

嘉義縣大林鎮平林國民小學
113 學年度第一學期一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 1 上教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(66)節				
課程目標		1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。 2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。 3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。 4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。 5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。 6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。 7. 透過觀察與體驗活動，引導學生正確使用校園遊樂設備，遵守使用規定。 8. 透過身體造型遊戲，學會形狀、水平和支撐點的動作要素基本概念，並能應用在動作展演上。 9. 指導學生體驗各種走路方法，並經由不同節奏的練習規畫，培養學生多走路的習慣。 10. 透過一系列滾球練習與遊戲，發展學生協調性，培養基本運動能力與技巧。 11. 藉由團體遊戲，培養學生群性並了解團隊合作重要性。								
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	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	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，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。	一、觀察成長的變化 1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如： (1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。 (2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。 2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。 二、分享成長的經驗 1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表： (1)現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。 (2)長大的好處是什麼？ (3)你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？ 2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	
第二週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	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，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生	1. 認識自己的成長現象。 2. 描述從出生至今的生長發育變化。	一、討論成長的現象 1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。 2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。	1. 討論：能說出代表成長的現象。 2. 發表：能分享自己的生長發育變化。	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	

				習慣。	保健的重要性。		<p>3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。</p> <p>4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。</p> <p>二、討論能力的變化</p> <p>1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。</p> <p>2. 請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。</p> <p>3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。</p>			
第三週	第一冊第一單元：成長變變變 活動一：長大真好	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1. 認識身體各部位的名稱和基本功能。</p> <p>2. 願意珍惜愛護自己的身體。</p>	<p>一、認識身體各部位的名稱</p> <p>1. 教師說明身體各部位名稱。</p> <p>2. 配合音樂進行「頭兒、肩膀、膝、腳趾」帶動唱遊戲，教師可待學生熟悉動作後，加快進行節奏。</p> <p>3. 兩人一組，互相指出老師所唸的身體各部位，看誰又快又正確。</p> <p>4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。</p> <p>二、珍惜並愛護自己的身體</p> <p>1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？</p> <p>2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。</p> <p>3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。</p>	<p>3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。</p> <p>2. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。</p>	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	
第四週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1. 發覺清潔習慣的重要性。</p> <p>2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p>	<p>一、討論清潔習慣的重要性</p> <p>1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？</p> <p>2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。</p> <p>3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。</p> <p>二、模仿清潔動作</p> <p>1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。</p> <p>2. 教師說明「鏡子遊戲」規則：</p> <p>(1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。</p>	<p>問答：能說出讓身體變乾淨的方法。</p>	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

				活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			(2)請學生互換角色，重複清潔的動作。 3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。 4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。 三、演練洗臉的方法 1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。 2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。 3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。 4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。			
第五週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 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。 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. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	一、演練正確洗手的方法 1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。 2. 分組實際操作洗手的五步驟。 溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。 搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。 (1)內：搓揉手心。 (2)外：搓揉手背。 (3)夾：搓揉指縫。 (4)弓：搓揉指背與指節。 (5)大：搓揉大拇指及虎口。 (6)立：搓揉指尖。 (7)腕：搓揉至手腕。 沖：將雙手用水沖洗乾淨。 捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。 擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。 3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。 二、討論洗手的重要性的時機 1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。 2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

							3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。 三、手洗乾淨了沒？ 1. 請學生配合課本 19 頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。 2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打 。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。			
第六週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 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。 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. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	一、演練正確使用小便斗與馬桶的方法 1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。 2. 請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。 3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。 4. 教師提醒學生，如廁後衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾遇水不易分解，不可以丟入馬桶，以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。 二、討論上廁所的正確方法 1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括： (1)小便斗。 (2)坐式馬桶。 (3)蹲式馬桶。	2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第七週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 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	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	討論洗澡時的注意事項 1. 教師提出問題，請學生舉手回答： (1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？ (2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？ (3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？ 2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗澡時遇到的困難，以作為指導重點。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 2. 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

				簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。						
第八週	第一冊第一單元：成長變變變 活動二：清潔衛生好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。 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。 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. 嘗試練習各種不同的清潔技能。 2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。 3. 在生活中實踐清潔習慣。	清潔衛生我最棒 1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。 2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。 3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。 4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。	1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。 自評：能確實執行清潔習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第九週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	1. 發覺影響上下學安全的態度與行為。 2. 認識行走安全。	一、探討車禍事件 1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。 2. 教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？ 3. 教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。 二、討論上、下學途中的危險情境 1. 配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。 (1) (紅) 看到認識的人在對面，突然衝入馬路。 (2) (紅) 沒有注意周遭，隨意通過停車場出入口。 (3) (綠) 遵守交通規則。 2. 教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？ 3. 教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。 上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。 三、探討走路上、下學的安全注意事項	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

						<p>1. 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：</p> <p>(1) 走在人行道上比較安全。</p> <p>(2) 走路要專心，不在路上玩耍。</p> <p>(3) 聽從警察或導護老師的指揮。</p> <p>(4) 穿越馬路要走行人穿越道或天橋。</p> <p>四、演練行人安全過馬路步驟</p> <p>1. 教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。</p> <p>(1) 停：停下來，別急著過馬路。</p> <p>(2) 看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。</p> <p>(3) 轉：轉頭左右看，等車停住。</p> <p>(4) 動：動身快步過馬路。</p> <p>2. 進行分組演練。</p> <p>3. 教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。</p>			
第十週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。	<p>一、搭乘公車的安全注意事項</p> <p>1. 教師調查兒童的上、下學方式。</p> <p>2. 教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？</p> <p>★ 上、下公車排隊守秩序。</p> <p>★ 等車子停好後再上、下車。</p> <p>★ 在車上不要高聲談笑，以免影響別人。</p> <p>★ 在座位上坐好或握緊扶手。</p> <p>3. 教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。</p> <p>二、搭乘機車的安全注意事項</p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 乘坐機車時，一定要戴好安全帽。</p> <p>★ 坐穩、抱緊騎乘者。</p> <p>★ 避免側坐，以免滑落或摔倒。</p> <p>2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須紮好，以防捲入車輪中。</p> <p>三、搭乘汽車的安全注意事項 1</p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。</p> <p>★ 不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或嗆到。</p> <p>★ 繫好安全帶。</p> <p>★ 開車門要遵照安全步驟：</p>	<p>1. 發表：能說出乘坐汽、機車與公車應注意的安全事項。</p> <p>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p>	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

						<p>步驟 1：靠人行道側下車。</p> <p>步驟 2：轉身向後看。</p> <p>步驟 3：確認安全無人車。</p> <p>步驟 4：反手開車門。</p> <p>步驟 5：快速下車。</p> <p>2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性： 案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。 案例二：有位婦女早上 7 點多騎機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。</p> <p>3. 分組演練開車門的安全步驟。</p> <p>四、搭乘汽車的安全注意事項 2</p> <p>1. 教師說明被反鎖時的處理方法： 方法 1：按壓喇叭吸引路上行人注意。 方法 2：打開警示燈引起行人目光。 方法 3：將求救訊息貼在窗上求救。 方法 4：嘗試觸發車子的警報器</p> <p>2. 教師說明安全帶的使用方式： 步驟 1：調整安全帶。 步驟 2：肩帶在手臂上端，腰帶在腰部以下。</p> <p>3. 教師提醒學生避免錯誤的使用方式： 錯誤 1：安全帶扭在一起。 錯誤 2：頸部壓在安全帶上。</p> <p>4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快乐樂出門，平平安安回家。</p>			
第十一週 (期中考週)	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	<p>一、發表預防迷路的方法</p> <p>1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。</p> <p>2. 請學生自由發表預防迷路的方法。</p> <p>3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。</p> <p>4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛</p>	<p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>

							心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。 二、演練迷路時的處理方法 1. 請學生發表迷路的經驗。 2. 師生共同討論迷路時的處理方法，例如： (1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。 (2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。 (3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。 (4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。 3. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。 4. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回到家。			
第十二週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動一：安全紅綠燈	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。	了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。	一、討論上下學途中可能遇到的危險情境 1. 請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法， 例如： (1)工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠近，以免發生危險。 (2)車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。 (3)被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。 2. 教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。 二、演練不同情境的處理方法 1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境： ★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。 ★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。 ★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。 2. 請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。 3. 教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。	1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。 2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十三週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學	1	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-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3b-I-2	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	一、討論什麼是友愛同學的表現 1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友愛同學的表現。 2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 二、發表友愛同學的行為 1. 配合課本頁面，教師請學生思考，插圖中哪些是友愛同學的表現。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	

