

嘉義縣大林鎮平林國民小學

113 學年度第二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：黃君境

第一學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 2 上教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節				
課程目標		<p>1. 食物是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。單元一介紹六大類食物的來源和功能，引導學生體會均衡飲食的重要性；在享用營養、美味的食物時，也希望學生能心懷感恩，珍惜得之不易的食物。</p> <p>2. 單元一亦教導學生思考自己的飲食問題與改善方法，培養學生選擇健康、安全食物的能力。</p> <p>3. 自我概念是決定個人行為方式的重要因素，單元二教導學生認識自己、接受自己、喜歡自己，進而提升自我價值感，幫助學生擁有更愉快而有意義的人生。</p> <p>4. 眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴都是人體重要的感官，也是賴以學習和溝通的管道。單元二從感官的功能談起，協助學生建立感官的保健常識，並且透過情境模擬，學習感官受到傷害時的緊急處理方法。</p> <p>5. 單元三介紹酒後駕車和長期吸菸對健康的影響，讓學生了解酒精和菸都會改變人體的機能，過度使用會產生成癮性反應，不但危害個人身心健康，也會造成家庭與社會的負擔。</p> <p>6. 單元三亦教導二手菸的危害，提醒學生覺察生活中所存在的二手菸，並且具體演練拒絕二手菸的技巧。</p> <p>7. 單元四利用繩子引導學生進行操控性創作活動、體能遊戲以及移動性基本動作能力的體驗活動，增進學生身體控制能力。</p> <p>8. 單元五引導學生認識與運用學校的運動資源，包括運動場地、運動器材和運動社團；透過呼拉圈遊戲，激發學生的創造力並增進身體的協調性。</p> <p>9. 單元五亦引導學會正確的穿鞋和選鞋方法，建立正確的運動習慣。</p> <p>10. 單元六透過墊上活動，引導學生表現支撐與滾翻的基本動作能力，增加多元的身體能力；經由拳擊有氧模仿遊戲，讓學生學會拳擊有氧拳的基本動作，並能和其他人合作，共同進行模仿動作遊戲。</p> <p>11. 單元七透過各種跑步遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並讓其從中領略身體活動的樂趣；藉由團體進行的水中遊戲活動，讓學生體驗水上活動並增加適應水性的能力；學習基礎的水中自救能力及衛生保健的方式，讓學生能安全進行水上活動。</p> <p>藉由簡易桌球和擲準之練習與遊戲，提升學生基本運動能力與技術。</p> <p>12. 單元八遊戲或比賽中發現問題、分析問題，並透過討論來解決問題；藉由活動及遊戲讓學生學習手部的運動協調能力，並培養學生群性合作的精神。</p> <p>13. 單元八亦藉由基礎的跑壘團體遊戲體驗，引發學生喜愛棒壘球運動。</p>								
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(學習引導內容及實施方式)	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、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生 活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	<b>活動一、誰最健康</b> 1. 教師舉出下面的例子，請學生思考誰最健康： 安安——喜愛吃肉，不愛吃菜，經常便秘。 毛毛——愛吃零食，不愛吃飯，面黃肌瘦。 丁丁——飲食均衡，每天吃六大類食物。 2. 學生自由發表誰最健康，並說出原因。 3. 教師鼓勵學生認真學習食物的來源和功能，並且正確選擇有益健康的食物，吃出健康和快樂。 <b>活動二、連出六大類食物</b> 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 請學生判斷午餐內容，並且連出食物類別。 例：五穀飯→全穀雜糧類、香煎肉片→豆魚蛋肉類、炒菠菜→蔬菜類、雙色花椰菜→蔬菜類、蘿蔔湯→蔬菜類、橘子→水果類。	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

			運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				3. 師生共同討論午餐內容少了哪些類別？（乳品類、油脂與堅果種子類） 4. 教師說明炒菜和煎肉片時會用到油，不過午餐沒吃到堅果種子和乳品類，可以在另外兩餐補充。			
第二週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	<b>活動一、認識六大類食物</b> 1. 教師配合課本頁面，說明食物分成全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類等六大不同種類的食物。 2. 教師在黑板或海報紙上標示六大類食物區塊，利用課前收集到的食物圖片，進行分類競賽： (1)全班分成兩組，輪流推派代表上台比賽。 (2)教師每次出示兩張食物圖卡，分別請上台的學生判斷該食物的類別並貼在正確的區塊內。 (3)最後看哪一組的正確率較高，即為優勝。 3. 教師針對錯誤的分類說明，並鼓勵獲勝的組別。 <b>活動二、討論六大類食物對身體的益處</b> 1. 教師配合課本頁面，說明六大類食物的主要功用，例如： (1)全穀雜糧類→提供身體活動時所需的熱量。 (2)豆魚蛋肉類→幫助生長發育。 (3)乳品類→強健骨骼和牙齒。 (4)蔬菜類→促進腸胃健康，預防疾病。 (5)水果類→幫助消化，增強身體抵抗力。 (6)油脂與堅果種子類→提供熱量，保護皮膚和器官。 2. 教師歸納各類食物有不同的營養和功用，每天都要均衡的攝取。	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	
第三週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食	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，	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 能養成良好的飲食習慣。 2. 認識六大類食物的類別。 3. 認識每天吃六大類食物的重要性。 4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。 5. 願意做到珍惜食物、不浪費。	<b>活動一、「我的餐盤」6 口訣</b> 1. 教師配合課本頁面介紹「我的餐盤」，強調每天都要均衡攝取六大類食物。請學生依序練習口訣： (1)乳品類→每天早晚一杯奶 (2)水果類→每餐水果拳頭大 (3)蔬菜類→菜比水果多一點 (4)全穀雜糧類→飯跟蔬菜一樣多 (5)豆魚蛋肉類→豆魚蛋肉一掌心 (6)油脂與堅果種子類→堅果種子一茶匙 2. 教師統整：不論在家中或是在外用餐，都可以利用口訣，吃得營養又健康。 <b>活動二、聰明吃，營養跟著來</b>	操作 問答 發表 自評 觀察	<b>【能源教育】</b> 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

			處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。				1. 教師說明攝取太多的食物容易造成肥胖，攝取太少則容易消瘦、體力不足。 2. 配合課本頁面，請學生檢查小萱的午餐內容是否符合「我的餐盤」所介紹的份量？合的請打√。 3. 請學生分享勾選的結果，並發表對小萱的建議。 4. 教師統整：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得營養又健康，可以參考「我的餐盤」所提供的建議份量。 <b>活動三、珍惜食物不浪費</b> 1. 教師以學校午餐為例，請學生說一說裡面有哪些食材。 2. 教師透過提問引導學生思考： (1)在我們享用營養、美味的食物時，有沒有想過這些食物是從哪裡來的呢？ (2)一頓美味的餐點背後需要哪些人辛苦的付出呢？ (3)如果你是農夫或廚師，看到食物被丟掉，會有什麼感受呢？ 3. 教師統整說明：在享用美味、營養的食物時，要感謝辛勤耕作的農夫及烹調食物的廚師，千萬不要浪費食物。 <b>活動四、養成珍惜食物的習慣</b> 1. 教師提問：平常你會愛惜食物，把食物吃光嗎？請學生自我反省並公開發表。 2. 請學生配合課本頁面記錄三天的飲食狀況，如果能吃完大部分的食物，就把笑臉塗上顏色；如果有很多剩餘食物，就把哭臉塗上顏色。 3. 教師鼓勵學生要感恩、惜福，珍惜得來不易的食物。			
第四週	單元一、吃出健康和活力 活動一、健康飲食活動	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。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。	1. 感受攝取過多油炸食物及含糖飲料對身體健康的威脅。 2. 養成少油、少糖，多吃營養食物的習慣。 3. 感受不良飲食習慣對健康的影響。 4. 思考自己的飲食問題與改善方法。	<b>活動一、討論生活中珍惜食物的方法</b> 1. 師生共同討論在生活中珍惜食物不浪費的方法，例如： (1)先計畫後採購，吃多少買多少。 (2)外出用餐時不過量點菜，真的吃不飽才加點。 (3)充分利用食材，減少產生食物垃圾。 (4)吃多少煮多少，把餐盤裡的食物吃乾淨。 2. 教師勉勵學生儘量減少丟棄食物的行為。 <b>活動二、實踐珍惜食物不浪費</b> 1. 教師說明：為了避免浪費食物，平時應該掌握「買得剛剛好、煮得剛剛好、點得剛剛好」的原則，避免產生太多剩餘的食物。 2. 配合課本頁面，請學生勾選不浪費食物的具體做法： (1)和家人到餐廳用餐： (×)什麼都想吃，多點幾道菜。 ( ) 吃多少，點多少。 ( ) 把吃不完的食物打包帶回家。 (2)吃到飽自助餐： ( ) 少去吃到飽餐廳。 ( ) 先拿一點，吃完再拿下一盤。 (×)要多拿一點才划算。 (3)到超市採買食物：	發表 問答	<b>【能源教育】</b> 能 E8 於家庭、校園生活實踐節能減碳的行動。	

