

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

114 學年度第一學期二年級普通班健康(分科版)領域課程計畫

設計者：石楚緝

第一學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是 ☐ (__ 年級和 __ 年級) 否 ☒

教材版本		康軒版第三冊				教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標		1.欣賞自己並關心家人。 2.學習保護眼、耳、鼻，養成良好衛生習慣。 3.愛護環境，學會運用健康資源。								
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	第一單元喜歡自己珍愛家人 第一課成長的變化	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。	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	1.描述自己出生至今生長發育的變化。 2.發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第1課成長的變化 《活動1》成長過程 1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。 2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1.教師說明：每個人成長的速度不同，有人快，有人慢，這是正常的現象。 2.全班分成二組，依教師所提出	發表	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行 PK 賽。 《活動 3》成長的期待 1.教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成成長的期待？ 2.請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。			
第二週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第二課欣賞自己	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。	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.認識自己的特點。 2.願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第 2 課欣賞自己 《活動 1》看看自己 1.教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法。其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。 《活動 2》認識自己 1.教師發給每位學生「獨一無二的我」學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。 2.教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出該張學習單上所寫	觀察實作	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	

							的特點，請全班猜猜看他是誰。			
第三週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第二課欣賞自己	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。	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.透過認識自己的優點，喜歡自己。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第2課欣賞自己 《活動3》了解自己的優點 1.配合課本第11頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動讓學生發覺自己不同面向的優點。 2.教師將學生分為兩人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。	互評	【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。	
第四週	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第三課關愛家人	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。 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	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2.能與家人和諧相處。 3.願意主動分擔家事。	第一單元喜歡自己 珍愛家人 第3課關愛家人 《活動1》體貼小達人 教師提出下列問題，請學生自由發表： (1)你的家裡有哪些家人？ (2)從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 2.教師請學生分組討論：日常生活中可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？ 《活動2》關愛行動 教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境表，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。	問答 自評	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

				能。 2b-I-2 願意 養成 個人 健康 習 慣。 3b-I-2 能於 引導 下， 表現 簡易 的人 際溝 通互 動技 能。 3b-I-3 能於 生活 中嘗 試運 用生 活技 能。			《活動 3》家事放大鏡 1.教師請學生自由發表：家裡有 哪些家事？這些家事是誰在做 呢？你可以分擔哪些家事？ 2.教師調查學生平日做家务的情 形，請學生發表一項拿手的家 事，並分享做家务的細節和完 成家事的感覺。			
第五週	第一單元喜歡 自己珍愛家人 第三課關愛家 人	1	健體-E-B1 具備運用體 育與健康之 相關符號知 能，能以同	1a-I-1 認識 基本 的健 康常	Bb-I-2 吸菸 與飲 酒的 危害	1.認識飲酒 的危害。 2.願意以言 語和行動表 達對家人的	第一單元喜歡自己珍愛家人 第 3 課關愛家人 《活動 4》飲酒的危害 1.教師提出以下問題，請學生發 表看法：	問答 演練	【生涯規劃 教育】 涯E7 培養良 好的人際互 動能力。	

			理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	識。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。	及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	關愛。	(1)家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢？ (2)常常喝酒會危害身體健康嗎？ 2.教師說明：長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動 5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第 14-15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，小君擔心奶奶的健康，於是，蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，也運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：清楚表達自己的感受；提供替代的選擇；留心覺察，隨時提醒。 2.教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒？請學生分組討論後上臺演練。			
--	--	--	-----------------------	---	-------------------------------------	-----	---	--	--	--

				3b-I-3 能於 生活 中嘗 試運 用生 活技 能。						
第六週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	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。 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-2 願意養成個人健康	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人 《活動6》二手菸的危害 1.教師播放動畫，帶領學生認識二手菸。 2.接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法。 3.教師說明二手菸對身體的危害。 《活動7》爸爸別吸菸 1.教師說明：課本第17頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。 (1)真愛無敵。 (2)撒嬌力量大。 (3)耐心溝通。 2.教師請學生完成「拒絕二手菸大作戰」學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的	問答 實作	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

				習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			方法或其他可以嘗試的技巧。			
第七週	第一單元喜歡自己珍愛家人 第三課關愛家人	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。 1b-I-1 舉例說明健康生活	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa-I-2	1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。	第一單元喜歡自己珍愛家人 第3課關愛家人 《活動8》拒絕二手菸 1.教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2.教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害。教師說明拒絕二手菸的方法。 3.教師請學生兩人一組，根據課	問答 演練 總結性評量	【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	