				能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。			(1)教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。 (2)請學生輪流上臺發表：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？ 2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。 三、討論如何做到友愛的行為 1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。 (1)同學的美勞作品不小心弄壞了。 (2)下課時，好幾個同學都想玩秋千。 2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。	行為。		
第十四週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動二：我們是好同學	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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. 了解與同學和諧相處的方式。 2. 遵守團體規範。	反省自己做到哪些友愛的行為 1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？ 2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項： ★對同學有禮貌。 ★會幫助同學。 ★不嘲笑同學。 ★會原諒同學。 ★讚美同學的好表現。 ★和同學分享玩具。 ★和同學一起完成工作。 3. 教師鼓勵表現優良的學生。 4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。	1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。 3. 自評：能做到友愛同學的行為。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	
第十五週	第一冊第二單元：快樂上下學 活動三：我們的健康中心	1	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1a-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。	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1. 認識健康中心的功能。 2. 了解學校護理師的健康服務。	一、發表健康中心的設備和功能 1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。 2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。 3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。 二、認識學校護理師提供的健康服務 1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？ 2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。 3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測	1. 發表：能舉例說出健康中心的功能。 2. 問答：說出學校護理師所提供的健康服務。	【生命教育】 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。	

							傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促進活動等。 4. 教師歸納：學校護理師是全校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。			
第十六週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	認識食物的重要性。	一、發表今天所吃的食物 1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？ 2. 請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。 3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 二、討論食物的重要性 1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。	1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。 2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第十七週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。	一、營養均衡不偏食 1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。 二、討論偏食或挑食對身體的影響 1. 教師提問：「不愛吃蔬菜、水果，對身體健康有什麼影響？」、「不愛吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健康有什麼影響？」並請學生自由發表。 2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發育，甚至讓人生病。 3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改掉呢？ 4. 教師統整：攝取多樣化食物，不偏食、不挑食，才能健康成長。	自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第十八週	第一冊第三單元：營養的食物 活動一：食物調色盤	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4b-I-1	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。	1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 2. 嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。	一、我是美食家遊戲 1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則： (1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。 (2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得到一分。 (3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋	1. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 2. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

				發表個人對促進健康的立場。			果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。 (4)統計兩組得分，分數高者獲勝。 2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。 二、食物探險宣告 1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。 2. 完成食物探險卡，並公開發表。			
第十九週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成每天吃早餐的習慣。	一、調查吃早餐的情形 1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。 2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。 3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。 4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。 二、討論吃早餐的重要性 1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。 2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。 3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。	問答：能說出每天吃早餐的好處。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第二十週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	一、飲食習慣小遊戲 1. 將全班分組，約 6~7 人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。 2. 教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才會有活力等。 3. 請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。 4. 教師鼓勵又快又正確的組別。 二、檢視自己的飲食習慣 1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。 項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。	自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

							2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。 3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。			
第二十一週 (期末考週)	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	一、討論不良的飲食習慣對身體的影響 1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如： (1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。 (2) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (3) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (4) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 二、改進不良的飲食習慣 1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。	自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	
第二十二週	第一冊第三單元：營養的食物 活動二：飲食好習慣	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。	1a-I-1 認識健康的生活習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食習慣。	一、討論不良的飲食習慣對身體的影響 1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如： (1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。 (2) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，造成消化不良。 (3) 吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。 (4) 飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。 2. 教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。 二、改進不良的飲食習慣 1. 配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。 2. 請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。 3. 教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。	自評：能養成良好的飲食習慣。	【生命教育】生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。	