			育與健康內容的意義與影響。				<p>(x) 特價食物，多買一點才划算。</p> <p>( ) 一次不要買太多，買需要的就好。</p> <p>( ) 食物新鮮比較重要，買回家趕快吃完，不要放到過期。</p> <p>3. 教師補充說明：吃得剛剛好，不浪費食物，可以減少溫室氣體，也是愛地球的表現。</p> <p><b>活動三、探討飲食問題</b></p> <p>1. 配合課本頁面，呈現情境中小萱和小安的飲食情況。</p> <p>2. 學生自由發表：</p> <p>(1) 小萱的飲食問題是什麼？（很少喝牛奶）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（請家人幫忙買牛奶並且提醒自己早晚喝）</p> <p>(2) 小安的飲食問題是什麼？（喝太多含糖飲料）可以解決問題，改善飲食的方法是什麼？（自己帶水壺，口渴就喝白開水）</p> <p>3. 教師補充說明白開水最解渴，而且喝了不會造成身體的負擔。而其他市面上販售的含糖飲料，除了添加色素、香料外，還添加了很多糖，攝取過多糖分會引起肥胖、齲齒，還可能影響生長發育，引起過動和注意力不集中等問題。鼓勵學生多喝白開水，不喝含糖飲料。</p>			
第五週	單元一、吃出健康和活力 活動二、飲食追追追	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>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>1. 感受不良飲食習慣對健康的影響。</p> <p>2. 思考自己的飲食問題與改善方法。</p>	<p><b>活動一、作決定的步驟</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面，請學生思考小安的情境問題「放學時小安覺得口渴，想喝含糖飲料。雖然帶了白開水，但是看到便利商店各式各樣的含糖飲料，很想買來喝……」</p> <p>2. 教師說明作決定的步驟：確定自己必須做決定→列出可能的選擇→列出不同選擇的優缺點→做出決定→評價決定：想一想，這是一個好決定嗎？</p> <p>3. 教師鼓勵學生好好利用做決定的技巧，為自己的健康做個好決定。</p> <p><b>活動二、採取行動</b></p> <p>1. 教師配合課本頁面說明小安為了堅定自己不喝含糖飲料，自備容器喝白開水的決心，不但寫下契約貼在房間裡，還認真做了紀錄卡。</p> <p>2. 共同討論契約應具備的內容。（例如：執行日期和目標、獎賞或懲罰、立約日期、立約人和見證者簽名）。</p> <p>3. 鼓勵學生為了自己的健康，要認真執行有益健康的習慣。</p> <p><b>活動三、發現自己的飲食問題</b></p> <p>1. 請學生思考並寫出自己的飲食問題。包括：主要的飲食問題是什麼？解決問題的方法是 什麼？</p> <p>2. 每個學生都去找跟自己一樣飲食問題的同學（以 4 人為原則），找到適當的位置，進行 討論，再請一位組員報告討論結果。</p> <p>3. 教師鼓勵學生改善自己的飲食問題。</p>	發表 問答 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	
第六週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小秘訣	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</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>1. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。</p> <p>2. 學習運用感官分辨食物的安全性。</p>	<p><b>活動一、分享吃壞肚子的經驗</b></p> <p>1. 請學生分享因為吃了過期或壞掉的食物而導致上吐下瀉、肚子疼痛的經驗。</p>	發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

			<p>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>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。</p>	使用適切的健康資訊、產品與服務。		<p>3. 認識選擇新鮮、安全食物的方法。</p> <p>4. 學習運用感官分辨食物的安全性。</p>	<p>2. 教師配合課本的例子，說明像鮮奶營養很豐富，但是放在室溫下太久，細菌會大量繁殖，喝了之後可能會引起腸胃炎，造成肚子痛、嘔吐或拉肚子的症狀。</p> <p><b>活動二、認識冷藏食品的保存方法</b></p> <p>1. 教師展示盒裝鮮奶，請學生發表如何知道盒子裡的鮮奶是否新鮮、安全。</p> <p>2. 分組觀察鮮奶、豆漿或優酪乳等冷藏食品的標示，找出生產日期、有效日期及保存方法。提醒學生不要食用過期的食物，以免吃壞肚子。</p> <p>3. 教師歸納：冷藏食品像鮮奶、豆漿等，包裝外面都會有標示，要注意保存方法，平常要保存在冰箱裡（0~7℃）。開封後要及早喝完，離開冷藏不要超過半小時。</p> <p><b>活動三、認識食品標示</b></p> <p>1. 教師說明按照規定，食品的容器或包裝外面都會有中文標示，標示內容包括：品名、內容物名稱及重量、容量或數量、食品添加物名稱、廠商名稱、電話號碼及地址、有效日期等。學生可能看不懂內容物或食品添加物等內容，但是一定要注意製造日期、有效日期或保存期限。</p> <p>2. 教師配合實物，說明如何找出標示上的製造日期和有效日期，有時未列有效日期而是列保存期限，例如：鮮奶如果是1月1日製造，保存期限12天，表示最慢1月12日前就要喝完。</p> <p>3. 教師提醒學生在購買食品時要注意有沒有過期，如果回家後才發現買到過期或有問題的食物，也可以拿著發票和過期食物到賣場要求退換貨。</p> <p><b>活動四、有效日期找找樂</b></p> <p>1. 利用實物（瓶裝、罐裝、盒裝食品等）進行測試，請學生找出製造日期和保存期限（或有效日期），並且寫在課本上。</p> <p>2. 教師統整說明：購買食品時要特別注意標示上的製造日期和保存期限，買回家後也要在有效期限內食用，避免吃到過期、不安全的食品。</p>			
第七週	單元一、吃出健康和活力 活動三、飲食安全小撇步	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，</p>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	Eb-I-1 健康安全消費的原則。	<p>1. 能養成良好的飲食習慣。</p> <p>2. 認識六大類食物的類別。</p> <p>3. 認識每天吃六大類食物的重要性。</p> <p>4. 願意養成均衡攝取各類食物的習慣。</p>	<p><b>活動一、和健康的約定</b></p> <p>1. 教師說明均衡的飲食是促進生長發育、供給熱量來源、預防疾病和維持健康最重要的基礎。</p> <p>2. 請學生配合課本頁面，將願意努力做到的項目打√。</p> <p>3. 回家後宣讀內容並請家長簽名。</p> <p><b>活動二、我的晚餐紀錄</b></p> <p>1. 請學生寫下昨天晚餐吃了哪些食物。</p> <p>2. 檢核所寫的晚餐內容是否符合「我的餐盤」所建議的類別和分量。</p> <p>3. 討論需要改進的飲食內容及方法。</p> <p>4. 教師鼓勵學生均衡攝取六大類食物。</p>	自我檢核	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。							
第八週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	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-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。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	<b>活動一、猜猜我是誰</b> 1. 教師發下空白紙張，同時詢問學生會用哪些話來形容自己？請學生思考後寫在白紙上（不用寫名字）。 2. 以排或組為單位收齊紙張，放到臺上。教師按照排或組的順序，輪流抽出一張並唸出所寫的內容（視教學時間，逐一進行，不一定每位同學都會被猜到）。 3. 教師鼓勵猜對的同學，表示他對於他人有敏銳的觀察和了解；也讚美被猜的同學，表示他很清楚對自己的看法和描述。 <b>活動二、我的小檔案</b> 1. 教師提問：如果一個人覺得自己沒什麼優點，也沒什麼專長，心裡會有什麼感受呢？ 2. 教師強調每個人都有不同的優點和專長，可以從不同的角度來看待自己，例如：做事能力、運動能力、人際關係或各種不同的才藝（如彈琴、下棋、畫畫等），找出自己的優點和專長，讓自己感覺更好、更喜歡自己。 3. 請學生填寫課本第 33 頁的小檔案內容。 4. 請數名學生分享自己填寫的內容。 5. 教師歸納說明：每個人都是獨特的，有自己的喜好和專長。我們可以藉由每個人不同的專長來相互學習和幫忙，讓整個班級能達到團隊互助、合作成長的效果。	發表自評	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	
第九週	單元二、我真的很不錯 活動一、我喜歡自己	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-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。	3a-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。	1. 描述並接受自己的外形。 2. 認識自己的特質。 3. 表現喜歡自己、悅納自己的行為。	<b>活動一、喜歡自己</b> 1. 教師說明每個人都有不同的特點，接著詢問學生喜不喜歡現在的自己？為什麼？ 2. 請數名學生自由發表：覺得自己有哪些地方還不錯？ 3. 請學生思考自己有哪些很棒的能力或好表現？在課本第 34 頁的表格中打 V。 4. 教師統整：勇於表現自己的優點，並學習他人的優點，可以讓自己變得更好。 <b>活動二、為自己加油</b> 1. 教師根據自己所知，列舉一些知名人士的奮鬥歷程，強調每個人都有優點和缺點，重要的是如何面對並改進自己的缺點。例如：藝人劉德華最初發行的唱片銷量奇差，他認真檢查自己的缺失，最後唱出了特色，成為了有名的歌手。 2. 請學生思考自己需要改進的缺點及改進的方法後，完成課本第 35 頁的表格。	問答自評	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 E1 了解個人的自我概念。 涯 E4 認識自己的特質與興趣。	