				情境中適用的健康技能和生活技能。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生	與家人及朋友和諧相處的方式。		本第 18-19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法。 《活動 9》拒菸練習曲 1.教師提出情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演。			
--	--	--	--	---	----------------	--	---	--	--	--

				活技能。						
第八週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站 《活動1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第24頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)防蚊噴霧噴到眼睛時。 (2)沙子飛進眼睛時。 (3)球擊中眼睛時。 2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。	觀察 演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	

第九週	第二單元生活保健有一套 第一課眼耳鼻急救站	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。	1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 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。	Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站 《活動3》耳朵不舒服 1.教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第26頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動4》耳朵急救站 1.教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)水進入耳朵時。 (2)昆蟲進入耳朵時。 (3)異物進入耳朵時。 2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。	觀察 演練	【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。	
第十週	第二單元生活保健有一套	1	健體-E-A1 具備良好身	1b-I-1 舉例	Ba-I-2 眼耳	1.發覺可能造成鼻子傷	第二單元生活保健有一套 第1課眼耳鼻急救站	觀察 演練	【安全教育】	

	第一課眼耳鼻急救站		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。	說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。 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。	鼻傷害事件急救處理方法。	害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	《活動 5》鼻子不舒服 1.教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第 28 頁，提出以下問題： (1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？ (2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動 6》鼻子急救站 1.教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)流鼻血時。 (2)異物卡在鼻子時。 (3)撞到鼻子時。 2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。		安E12 操作簡單的急救項目。	
第十一週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-I-1 認識基本的健	Da-I-1 日常生活中的	1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。	第二單元生活保健有一套 第 2 課照顧我的身體 《活動 1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多	發表自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德	

			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。	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2	基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	汗，你怎麼做呢？ 2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第 30 頁，說明運動流汗後的好習慣。 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動 2》流汗後的好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？		行。	
--	--	--	--	--	---	--	---	--	-----------	--

				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。						
第十二週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	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。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要	1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動4》穿鞋好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。 (1)你有哪些好習慣沒有做到？	發表自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				和生 活技 能。 2a-I-1 發覺 影響 健康 的生 活態 度與 行 為。 2b-I-2 願意 養成 個人 健康 習 慣。 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	性。		該怎麼改進？ (2)你做到哪些好習慣？你會怎 麼繼續保持呢？			
--	--	--	--	--	----	--	--------------------------------------	--	--	--

				健康的生活習慣。						
第十三週	第二單元生活保健有一套 第二課照顧我的身體	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。 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。	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3.願意養成不憋尿的健康習慣。	第二單元生活保健有一套 第2課照顧我的身體 《活動5》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動6》生活實踐與發表 教師將全班分成四組，討論第148頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。	自評 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 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。						
第十四週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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，理解並遵守相關道德	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。	第三單元健康的生活環境 第 1 課學校環境與健康 《活動 1》學校環境 1.教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找	發表	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消	

			規範，培養公民意識，關懷社會。	影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？ 2.學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3.教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？		耗。	
第十五週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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-1 發覺影響健康的生活態度與	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識學校健康資源與健康相關活動。 2.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。	第三單元健康的生活環境 第1課學校環境與健康 《活動2》學校健康資源 1.教師說明課本第42頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2.教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡	發表自評	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

				行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。			報介紹學校健康資源，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動 3》學校健康相關活動 1.教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。 2.教師詢問學生：你知道學校有哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。			
第十六週	第三單元健康的生活環境 第一課學校環境與健康	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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.接受健康的學校生活有關的生活規範。 2.養成健康的學校生活的習慣。	第三單元健康的生活環境 第 1 課學校環境與健康 《活動 4》健康小尖兵任務 1.教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2.教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3.教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。 4.教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成「健康小尖兵任務紀錄表」學習單，記錄自己一週的實踐情形。	發表自評	【環境教育】 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。	

