

嘉義縣景山國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3)

年級	四年級	年級課程 主題名稱	喜悅采風	課程 設計者	黃泗妹	總節數 /學期 (上/下)	20 節/下學期
符合 彈性課 程類型	<p>■第一類 統整性探究課程 ■主題 <input type="checkbox"/>專題議題*<input type="checkbox"/>是否融入■生命教育 <input type="checkbox"/>安全教育 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>均未融入(供統計用，並非一定要融入)          需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</p> <p><input type="checkbox"/>第二類 <input type="checkbox"/>社團課程 <input type="checkbox"/>技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/>第四類 其他 <input type="checkbox"/>本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/>服務學習 <input type="checkbox"/>戶外教育 <input type="checkbox"/>班際或校際交流  <input type="checkbox"/>自治活動 <input type="checkbox"/>班級輔導 <input type="checkbox"/>學生自主學習 <input type="checkbox"/>領域補救教學</p>						
學校 願景	喜閱采風“景” 童心樂活“山”		與學校願景呼 應之說明	<p>一、將閱讀融入生活各領域中，培養孩子終身閱讀的習慣與興趣。</p> <p>二、拓展孩子的視野，培養其邏輯推理、探索發現、思考創造的能力，成為具備多元智能的學童，提升發現問題與解決問題的能力。</p> <p>三、認識個人特質，發展生命潛能；樂於與人互動，並發揮團隊合作之精神。</p>			
總綱 核心素 養	<p>E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。</p> <p>E-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。</p> <p>E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。</p> <p>E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。</p>		課程 目標	<p>一、藉由身體質量指數的計算，覺察具備健康生活習慣養成的重要，認識個人健康知識系統與思維架構，提升自我管理的能力，以促進身心健全發展。</p> <p>二、具備探索健康問題的思考能力，透過食物與運動的認知、討論發表體驗與實踐健康生活技能，進而能處理生活中的健康問題。</p> <p>三、運用課程活動培養具備健康生活知識與判斷能力，理解各種健康情境的需求，進行檢核、執行與修正，以維護身心健康。</p> <p>四、透過生命教育具備理解他人的感受，培養樂於與人互動、合作的素養，使在有限生命中能積極、正向的躍過生命低潮期，勇敢貫徹夢想。</p>			

教學 進度	單元 名稱	連結領域(議題)/學習表現	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數
----------	----------	---------------	------------	------	-------------	----------------	------	--------