							3. 請數名學生分享填寫的內容，教師歸納說明：沒有人是十全十美的，只要勇於面對自己的缺點並設法改進，就可以讓自己愈來愈好。			
第十週	單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人	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-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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官的功能和重要性。 2. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 3. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。	<p><b>活動一、認識感官的功能</b></p> <p>1. 教師請數名學生分別扮演眼睛、耳朵、鼻子和嘴巴，請他們說一說自己對主人有哪些幫助。</p> <p>2. 教師配合課本第 36、37 頁說明感官的功能： 眼睛→可以看書，可以觀賞美麗的風景。 耳朵→可以聽聲音，可以欣賞音樂。 鼻子→可以分辨氣味。 嘴巴→以嘗味道，可以說話和唱歌。</p> <p>3. 教師歸納：透過感官我們才能學習新的事物，讓生活變得更美好。平常要好好愛護它們，別讓它們受到傷害。</p> <p><b>活動二、體會感官的重要性</b></p> <p>1. 教師說明每天都要用到的感官，如果沒有好好照顧，可能會讓感官受到傷害。</p> <p>2. 配合課本頁面請學生發表多多、小凡、小傑和可可分別做了哪些不當的行為，傷害到感官的健康。</p> <p>3. 進行殘障體驗活動： (1)視障體驗→清出空間讓學生矇眼走直線；或是矇眼在黑板上畫人像。 (2)聽障體驗→讓學生戴上耳罩，聽辨輕聲說話的聲音。 (3)嗅覺障礙體驗——用衛生紙塞住鼻孔，再聞紙袋內的物品。 (4)語障體驗→不能說話，只能用比手畫腳的方式讓同學猜出紙條上的文字內容。</p> <p>4. 教師歸納：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴等感官雖然非常重要，但卻常常被忽視。每個人都應該當感官的好主人，好好愛護它們，避免這些重要的感官受傷。</p> <p><b>活動三、有害眼睛的行為</b></p> <p>1. 請學生觀察課本第 40 頁，發表哪些行為會傷害眼睛，並說出原因。例如：趴在床上看書、長時間玩手機、趴在桌上寫字，都會造成眼睛疲勞，如果不改掉這些行為，就可能形成近視。</p> <p>2. 教師提醒學生要避免長時間、近距離過度使用眼睛。</p> <p><b>活動四、我會愛護眼睛</b></p> <p>1. 請學生配合課本 41 頁，檢視自己是否有做到愛護眼睛的行為，包括：看書寫字時注意姿勢和時間、少用手機或平板電腦、多做戶外活動等。</p> <p>2. 徵求自願者上臺表演眼睛的保健方法。包括：看書時與書本保持 30 公分的距離；使用手機或平板時光線充足而且不超過半小時。</p> <p>2. 請學生分享自己還做到哪些愛護眼睛的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p> <p>3. 教師歸納：愛護自己的眼睛，當個眼睛的好主人。</p>	問答 發表 觀察 實作	<b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。	

<p>第十一週 (期中考週)</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人</p>	<p>1</p>	<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。 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。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	<p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>	<p><b>活動一、有害耳朵的行為</b> 1. 請學生觀察課本第 42 頁，發表哪些行為會傷害耳朵，並說出原因。例如：用尖銳的物品挖耳朵，可能使耳道受傷。長時間戴耳機或讓耳朵處在太大的噪音中，可能讓聽力受損。 2. 教師提醒學生避免挖耳朵，也不要讓耳朵長期處在噪音的環境中。 <b>活動二、我會愛護耳朵</b> 1. 請學生配合課本第 43 頁，檢視自己是不是做到愛護耳朵的行為，包括：不亂挖耳朵、遠離噪音、避免長時間戴耳機等。 2. 徵求自願者上台表演耳朵的保健方法。包括：遇到太大的噪音時要摀住耳朵並且離開現場；不用尖的物品挖耳朵；耳機不要戴太久，音量也不要調太大等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護耳朵的行為，教師適時補充並給予鼓勵。 <b>活動三、有害鼻子的行為</b> 1. 請學生觀察課本第 44 頁，發表哪些行為會傷害鼻子，並說出原因。例如：用手指挖鼻孔導致流鼻血、用力擤鼻涕、在髒空氣中打掃不戴口罩。 2. 教師提醒學生別亂挖鼻孔，因為鼻腔黏膜中的微細血管分布很密而且很脆弱，容易破裂而導致出血。 <b>活動四、我會愛護鼻子</b> 1. 請學生配合課本第 45 頁，檢視自己是不是做到愛護鼻子的行為，包括：不用手指或其他物品挖鼻孔、避免吸入太多髒空氣、擤鼻涕時左右鼻孔輪流輕輕擤等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護鼻子的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p>	<p>觀察實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	
<p>第十二週</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動二、我是感官的好主人</p>	<p>1</p>	<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。 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。</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。</p>	<p>1. 舉例說明生活中愛護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴的方法。 2. 嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>	<p><b>活動一、有害嘴巴的行為</b> 1. 請學生觀察課本第 46 頁，發表哪些行為會傷害嘴巴，並說出原因。例如：不刷牙、用手指摀嘴唇、喝熱湯導致舌頭燙傷。 2. 教師提醒學生嘴唇容易乾裂的學生，平常要避免過度刺激嘴唇（例如：抿嘴或用力擦拭），平時使用護唇膏保護。 <b>活動二、我會愛護嘴巴</b> 1. 請學生配合課本第 47 頁，檢視自己是否有做到愛護嘴巴的行為，包括：避免讓嘴唇乾裂、避免食用太燙的食物、吃完東西會潔牙並且定期做口腔檢查等。 2. 徵求自願者上台表演鼻子和嘴巴的保健方法。包括：塗護唇膏、潔牙、食物吹涼才吃等。 3. 請學生分享自己還做到哪些愛護嘴巴的行為，教師適時補充並給予鼓勵。</p>	<p>觀察實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	

