

第一學期

教材版本		康軒版第二冊		教學節數		每週 1 節，本學期共 22 節				
課程目標		1. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 2. 知道如何拒絕不安全的身體碰觸。 3. 保持整潔與衛生，維持身體健康。 4. 拋球、接球、傳球準確性控球。 5. 安全做運動。 6. 伸展身體，讓身體更柔軟。 7. 用好玩的方式走和跑。 8. 學習武術的敬禮和出拳。 9. 模仿大樹和飄浮的感覺。								
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	第一課校園好健康	1	健體-E-A2	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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。	1. 覺察學校各職位的角色分工不受性別的限制。 2. 認識健康中心的功能與設備。 3. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。	第一單元健康又安全 第 1 課校園好健康 《活動 1》認識師長 1. 配合課本第 8 頁，請學生說出學校的師長及其負責的工作。 2. 教師補充說明校園中和健康生活相關的師長扮演的角色。 《活動 2》參觀健康中心 1. 教師詢問學生：學校的健康中心裡有哪些師長？他們在做什麼呢？ 2. 教師帶領學生參觀健康中心。	發表	【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。	
第二週	第二課危險！不能那樣玩	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與學情境的安全須知。	1. 不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。 3. 辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	第一單元健康又安全 第 2 課危險！不能那樣玩 《活動 1》我的遊戲基地 1. 教師詢問學生：校園中哪些地方適合玩遊戲？ 2. 學生分組上臺發表討論的結果。 《活動 2》檢視遊戲器材 1. 教師展示不符合規定或破損的遊戲場所、遊樂器材的照片或課本第 11 頁圖片，並引導學生討論：損壞的遊戲器材可能發生危險，找一找，下面遊戲器材有哪些不安全的地方？ 2. 教師逐步引導學生辨識安全與危險設施的差別後提問：你是否在遊戲場看過不符合規定或破損的現象，發現問題時會離開還是繼續使用？教師請選擇離開的學生說出理由，藉此提醒選擇繼續使用的學生安全的重要性。	發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	

