



| 教學進度                | 單元名稱     | 領域學習表現/議題實質內涵                                                                                                                   | 自訂學習內容                                                                | 學習目標                                                                   | 表現任務(學習評量)                                                                                        | 學習活動(教學活動)                                                                                                                | 教學資源             | 節數 |
|---------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| 第(1)週<br>-<br>第(5)週 | 習慣好健康(一) | 生活-E-A1:1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。<br>健體-E-A1:1a-I-1 認識基本的健康常識。<br><b>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</b><br>國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。 | 1. 學習上廁所方法<br>2. 熟練洗手口訣步驟<br>3. 練習擰抹布的技巧<br>4. 整理書包<br>5. 熟悉自己的生活自理技巧 | 1. 學習上廁所方法<br>2. 熟練洗手口訣步驟<br>3. 練習擰抹布的技巧<br>4. 整理書包<br>5. 熟悉自己的生活自理技巧。 | 1. 生活好習慣<br>我最厲害:<br>(1)上廁所<br>(2)洗手<br>(3)擰抹布<br>(4)整理書包<br>(5)闖關活動                              | 1. 生活好習慣<br>(1)利用玩偶指導學生正確上廁所方式<br>(2)實際操作洗手的方式及注意事項。<br>(3)指導學生擰抹布、把桌子擦乾淨的技巧。<br>(4)指導學生整理書包、抽屜、置物櫃中物品擺放及分類。              | 1. 生活習慣的圖片、指導影片  | 10 |
| 第(6)週<br>-<br>第(9)週 | 習慣好健康(二) | 生活-E-A1:1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。<br>健體-E-A1:1a-I-1 認識基本的健康常識。<br><b>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</b><br>國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。 | 1. 保護牙齒的方法<br>2. 保護眼睛的方法<br>3. 保護視力的基本句型(我會用.....的方法來保護眼睛)            | 1. 認識保護牙齒的基本健康知識。<br>2. 認識眼睛的基本健康知識。<br>3. 說出保護眼睛的方法。                  | 1. 牙齒閃亮亮<br>(1)會說出保護牙齒的好方法<br>(2)會用貝式刷牙法刷牙<br>2. 眼睛亮晶晶<br>(1)能說出避免眼睛受傷的好方法<br>(2)能說出保護視力的具體方法並執行。 | 1. 牙齒閃亮亮(護士阿姨專業講解)<br>(1)認識牙刷、含氟漱口水、含氟牙膏、窩溝封填。<br>(2)指導學生正確刷牙方式。<br>2. 眼睛亮晶晶<br>(1)眼睛的重要性及防護方法<br>(2)眼睛公主繪本導讀、討論保護視力的好方法。 | 2. 「眼鏡公主」繪本、眼睛操。 | 8  |

|                                                    |              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |           |
|----------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p>第<br/>(10)<br/>週<br/>-<br/>第<br/>(14)<br/>週</p> | <p>飲食好健康</p> | <p>生活-E-A1:1-I-1 探索並分享對自己及相關人事物的感受與想法。<br/>國語文-E-A2:2-1-2 說出所聽聞的內容。<br/>健體-E-A1:2b-I-2 願意養成個人健康習慣。<br/>生活-E-B1:4-I-1 利用各種生活的媒介與素材進行表現與創作，喚起豐富的想像力。</p>                                        | <p>1. 自己和別人的早餐。<br/>2. 午餐製作流程的句型(先...再...然後...最後...)<br/>3. 一週菜單表格<br/>4. 用餐禮儀<br/>5. 健康餐盤</p> | <p>1. 分享自己早餐的食物名稱及食用的感受，並，表達自己對於健康早餐的想法。<br/>2. 參觀學校午餐廚房，覺察午餐廚房的性質及功能。<br/>3. 說出學校營養午餐的製作流程並讀懂一週菜單表格上的訊息。<br/>4. 學習用餐禮儀。養成正確的用餐習慣。<br/>5. 發揮想像力，利用各種素材創作心中健康的一餐。</p>                    | <p>1. 健康的早餐<br/>(1)能說出自己及他人早餐的食物名稱<br/>(2)認識早餐總類<br/>(3)能檢視健康與不健康的早餐種類<br/>2. 午餐大探索<br/>(1)專心參觀午餐廚房並遵守規則<br/>(2)分組上台發表午餐的製作流程<br/>(3)閱讀一週菜單。<br/>(4)角色扮演：正確的用餐禮儀<br/>3. 健康餐盤<br/>畫或貼出健康的一餐並設計擺盤</p> | <p>1. 健康的早餐<br/>(1)學生分享自己的早餐(2)認識各式各樣的早餐種類<br/>(3)討論並做健康/不健康的早餐分類<br/>2. 午餐大探索<br/>(1)營養午餐怎麼來?參觀學校午餐廚房。<br/>(2)探討營養午餐的製作流程(設計菜單、採買、洗菜切菜煮菜、裝桶送餐、打飯菜等流程)<br/>(3)閱讀菜單<br/>(4)用餐禮儀—餐前、餐中、餐後<br/>3. 健康餐盤<br/>(1)分組討論一餐要怎麼吃才健康?<br/>(2)將圖卡著色，設計出美味健康的一餐。</p> | <p>1. 家長協助拍照傳LINE，製成早餐圖卡<br/>2. 午餐廚房<br/>3. 學校一週書面菜單<br/>4. 圖畫紙、菜肴著色圖卡</p> | <p>10</p> |
| <p>第<br/>(15)<br/>週<br/>-<br/>第<br/>(18)<br/>週</p> | <p>情緒好健康</p> | <p>國-E-A2 1-I-2 能學習聆聽不同的媒材，說出聆聽的內容。<br/>生活-E-C1 6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。<br/>生活-E-C2 7-I-3 覺知他人的感受，體會他人的立場及學習體諒他人，並尊重和自己不同觀點的意見。<br/>國-E-B1 2-I-3 與他人交談時，能適當的提問、合宜的回答，並分享想法。</p> | <p>1. 透過情緒繪本，了解人類各種情緒。<br/>2. 各種情緒狀況句子練習。(當我心...的時候，我會...)</p>                                 | <p>1. 學習專心聆聽繪本故事，並說出聆聽的內容。<br/>2. 學習表達情緒<br/>(1)流利的說出表達自己情緒且語意完整的話。(2)覺知他人情緒感受，學會體會他人立場，並尊重不同觀點。<br/>3. 學習抒解情緒的方法(1)覺察自己在生活中的各種不同情緒狀況，學習調整自己的情緒與行為。(2)與他人討論時，能適當提問、回答，並分享解決情緒狀況的方法。</p> | <p>1. 能專心聆聽故事內容並說出故事中主角的情緒變化。<br/>2. 學習表達情緒<br/>(1)能確實表達劇中各主角不同的情緒。<br/>(2)能感受他人的情緒變化。<br/>3. 學習抒解情緒的方法(1)能說出自己的感受。<br/>(2)分享經驗並共同討論解決不好情緒的方法。</p>                                                  | <p>1. 情緒相關繪本導讀、討論<br/>2. 學習表達情緒。<br/>(1)抽出狀況題，小組表演。<br/>(2)透過台詞表達自己的情緒。<br/>(3)覺知他人的感受。<br/>3. 學習抒解情緒的方法。<br/>(1)分享遇到狀況劇中的情況時自己的感受。<br/>(2)小組依據狀況劇討論並分享解決方式。</p>                                                                                       | <p>繪本:<br/>1. 菲菲生氣了<br/>2. 愛哭公主<br/>各式情緒狀況題<br/>情緒卡</p>                    | <p>8</p>  |