<p>第十三週</p>	<p>單元二、我真的很不錯 活動三、感官救護站</p>	<p>1</p>	<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。 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。</p>	<p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	<p>Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。</p>	<p>嘗試練習眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴傷害事件的急救技能。</p>	<p><b>活動一、眼睛救護站</b> 1. 教師說明生活中有許多危機，可能造成眼睛不舒服或受傷。如果學會處理方法，可以降低傷害的嚴重性。 2. 配合課本第 48 頁，說明異物入眼及眼睛外傷的處理方法： (1) 小昆蟲或沙子跑進眼睛，可以閉上眼睛讓淚水把異物沖出來。 (2) 因為碰撞使得眼睛受傷時，應該用乾淨的紗布蓋住眼睛，立刻送醫急救。 <b>活動二、耳朵救護站</b> 1. 教師說明耳朵的構造很精密，如果有異物入耳，小心處理，以免聽力受損。 2. 配合課本第 49 頁說明異物入耳及耳朵進水的處理方法： (1) 昆蟲跑進耳朵裡，可以用燈光照射耳朵，讓昆蟲朝光亮的地方跑，如果無效，就要請醫師處理。 (2) 耳朵進水時，可以將進水的耳朵朝下，原地跳讓水流出。 <b>活動三、口鼻救護站</b> 1. 教師說明鼻子和嘴巴都是重要的感官，要注意保健，避免讓它們受傷。 2. 配合課本第 50 頁，說明流鼻血和咬傷舌頭時的處理方法： (1) 流鼻血時，將頭向前傾，用手捏住鼻翼 10-15 分鐘，暫時用嘴巴呼吸。 (2) 咬傷舌頭時可以含冰塊止血及減輕疼痛，如果傷口較大，就要請牙醫師治療。 <b>活動四、眼睛傷害情境演練</b> 1. 請學生配合課本第 51 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：走在路上突然颳起一陣強風，沙子被吹進小琪的眼睛裡。 情境二：在操場跑步時，一顆球突然飛過來，擊中小文的眼睛。 2. 教師歸納：眼睛是很精密的感官，遇到傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。 <b>活動五、耳朵傷害情境演練</b> 1. 請學生配合課本第 52 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小新趴在桌上睡午覺時，突然覺得耳朵很痛，而且有東西在耳內搔刮的聲音。 情境二：芳芳上完游泳課，耳朵裡進水不舒服。 2. 教師歸納：遇到耳朵傷害事件時要採取正確的方式處理，並且立刻告訴父母或師長。 <b>活動六、口鼻傷害情境演練</b> 1. 請學生配合課本第 53 頁模擬的情境，說出並演示急救處理步驟。 情境一：小琳下課時突然流鼻血。</p>	<p>觀察實作</p>	<p><b>【安全教育】</b> 安 E12 操作簡單的急救項目。</p>	
-------------	---------------------------------	----------	--	--	------------------------------	----------------------------------	---	-------------	---	--

							<p>情境一：小瑋吃東西時不小心，咬傷了舌頭。</p> <p>2. 教師歸納：遇到鼻子或嘴巴傷害事件時要採取正確步驟急救處理，並且立刻告訴父母或師長。</p> <p><b>活動七、小小行動家</b></p> <p>1. 教師強調學會感官不舒服或受傷時的處理方法，在生活中遇到感官受傷時，不但可以自救，也可助人。</p> <p>2. 請學生針對沙子飛進眼睛、眼睛被球擊中、昆蟲跑進耳朵、耳朵進水流鼻血、咬傷舌頭等情境進行自評，如果能清楚說出處理方法就打勾。</p> <p><b>活動八、小試身手</b></p> <p>請學生分組完成課本第 54、55 頁的小試身手活動，並和同學分享。</p>			
第十四週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p>	<p><b>活動一、討論喝酒的壞處</b></p> <p>1. 教師配合課本第 58 頁，說明喝酒的壞處，包括：</p> <p>(1) 喝酒會使反應變慢、注意力沒辦法集中。</p> <p>(2) 喝酒會傷害腦部細胞。</p> <p><b>活動二、醉不上道</b></p> <p>1. 教師強調政府在酒駕事件上的處罰很重，為了自己和他人的安全，千萬別酒駕。</p> <p>2. 配合課本第 59 頁，共同討論如果在喜宴等場合喝了酒，該如何解決交通問題。參考方法如：指定駕駛、請親友接送、搭程大眾運輸工具、叫計程車代步等安全方式返家。</p> <p>3. 教師歸納：告訴家中的長輩們「喝酒不開車，開車不喝酒」。</p>	發表 觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十五週	單元三、拒絕菸酒 活動一、喝酒壞處多	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>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Ba-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識飲酒的危害。</p> <p>2. 知道酒後不應駕車。</p>	<p><b>活動一、發表對飲酒的看法</b></p> <p>1. 教師配合課本情境，鼓勵學生清楚表達對喝酒的看法，也讓別人能清楚自己對促進健康的立場。</p> <p>2. 學生分組討論飲酒的危害以及對飲酒的看法，推派代表上臺報告討論結果。</p> <p>3. 教師歸納：飲酒帶來的問題非常嚴重，除了傷害個人身體健康，還會危及家庭和社會安全。</p> <p><b>活動二、勸告親友勿飲酒</b></p> <p>1. 配合課本第 60~61 頁情境，共同討論如果親友有飲酒的習慣，如何勸他別喝酒。例如：以關心他的身體健康為由，告訴他喝酒對健康的危害，請他別再喝酒。</p> <p>2. 教師說明溝通的技巧，提醒學生在溝通時態度要誠懇，眼神要注視對方，專注傾聽並適時提出問題。</p> <p>3. 請自願表演的學生上臺演練如何勸告親友勿飲酒，其他同學提出觀後感及建議。</p>	發表	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十六週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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>	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p>	<p><b>活動一、發表對吸菸的看法</b></p> <p>1. 請學生發表課前詢問和觀察結果：</p> <p>(1) 吸菸的親友們是受到什麼因素影響才開始吸菸的呢？</p>	問答	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			<p>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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>		<p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p>(2)吸菸者的手指、牙齒顏色和說話時口中呼氣的味道給人什麼樣的感覺？</p> <p>2. 請學生依照教師的指示在白紙上作畫，讓學生了解長期吸菸對容貌的影響。</p> <p>(1) 牙齒黑黑、黃黃的。</p> <p>(2) 兩眼下方有黑眼圈。</p> <p>(3) 額頭和眼尾有皺紋。</p> <p>(4) 兩頰上有許多黑斑。</p> <p>(5) 眼白上有許多血絲。</p> <p>(6) 兩頰削瘦（可用塗黑表示）。</p> <p>3. 請學生展示畫作並說出對吸菸者的感受。</p> <p>4. 教師配合課本頁面說明吸菸的危害。</p>			
第十七週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p><b>活動一、討論長期吸菸對健康的危害</b></p> <p>1. 詢問學生有沒有聞過菸味？是什麼味道？有什麼感受？身體有沒有不舒服的感覺？</p> <p>2/教師配合課本第 63 頁說明自己不吸菸，但是旁邊有人吸菸時，就會吸入「二手菸」。二手菸對身體的傷害比直接吸菸還大，每個人都有拒吸二手菸的權利。</p> <p>3. 教師說明目前臺灣有「菸害防制法」規定：絕大多數的室內公共及工作場所全面禁菸。請學生說一說自己所知的禁菸場所（如學校、醫院、車站、電梯、公車、加油站等），都是全面禁菸。</p>	問答	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
第十八週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p> <p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p><b>活動一、討論二手菸的危害</b></p> <p>1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？</p> <p>2. 配合課本頁面引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。</p>	發表實作	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
第十九週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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</p>	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p>	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	<p>1. 認識吸菸對身體健康的危害。</p> <p>2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。</p>	<p><b>活動一、討論二手菸的危害</b></p> <p>1. 詢問學生：看到有人在禁菸場所吸菸時，你會怎麼想？怎麼做呢？</p> <p>2. 配合課本第 66~67 頁引導學生：如果覺得自己應該拒吸二手</p>	發表實作	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

			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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。		3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	菸，卻有些害怕，可以試著告訴自己：二手菸危害大家的健康，為了自己，也為了別人，應該堅定的拒絕二手菸。			
第二十週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	<b>活動一、演練拒絕二手菸的方法</b> 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第 66、67 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：陳阿姨來家裡找媽媽，她一邊聊天一邊吸菸。 情境二：放學了，在門口等媽媽來接時，身邊有位叔叔在吸菸。 情境三：電梯門開了，裡面有位大哥哥正在吸菸。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。 <b>活動二、小試身手</b> 請回家和家長共同完成闖關大進擊，把答案說給父母聽，回答正確或有做到就請父母簽名。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十一週 (期末考週)	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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-I-1 認識基本的健康常識。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。 3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。	<b>活動一、小試身手</b> 1. 請學生回家後完成課本第 60、61 頁的小試身手活動，並和同學分享。 <b>活動二、演練拒絕二手菸的方法</b> 1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。 2. 配合課本第 61 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。 3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。 情境一：在自己家中。 情境二：在公車站。 情境三：在電梯裡。 4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。 5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十二週	單元三、拒絕菸酒 活動二、遠離菸害	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	1. 認識吸菸對身體健康的危害。 2. 發表個人對拒絕二手菸的看法。	<b>活動一、小試身手</b> 1. 請學生回家後完成課本第 60、61 頁的小試身手活動，並和同學分享。 <b>活動二、演練拒絕二手菸的方法</b>	發表實作	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