第三週	第二課危險！不能那樣玩	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與情境的安全須知。	1.不在不安全的場所進行活動與遊戲。 2.辨識危險的遊戲行為，並了解導正的方法。	第一單元健康又安全 第2課危險！不能那樣玩 《活動3》危險來找碴 1.教師展示課本第12-13頁，請學生思考：下面哪些是危險的遊戲行為？你會怎麼提醒同學避免危險呢？ 2.教師提問：想一想，如果你看到同學做出危險的遊戲行為，你會怎麼說、怎麼做呢？ 3.教師提醒：不但要在正確的地方玩遊戲，還要表現正確又安全的遊戲行為呵！	觀察	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第四週	第三課就要這樣玩	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與情境的安全須知。	1.認識遊戲場中的安全注意事項與設施。 2.知道遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動1》遊戲場停看聽 1.教師引導學生思考：學校外還有許多遊戲場所，使用器材時，有哪些注意事項呢？ 2.教師拿出事先準備的告示牌、警語照片或課本第14-15頁圖片，說明進入遊戲場所前必須了解的注意事項。 3.教師提醒學生下次到遊戲場所時，先確認告示牌或警告標誌，仔細閱讀內容再使用。	發表	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第五週	第三課就要這樣玩	1	健體-E-A2	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Ba-I-1 遊戲場所與情境的安全須知。	1.遊戲時具備正確的觀念與行為，並遵守團體紀律。 2.正確使用遊戲器材。	第一單元健康又安全 第3課就要這樣玩 《活動2》安全玩遊戲 1.教師提問：除了遵守使用遊戲器材安全規則之外，還要怎麼做，才能安全的玩遊戲呢？ 2.學生討論時，教師可適時說明安全遊戲行為和遊戲器材的安全使用方法。 3.教師提醒：使用遊戲器材時遵守規範、正確使用，才能安全玩。	發表 總結性評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 【人權教育】 人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。	
第六週	第一課上下學安全行	1	健體-E-A2	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 遊戲場所與情境的安全須知。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動1》行路安全要注意(一) 1.教師提問：你平常是怎麼來學校的？走路、搭公車，還是搭乘機車或汽車？上下學時，要注意哪些安全事項呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第22-23，並提問：如果闖紅燈可能會發生什麼事？如果走路時沒有靠邊走可能會發生什麼事？如果邊走邊玩還衝到馬路上，可能會發生什麼事？	發表 實作 演練	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							3.教師歸納說明走路上下學的安全注意事項。 《活動2》行路安全要注意(二) 1.教師帶領學生閱讀課本第24頁，並提問：觀察下面的情境想一想，上下學時走在哪裡比較安全呢？為什麼？ 2.教師提問：你曾注意號誌燈上的小綠人或小紅人嗎？那是「行人專用號誌」，遵守號誌可以維護行路的安全。穿越道路時，你怎麼運用行人專用號誌判斷是否可以通行呢？ 3.教師提問：穿越車道時，當行人專用號誌倒數5秒，你會怎麼做呢？為什麼？ 4.教師運用道具設置行人穿越車道的情境，引導學生演練穿越車道。			
第七週	第一課上下學安全行	1	健體-E-A2	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。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動3》機車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第28-29頁，並提問：搭乘機車上下學時，要注意哪些安全事項？下面哪一張圖是安全搭乘機車的行為？ 2.教師說明搭乘機車的安全注意事項。 3.教師提問：騎乘機車時戴好安全帽，可以避免發生交通事故時腦部受重傷。你有安全帽嗎？你的安全帽符合以下規範和注意事項嗎？請在課本第30頁打勾。 4.教師請學生戴上個人的安全帽，檢查是否做到以下配戴安全帽的注意事項，在課本第31頁打勾。	發表自評	【安全教育】安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第八週	第一課上下學安全行	1	健體-E-A2	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。	1.發覺在上下學途中可能產生的危險。 2.認識在上下學途中須注意的安全事項。	第二單元小心！危險 第1課上下學安全行 《活動4》汽車搭乘安全 1.教師帶領學生閱讀課本第32-33頁，並提問：(1)搭乘汽車上下學時，突然緊急煞車，有人繫好安全帶，有人沒繫安全帶，哪一個行為比較安全？(2)下車開車門時，有人注意後方來車才下車，有人沒注意後方來車，哪一個行為比較安全？ 2.教師說明搭乘汽車的安全注意	發表自評	【安全教育】安E4 探討日常生活應該注意的安全。	

							事項。 3.教師說明：車輛行駛時突然煞車或發生碰撞，如果沒有繫好安全帶，可能會因撞擊而受傷。你是否做到以下繫安全帶的注意事項？請在課本第 34 頁打勾。 4.教師說明：下車開車門前，如果沒有注意，可能會導致事故傷害。教師以教室門帶領學生演練安全開車門的方法。			
第九週	第二課保護自己	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.發覺生活中各種情況下被碰觸時個人產生的感受。 2.認識身體隱私與身體界限。 3.發表個人對保護身體的立場，堅定表達個人身體自主權。 4.知道如何拒絕不安全的身體碰觸。	第二單元小心！危險 第 2 課保護自己 《活動 1》別人和我的身體碰觸 1.教師引導學生思考：你和別人會有哪些身體上的碰觸？這些碰觸帶給你什麼感覺？配合課本情境請學生分辨碰觸發生時的感覺。 《活動 2》我的身體界線 1.教師帶領學生閱讀課本第 38 頁，並提問：想一想，你的哪些身體部位，不喜歡任何人碰觸？任何人都不能隨意碰觸的身體部位，用紅色圈起；親近的人經過你的同意後才可以碰觸的身體部位，用黃色圈起。 2.教師請學生上臺分享，並說明：泳衣遮住的部位就是身體的隱私處，任何人都不能隨意碰觸。 《活動 3》尊重身體自主權 1.教師帶領學生閱讀課本第 39 頁，請學生宣誓自己的身體自主權。 《活動 4》拒絕不舒服的碰觸 1.教師帶領學生閱讀課本第 40 頁情境，並提問：如果你是小玉，你會怎麼做呢？ 2.教師說明：在不喜歡的碰觸可能發生之前，就要表達拒絕。	發表實作	【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 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，並知道如何尋求救助的管道。 【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	
第十週	第二課保護自己	1	健體-E-A2 健體-E-B1	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活	Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.知道遇到危險情況時保護自己的方法。 2.知道遇到危險情況時口頭求助的訣竅。 3.演練遇到危險情況時求助的方法。	第二單元小心！危險 第 2 課保護自己 《活動 5》保護自己 1.教師依課本第 42 頁情境提問：在戶外遇到危險時，你會怎麼保護自己呢？ 2.教師說明遇到危險情況時保護自己的方法。 3.師生共同討論求助時要怎麼說，才能說得清楚並得到幫助。	發表演練 總結性評量	【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 E7 認識生活中不公平、不合理、違反	