				的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。						
第十七週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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-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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動1》乾淨的和髒亂的環境 1.教師說明課本第46頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。 2.教師請學生觀察課本第46-47頁的社區環境，分組討論下列問題： (1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？ (2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動2》社區環境比一比 教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				性。 2b-I-1 接受 健康 的生 活規 範。						
第十八 週	第三單元健康 的生活環境 第二課社區環 境與健康	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-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-1 發覺 影響健康 的生活態 度與行 為。 2a-I-2 感受健康 問題對自 己造成的 威脅性。 2b-I-1	Ca-I-1 生活 中與 健康 相關 的環 境。	1.發覺影響 社區環境的 生活態度與 行為。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動3》行動紅綠燈 1.每個人都喜歡舒適、整潔的生 活環境，但良好的環境需要大 家共同維護。教師請學生分組 討論：遇到下列情況時，你會 怎麼做？ 2.教師利用簡報展示學校所在的 社區環境照片，請學生分組討 論：社區裡髒亂的環境是怎麼 造成的？如果是你，看到這些 髒亂的情形你會怎麼做？	紙筆測驗	【品德教 育】 品E1 良好生 活習慣與德 行。	

				接受健康的生活規範。						
第十九週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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-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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動4》社區健康資源 1.教師說明課本第50頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。 2.教師詢問學生下列問題： (1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？ (2)小智如何使用這些場所？	問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				的生活規範。						
第廿週	第三單元健康的生活環境 第二課社區環境與健康	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-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-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	1.認識社區健康相關機構與資源。 2.願意使用社區健康資源促進健康。	第三單元健康的生活環境 第2課社區環境與健康 《活動5》我的健康社區 1.教師請學生分組上臺發表「我的健康社區」學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。 2.教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？	自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				範。						
--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

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

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學 114 學年度第二學期二年級普通班健康(分科版)領域課程計畫

設計者：石楚緝

第二學期

全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：☐是（__年級和__年級） ☒否

教材版本		康軒版第四冊				教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節		
課程目標		1.學會用同理心為別人著想，真誠的與人交往。 2.認識六大類食物。 3.學會正確潔牙與護齒行動，以預防齲齒。 4.認識常見疾病，學會預防與自我照護。								
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	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生 活態度與行為。 3b-I-2 能於引導	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.覺察影響人際相處的態度和行為。 2.分析影響人際相處的態度和行為。	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 《活動1》發生爭執 1.教師帶領學生閱讀課本第6頁情境：上課寫學習單時，凱凱沒有經過安安同意，就拿安安的橡皮擦來用，兩人因此發生爭執。 2.教師提問：想一想，凱凱和安安為什麼會發生爭執呢？ 《活動2》事發的過程	發表實作	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			1.教師帶領學生閱讀課本第 7 頁情境：老師發現凱凱和安安的爭執，請他們回想當時的情況，思考聽到對方說的話後心裡的感受。 2.教師引導學生分析和討論凱凱和安安吵架的原因，以及雙方的感受。			
第二週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.運用同理心，推測對方可能的想法。 2.運用人際溝通技能，思考避免衝突的溝通方式。	第一單元當我們同在一起 第 1 課將心比心 《活動 3》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第 8-9 頁情境，以凱凱和安安的思考過程為例，說明同理心的步驟和人際溝通的技巧。 2.教師發下「用我的心看見你的心」學習單，請學生以「倒帶-再看一次」學習單情境思考，根據當時的情況，運用發揮同理心的步驟和人際溝通的技能，完成「用我的心看見你的心」學習單。 《活動 4》如果能重來一次	實作演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。			教師發下「如果能重來一次」學習單，將發生狀況的當事人分為一組，請學生運用同理心和人際溝通技能，練習對彼此說出想法和感受，接著共同改寫，將新的過程寫在學習單上。			
第三週	第一單元當我們同在一起 第一課將心比心	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。	2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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.在生活情境中，演練同理心和人際溝通技能。	第一單元當我們同在一起 第1課將心比心 《活動5》看見你的心 教師帶領學生閱讀課本第10-11頁情境，請學生思考如何用同理心和人際溝通技能溝通。 (1)小柔請小強幫忙拿習作回教室，小強拒絕了。如果你是小柔或小強，怎麼表達比較好呢？ (2)小惠車禍受傷行動不便，小青嘲笑她。如果你是小惠或小青，怎麼表達比較好呢？	演練	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				3b-I-3 能於 生活 中嘗 試運 用生 活技 能。						
第四週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	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。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動1》拯救友情計畫 教師帶領學生閱讀課本第12頁情境：凱凱發現自己平時表現出的態度和說話的方式會影響和同學的友情，他反省自己的行為，希望和同學開心相處。 《活動2》我的人際加油站 1.教師發下「我的人際加油站」學習單，請學生依照問題解決步驟，思考自己的人際相處問題和改善方法。 2.學生填寫時，教師宜於課堂間巡視，適時針對學生的問題給予指導。	實作 觀察	【品德教育】 品E6 同理分享。	