		<p>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>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>3. 嘗試運用拒絕的技能，拒絕吸入二手菸。</p>	<p>1. 教師說明二手菸在生活中隨處可見，如果旁邊有人吸菸，你有權利拒絕二手菸。</p> <p>2. 配合課本第 61 頁情境，介紹拒絕二手菸的方法。</p> <p>3. 將學生分成三組，每組安排一個情境演練拒吸二手菸，並給予指導。</p> <p>情境一：在自己家中。</p> <p>情境二：在公車站。</p> <p>情境三：在電梯裡。</p> <p>4. 各組推派代表上台表演，再由大家共同討論有無其他更好的方法。</p> <p>5. 教師提出補充意見並鼓勵學生勇於拒絕二手菸。</p>			
--	--	---	--	------------------------------	---	--	--	--

嘉義縣大林鎮平林國民小學

113 學年度第二學期二年級普通班健康與體育領域課程計畫(表 10-1)

設計者：黃君境

教材版本		翰林版國小健康與體育 2 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		<p>1. 齲齒是對口腔健康有直接影響的常見疾病，而口腔健康又是全身健康重要的一環，攸關學生的學習、生活品質與身心發展。單元一教導正確的刷牙方法和保健方式，希望學生能建立良好的口腔衛生習慣，並表現於生活中。</p> <p>2. 有不少研究顯示兒童時期如果能養成良好的健康習慣，可以持續到成年以後。一年級曾經教過正確的個人衛生習慣如洗臉、洗手、洗澡、上廁所等，單元一加了正確姿勢，並且透過自我檢核活動，讓學生能持續實踐健康習慣，發現缺失並設法改善。</p> <p>3. 家是每個人的避風港，良好和諧的家庭氣氛，需要所有成員共同努力。單元二透過活動讓學生省察自己與家人的相處情形，藉由有效溝通增進彼此間的了解與體諒，鼓勵學生適時用行動表達對家人的關愛，並親近家人。</p> <p>4. 家庭氣氛是可以經營的，全家人共同參與休閒活動不但可以增進家人之間的情感，也能拓展生活經驗，讓身心更健康。單元二結合學生的生活經驗，透過分享、討論、情境模擬、腦力激盪等活動，讓學生對家庭休閒活動的項目與好處有更多的了解。</p> <p>5. 安全舒適的生活環境與健康息息相關，愈來愈多人開始關心自己的社區環境。本單元引導學生觀察自己居住的社區有哪些特色和資源，藉由活動讓學生關注自己的社區，願意為社區環境整潔付出一己之力，並且了解登革熱的傳染途徑和預防方法。</p> <p>6. 整潔舒適的社區環境需要社區居民共同維護，單元中透過觀察、討論活動，引導學生關心自己的社區，鼓勵他們積極參與社區活動，與居民共同打造理想的健康社區。</p> <p>7. 單元四透過平衡木和跳箱，引導學生體驗平衡、支撐和跨越等動作能力。利用遊戲和創作的樂趣，增進其基礎動作技能與探索能力，提升學生運動參與的興趣。</p> <p>8. 單元五利用運動安全三部曲的概念，建立學生基本的運動安全常識，並學會處理運動傷害的正確步驟；結合學校班級性運動競賽，引導學生理解運動賽事相關概念與資源，並能認真參與班際相關運動賽事。單元五讓學生了解跳繩的基本動作技巧，並能運用正確的技巧與他人合作，進行跑步跳繩遊戲。</p> <p>9. 單元六藉由樂趣化遊戲，了解並學習排球、槌球的基本概念、體驗用腳運動的項目，促進全身性運動能力均衡發展、以遊戲方法增進學生用腳運球的動作能力，增進對足球的學習興趣。</p> <p>10. 單元七介紹戶外及室內的休閒運動，讓學生了解運動的益處與樂趣，並鼓勵其邀請家人假日時一起進行；能配合節奏，與同學兩人一組，一起完成有氧運動的動作。</p> <p>11. 單元七運用全身及四肢的活動學習，體驗並理解攀岩這項休閒運動；學會各種橡皮筋繩遊戲，提升學生的體能與敏捷性，並能與同學共同合作，從中領略身體活動的樂趣。</p> <p>12. 單元八了解不同的水域活動項目以及安全注意事項，增進學生參與水域活動的興趣；藉由學習及團體遊戲，學習基礎的游泳技能並熟悉自救方法。</p>								
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(學習引導內容及實施方式)	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、健康習慣真重要 活動一、潔牙行動家	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。	<b>活動一、愛護乳齒和恆齒</b> 1. 教師說明人的一生中會長兩次牙齒，第一次長出來的是乳齒，大約從 6 歲開始乳齒會陸續脫落，更換成恆齒。 2. 教師詢問學生：「你有幾顆乳齒？幾顆恆齒？它們都健康嗎？」請學生對著鏡子仔細觀察自己的牙齒再進行分享。 3. 教師說明：吃完甜食如果不刷牙，經過一段時間後食物殘渣會被分解，釋放酸性物質破壞牙齒，造成蛀牙。乳齒如果蛀了不補，會造成發炎或疼痛，還會影響恆齒的生長，讓恆齒長不出來或是蛀牙。 4. 教師統整：不管乳齒或恆齒都要好好愛護，平常要注意口腔衛生，養成潔牙的好習慣。 <b>活動二、認識蛀牙的原因</b> 1. 教師配合課本頁面，說明蛀牙又稱為齲齒，主要是因為食物殘渣和細菌作用之後產生的酸會破壞牙齒。 2. 請有蛀牙且補過牙齒的學生分享自己的經驗。	問答 發表 實作 自評	【家庭教育】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

						<p>3. 教師提醒學生吃完東西和睡覺前，要用正確的方法刷牙，才能保持牙齒的健康。</p> <p><b>活動三、選擇適當的牙刷</b></p> <p>1. 教師說明如何選擇適當的牙刷：</p> <p>(1) 刷毛軟：才不會傷到牙齒和牙齦。</p> <p>(2) 刷頭小：在口腔中較容易轉動，能輕鬆刷淨每一顆牙齒。</p> <p>(3) 刷毛不要太密：才能避免細菌在潮溼的牙刷上滋生。</p> <p>(4) 刷毛不分岔：才不會傷害牙肉及牙齒表面的琺瑯質。</p> <p>2. 請學生展示所帶的牙刷，共同評比出良好的牙刷。教師提醒學生。市售的兒童牙刷往往會設計可愛的圖案或造型，但是外型並非選擇好牙刷的因素。</p> <p><b>活動四、認識貝氏刷牙法</b></p> <p>1. 教師播放貝氏刷牙法影片。</p> <p>2. 配合課本第 10 頁說明牙刷握法，及刷牙時刷毛與牙齒的相對位置。</p> <p>(1) 拇指向前伸握住牙刷，刷柄保持水平。</p> <p>(2) 刷毛與牙齒呈 45 度角，刷毛涵蓋一點牙齦並向牙齒輕壓。</p> <p>3. 請學生對著鏡子演練牙刷的正確握法。</p> <p>4. 教師強調正確刷牙的順序：</p> <p>(1) 先刷上排牙，再刷下排牙。</p> <p>(2) 右邊開始，右邊結束。</p> <p>(3) 每次兩顆，來回橫刷十次。</p> <p>(4) 刷牙時需要換手握牙刷，頰側面用同側手刷；舌側面用對側手刷。</p>			
第二週	單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 認識口腔保健的方法。</p> <p>2. 練習正確的刷牙技能。</p> <p>3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	<p><b>活動一、練習刷上排牙</b></p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷上排牙的順序，學生跟著模仿：</p> <p>由右上頰側開始（右手）→刷上排前牙（右手）→刷左上頰側（左手）→刷左上咬合面（左手）→刷左上顎側（右手）→刷上排前牙顎側（右手）→刷右上顎側（左手）→刷右上咬合面（右手）。</p> <p>2. 刷牙練習過程中，讓學生熟練清潔某一個區域後，再練習下一個區域。如果學生握法錯誤或有沒刷到的面，就必須進行個別教導，教師可以握著學生的手操作一次，讓他們感覺正確的動作和技巧。</p> <p><b>活動二、練習刷下排牙</b></p> <p>1. 教師配合牙齒模型或影片示範刷下排牙的順序，學生跟著模仿：</p> <p>由右下頰側開始（右手）→刷下排前牙（右手）→刷左下頰側（左手）→刷左下咬合面（左手）→刷左下舌側（右手）→刷下排前牙舌側（右手）→刷右下舌側（左手）→刷右下咬合面（右手）。</p> <p>2. 教師強調預防蛀牙最好的方法，就是吃完東西後用正確的方法潔牙。</p>	問答 發表 實作 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。