<p>第 (1) 週 - 第 (6) 週</p>	<p>健 康 體 位  easy go</p>	<p>健體 3b-II-3 <b>運用</b>基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>健體 2a-II-1 <b>覺察</b>健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>語文 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p>語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>健體 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>1. BMI 知多少：BMI 值的計算。</p> <p>2. 好康道相報：體位不佳的原因及問題。</p> <p>3. 吃對得健康，吃錯害健康，多纖多健康：食物的營養素及紅綠燈食物。</p> <p>4. 做伙來運動：「我的運動日誌」規律運動。</p>	<p>1. <b>運用</b>體重除以身高的平方，計算出個人的 BMI 值，學習健康管理。</p> <p>2. <b>覺察</b>個人體位的問題，深受生活習慣與周遭環境因素的影響，積極尋找解決問題的辦法。</p> <p>3. 根據六大類食物營養素、食物紅綠燈及多纖食物的相關知識傳達，理解體位不佳是造成健康問題的主要因素，和悅的和同儕意見交流。</p> <p>4. 樂於參與健康問題的討論，積極提供個人守住健康體位的意見，完成各項活動任務。</p> <p>5. 藉由「我的餐盤」口訣歌背唱，「一天的營養菜單」設計，了解促進健康生活的方法。</p> <p>6. 注意到體位不佳所造成的問題威脅到生命的安全，進而改變飲食習慣、規律運動。</p>	<p>1. 能正確計算出自己體位的 BMI。</p> <p>2. 能與同儕共同討論，找出影響體位 BMI 值的可能因素。</p> <p>3. 能具體說出長期體位不佳可能引起的問題。</p> <p>4. 能說出六大類食物的營養素，並認清紅綠燈食物，了解「吃對得健康，吃錯害健康，多纖多健康」。</p> <p>5. 能與同儕合力完成蔬果大拼圖，清楚說出蔬果對身體的好處。</p> <p>6. 能正確唱出「我的餐盤」口訣歌，設計出一天的營養菜單。</p> <p>7. 能明白規律運動是維持良好健康體位的方式，並樂於參與演練各動作技巧，如期完成「我的運動日誌」。</p>	<p><b>活動一：BMI 知多少</b></p> <p>1. 老師以 PPT 自編一個「阿肥阿瘦的奇幻之旅」有關健康體位的故事。</p> <p>2. 學校期初身高體重測量，BMI 知多少？</p> <p>3. 指導學生計算 BMI（身體質量指數）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <math display="block">\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}</math> </div> <p><b>活動二：好康道相報</b></p> <p>1. 老師檢視學生的 BMI 值，了解學生的體位情形。</p> <p>2. 老師引導學生進行分組討論：</p> <p>(1) 體位的 BMI 值是否正常的因素是什麼？</p> <p>(2) 如果體位長期不佳會引起什麼問題？</p> <p><b>活動三：吃對得健康，吃錯害健康，多『纖』多健康</b></p> <p>1. 討論主題：</p> <p>(1) 老師準備六大類食物圖卡、討論六大類食物營養素。</p> <p>(2) 認識食物的紅綠燈，理解並掌握綠燈食物可多吃，紅燈食物不常吃的原則。</p> <p>(3) 認識多『纖』食物，小組討論蔬果種類，合力完成該組之『蔬果大拼圖』。</p> <p>(4) 短片介紹「我的餐盤」，習唱口訣歌。</p> <p>(5) 討論學校的午餐菜色表，分組設計一天的營養菜單。</p> <p><b>活動四：做伙來運動</b></p> <p>1. 老師再次複習已學過的均衡飲食相關知識，並提問：要維持良好的健康體位還要做到什麼？</p> <p>2. 「動動跑跳蹦蹦」大集合：</p>	<p>1. 衛生福利部國民健康署/健康五蔬果網站 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&amp;pid=715">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=543&amp;pid=715</a></p> <p>2. 衛福部國民健康署「我的餐盤」口訣歌及影片 <a href="https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514">https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&amp;pid=9514</a></p>
--	---	--	---	--	---	---	---

						介紹多樣化的運動，如：三角跳躍、側身跳躍、旋轉跳躍及跳躍河溝等。 3. 請學生提供並示範可促進健康的其他運動項目。 4. 實際演練，引導學生嘗試，多多練習，超越自我。 5. 「活出健康力」，請學生完成「我的運動日誌」。	
第 ( 7 ) 週 - 第 ( 12 ) 週	健 康 Happy Go- 健 健 美	語文 2-II-2 運用適當詞語、正確語法表達想法。  健體 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  健體 2b-II-1 遵守健康的生活規範。  語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。  健體 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	1. 健康生活檢查站：課後活動的健康準則。  2. 設計健康密碼：85210 健康密碼。  3. 時控高手：動手規劃時間。  4. 健康應援團：「健康 go go go」。	1. 藉由學童課後從事的休閒活動中檢視是否符合健康準則，運用適當的語法表達引發健康體位問題各種可能因素。  2. 設計「我的健康密碼」學習單，表現主動參與促進健康生活的議題，展現嘗試學習的勇氣。  3. 熟悉 85210 宣導短語所代表的意義及好處，讓 85210 健康密碼變成生活口訣，感受健康身體的維護必須從小建立，進而願意遵守健康生活的規範。  4. 透過網路短片及繪本故事的引導，樂於參與討論，釐清問題，並提出個人寶貴意見，作為解決問題的參考。  5. 從「我是時控高手」學習單中體驗動手規劃時間，從學習檔案觀摩、自評與他評的經驗中，展現個人生活中的基本健康技能。	1. 能分享課後從事的休閒活動，並檢視是否符合健康準則，進而說出其可能引發的問題。  2. 能完成「我的健康密碼」學習單設計，討論後能了解自己的健康指數。  3. 能說出 85210 宣導短語代表的意義及好處。 (8: 天天睡足 8 小時的習慣 5: 天天吃 5 蔬果的習慣。 2: 天天戶外活動 2 小時。 1: 天天看電視、玩電動、打電腦、用手機時間少於 1 小時的生活習慣。 0: 0 飲料，天天喝白開水 1500cc 的飲水習慣。)  4. 能說出「慌張先生」的問題，並提出解決的辦法。  5. 知道如何動手規劃時間，完成「我是時控高手」學習單。  6. 能認真觀摩他人的檔案，進行自評與他評，並分享心得。	<b>活動一：健康生活檢查站</b> 1. 老師提問： 每個人每天都有 24 小時，這 24 小時，除了在學校 8 小時外，你們都做些什麼事？請組討論將結果寫在小白板上，再派一位同學上台報告。 2. 學生報告討論內容。(如：看電視、玩電腦、玩手機、睡覺、玩遊戲等) 3. 針對學生從事的休閒活動進行討論，檢視內容是否符合健康準則，並說出其可能引發的各種問題。  <b>活動二：【健康密碼】</b> 1. 請學生設計「我的健康密碼」學習單。 2. 討論「我的健康密碼」內容，了解自己的健康指數。 3. 學生發表對健康成長密碼 85210 的想法。 4. 討論 85210 宣導短語代表的意義。 5. 討論遵循 85210 準則的重要性與好處。  <b>活動三：【時控高手】～睡飽、少電</b> 1. 老師準備	1. 教育部全球資訊網-學童成長健康密碼 85210 <a href="https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&amp;s=EE52C70FA60F2A1D">https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&amp;s=EE52C70FA60F2A1D</a>  2. 影片：電玩玩家沉迷暴斃新聞短片 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=tf-0B-OLR2w">http://www.youtube.com/watch?v=tf-0B-OLR2w</a>  3. 影片：放下手機，找回最真實的感動 <a href="http://www.youtube.com/watch?v=05EP1VzkZSM">http://www.youtube.com/watch?v=05EP1VzkZSM</a>