				<p>態度與行為。</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>規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>【安全教育】安 E2 了解危機與安全。安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
第十一週	第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.知道潔牙的時機。</p> <p>3.嘗試練習清潔臉部。</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第1課乾淨的我</p> <p>《活動1》誰是整潔小超人？</p> <p>1.教師請學生閱讀課本第48-49頁，並思考：你覺得誰的儀容整潔，是你心目中的整潔小超人呢？教師介紹各清潔用具的功能，並說明儀容整潔的重要性。</p> <p>《活動2》我的健康超能力(一)</p> <p>1.潔牙好時機：</p> <p>(1)教師詢問學生平日潔牙的時機。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：什麼時候要刷牙，三餐飯後和睡前，上下左右裡外刷，牙齒乾淨又健康。</p> <p>2.洗臉有方法：</p> <p>(1)教師帶領學生練習正確的臉部清潔動作。</p> <p>(2)教師引導學生唸順口溜：眼睛鼻子小嘴巴，額頭臉頰到下巴，耳朵裡外擦一擦，前頸後頸也要擦。</p>	<p>發表</p> <p>演練</p> <p>自評</p>	<p>【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	
第十二週	第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>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。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健</p>	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	<p>1.發覺儀容整潔的重要性。</p> <p>2.嘗試練習整理頭髮、檢查指甲。</p>	<p>第三單元健康超能力</p> <p>第1課乾淨的我</p> <p>《活動3》我的健康超能力(二)</p> <p>1.我會自己梳頭髮：</p> <p>(1)教師請學生上臺，表演平日梳頭髮的方式。</p> <p>(2)教師手持圓頭梳毛的梳子示範梳頭髮的方法。</p> <p>2.檢查指甲：</p> <p>(1)教師隨機檢查學生的指甲，讓學生觀察合格者和不合格者的指甲。</p> <p>(2)請學生發表合格者和不合格者</p>	<p>發表</p> <p>自評</p>	<p>【品德教育】品 E1 良好生活習慣與德行。</p>	

				康的生活態度與行為。 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。			指甲的差異。 (3)教師使用指甲剪示範，說明指甲應順著指尖形狀修剪。 3.進行「請你跟我這樣做」活動： (1)兩人一組，一人先表演洗臉、梳頭髮和檢查指甲，另一人必須像照鏡子一樣，做出相同的動作，分項完成後，針對動作的正確性互相評分。 (2)兩人交換角色，重複洗臉、梳頭髮和檢查指甲的動作。			
第十三週	第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.認識洗手的重要性。 2.知道洗手的時機。 3.嘗試練習正確的洗手步驟。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動4》洗手好時機 1.教師說明洗手的時機，例如：吃東西前、上廁所後、擤鼻涕後、看病前後、遊戲後、運動後、回家後、玩玩具後等。 《活動5》洗洗手 1.教師播放洗手歌，帶領學生跟著唱。教師示範說明洗手五步驟。	發表 演練	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	
第十四週	第一課乾淨的我	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.舉例說明清潔身體的適當方式。 2.舉例說明清潔頭髮的適當方式。	第三單元健康超能力 第1課乾淨的我 《活動6》身體香噴噴 1.教師配合課本第56-57頁，以木偶示範說明洗澡的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學生依照洗澡的步驟演練一遍。 《活動7》頭髮香噴噴 1.教師配合課本第58-59頁，以木偶示範說明洗頭髮的步驟。 2.教師帶領學生分組練習，請學	發表	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	