<p>第三週</p>	<p>單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家</p>	<p>1</p>	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	<p><b>活動、貝氏刷牙法複習與檢核</b> 1. 教師透過影片或問答複習貝氏刷牙法，例如： (1)刷牙順序從哪裡開始哪裡結束？（右邊開始、右邊結束） (2)刷牙時要刷牙齒的哪三個面？（外面或頰側面、裡面或顎側面、咬合面） (3)每次刷幾顆？來回刷幾次？（每次兩顆、來回十次） 2. 教師說明刷牙練習可配合塗抹牙菌斑顯示劑以檢視刷牙的成果，使用方法如下： 步驟 1：用平常刷牙的方式刷牙。 步驟 2：用棉花棒沾取牙菌斑顯示劑，均勻塗抹在每顆牙齒表面；或直接滴 3~4 滴顯示劑於口腔內，並用舌頭將其塗抹在口腔周圍以及牙齒和牙齦上，切記不要吞下它。 步驟 3：小心吐出唾液，然後用清水漱口 2~3 次。 步驟 4：漱口後，會發現牙齒上殘留牙菌斑顯示劑的顏色。 步驟 5：澈底刷牙去除牙齒上的染劑顏色，直到乾淨為止。 3. 分組驗收成果，每組輪流上臺操作給全班觀摩，每位組員都做對時，該組給予滿分鼓勵。 4. 配合課本頁面請學生反省自己的刷牙方法，做到的打√。 5. 教師提醒牙刷的清洗與收藏、更換方式：每次使用牙刷後，用流動的清水清潔刷毛上的食物殘渣和牙膏，刷頭朝上自然風乾。牙刷最長使用三個月就要換，如果刷毛已經彎曲、蓬亂甚至脫落，就不能再用了。</p>	<p>問答 發表 實作 自評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	
<p>第四週</p>	<p>單元一、健康習慣 真重要 活動一、潔牙行動家</p>	<p>1</p>	<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>1a-I-1 認識基本的健康常識。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	<p>Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。</p>	<p>1. 認識口腔保健的方法。 2. 練習正確的刷牙技能。 3. 養成良好的口腔衛生習慣。</p>	<p><b>活動一、討論保護牙齒的方法</b> 1. 教師列舉數種食物和飲料，如蘋果、巧克力、芭樂、蛋糕、軟糖、開水、可樂、紅茶，請學生從中選出容易引起蛀牙的食物。教師加以歸納：甜食、蛋糕和含糖飲料都容易造成蛀牙，水果如蘋果、芭樂等較不易引起蛀牙。 2. 教師說明保護牙齒的方法，除了少吃甜食、少喝含糖飲料外，還要記得吃東西後立刻刷牙，清除食物殘渣。此外，含氟牙膏和含氟漱口水對牙齒保健也有很大的幫助。 <b>活動二、和牙醫師做朋友</b> 1. 請曾經看過牙醫的學生說一說看牙的經驗，然後詢問學生下列問題： (1)為什麼要去看牙醫？ (2)牙醫師做了哪些處理？ (3)蛀牙或牙痛時才需要看牙醫嗎？ 2. 教師說明牙醫師可以提供專業的服務。牙齒不舒服時可以找牙醫師治療，平時也要定期找牙醫師檢查和洗牙，盡早發現牙齒的問題才能盡快治療。此外，牙醫師也可以針對白齒恆牙提供窩溝封填的服務，在白齒完整長出來的新牙初期，利用封填劑填補白齒的小窩和裂溝，可以避免窩藏細菌。 3. 鼓勵學生養成護牙好習慣。 <b>活動三、找出刷牙問題</b></p>	<p>問答 發表 實作 自評</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	

							<p>1. 配合課本頁面討論：刷牙太用力、沒把牙齒刷乾淨會造成什麼問題？（例如：牙齒刷不乾淨容易造成蛀牙、太用力刷牙會傷害牙齒和牙齦。）</p> <p>2. 師生共同討論：小雨刷牙的問題是什麼原因造成的？該怎麼解決問題，改善刷牙習慣？</p> <p>3. 教師補充說明要用正確的方法刷牙，每次 2 顆輕輕刷，來回十次。</p> <p><b>活動四、改進刷牙習慣</b></p> <p>1. 請學生反思並發表：自己的刷牙習慣需要改進嗎？（例如：刷牙的時機、刷牙的方式。）</p> <p>2. 請學生試著改進自己的刷牙習慣，連續執行二星期，並完成記錄卡。</p>			
第五週	單元一、健康習慣 真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	<p>1. 知道養成健康習慣的好處。</p> <p>2. 檢視並維持健康的生活習慣。</p>	<p><b>活動一、調查健康習慣</b></p> <p>1. 教師說明養成良好的健康習慣可以讓外表看起來乾淨整潔，也可以幫助生長發育，讓自己更健康。</p> <p>2. 請全班學生起立，由教師提問，答案為「不會」或「不是」的學生請坐下，答案為「會」或「是」的學生請站著。</p> <p>(1)三餐定時定量。</p> <p>(2)三餐飯後會刷牙。</p> <p>(3)吃東西前會洗手。</p> <p>(4)按時排便。</p> <p>(5)保持良好的姿勢。</p> <p>(6)多喝開水。</p> <p>(7)天天洗澡。</p> <p>(8)每天到戶外活動 120 分鐘以上。</p> <p>(9)每天按時睡覺，且睡足八小時。</p> <p>3. 讚美從頭到尾都站著的學生，並勉勵其他學生要繼續加油，努力實踐健康的生活習慣。</p> <p><b>活動二、完成句子</b></p> <p>1. 請學生以完成句子的方式，輪流說出自己有哪些健康習慣做得不好？可以怎麼改善？例如：「看書寫字時，我常常忘記保持正確的姿勢，我可以……」「三餐飯後我常常忘記刷牙，我可以……」</p> <p>2. 教師協助確認方法是否合宜，並鼓勵學生盡力做到。</p>	發表自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第六週	單元一、健康習慣 真重要 活動二、每天不忘的好習慣	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	<p>1. 知道養成健康習慣的好處。</p> <p>2. 檢視並維持健康的生活習慣。</p>	<p><b>活動一、討論健康習慣的好處</b></p> <p>1. 配合課本頁面討論健康習慣的好處，例如：睡眠充足可以幫助長高、精神好；多吃蔬果可以幫助消化；勤洗手可以預防病菌、保持健康。</p> <p>2. 請學生提出其他健康習慣的好處，教師強調好習慣要從小養成。</p> <p><b>活動二、改進不健康的習慣</b></p> <p>1. 請學生針對課本上的例子，說一說經常這樣做有什麼不好，並提出改善建議，例如：</p>	發表自評	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。	

							<p>(1)小美愛喝含糖飲料，很少喝白開水→容易肥胖，應該自備水壺裝水，口渴就多喝開水。</p> <p>(2)多多趴著看書寫字→容易造成近視，應該隨時注意保持正確姿勢，並請家人幫忙提醒。</p> <p>(3)小凡餐後睡前不刷牙→容易蛀牙，可以隨身攜帶牙刷並請家人提醒自己餐後睡前刷牙。</p> <p>2.教師強調健康習慣的重要性，鼓勵學生改進不健康的習慣。</p> <p><b>活動三、小試身手</b> 請學生完成小試身手活動，並和大家分享。</p>			
第七週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1.能表達對家人的關愛。</p> <p>2.表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。</p>	<p><b>活動一、討論小傑與家人的互動</b> 1.教師配合課本頁面，利用下列問題引導思考： (1)為什麼會發生不愉快的事件？ (2)你覺得小傑的想法對嗎？ (3)媽媽聽了可能有什麼感受？</p> <p>2.請學生自由發表和家人發生不愉快的經驗。</p> <p>3.教師統整：家人之間應該互相關懷、互相體諒，才能減少衝突產生。</p> <p><b>活動二、情境演練</b> 1.教師說明：雖然是親密的一家人，可是生活中難免會發生不愉快的事。其實小傑可以這樣做： (1)了解家人心裡感受。 (2)說出自己心裡的感受。 (3)用行動表現對家人的關愛。</p> <p>2.各組推派代表以表演的方式模擬課本情境，改善小傑與媽媽的衝突。</p> <p>3.教師評論並統整說明：同理家人的感受，運用傾聽及表達的技巧，讓家人間的關係更密切，家庭氣氛更和樂。</p>	觀察 問答	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第八週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1.能表達對家人的關愛。</p> <p>2.表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。</p>	<p><b>活動一、溝通停看聽</b> 1.教師提問：在家裡最常和父母說什麼話題呢？會不會把今天發生的事情，或班級裡有趣、特別的事情告訴父母呢？在進行親子溝通時，要注意哪些事呢？</p> <p>2.配合課本頁面討論小傑有事想找爸爸討論，他應該注意哪些事？例如：時先詢問溝通時間、清楚表達想法、看著對方，專心聆聽、互相尊重，不打斷對方說話、達成共識。</p> <p><b>活動二、良好的溝通技巧</b> 1.請學生跟著老師邊念邊做動作： 眼睛注意看（用雙手指著眼睛） 耳朵仔細聽（雙手放在耳後做傾聽狀） 別人說話不插嘴（右手食指放在嘴唇中間） 專心傾聽有禮貌（雙手在胸前交叉，然後向前伸出大拇指）</p> <p>2.教師說明溝通時要做到上述要點，並注意下列事項： (1)面帶微笑，讓對方覺得溫暖、被重視。 (2)點頭回應，讓對方覺得被接受，願意繼續分享。</p>	問答 自評	<b>【品德教育】</b> 品 E1 良好生活習慣與德行。	