					<p>(1). 老師準備「慌張先生」繪本故事。</p> <p>(2). 短片：電玩玩家沉迷暴斃新聞短片。</p> <p>(3). 影片：放下手機，找回最真實的感動。</p> <p>(4). 「我是時控高手」學習單</p> <p>2. 播放「慌張先生」故事，討論「慌張先生」故事內容，請學生分享影片中的問題及提出解決的辦法。</p> <p>3. 播放「電玩玩家暴斃」新聞及「放下手機」短片，討論在生活中如何落實「四電 out，睡眠 come」。</p> <p>4. 完成「我是時控高手」學習單，動手規劃時間。</p> <p><b>活動四：【健康應援團】</b></p> <p>1. 教學準備</p> <p>(1). 老師準備「給你一個讚」圖卡。</p> <p>(2). 師生事先將學生「健康 Happy Go」學習檔案整理好。</p> <p>2. 展示學生學習檔案：讓我們一起來看看自己，也觀摩別人的成果。</p> <p>3. 學生進行自評及他評，有達到健康指標的就給一張「讚」圖卡。</p> <p>4. 激勵學生「健康 go go go」，分享活動心得。</p>	<p>4. 慌張先生繪本故事</p> <p><a href="https://tw.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcfee&amp;ei=UTF-8&amp;p=%E7%B9%AA%E6%9C%AC%E6%85%8C%E5%BC%B5%E5%85%88%E7%94%9Fppt&amp;type=E210TW91215G0#id=1&amp;vid=3830289e0c6b49db74ae3a2">https://tw.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcfee&amp;ei=UTF-8&amp;p=%E7%B9%AA%E6%9C%AC%E6%85%8C%E5%BC%B5%E5%85%88%E7%94%9Fppt&amp;type=E210TW91215G0#id=1&amp;vid=3830289e0c6b49db74ae3a2</a></p>	
--	--	--	--	--	---	---	--