				技能。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。			生依照洗頭髮的步驟演練一遍。			
第十五週	第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.認識喝白開水的重要性。 2.養成喝白開水的健康習慣。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動1》健康白開水 1.教師說明：人體由大量的水組成，維持我們的生命，並幫助新陳代謝、排除毒物、調節體溫，是生活中的重要角色。 2.教師提問：你平常會在什麼時候喝水呢？ 《活動2》白開水、飲料比一比 1.教師提問：口渴時，你會喝什麼來解渴呢？ 2.教師說明白開水的優點和含糖飲料的缺點： (1)白開水的優點：不含糖、對身體有害的物質最少、能真正解渴。 (2)含糖飲料的缺點：含大量的糖分、色素、香料、容易造成肥胖和齲齒、需花錢購買。	問答 自評	【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。	
第十六週	第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.養成飯前洗手的健康習慣。 2.養成良好的餐桌禮儀。 3.養成良好的飲食習慣。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動3》飯前要洗手 1.教師請學生閱讀課本第62-63頁，討論吃飯前需要做什麼？為什麼飯前需要洗手？洗手對健康有什麼影響？ 2.教師請學生一起演練洗手五步驟。 《活動4》吃飯的時候 1.教師透過布偶劇演出情境。 2.教師提問：你們覺得小康吃飯的表現好嗎？不好的地方在哪	演練 自評	【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。	

				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			裡？會影響健康嗎？會影響他人用餐嗎？小康要怎麼改進呢？ 《活動5》溫馨用餐 1.教師將學生分組，組員分別扮演爸爸、媽媽、小孩、爺爺、奶奶等不同角色，演出全家人在用餐時間會做的事。 2.教師詢問學生在家中用餐的情形，鼓勵學生利用全家聚餐的時刻和家人說說學校的生活，藉以增加親子間的親密感。			
第十七週	第二課飲食好習慣	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.發覺飯後劇烈運動及飯後未確實刷牙對健康造成的影響。 2.養成飯後不劇烈運動及飯後刷牙的健康習慣。	第三單元健康超能力 第2課飲食好習慣 《活動6》飯後不劇烈運動 1.教師請學生思考：飯後可以做什麼活動？不能做什麼活動？ 2.教師提問：你平常飯後會做哪些活動？ 3.教師說明：飯後可以進行散步、聊天、聽音樂等活動，避免做過於劇烈的活動，以免影響消化作用，造成腸胃的負擔。 《活動7》飯後要刷牙 1.教師提問：飯後除了不能劇烈運動外，還要注意什麼呢？ 2.教師帶領學生複習刷牙的時機（餐後和睡前刷牙）。 3.教師請學生對著鏡子張開嘴，檢查牙齒是否乾淨？有沒有齲齒？	發表自評	【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。	
第十八週	第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私界線及其危害求助方法。	1.認識健康排便習慣的重要性。 2.知道可以幫助排便的行為，養成定時排便的習慣。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動1》食物的旅行 1.教師提問：我們每天吃進去的食物最後會變成什麼排出體外呢？ 2.教師透過圖解並搭配童詩的敘述，簡單說明食物的消化過程。 《活動2》排便好輕鬆 1 教師說明幫助排便的好習慣： (1)多吃蔬菜和水果。 (2)少吃油炸物。 (3)多喝白開水。 (4)常運動。 (5)每天定時排便。	問答自評	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	

				簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。						
第十九週	第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 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。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.認識廁所的圖像標誌。 2.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動3》廁所標誌 1.教師說明生活中男廁、女廁一般都是分開的，接著揭示不同的廁所標誌，說明標誌的性別意涵和使用對象： (1)男廁：男生可以使用。 (2)女廁：女生可以使用。 (3)親子廁所：家長、小朋友可以使用。在親子廁所裡，家長可以幫嬰兒換尿布，或幫助小朋友上廁所。 (4)無障礙廁所：每個人都可以使用，但應禮讓行動不方便的人優先使用。 《活動4》上廁所時要注意 1.教師說明上廁所關門是保護自己身體隱私的做法，進廁所前先敲門是尊重他人身體隱私的做法。 2.教師配合課本第70-71頁說明如廁禮儀和流程。	發表 演練	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	
第廿週	第三課好好愛身體	1	健體-E-A1 健體-E-B1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Db-I-1 日常生活中的性別角色。 Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。	1.能於引導下，養成良好的如廁習慣。	第三單元健康超能力 第3課好好愛身體 《活動5》上完廁所後要注意 1.教師配合課本第72-73頁說明如廁禮儀和流程。 (1)上完廁所後要沖水。 (2)整理服裝，確認服裝穿戴整齊再離開廁所間，並輕輕關門。 (3)離開前要用肥皂仔細清洗雙手。 2.教師加強說明使用小便斗和坐式馬桶的注意事項。 3.教師提醒學生廁所設置的「緊急求救鈴」，平時不能隨便按，發生緊急狀況時，才能按鈴求救。	演練 發表	【性別平等教育】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E6 了解圖像、語言與文字的性別意涵，使用性別平等的語言與文字進行溝通。	



## 第二學期

教材版本		康軒版第二冊		教學節數		每週 1 節，本學期共 21 節				
課程目標		1. 認識身體各部位，保護眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚。 2. 選擇健康食物，學會珍惜食物。 3. 知道生病時要注意的事，了解自己和別人的心情並能調適心情。 4. 用拍、拋、擲、滾的方式玩球。 5. 安全做運動。 6. 用毛巾做伸展操。 7. 學習跳躍過繩。 8. 用紙棒玩跑、跳、擲遊戲。 9. 用紙鏢練習進攻與防守。 10. 發揮創意模仿各種動物。								
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	第一課身體好貼心	1	健體-E-A1	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。	第一單元保護身體好健康 第 1 課身體好貼心 《活動 1》用身體體驗生活 1. 教師帶領學生觀察課本第 6-7 頁，提問：小君一家人週末去郊外踏青，說說看，身體的各個部位有哪些功能？怎麼幫助他們度過快樂的假日時光呢？ 《活動 2》認識身體 1. 教師利用人體圖和身體各部位名稱字卡，帶領學生認識身體各部位的名稱。 2. 教師將全班分成四組，各組分別上臺抽取「動作卡」並做出指定動作，其他組舉手搶答，須說出用「身體什麼部位」做了「什麼動作」。	問答	【安全教育】 安E6 了解自己的身體。	
第二週	第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1. 認識愛護五官的生活習慣。 2. 發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。	第一單元保護身體好健康 第 2 課五個好幫手 《活動 1》寶貝眼睛 1. 教師說明：眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴和皮膚都是生活好幫手，需要細心照顧，避免生病或受傷。想一想，小君的哪些行為可以保護眼睛？哪些行為會傷害眼睛？ 2. 教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用眼睛的行為，並說一說，哪些是保護眼睛的行為，哪些行	發表 自評	【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	