嘉義縣大林鎮平林國民小學

113 學年度第二學期一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

第二學期

教材版本		翰林版國小健康與體育 1 下教材		教學節數		每週(3)節，本學期共(63)節				
課程目標		1. 教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。 2. 藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。 3. 讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。 4. 透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。 5. 發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。 6. 引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。 7. 引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。 8. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 9. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 10. 引導兒童實作伸展運動，知道運動前、後伸展的重要性。 11. 經由武術模仿遊戲，讓兒童學會武術拳與掌的基本動作，並能和他人合作，共同進行創作動作遊戲。 12. 透過各式童玩體驗與遊戲，提升兒童的體能與協調性，並讓其從中領略傳統的美好與珍貴。 13. 讓兒童了解跳躍的基本動作技巧，並能運用正確的技巧做出單、雙腳跳聯合性動作。 14. 透過分享與探究活動，引導兒童知道運動的益處，進而願意增加運動機會。 15. 透過觀察與體驗活動，引導兒童認識校園的運動資源，並遵守使用規定。 16. 藉由氣球多樣的擊球遊戲，降低運動學習門檻，引發兒童學習興趣。 17. 透過大、小球的拋球體驗與練習，學習基本運動要領，並在遊戲或比賽中增進運動技能。 18. 藉由各種不同的用手拍球練習和遊戲，增進兒童用手控球的靈活度與協調性。 19. 教師藉由播放水域活動相關相片或影片，引導學生發表自我經驗，提高其學習興趣。 20. 透過討論方式，教師教導兒童挑選游泳裝備的方法。 21. 藉由經驗分享，教師幫助兒童了解游泳時的安全規範。								
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、心情追追 活動一、情緒調色盤	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-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。	活動一、觀察不同的情緒變化 1. 教師說明每個人在日常生活中，都會有不同的情緒變化。配合課本頁面，請學生觀察並發表，圖中小朋友的表情代表什麼情緒，例如： (1)圖一：家人為你慶生。 (2)圖二：不小心跌倒。 (3)圖三：小狗不見了。 (4)圖四：和同學玩遊戲。 (5)圖五：半夜打電閃電。 (6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

						<p>2. 請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。</p> <p>3. 請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如： 臉部表情、肢體動作、說話聲音等。</p> <p>4. 教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。</p> <p>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</p> <p>1. 教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2. 視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？</p> <p>活動三、觀察不同的情緒變化 2</p> <p>1. 教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境： (1) 有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。 (2) 排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。</p> <p>2. 請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。</p> <p>3. 教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。</p> <p>活動四、我和你不一樣</p> <p>1. 教師發給學生每人三張便條紙。</p> <p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 請學生發表自己的看法。</p> <p>5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</p>			
第二週	單元一、心情追追 活動一、情緒調色盤	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-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。</p> <p>2. 分辨愉快或不愉快的情緒。</p> <p>活動一、覺察自己的情緒</p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。</p> <p>活動二、心情傳聲筒</p> <p>1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答： (1) 老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為…… (2) 老師請我上台說故事，我覺得……因為…… (3) 做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為…… (4) 家裡來了好多客人，我覺得……因為……</p>	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	

							<p>2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。</p> <p>活動三、勇敢說出來</p> <p>1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？</p> <p>2. 教師先將各種不同的情緒寫在紙條上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。</p> <p>3. 徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。</p> <p>4. 教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。</p> <p>活動四、表達自己的心情</p> <p>1. 請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括：</p> <p>(1)最近有什麼事讓你感到開心？</p> <p>(2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？</p> <p>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？</p> <p>(4)後來你怎麼解決這個問題？</p> <p>2. 教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。</p>			
第三週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	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-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>1. 認識適當的情緒表達方式。</p> <p>2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。</p> <p>3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。</p>	<p>活動一、發表生氣的經驗</p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生自由發表：</p> <p>(1)你曾經因為什麼事情生氣呢？</p> <p>(2)生氣時身體或心裡有什麼感覺？</p> <p>(3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？</p> <p>2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？</p> <p>3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。</p> <p>活動二、練習深呼吸</p> <p>1. 教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。</p> <p>2. 請學生練習深呼吸的步驟：</p> <p>(1)用鼻子深深吸一口氣。</p> <p>(2)從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。</p>	自評 操作 問答 觀察	【家庭教育】 家E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。	
第四週	單元一、心情追追 活動二、情緒處理機	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	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	<p>1. 認識適當的情緒表達方式。</p>	<p>活動一、討論如何處理不愉快的情緒</p> <p>1. 教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。</p>	問答 演練	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並	