							(3)適時提出問題以增進了解，確定說出的和接收到的訊息一致。 (4)尊重對方的意見和感受。 3. 配合課本頁面，請學生自我檢核與家人溝通的方式。			
第九週	單元二、讓家人更親近 活動一、我愛家人，家人愛我	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 能表達對家人的關愛。 2. 表現與家人溝通互動技能，與家人和諧相處。	<b>活動一、發表與家人相處的情形</b> 1. 請學生自由發表平日如何與家人相處。 2. 請學生想一想自己與家人的相處方式比較接近哪一種。情境包括：起床後、和弟弟妹妹玩玩具時、家人正在做家事時、家人需要幫忙時。 3. 教師鼓勵學生要關愛家人，與他們和樂相處，增進良好的家庭關係。 <b>活動二、如何表達對家人的關愛</b> 1. 教師說明家人是生活中和自己最親近的人，對家人的關愛除了口頭表達之外，也可以用實際行動來表示，例如：對家人說出感謝的話、共同分擔家事、照顧弟弟妹妹、主動關懷並協助家人等。 2. 請學生輪流上台分享自己關愛家人的具體行動，例如：擁抱家人、幫父母捶背、教弟妹寫字、摺衣服等。 3. 教師統整：家人再怎麼忙碌，也不會忘記要照顧你，所以自己也應該經常以口頭或具體行動來表達對家人的關愛與感謝。	觀察	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行程前準備工作。 3. 樂於參與家庭休閒活動。	<b>活動一、分享休閒活動經驗</b> 1. 教師說明：利用家人的共同時間，安排各項休閒活動，不但能增進家人之間的情感，也能讓身心更健康。 2. 請學生分享自己曾經與家人共同從事休閒活動的經驗。 3. 腦力激盪各種適合家人共同參與的休閒活動並加以分類。 4. 教師配合課本頁面說明選擇家庭休閒活動時，要考慮是否適合全家人？能不能增加家人互動的機會？ <b>活動二、家庭休閒活動代言人</b> 1. 將全班分組，請各組選擇一種適合家人共同參與的休閒活動，擔任該活動的代言人，討論如何上台推銷該活動，例如： (1)該休閒活動為什麼適合全家人共同參與？ (2)從事該休閒活動的方式是什麼？ (3)從事該休閒活動的好處有哪些？ (4)從事該休閒活動要注意哪些事項？ 2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？經常舉辦哪些活動？ 3. 教師統整：休閒活動項目很多，要選擇適合全家人共同參與的活動，透過活動培養共同的興趣，並且讓家人間的感情更融洽。	問答 分享	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十一週 (期中考週)	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 認識家庭休閒活動的項目及好處。 2. 認識戶外旅遊的行程前準備工作。	<b>活動一、戶外旅遊前的準備</b> 1. 教師說明從事家庭休閒活動如果是戶外旅遊，對身心健康有很大的好處，但是如果不小心，也可能發生事故傷害。例如：沒有提前查詢當地的氣象，遇到颱風受困山林；或是在高溫炎熱的戶外環境中，沒做好防晒導致晒傷或中暑。所以從事戶外旅遊之前，一定要做好行程前準備。	問答	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>2. 教師配合課本頁面說明行前準備工作有哪些。例如：了解交通路線和路況、查詢當地天氣、列出旅遊裝備清單等。</p> <p>3. 請學生分享自己和家人從事旅遊規畫時，還會考慮哪些事項。</p> <p><b>活動二、休閒活動大家談</b></p> <p>1. 將全班同學分成6組，各組選擇一項家庭休閒活動，討論進行活動前需要準備的事項及預期效果。（例如：增進家人情感、讓身心更健康等）</p> <p>2. 各組推派一名代表上臺說明討論結果，其他組的同學可以補充。</p> <p>3. 配合課本頁面，請學生完成小小行動家。</p> <p>4. 教師提醒學生在進行家庭休閒活動的過程中，也別忘了保持良好的互動，表現對家人的關愛。</p>			
第十二週	單元二、讓家人更親近 活動二、家庭休閒樂趣多	1	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	<p>1. 能表達對家人的關愛。</p> <p>2. 樂於參與家庭休閒活動。</p>	<p><b>活動一、家庭感情撲滿</b></p> <p>1. 教師說明家庭和樂的氣氛來自真誠的關懷、支持和鼓勵，不論是父母、祖父母或子女，都需要其他家人的鼓舞與關愛。</p> <p>2. 師生共同討論關愛家人的行動有哪些方式，例如：傾聽與分享、送對方喜歡的禮物、幫對方做事、愛的擁抱……等。</p> <p>3. 請學生想想過去一星期內，做了哪些關愛家人的行動並填寫在40頁的撲滿內。做得越多，家庭情感撲滿就會越富有。</p> <p>4. 教師統整：儘量嘗試各種表達情感的關愛行動，從中發現每位家人喜愛的方式並勤於實踐。</p> <p><b>活動二、我和家人的約會</b></p> <p>1. 配合課本41頁，請學生畫下和家人共同從事的休閒活動，或是貼上照片，並寫下活動名稱、日期、活動地點、參加成員及心情感受。</p> <p>2. 完成後與全班分享活動過程及感受。</p> <p>3. 教師統整：參與家庭休閒活動能增進身心健康，和家人的感情也會更融洽。</p>	觀察 分享	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十三週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>認識社區的特色和資源。</p>	<p><b>活動一、認識社區</b></p> <p>1. 請學生發表什麼是「社區」？最後教師整合說明：社區指的是一群人居住在同一個地區，使用共同的資源，產生「我是這裡人」的感覺。社區的意義很廣，可能是一棟大樓、一條街巷、一個農村、甚至一個鄉鎮。</p> <p>2. 配合課本頁面引導學生討論鄉下和都市有什麼差別？ 例如：住在城市會有較高樓大廈、商店、車輛，有足夠的運動或休閒場所，且就醫方便。住在鄉村公車不多、沒有大賣場或大型醫院，但是環境汙染較少、居民間相互往來有人情味。</p> <p>3. 請學生思考並發表阿德因為搬家的關係，進入不熟悉的環境，他可能有什麼感覺？要如何消除心中的緊張和不安？</p> <p><b>活動二、發表社區的特色和資源</b></p> <p>1. 教師舉不同的社區說明，社區中可以利用的資源很多，鄰居、學校、醫院、寺廟等，有些社區會發展自己的特色，例如：彩繪圍牆、關注藝術發展；打掃街道、重視環保問題等。此外，社區</p>	發表	<b>【家庭教育】</b> 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							<p>中也有許多資源和居民的健康息息相關，例如：診所、衛生所、社區藥局等。</p> <p>2. 請學生分享自己居住的社區有什麼特色和資源？</p> <p>3. 教師歸納：社區就像一個大家庭，多關心自己所居住的社區，多參與社區舉辦的活動，共同提升社區的生活品質。</p>			
第十四週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。	<p><b>活動一、討論環境衛生對健康的影響</b></p> <p>1. 詢問學生：如果社區居民都對社區的環境衛生漠不關心，可能造成什麼問題？</p> <p>2. 師生共同討論髒亂的環境對健康的不良影響，例如：心情不佳、容易生病、害蟲孳生、降低生活品質等。</p> <p>3. 教師歸納：社區環境衛生的好壞，會影響居民的身心健康，透過大家共同努力，可以讓社區環境變得更好。</p> <p><b>活動二、紙偶劇——害蟲PK賽</b></p> <p>1. 請數名學生配合不同的害蟲紙偶，介紹其生活習性及對人類健康的危害。可以誇口自己對人類危害的能力，例如：蒼蠅自誇會污染食物，傳播腸胃炎；蚊子自誇能傳染登革熱，嚴重時會奪去人命等。</p> <p>2. 詢問學生曾經看過哪些害蟲？它們對環境或健康會造成什麼影響？</p> <p>3. 教師統整學生發表的內容並說明：髒亂的環境容易孳生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等害蟲，不但會干擾我們的生活，還會傳播疾病，需要大家共同維護環境的整潔，避免害蟲孳生。</p>	發表自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第十五週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 了解社區環境衛生與健康的關係。 2. 關心社區環境衛生。	<p><b>活動一、調查與分享社區的垃圾問題</b></p> <p>1. 教師說明：維持整潔的社區環境是每個居民的責任。</p> <p>2. 請學生就課前對社區的調查結果回答下列問題：</p> <p>(1)你關心自己居住的社區嗎？</p> <p>(2)你的社區有哪些垃圾問題？</p> <p>(3)為了維護美好的居住環境，你能為社區做些什麼呢？</p> <p>3. 教師統整：積極面對社區的環境問題，從自身開始實踐，進而提升對社區環境健康的敏感度與責任感。</p> <p><b>活動二、討論解決社區環境問題的方法</b></p> <p>1. 教師以課本中阿德家的社區為例：由於社區的垃圾分類和資源回收工作無法落實，社區中到處都有垃圾，嚴重破壞社區的整潔和美觀，於是阿德的父母參加社區住戶大會時，提出改善社區環境衛生的建議，也獲得住戶的響應。</p> <p>2. 請學生說一說對自己所居住社區的感覺，思考社區環境有哪些項目非常需要改善，可以如何改善。</p>	發表自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十六週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	認識登革熱的傳染途徑與預防方法。	<p><b>活動一、認識登革熱</b></p> <p>1. 教師提問：你覺得蚊子令人討厭的地方是什麼呢？」 (例如：會咬人、被咬會癢、會傳染疾病……。)</p> <p>2. 教師配合課本頁面介紹登革熱的傳染途徑和症狀。</p>	問答自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