							<p>為會傷害眼睛，以及傷害眼睛的行為應該如何改進。</p> <p>3.教師請學生完成課本第 11 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護眼睛行為。</p> <p>《活動 2》寶貝耳朵</p> <p>1.教師說明：觀察小君的行為，想一想，哪些行為可以保護耳朵？哪些行為會傷害耳朵？</p> <p>2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用耳朵的行為，並說一說，哪些是保護耳朵的行為，哪些行為會傷害耳朵，以及傷害耳朵的行為應該如何改進。</p> <p>3.教師請學生完成課本第 13 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護耳朵行為。</p>			
第三週	第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1.認識愛護五官的生活習慣。</p> <p>2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。</p>	<p>第一單元保護身體好健康</p> <p>第 2 課五個好幫手</p> <p>《活動 3》寶貝鼻子</p> <p>1.教師說明：教師說明：想一想，小彥的哪些行為可以保護鼻子？哪些行為會傷害鼻子？</p> <p>2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用鼻子的行為，並說一說，哪些是保護鼻子的行為，哪些行為會傷害鼻子，以及傷害鼻子的行為應該如何改進。</p> <p>3.教師請學生完成課本第 15 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護鼻子行為。</p>	發表自評	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	
第四週	第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1.認識愛護五官的生活習慣。</p> <p>2.發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。</p>	<p>第一單元保護身體好健康</p> <p>第 2 課五個好幫手</p> <p>《活動 4》寶貝嘴巴</p> <p>1.教師說明：觀察小彥的行為，想一想，哪些行為可以保護嘴巴？哪些行為會傷害嘴巴？</p> <p>2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用嘴巴的行為，並說一說，哪些是保護嘴巴的行為，哪些行為會傷害嘴巴，以及傷害嘴巴的行為應該如何改進。</p> <p>3.教師請學生完成課本第 17 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護嘴巴行為。</p>	發表自評	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	
第五週	第二課五個好幫手	1	健體-E-A1	<p>1a-I-2 認識健康的生活習慣。</p>	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	<p>1.認識愛護五官的生活習慣。</p> <p>2.發覺影響五官健康的行為。</p>	<p>第一單元保護身體好健康</p> <p>第 2 課五個好幫手</p> <p>《活動 5》寶貝皮膚</p>	發表自評 總結性評量	【安全教育】安 E6 了解自己的身體。	

				<p>慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>	性。	為，養成愛護五官的生活習慣。	<p>1.教師說明：觀察小君和小彥的行為，想一想，他們的哪些行為可以保護皮膚？哪些行為會傷害皮膚？ 2.教師將全班分成 3-4 組，請學生拿出學習單，在組內分享自己平常使用皮膚的行為，並說一說，哪些是保護皮膚的行為，哪些行為會傷害皮膚，以及傷害皮膚的行為應該如何改進。 3.教師請學生完成課本第 19 頁生活行動家，勾選在生活中能做到的保護皮膚行為。</p>			
第六週	第一課飲食紅綠燈	1	健體-E-A1	<p>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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。</p>	<p>第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 1》頭好壯壯的方法 1.配合課本第 24 頁圖文，請學生發表：小全和小義誰的體力好又有活力？為什麼？ 《活動 2》紅綠燈食物 1.教師配合食物圖卡與課本第 25 頁圖文，說明「綠燈食物」和「紅燈食物」的區別。 2.教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物（綠燈食物）寫在紙上，計時 5 分鐘，時間到將海報紙交到臺前。 《活動 3》品嚐大會 1.教師請學生拿出自己帶來的健康食物，但先保持神秘感，不要讓同學看見。 2.請每人向組員形容自己所帶來的健康食物，包含外形、顏色、口感等，讓組員猜一猜。</p>	問答	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第七週	第一課飲食紅綠燈	1	健體-E-A1	<p>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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p>	Ea-I-2 基本的飲食習慣。	<p>1.認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2.能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3.透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4.願意養成良好的飲食習慣。</p>	<p>第二單元健康飲食聰明吃 第 1 課飲食紅綠燈 《活動 4》綠燈食物好處多 1.請學生思考：吃綠燈食物對身體有什麼好處？ 《活動 5》飲食檢查站 1.請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答，做到的項目就打勾。</p>	自評	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