			運動與健康的問題。	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。		2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。 3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。	2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法： (1)同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。 (2)下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。 (3)同學在教室裡追逐撞到我。 3. 教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。 活動二、心情不好怎麼辦？ 1. 教師說明心情不好時的處理方法： (1)透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。 (2)找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。 (3)換個想法，想些好事情，讓心情好起來。 2. 教師統整：心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。 活動三、小試身手 請學生回家後完成課本 20、21 頁的小試身手活動，並和大家分享。		知道如何尋求救助的管道。	
第五週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 辨別身體碰觸的感覺。	活動一、進行身體碰觸遊戲 1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。 2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	
第六週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 辨別身體碰觸的感覺。	活動一、討論身體碰觸的感覺 1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？ 2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活中和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。 3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	
第七週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1. 認識身體隱私與身體界限。 2. 尊重自己及他人的身體隱私。	活動一、認識身體隱私處 1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸： (1)你看到別人這樣時，會有什麼感覺？ (2)如果你被別人看到，會有什麼感覺？ (3)你覺得衣服要脫到什麼程度就不可以再脫了？ (4)如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？	發表 問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。	

							<p>2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。</p> <p>3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p>活動二、尊重並保護自己與他人的身體隱私</p> <p>1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。</p> <p>2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：</p> <p>(1) 保護自己的身體隱私，我會……</p> <p>(2) 對別人的身體隱私，我會……</p> <p>(3) 如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……</p> <p>(4) 如果我對自己的身體有任何疑問時，我會……</p> <p>3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p>			
第八週	單元二、男女齊步走 活動一、做身體的主人	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。	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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	<p>1. 拒絕不合理的要求。</p> <p>2. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。</p>	<p>活動一、討論如何拒絕不舒服的碰觸</p> <p>1. 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？</p> <p>(1) 情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他……</p> <p>(2) 拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。</p> <p>2. 教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。</p> <p>3. 教師統整：要保護自己的身體，身體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。</p> <p>活動二、情境演練</p> <p>1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p> <p>(1) 情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。</p> <p>(2) 情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。</p> <p>3. 教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。</p>	發表 問答 觀察 實作	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p>	
第九週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	<p>比較男女生的異同。</p>	<p>活動一、性別角色的觀察</p> <p>1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p> <p>活動二、比較男女生的異同</p> <p>1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。</p> <p>2. 透過下列問題澄清學生的觀念：</p>	發表 問答	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。</p>	

						<p>(1)跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？</p> <p>(2)搬重的東西是男生的工作，倒垃圾是女生的工作，對嗎？</p> <p>(3)爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？</p> <p>(4)男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？</p> <p>3. 教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。</p> <p>活動三、工作與性別</p> <p>1. 配合課本頁詢問學生：</p> <p>(1)請覺得男生才適當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？</p> <p>(2)請覺得女生才適當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？</p> <p>2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？</p> <p>2. 教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。</p> <p>活動四、我的未來不是夢</p> <p>1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。</p> <p>2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？</p> <p>3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。</p>			
第十週	單元二、男女齊步走 活動二、超級比一比	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。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	Db-I-1 日常生活中的性別角色。	知道家庭或學校的分工沒有性別之分。	<p>活動一、檢視學校活動有無性別差異</p> <p>1. 教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。</p> <p>2. 教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？</p> <p>3. 教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。</p> <p>活動二、檢視家務工作有無性別差異</p> <p>1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人分擔該項工作。</p> <p>2. 學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺，教師適時給予鼓勵。</p> <p>3. 請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。</p> <p>4. 教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。</p> <p>活動三、小試身手</p> <p>1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。</p> <p>(1)你會怎麼保護自己的隱私部位？</p>	發表 問答	【性別平等教育】 性 E3 覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。