<p style="text-align: center;">第 ( 13 ) 週 - 第 ( 17 ) 週</p>	<p style="text-align: center;">健康 我 最 行</p>	<p>語文 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>健體 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>健體 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。</p> <p>綜合 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> <p>健體 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>1. 抓掉壞毛病:檢視健康行為。</p> <p>2. 85210 我是健康大富翁(85210 內涵+體型意識):健康密碼，身心靈平衡意識練習。</p> <p>3. 健康排行榜:配合「85210 健康紀錄單」、「健康魔法集點卡」。</p>	<p>1. 透過仔細觀賞，聆聽繪本及動畫的故事，從參與討論中發現問題、解決問題，踴躍提出個人的意見。</p> <p>2. 明瞭健康的意義與重要，樂於提出具體有效的方法來改善個人的健康習慣。</p> <p>3. 清楚知道「85210」的含義及好處，透過身心靈平衡意識練習，學習與自己的身體對話，展現在生活中操作健康技能的能力。</p> <p>4. 積極參與短劇『我是健康大富翁』演出，在團隊中遵守紀律，展現個人的榮譽感與負責的態度。</p> <p>5. 使用「85210健康紀錄單」每日誠實檢視、修正個人的行為，確實執行「健康魔法集點卡」，來作為支持自己促進健康的魔法棒。</p>	<p>1. 能針對「小猴與小兔的壞毛病」故事內容進行問題討論及提出解決辦法。</p> <p>2. 能掌握「唐朝小栗子—均衡飲食」動畫重點，進行故事內容討論。</p> <p>3. 能透過影片檢視自己的行為，找出需改進的地方，並提出具體有效的方法進行修正。</p> <p>4. 能說出「8、5、2、1、0」所代表的意義及好處。</p> <p>5. 能專注觀賞【與身體做朋友】短片，並跟著老師進行促進身心靈平衡意識練習。</p> <p>6. 能與小組成員編輯短劇『我是健康大富翁』，並上台演出。</p> <p>7. 能每日誠實檢視個人的健康行為，在「85210健康紀錄單」完成各項任務。</p> <p>8. 能根據紀錄單尚未達成的健康行為進行修正，每週結算，確實執行「健康魔法集點卡」。</p>	<p><b>活動一：【抓掉壞毛病】</b></p> <p>1. 教師準備</p> <p>(1). 數字卡85210</p> <p>(2). 繪本「小猴與小兔的壞毛病」</p> <p>(3). 動畫〔唐朝小栗子—均衡飲食〕</p> <p>(4). 【與身體做朋友】短片</p> <p>2. 播放「小猴與小兔的壞毛病」繪本，進行問題討論及提出解決辦法。</p> <p>3. 播放「唐朝小栗子—均衡飲食」動畫，進行故事內容討論。</p> <p>4. 檢視自己的行為，找出需改進的地方。</p> <p>5. 提出具體有效的方法，抓掉壞毛病。</p> <p><b>活動二：【85210~我是健康大富翁(85210內涵+體型意識建立)】</b></p> <p>1. 說出健康「85210」的含義及好處，讓口訣成為生活常態。</p> <p>2. 播放【與身體做朋友】短片，帶領學生進行促進身心靈平衡意識練習。</p> <p>3. 短劇大挑戰:小組自編短劇『我是健康大富翁』，經練習後上台演出。</p> <p>4. 演出評比與心得分享。</p>	<p>1. 繪本「小猴與小兔的壞毛病」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sF0jkaXIANc">https://www.youtube.com/watch?v=sF0jkaXIANc</a></p> <p>2. 動畫「唐朝小栗子—均衡飲食」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AHudHaeG_sM">https://www.youtube.com/watch?v=AHudHaeG_sM</a></p> <p>3. 【與身體做朋友】 <a href="https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrtiNasqIRmvtALqGRrlgt.;_ylu=Y29sbwN0dzEEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1719998764/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%3dNtxp2bAAecY/RK=2/RS=eUurjmPL2SoZiscILPt04gcQLnI-">https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrtiNasqIRmvtALqGRrlgt.;_ylu=Y29sbwN0dzEEcG9zAzMEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1719998764/RO=10/RU=https%3a%2f%2fwww.youtube.com%2fwatch%3fv%3dNtxp2bAAecY/RK=2/RS=eUurjmPL2SoZiscILPt04gcQLnI-</a></p>	<p style="text-align: center;">5</p>
--	---	--	---	---	--	--	---	--------------------------------------