				慣。						
第八週	第二課健康飲食我決定	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動1》小義的飲食問題 1.教師配合課本情境，以小義的例子說明問題解決技能的初步概念。 《活動2》我的飲食問題 1.請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣，並設定改進目標。教師行間巡視，適時針對學生個人目標設定的方式進行指導。	觀察自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第九週	第二課健康飲食我決定	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動3》小義的決定 1.教師說明：人們很容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？ 2.教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明做決定的步驟。	問答實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十週	第二課健康飲食我決定	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.覺察個人飲食問題並設法改變。 2.能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 3.能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。	第二單元健康飲食聰明吃 第2課健康飲食我決定 《活動4》做個好決定 1.教師取出可樂和白開水，詢問學生：如果口渴時，桌上有可樂和白開水兩種選擇，該怎麼做決定才是健康飲食呢？ 2.師生共同評價決定：這是一個好決定嗎？是否符合健康飲食原則呢？	問答實踐	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	第三課健康食物感恩吃	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易，應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。	第二單元健康飲食聰明吃 第3課健康食物感恩吃 《活動1》食材變變變 1.教師說明：攝取充足的營養才能長高和長壯，但是，在享用營養美味的食物時，你有沒有想過這些食物是由哪些食材烹煮而成的呢？ 2.學生自由發表最近一餐吃了哪些菜肴，推測是由哪些食材烹調而成的。教師鼓勵學生多攝取健康食物，盡量少吃紅燈食物。 《活動2》你在浪費食物嗎？ 1.教師請用餐時吃不完的學生說一說： (1)一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？ (2)最常剩餘的食物是什麼？（是	觀察	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。	

							蔬菜、魚、飯或是肉?) 為什麼會剩下? (3)當你認為餐點的分量過多時, 你會怎麼做?			
第十二週	第三課健康食物感恩吃	1	健體-E-A1	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識常見食物的來源。 2.體會食物得來不易, 應該珍惜食物。 3.能珍惜食物不浪費。	第二單元健康飲食聰明吃 第3課健康食物感恩吃 《活動3》感恩的心 1.教師提問: 食物從哪裡來? 每道餐點是怎麼完成的? 學生可以課本上內容回答或想出其他答案, 例如: 菜農種菜、果農種水果、運輸業者將食材運送到超市或市場、廚師將食材烹調成晚餐菜肴。 2.教師教念「憫農詩」並解釋意義。 《活動4》惜食承諾 1.師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2.配合學習單進行反思, 願意做到惜食行為的在笑臉塗上顏色。教師鼓勵學生努力實踐, 減少食物浪費。	自評 檢核 總結性評量	【品德教育】 品EJU7 欣賞感恩。	
第十三週	第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動1》他們怎麼了? 1.教師請學生閱讀課本情境後思考: 小澤為什麼生病呢? 2.教師請學生閱讀課本情境後思考: 想一想, 小璇一家人為什麼身體不舒服呢?	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十四週	第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動2》生病時的處理 1.進行「身體不舒服」狀況劇活動。 2.表演完畢後, 教師請學生思考: 發現自己可能生病時, 該怎麼辦呢?	發表演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十五週	第一課健身體不舒服	1	健體-E-A2	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。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1.發覺生病的可能原因。 2.知道生病時的照護方式。 3.知道正確的用藥觀念。	第三單元健康防護罩 第1課身體不舒服 《活動3》領藥要注意 1.教師請學生思考: 看診完向藥師領藥時, 有哪些要注意的事呢? 2.教師請學生觀察攜帶的藥袋, 指導學生認讀藥袋上的資訊, 包含: 姓名、內服藥或外用藥、用藥時間、用藥次數等, 並說明其意義。	實作 發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