							(2)要怎樣尊重別人的身體隱私？ (3)學校的工作有沒有性別之分？ (4)做家事有沒有性別之分？ (5)你會幫忙做哪些家事？ 2.教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。			
第十一週 (期中考週)	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	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。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.發表生病的經驗。 2.認識生病時的處理方法。	活動一、分享生病的經驗 1.請學生自由分享上次生病的經驗。 2.教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。 活動二、討論生病時的處理方法 1.配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。 2.教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如： (1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。 (2)在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。 (3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。 (4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。 3.教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協助處理。	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十二週	單元三、疾病小百科 活動一、生病了怎麼辦	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。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.知道發燒時的自我照顧方法。 2.看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。 3.認識流感的主要症狀。 4.能使用正確的方法配戴口罩。	活動一、發燒時的自我照顧 1.請學生自由分享發燒的經驗。 2.配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。 3.教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。 活動二、與醫師溝通 1.師生共同討論就醫步驟： (1)攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。 (2)量體重、體溫。 (3)醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。 (4)醫師進一步檢查，說明病因及開藥。 (5)到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。 2.配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。 3.請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。 活動三、布偶劇—生病記 教師雙手套上布偶，分別為得了流感的多多與安安，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							<p>的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該掩住口鼻」等。</p> <p>活動四、演練戴口罩的方法</p> <p>1. 教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。</p> <p>2. 教師示範說明配戴口罩的步驟，包括：</p> <p> 步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。</p> <p> 步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。</p> <p> 步驟三：檢查口罩有沒有密合。</p> <p>3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。</p>			
第十三週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	<p>活動、說明藥袋標示</p> <p>1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的資訊，包括：</p> <p>(1) 確認藥袋上的姓名。</p> <p>(2) 知道一天要吃幾次藥。</p> <p>(3) 知道什麼時候吃藥。</p> <p>(4) 知道有哪些注意事項。</p> <p>2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。</p> <p>3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。</p>	問答 發表演練	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十四週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	討論藥袋上所提供的資訊及藥物的正確使用方法。	<p>活動、討論正確用藥的方法</p> <p>1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：</p> <p>(1) 吃藥搭配溫開水。</p> <p>(2) 遵照醫師指示吃藥。</p> <p>(3) 按時吃藥。</p> <p>(4) 不要自行加減藥量。</p> <p>2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。</p>	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十五週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	練習正確用藥方法。	<p>活動、用藥前中後</p> <p>1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。</p> <p>2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：</p> <p>(1) 用藥前：注意藥袋標示及使用說明。</p> <p>(2) 用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。</p> <p>(3) 用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。</p>	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十六週	單元三、疾病小百科 活動二、用藥停看聽	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-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	練習正確用藥方法。	<p>活動、用藥常識大考驗</p> <p>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？</p> <p>(1) 想要快點好，一次吃兩包藥。(x)</p> <p>(2) 吃藥配汽水。(x)</p> <p>(3) 覺得藥很苦，不想吃藥。(x)</p> <p>(4) 吃別人的藥。(x)</p> <p>(5) 按指示的時間服藥。(○)</p> <p>2. 教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的</p>	問答 操作	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							囑咐用藥。			
第十七週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	活動、發表兒童常見疾病 1. 請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？ 有哪些症狀？ 2. 教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。 3. 教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十八週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。	活動、討論疾病的傳染方式 1. 配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？ 2. 教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。 3. 病菌會透過不同的方式引起疾病，例如： (1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。 (2)共用毛巾可能會傳染眼疾。 (3)吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。 (4)被病媒蚊叮咬。 4. 教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第十九週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1. 認識兒童常見疾病及傳染方式。 2. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	活動一、養成健康習慣 1. 教師提問並引導學生思考，為了身體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？ 2. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。 2. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。 活動二、用藥常識大考驗 1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。 3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括： ★充足的睡眠。 ★均衡飲食。 ★養成運動習慣。 ★保持愉快的心情。 ★按時接受預防接種。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第二十週 (期末考週)	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒	願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	活動一、賓果遊戲 1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則： (1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字 1-9。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

			潛能。	2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	童常見疾病的預防與照顧方法。		(2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。 (3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。 2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼辦？……等等。 3. 教師獎勵表現優異的組別。 活動二、健康大富翁 1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。 2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。 3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。			
第二十一週	單元三、疾病小百科 活動三、疾病知多少	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。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。	活動一、賓果遊戲 1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則： (1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字 1~9。 (2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。 (3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。 2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼辦？……等等。 3. 教師獎勵表現優異的組別。 活動二、健康大富翁 1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。 2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。 3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。	問答 演練 自評	【家庭教育】 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

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