						<p><b>活動三：【健康排行榜】</b></p> <p>1. 發下「85210」健康紀錄單，請學生每日誠實檢視個人的表現。在做到的欄位打V，未做到部分要寫出原因及改進方法。</p> <p>2. 每週結算一次，每做到一項即可在「健康魔法集點卡」上蓋一個章，集滿一百個章就能兌換小禮物。</p> <p>3. 每月選出健康排行榜上最優者，與校長或主任合影，張貼在公布欄上作為班級模範。</p>	
<p>第 (18) 週 - 第 (20) 週</p>	<p><b>躍過生命的低潮</b></p>	<p>語文 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應。</p> <p>語文 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>綜合 1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。</p> <p>健體 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>1. 有限的生命：積極樂觀的態度貫徹夢想。</p> <p>2. 身軀的限制：同理身障者，個人優勢發掘，正向思考。</p> <p>3. 改變未來：健康量表檢測活動，情緒的紓解。</p>	<p>1. 把握影片內容的重點及其傳達的意義，踴躍分享如何實現生命的夢想，讓生命發揮最大的價值。</p> <p>2. 樂於參與有限生命議題的討論，能仔細聆聽，和同儕互動真誠熱絡，大方提供個人的獨特見解。</p> <p>3. 藉由分享身障者的生命故事，學習同理身障者的處境及體會其可佩之處，了解發掘自己的優勢是能促進健康生活的方法之一。</p> <p>4. 樂於參與「簡易健康量表—憂鬱症自我檢測」活動，覺察自己的情緒狀況，明白培養正向思考的態度有助於情緒的紓解。</p> <p>5. 認識生命中的情緒低潮所帶來的問題，明瞭維護身心健康的重要性，進而</p>	<p>1. 能樂於參與影片內容問題的討論，踴躍分享如何發揮生命價值的看法。</p> <p>2 能針對有限生命的議題分享心情及提出個人的觀點，和顏悅色與和同儕互動，上台時落落大方。。</p> <p>3. 能領悟到在人有限的生命中，正向的思維才能貫徹夢想。</p> <p>4. 能認真蒐集、整理有關身障者感人的生命故事，完成回家作業。</p> <p>5. 觀賞【身障者的奮鬥故事】時能專注，同理身障者的不便與弱勢之處，發掘身障者可佩之處，作為自我勉勵效仿的對象。</p> <p>6. 能感恩自己擁有健康的身體，進而積極發掘個人優</p>	<p><b>活動一：有限的生命</b></p> <p>1. 【如何實現生命的夢想】</p> <p>(1) 教師提問：生命的長度有限，如何在有限的生命中，實現幼時的夢想？</p> <p>(2) 老師播放蘭迪·鮑許「最後一場講演」的片段，討論影片內容。</p> <p>(3) 舉出幾位在得知罹患癌症後，仍然熱心公益的知名人物，例如：單國璽主教在知道罹患癌症後仍然每日努力傳教；孫越先生仍持續參加戒菸等公益團體；基米罹患血癌後，仍持續創作等，讓學生思考生命的意義與價值。</p> <p>2. 【如果自己身患絕症】</p> <p>老師提問學生下列問題：</p> <p>(1) 如果知道自己身患絕症，自己當時的心情會是怎樣？(失落、難過、擔心、絕望……)</p> <p>(2) 當時心中會想到哪些事情？(家人會難過、寵物沒人會照顧、有些沒嘗試過的事都沒做過……)</p> <p>3. 【實踐一件最想做的事】</p>	<p>1. 【最後一場演講】</p> <p><a href="https://tw.video.search.yahoo.com/video/play?_ylt=AwtgXVnwIRmHkI2.mGW1gt.;_ylu=c2VjA3NyBHNSawN2aWQEZ3BvcwM1Mg_-?p=%E6%9C%80%E5%BE%8C%E4%B8%80%E5%A0%B4%E6%BC%94%E8%AC%9B%E5%BD%B1%E7%89%87&amp;vid=f7a3705571d5be0987997dccc78d1b491&amp;url=https%3A%2F%2Ftse3.mm.bing.net%2Fth%3Fid%3DOVP.UjcEzoRafIXswOkUq3DCOQEsDh%26pid%3DApi%26h%3D225%26w%3D300%26c%3D7%26rs%3D1&amp;rurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DnrMxNIOSuII&amp;tit=%E8%98AD%E8%BF%AA%E9%AE%91%E8%A8%B1%26quot%3B%E6%9C%80%E5%BE%8C%E7">https://tw.video.search.yahoo.com/video/play?_ylt=AwtgXVnwIRmHkI2.mGW1gt.;_ylu=c2VjA3NyBHNSawN2aWQEZ3BvcwM1Mg_-?p=%E6%9C%80%E5%BE%8C%E4%B8%80%E5%A0%B4%E6%BC%94%E8%AC%9B%E5%BD%B1%E7%89%87&amp;vid=f7a3705571d5be0987997dccc78d1b491&amp;url=https%3A%2F%2Ftse3.mm.bing.net%2Fth%3Fid%3DOVP.UjcEzoRafIXswOkUq3DCOQEsDh%26pid%3DApi%26h%3D225%26w%3D300%26c%3D7%26rs%3D1&amp;rurl=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DnrMxNIOSuII&amp;tit=%E8%98AD%E8%BF%AA%E9%AE%91%E8%A8%B1%26quot%3B%E6%9C%80%E5%BE%8C%E7</a></p>