							<p>(1)登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種急性傳染病，主要是藉由病媒蚊叮咬人時，將登革病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人。</p> <p>(2)登革熱病媒蚊主要是埃及斑蚊和白線斑蚊，這兩種蚊子如果叮咬登革熱病人後，再叮咬其他人，就會把疾病傳播出去。</p> <p>(3)感染登革熱之後，有些人沒有症狀，有些人僅有發燒等輕微症狀，有些人則出現較嚴重的症狀，包括發燒、紅疹、眼窩或骨頭痠痛，甚至出血。</p> <p><b>活動二、觀察登革熱影片</b></p> <p>1. 教師可利用衛生福利部宣導影片——奇奇對抗登革熱影片  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA">https://www.youtube.com/watch?v=tm9D7ILMecA</a>；或衛生福利部疾病管制署——登革熱防疫大作戰  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI">https://www.youtube.com/watch?v=SiTg3IGnNFI</a>，引起學生學習興趣並加深印象。</p> <p>2. 針對內容討論或進行搶答遊戲。</p>			
第十七週	單元三、健康舒適的社區 活動一、阿德的新社區	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p> <p>2. 認識社區的特色和資源。</p>	<p><b>活動一、病媒蚊不要來</b></p> <p>1. 教師說明登革熱病媒蚊的孳生源較常見的有：各類植物的花器、底盤、儲水容器、廁所馬桶、水箱、烘碗機、冰箱及飲水機水盤等，其他可能因為下雨而積水的容器及地點也要特別注意。清潔的原則是每個星期傾倒且刷洗容器一次，因為蟲卵要生長成蚊需要超過一個星期以上。</p> <p>2. 提醒學生課後檢查家裡或住家附近有沒有積水容器，有的話要動手清空或是回收處理。</p> <p>3. 教師歸納：清除病媒蚊孳生源是預防登革熱最重要的方法。</p> <p><b>活動二、清除蚊蟲孳生源</b></p> <p>1. 師生共同複習清除孳生源四大訣竅——澈底落實「巡、倒、清、刷」：</p> <p>(1)巡：經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。</p> <p>(2)倒：倒掉積水，不要的器物予以丟棄。</p> <p>(3)清：減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。</p> <p>(4)刷：去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。</p> <p>2. 請學生調查住家附近有沒有蚊子幼蟲可能躲藏的地方，有的話是否落實「巡、倒、清、刷」，徹底清除孳生源。</p>	問答 自評	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第十八週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	<p>1. 了解社區環境衛生與健康的關係。</p> <p>2. 認識登革熱的傳染途徑與預防方法。</p>	<p><b>活動一、社區防治登革熱行動</b></p> <p>1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表：</p> <p>(1)阿德所住的社區發生登革熱病例後，環保單位如何處理？（派人清除病媒蚊孳生源，並噴灑殺蟲劑）</p> <p>(2)社區的居民採取哪些行動來防治登革熱？（社區大掃除、清除積水容器、參加登革熱宣導講座，了解登革熱的防治方法）</p> <p>2. 教師統整：維持社區環境整潔，才是消滅病媒蚊、預防登革熱最有效的方法。</p> <p><b>活動二、討論登革熱的防治方法</b></p> <p>1. 師生共同討論登革熱的防治方法，包括：</p>	發表	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

							(1) 隨手關好紗窗、紗門，避免蚊子進入屋內。 (2) 使用蚊帳、捕蚊燈，避免被蚊子叮咬。 (3) 外出時穿著長袖衣褲、擦防蚊液，減少被蚊子叮咬的機會。 (4) 清除容器內的積水，不讓病媒蚊孳生。 2. 詢問學生家中還有哪些除蚊方法，鼓勵學生與家人做好環境的管制，降低登革熱的威脅。			
第十九週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	<b>活動一、關心社區環境問題</b> 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1) 阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？ (居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔) (2) 社區居民如何維護社區環境品質？(清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化) 2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。 <b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b> 1. 教師引導學生思考後發表： (1) 你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2) 你在社區中參與了哪些環保活動？ (3) 為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十週 (期末考週)	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	<b>活動一、關心社區環境問題</b> 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1) 阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？ (居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔) (2) 社區居民如何維護社區環境品質？(清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化) 2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。 <b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b> 1. 教師引導學生思考後發表： (1) 你居住的社區環境有什麼優點和缺點？ (2) 你在社區中參與了哪些環保活動？ (3) 為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？ 2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	
第二十一週	單元三、健康舒適的社區 活動二、維護社區環境	1	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	願意維護社區環境的整潔。	<b>活動一、關心社區環境問題</b> 1. 配合課本頁面提問，請學生自由發表： (1) 阿德的社區在經過登革熱事件後有了什麼改變？	實踐	<b>【家庭教育】</b> 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	

			範，培養公民意識，關懷社會。				<p>(居民們體認到環境衛生的重要，約好要共同維護社區環境整潔)</p> <p>(2)社區居民如何維護社區環境品質？(清除髒亂點、確實做好資源回收、減少製造垃圾、環境綠化美化)</p> <p>2. 教師補充說明資源回收的注意事項，提醒學生用過的餐盒或飲料瓶，先沖洗乾淨後再回收。儘量將回收物品壓扁或堆疊，可以讓回收工作更完美。</p> <p><b>活動二、討論如何讓社區環境變得更好</b></p> <p>1. 教師引導學生思考後發表：</p> <p>(1)你居住的社區環境有什麼優點和缺點？</p> <p>(2)你在社區中參與了哪些環保活動？</p> <p>(3)為了維護社區環境整潔，還可以參與哪些工作呢？</p> <p>2. 教師歸納：整潔舒適的環境可以促進社區居民的健康，良好的生活環境需要每一位居民共同來維護。</p>			
--	--	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--

註1：請於表頭列出第一、二學期，屬於一、二、三、四、五或六年級(113學年度已全數適用新課綱)，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。

註5：議題融入應同時列出實質內涵，而非只有代號或議題名稱(請參考教育部議題融入說明手冊)。例如：性別平等教育 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。

註6：法律規定教育議題如於領域課程融入，其實質內涵之填寫請參考以下文件

1. 環境教育：請參考環境教育議題實質內涵
2. 性別平等教育：請參考性別平等教育實質內涵
3. 性侵害犯罪防治課程：請參考性別平等教育實質內涵-E5
4. 家庭教育課程：請參考家庭教育實質內涵
5. 家庭暴力防治課程：請填寫「融入家庭暴力防治」即可