							《活動4》用藥行為追追追 1.教師利用布偶演出下列用藥情境，並請學生判斷對錯。 2.教師說明正確用藥的注意事項。			
第十六週	第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動1》疾病的傳染方式 1.教師說明課本情境，與學生共同討論病菌可能存在的地方和傳染方式。 2.教師說明病菌的傳染途徑。	檢核	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	
第十七週	第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	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。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。	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.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方法。 3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。 4.認識增強身體抵抗力的方法。 5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶 《活動2》預防疾病傳染的方法 1.教師以臺灣常見的傳染病新聞為例，與學生共同討論預防傳染病的方法，並引導學生思考：平時應該養成哪些衛生習慣？怎麼做才能預防疾病的傳染呢？ 2.教師統整與說明：造成傳染病的病菌種類眾多，遠離傳染病可以從降低與病菌的接觸做起。強調回家後和上廁所都要記得洗手，減少感染疾病的機會；生病或傳染病流行時，避免出入公共場所，並記得戴口罩，保護自己也保護他人。 3.教師示範戴口罩的正確方式，並請學生拿出口罩練習。	問答 實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	
第十八週	第二課健遠離疾病有法寶	1	健體-E-A1 健體-E-A2	1a-I-1 認識基本的	Fb-I-1 個人對健康	1.認識疾病的傳染方式。 2.認識預防疾病傳染的方	第三單元健康防護罩 第2課遠離疾病有法寶	發表 自評	【品德教育】 品E1良好生	

				<p>健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>	<p>的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>	<p>法。</p> <p>3.能於引導下，正確操作戴口罩的方法。</p> <p>4.認識增強身體抵抗力的方法。</p> <p>5.願意養成良好的生活習慣，增強抵抗力。</p>	<p>《活動3》增強抵抗力</p> <p>1.教師說明：增強身體抵抗力，能減少感染疾病的機會，可以如何增強抵抗力呢？</p> <p>《活動4》健康好習慣</p> <p>1.教師說出多項預防被傳染疾病的做法，讓學生判斷正確與否。如果是正確的做法，雙手比圈，如果是錯誤的做法，雙手比叉。</p> <p>2.教師詢問學生：你有哪些增強抵抗力的好習慣呢？請寫下來。</p> <p>3.教師接著詢問學生：你有哪些沒做到的好習慣呢？先寫下來，並且從現在開始，試著養成好習慣。</p>		活習慣與德行。	
第十九週	第三課健康好心情	1	健體-E-A2	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1.發覺每個人有各種不同的情緒。</p> <p>2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。</p> <p>3.發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5.能於引導下，表現簡單自我調適技能。</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第3課健康好心情</p> <p>《活動1》認識不同心情</p> <p>1.教師展示各種不同表情的圖片或照片，並請學生思考：你曾經產生哪些心情呢？</p> <p>2.教師說明每個人遇到不同的生活事件，會表現出不同的情緒。情緒可簡單分為愉快和不愉快兩類。</p> <p>3.學生閱讀課本情境後發表圖中人物的心情，引導學生發現，從一個人的聲音、表情、動作等，可以猜出他們的心情。</p> <p>4.教師詢問學生：如果你遇到和嘉琪相同的狀況，你的心情如何？接著請學生發表自己在什麼情況下會產生哪些愉快或不愉快的情緒，完成「不一樣的情緒」學習單。</p>	觀察發表	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>	
第廿週	第三課健康好心情	1	健體-E-A2	<p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p>	<p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p>	<p>1.發覺每個人有各種不同的情緒。</p> <p>2.能於引導下，分辨愉快與不愉快的情緒。</p> <p>3.發覺適當和不適當的情緒表現。</p> <p>4.能於生活中運用自我察覺技能，適當表達情緒。</p> <p>5.能於引導下，表現簡單自我調適技能。</p>	<p>第三單元健康防護罩</p> <p>第3課健康好心情</p> <p>《活動2》表達心情的行為</p> <p>1.教師播放文化部兒童文化館《我變成一隻噴火龍了》繪本動畫。欣賞完動畫後，請學生發表自己的觀看心得。</p> <p>2.教師請學生發表心情不愉快的經驗和宣洩情緒的過程，從中引導並澄清適當的情緒控制方法。</p> <p>3.教師以課本情境為例，請學生</p>	觀察實作 總結性評量	<p>【生命教育】</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>	

