請同學回答說一說的問題，同學自由發表。</p> <p>6. 教師播放相關影片。</p>	<p>1. 發表：說出健康面對親人或寵物死亡的方法。</p> <p>2. 發表：說出幫助喪慟親友度過低潮的方法。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	
第十四週	單元二親愛的家人 活動2 同個屋簷下	1	<p>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。</p> <p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。</p>	<p>1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。</p> <p>1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。</p>	<p>Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。</p> <p>Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。</p>	<p>1. 家中有需長期照護的長者，家庭成員的生活與心理調適。</p> <p>2. 幫助自己或家人以健康的態度面對老化與死亡。</p>	<p>一、建立面對死亡的健康態度</p> <p>1. 教師提問：有想像過自己死亡場景的同學請舉手？說說看那是什麼感覺。</p> <p>2. 教師請同學拿一張白紙，想像自己如果即將死亡，寫下對自己或他人的遺言。</p> <p>3. 教師提問：面對死亡會讓你產生什麼感覺？為什麼會有如此的感受呢？</p> <p>4. 教師說明課文中四種面對死亡的觀點，調查同學贊同哪種死亡觀。</p> <p>5. 教師提問：面對死亡的觀點會影響自己的人生觀嗎？</p> <p>6. 教師總結：也許同學覺得上學很辛苦，可是想想兒童癌症病房的孩子，同學都在上學，而他們只能關在病房打針，相較之下，坐在課堂上是不是幸福很多！</p>	<p>1. 紙筆：寫出「在我死前……」的造句。</p> <p>2. 體驗：模擬體驗老化後身體功能退化的感覺。</p> <p>3. 填詞：利用詞曲創作的方式表達對親人的感情。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E1 了解家庭的意義與功能。</p> <p>家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p> <p>家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p>家E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。</p> <p>家E6 覺察與實踐</p>	

							<p>7. 教師撥放影片：Before I die I want to... Candy Chang</p> <p>8. 教師總結：每個人都可以在任何時候列下自己的願望清單（可以是長遠的，也可以是立即可實現的，例如：買球冰淇淋），這樣可以幫助我們更專注於生命的美好！</p> <p>二、一個變老的名字~老化體驗活動 學生依照教學指引完成小試身手的活動。</p> <p>三、單元2 總結性評量~生命之歌</p> <p>1. 教師播放蘇打綠「小時候」的MV。</p> <p>2. 教師請同學找一首歌曲，自行填詞，表達你對某位家人的感情。</p>		<p>兒童在家庭中的角色責任。</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。</p>	
第十五週	單元三拒絕毒害的人生 活動1「癮」藏的魔鬼	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	理解成癮性物質對於個人的影響。	<p>一、人生故事</p> <p>1. 教師領讀，帶學生看「阿康的故事」。</p> <p>2. 教師請學生用筆圈選故事內容中，阿康的人生受到哪些影響。</p> <p>3. 教師請學生搶答，說出阿康人生被影響的地方，並給予答對的學生口頭獎勵。</p> <p>4. 教師統整：「一個人的健康狀態有很多面向，阿康的狀況也是一種全面性健康受損的狀態。」</p> <p>二、難以擺脫的依賴</p> <p>1. 教師提問：「既然阿康已經被毒品害得那麼慘，為什麼他還是要一直使用呢？」請學生自由回應。</p> <p>2. 教師介紹「上癮」的概念，並進一步解釋人對於成癮物質的「依賴性」與「耐受性」等現象。</p> <p>3. 教師說明許多成癮物質的上癮者多半是由抽菸、喝酒等習慣開始，一步一步得使用量增多，並也因此觸及更多高風險場域，繼而染上毒癮。</p> <p>4. 教師請學生回看阿康的故事，請學生說出在阿康的故事中是否看到「依賴」的現象？請學生搶答。</p>	<p>1. 問答：能說出因成癮物質可能造成的各種問題。</p> <p>2. 發表：能說出人對於成癮物質的依賴會造成怎樣的狀況。</p>	【品德教育】 品EJUI 尊重生命。	
第十六週	單元三拒絕毒害的人生 活動1「癮」藏的魔鬼	1	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。	2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。	<p>1. 知道青少年開始使用成癮物質的原因。</p> <p>2. 認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。</p> <p>3. 知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。</p>	<p>一、錯誤的第一步</p> <p>1. 教師帶學生回顧阿康的故事，請學生將阿的故事用流程圖排出，並分析阿康接觸菸、酒、毒品等成癮物質的可能原因。</p> <p>2. 教師請學生觀看分析結果，請學生找出阿康最開始使用成癮物質的關鍵點。</p> <p>3. 教師告知學生：「根據調查，青少年會開始使用成癮物質，大多是因為課本上提到的這些因素。」</p> <p>4. 教師請問學生：「如果自己的人生也遇到這些狀況，例如：覺得壓力大、或朋友要求、或自己好奇等狀況，大家會怎麼辦？」請學生簡單回應。</p> <p>5. 教師整合學生的回應，告知學生在接下來的課程中，將對成癮物質中的成癮藥物類型以及影響，作進一步討論。</p>	<p>1. 問答：能說出青少年會開始使用成癮物質的可能原因。</p> <p>2. 紙筆：能正確區分三大類常見的成癮藥物。</p> <p>3. 問答：能說出如何辨識新興毒品。</p> <p>4. 問答：能說出上癮者可能面對的狀態與結果。</p>	【品德教育】 品EJUI 尊重生命。	