			<p>積極學習跨越情緒低潮的方法。</p>	<p>勢，以正向思考的態度去面对生命中各種難題。</p> <p>7. 能大方的對繪本「糟糕的一天」故事主人翁說出鼓勵的溫馨話語。</p> <p>8. 能參與「簡易健康量表－憂鬱症自我檢測」，察覺自己的情緒狀況，並掌握到紓解情緒的方法。</p>	<p>(1) 學生二人一組相互訪問對方：如果自己罹患癌症，最想做哪一件事，如何實踐。</p> <p>(2) 學生上台分享想法。</p> <p>4. 【歸納與統整】 老師將學生發表的內容歸納出在有限的生命中，需要哪些要素才能貫徹夢想。(樂觀態度、保持開朗的心情、確實掌控時間、積極努力……)</p> <p>5. 【回家作業】 蒐集有關身體殘障者仍努力奮鬥的故事或剪報。</p> <p><b>活動二：身軀的限制</b></p> <p>1. 【身障者的奮鬥故事】 教師播放肌肉萎縮症曾英齊的影片，讓孩子體會他對生命的熱情與奮鬥的過程，以及他父母親在面對孩子的病痛，仍然咬緊牙根持續關注他。</p> <p>2. 【心得分享】 針對故事內容進行討論，再推派代表上台報告心得。 討論主題為： (1) 這些身障者的生活上有哪些不便之處？(肢體有障礙工作不好找、出入不便、容易被人歧視、常需要別人幫忙、學習緩慢……) (2) 身障者用什麼心情、態度或方法，來克服生活上的弱勢？(開朗的心面對身體缺陷、不容易屈服、不斷練習、接受社會各方面的協助、擅用自己優勢的地方來學習……)</p> <p>3. 【尋找自己的優勢】 (1) 請學生想一想，分享自己擁有健康的身體，比起那些身障者或身患絕症者更有優勢的地方有哪些？</p>	<p>(1) 學生二人一組相互訪問對方：如果自己罹患癌症，最想做哪一件事，如何實踐。</p> <p>(2) 學生上台分享想法。</p> <p>4. 【歸納與統整】 老師將學生發表的內容歸納出在有限的生命中，需要哪些要素才能貫徹夢想。(樂觀態度、保持開朗的心情、確實掌控時間、積極努力……)</p> <p>5. 【回家作業】 蒐集有關身體殘障者仍努力奮鬥的故事或剪報。</p> <p><b>活動二：身軀的限制</b></p> <p>1. 【身障者的奮鬥故事】 教師播放肌肉萎縮症曾英齊的影片，讓孩子體會他對生命的熱情與奮鬥的過程，以及他父母親在面對孩子的病痛，仍然咬緊牙根持續關注他。</p> <p>2. 【心得分享】 針對故事內容進行討論，再推派代表上台報告心得。 討論主題為： (1) 這些身障者的生活上有哪些不便之處？(肢體有障礙工作不好找、出入不便、容易被人歧視、常需要別人幫忙、學習緩慢……) (2) 身障者用什麼心情、態度或方法，來克服生活上的弱勢？(開朗的心面對身體缺陷、不容易屈服、不斷練習、接受社會各方面的協助、擅用自己優勢的地方來學習……)</p> <p>3. 【尋找自己的優勢】 (1) 請學生想一想，分享自己擁有健康的身體，比起那些身障者或身患絕症者更有優勢的地方有哪些？</p>	<p><a href="https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%E7%B3%9F%E7%B3%95%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%A4%A9+%E7%B9%AA%E6%9C%AC&amp;cvid=cd978498604e46d288c0368b6d18f163&amp;gs_l=crp=EgZjaHJvbWUqBggBEAAYQDIGCAAQRg5MgYIARAAGEDSAQkyMTM3NGowaIjSoAgKwAgE&amp;">%9A%84%E6%BC%94%E8%AC%9B%26quot%3B+%E6%84%9F%E5%8B%95%E4%B8%96%E7%95%8C+%7C+%E9%83%9D%E5%BB%A3%E6%89%8D%E5%9C%A8%E4%B8%AD%E8%A6%9620150918&amp;c=51&amp;sig=X.1f47XQPyCq&amp;sig=A_gPSrr7Zmz2&amp;sig=Iyf.ErLIKUZ&amp;fr2=p%3As%2Cv%3Av&amp;h=225&amp;w=300&amp;l=272&amp;age=1442574387&amp;fr=mcafee%23id%3D52&amp;type=E2I0TW91215G0&amp;tt=b</a></p> <p>2. 肌萎鐵粉曾英齊 <a href="https://ent.1tn.com.tw/news/breakingnews/1505215">https://ent.1tn.com.tw/news/breakingnews/1505215</a></p> <p>3. 繪本【糟糕的一天】 <a href="https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%E7%B3%9F%E7%B3%95%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%A4%A9+%E7%B9%AA%E6%9C%AC&amp;cvid=cd978498604e46d288c0368b6d18f163&amp;gs_l=crp=EgZjaHJvbWUqBggBEAAYQDIGCAAQRg5MgYIARAAGEDSAQkyMTM3NGowaIjSoAgKwAgE&amp;">https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%E7%B3%9F%E7%B3%95%E7%9A%84%E4%B8%80%E5%A4%A9+%E7%B9%AA%E6%9C%AC&amp;cvid=cd978498604e46d288c0368b6d18f163&amp;gs_l=crp=EgZjaHJvbWUqBggBEAAYQDIGCAAQRg5MgYIARAAGEDSAQkyMTM3NGowaIjSoAgKwAgE&amp;</a></p> <p>3. 簡式健康量表(心情溫度計)－憂鬱症</p>	
--	--	--	-----------------------	---	---	---	---	--

						<p>(2)練習以正向思考的方式來解決個人所面對的問題。</p> <p><b>活動三：改變未來</b></p> <p>1. <b>【人生小故事】</b></p> <p>(1) 老師以繪本「糟糕的一天」中，志成一天的遭遇來提問學生：「故事中的主角在生活中遭遇困難及困擾時，當時的情緒為何？」</p> <p>(2)請學生對著故事的主角說一句鼓勵的溫馨話。</p> <p>2. <b>【健康量表檢測】</b></p> <p>進行「簡易健康量表—憂鬱症自我檢測」，引導學生覺察自己的情緒。</p> <p>3. <b>【小組討論】</b></p> <p>(1)當自己情緒低落時，可以做哪些事改變心情？</p> <p>(2)用哪些方式來改變自己對事情的想法？</p> <p>(3)運用哪些態度可以改變事情的結果？</p> <p>4. <b>【歸納與統整】</b></p> <p>(1)在情緒低落時，應該以正向思考的方式來開導自己，並想想先前課堂上介紹生命有限、肢體障礙的人，他們仍然努力向上，鼓勵自己積極面對問題。</p> <p>(2)適時尋求他人的支持與協助也很重要。</p>	<p>自我檢測 - 社團法人臺灣憂鬱症防治協會</p> <p><a href="http://depression.org.tw">depression.org.tw</a></p>	
教材來源	<input type="checkbox"/> 選用教材 ( ) <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中)							
本主題是否融入資訊科技教學內容	<input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共( )節 (以連結資訊科技議題為主)							



特教需求

學生

課程調整

※身心障礙類學生：無 有-學習障礙( )人

※資賦優異學生：無

※課程調整建議(特教老師填寫)：

特教老師簽名：

普教老師簽名：黃泗妹