							<p>二、毒品追追追</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備各種藥物的照片，請學生分辨哪些是毒品。 2. 教師提醒學生：「毒品有時看起來就跟一般藥物一樣，因此對於來路不明的物質都應該小心謹慎，不要隨意食用。」 3. 教師介紹常被濫用的三大類藥品物質，並說明其危害。 4. 教師利用警方發布的新興毒品照片，提醒學生現在許多成癮物質會變身各種外貌，所以對於日常生活中奇怪來源的物品不要隨便接受。 <p>三、癮之代價</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請學生將阿康故事的流程圖拿出，一起關注阿康吸毒後遇到了哪些事？付出了哪些代價？請學生自由分享。 2. 教師以阿康為例，說明在吸毒者身上常見的惡性循環狀態。 3. 教師以健康的「生理、心理、社會」三個面向，解釋吸毒者為何容易落入所有健康面向均瓦解的狀態。 4. 教師請學生分組，討論課本「說一說」的提問，並分組報告討論結果。 5. 教師統整學生報告內容，再次提醒學生成癮物質對個人全方面的傷害性，不可不慎。 			
第十七週	單元三拒絕毒害的人生 活動2 媒體訊息背後的真相	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。	<p>一、螢光幕前的表象</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：「請問大家看戲時，如果有人很焦慮憂愁，通常戲裡面會怎麼演？」請學生自由分享。 2. 教師請學生分組，討論大家曾在各種媒體上看過哪些跟抽菸、喝酒有關的畫面，將其列出。 3. 教師將學生分享的內容簡略寫於黑板上。 4. 教師繼續詢問：「看到這些畫面，大家有什麼樣的感覺？是很快樂嗎？還是有什麼不一樣的感覺？」教師可以請學生投票，看看大家對於畫面中傳達的訊息是否有一致性的感受。 <p>二、螢光幕後的真相</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師利用課本的案例，說明影像畫面誤導一般人觀念的方式：例如讓主角是癮君子、讓歡樂聚會一定要飲酒，或借酒消愁等。 2. 教師請學生利用平板電腦等工具，查找這些抽菸喝酒畫面的背後，有哪些沒說出的真相。 3. 教師請學生說明資料查找結果，並由教師統整。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能判斷媒體中出現的使用菸酒情境所隱含的訊息及真實影響。 2. 發表：能說出媒體利用使用菸酒等成癮物質想營造的概念，指出其錯誤之處。 	【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。	
第十八週	單元三拒絕毒害的人生 活動2 媒體訊息背後的真相	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	能利用批判性思考檢視媒體訊息。	<p>換個方法更有戲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師延續上節課討論內容，提問：「如果你或家人在緊張焦慮時，你們會怎麼做？」請學生自由分享。 	學習單：能寫出媒體常出現的錯誤概念，並提出自我看法。	【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。	

			踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	批判技能。	為的影響。		2. 教師說明：「戲劇節目常用一些大家刻板化的印象表現，例如：焦慮就要抽菸，使得大家誤以為這才是面對焦慮的正確選擇，反而忽略了還有更好的方法處理。」 3. 教師介紹「批判性思考」的概念。 4. 學生分組，請學生針對課本提供之案例予以討論後，上臺報告。 5. 教師給予回饋，並再次提醒學生：「成癮物質的危害性已有多項科學證明，希望大家在觀看節目、廣告等媒體時，應有自主判斷的能力，避免將媒體呈現的東西照單全收，反而傷害了健康。」			
第十九週	單元三拒絕毒害的人生 活動 3 拒絕成癮小尖兵	1	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。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	能適當運用拒絕技巧。	聰明說「不」 1. 教師提問：「如果有人引誘你接觸菸、酒、毒品等成癮物質，你會拒絕嗎？會怎麼拒絕？」請學生自由回應。 2. 教師利用課本範例，說明「焦點轉移法」、「友誼呼喚法」、「自我解嘲法」、「資訊辯證法」等四項拒絕技巧，並請學生思考，在怎樣的時機與情境，適合怎樣的拒絕技巧。 3. 教師請學生上臺演練，實際呈現。 4. 教師另外提供其他類似情境，請學生分組討論，建議可以用怎樣的方式拒絕。 5. 學生上臺表演討論結果，教師予以回饋。 6. 教師總結本課程，預告下節課主題。	演練：能實際使用拒絕技巧。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第二十週	單元三拒絕毒害的人生 活動 3 拒絕成癮小尖兵	1	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。	4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-III-4 拒絕成癮物質的行動策略。	1. 能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 2. 能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。	一、我是拒絕成癮小尖兵 1. 教師請學生回顧前一節上課重點，並分享在前一堂課後是否在媒體中觀察到類似的情況。 2. 教師引導：「由於這些媒體的力量太大，常使得錯誤觀念反而被大家以為是正確的，所以我們要用好的方式來宣傳正確觀念。」以此解釋「宣導正確觀念」的重要性。 3. 學生分組，請學生針對課本內小明的作品予以討論，並將結果上臺報告分享，最後由教師給予統整回饋。 4. 教師總結：「能將正確觀念傳達給更多人」也是一種重要的能力，希望大家可以在討論的過程中有更多的學習，並以有效的方式進行宣導，才能讓自己更有機會發揮影響力。」 二、最佳代言人 1. 教師帶領學生複習本單元重點，若發現學生有不清楚或錯誤的地方，教師再次予以提醒及澄清。 2. 教師敘述關於「宣導」活動操作時的觀念，請學生應用於本次的實作。 3. 學生分組討論，完成作品。 4. 學生利用課餘時間，完成個人作品。 5. 教師鼓勵學生將完成的作品公告於自	1. 學習單：設計合宜的宣導內容。 2. 實作：完成一幅個人宣傳作品及一幅團體宣傳作品。	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	

							己的網路媒體或社群中，並觀察一般人的回饋狀態，以此了解自己宣傳的概念是否有達到效果。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四或五年級(112學年度適用新課綱)，以及所屬學習領域（語文、數學、社會、自然科學、藝術、綜合活動、健康與體育）。

註2：議題融入部份，請填入法定議題及課綱議題。

註3：「學習目標」應結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

註4：「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「議題融入」亦是。