				活技能。						
第五週	第一單元當我們同在一起 第二課真心交朋友	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。	2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。	Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。	1.了解維持良好人際關係的方法。 2.於生活中嘗試運用同理心和人際溝通技能，維持良好人際關係。 3.願意和朋友和諧相處。	第一單元當我們同在一起 第2課真心交朋友 《活動3》我很在乎你 1.教師帶領學生閱讀課本第14頁情境，請學生依自己的經驗或生活中的觀察，分享交朋友的好處。教師說明：朋友可以和你一起上學、玩遊戲、聊天、分享心情。如果適當的讓朋友知道你很珍惜彼此的友情，會讓彼此感情更好。 2.教師提問：你為朋友做過最棒的事情是什麼？你和對方有什麼感受？ 《活動4》友誼的考驗 教師帶領學生閱讀課本第15頁情境並提問：你的朋友曾經做過讓你不開心的事嗎？你當時怎麼回應？	發表實作 總結性評量	【品德教育】 品E6 同理分享。	
第六週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-I-1 認識基本的健	Ea-I-2 基本的飲食習	1.認識六大類食物，並舉例說明。	第二單元飲食行動家 第1課飲食密碼 《活動1》六大類食物 1.教師說明：食物依其所含的主	問答	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德	

			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。	康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。		要成分不同，區分成六大類，分別為全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。 2.教師說明各類食物及其功能。 《活動 2》食物支援前線 1.教師在黑板上貼各種食物圖卡，以利後續活動進行。 2.教師將全班分組，進行「食物支援前線」活動。		行。	
第七週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康	Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Fb-I-1 個人對健康的自我	1.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼 《活動 3》小康的一日三餐 1.教師說明：六大類食物含有不同營養成分，每天應均衡攝取，使所需營養素充足，維護身體健康。 2.教師說明：一道料理中，可能包含不只一個種類的食物，例如：牛肉麵裡有牛肉和麵條，	問答 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

			問題。	的生活態度與行為。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	覺察與行為表現。		牛肉是豆魚蛋肉類，麵條是全穀雜糧類。 《活動 4》我的一日三餐 教師發下「我的一日三餐」學習單，請學生寫下昨天吃的食物，並標示出每樣食物包含哪些六大類食物。			
第八週	第二單元飲食行動家 第一課飲食密碼	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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-2	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.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 2.養成每天均衡攝取六大類食物的習慣。 3.養成每天吃早餐的觀念與習慣。	第二單元飲食行動家 第 1 課飲食密碼 《活動 5》飲食點點名 1.教師詢問學生：你每天都會吃早餐嗎？早餐都吃哪些食物呢？引導學生觀察課本第 24 頁小希的早餐選擇，請學生思考： (1)哪一個組合包含的食物類別比較多？ (2)選哪個組合較佳？ 2.教師說明：早上起床時，通常距離前一天最後進食時間已經超過 10 小時，所以早餐一定要吃，而且要吃得健康，才會精	發表 紙筆測驗	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。			神飽滿呵！			
第九週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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-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。	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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.覺察飲食過量對身體的影響。 2.能於引導下，於生活中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 《活動1》吃得太多了 1.教師詢問學生有沒有吃得太飽的經驗？當時有什麼感覺？ 2.教師引導學生閱讀課本第26頁情境並說明：攝取過量的食物，會讓身體不舒服，也會對健康有不好的影響。拿取食物與進食時，應根據自己的食量，拿取吃得完的分量，而且每種食物都要吃。	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

第十週	第二單元飲食行動家 第二課健康飲食習慣	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-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。	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。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。	第二單元飲食行動家 第2課健康飲食習慣 《活動2》健康飲食習慣 教師說明健康飲食習慣的原則： (1)每天吃早餐。 (2)均衡飲食不偏食，六大類食物都吃到。 (3)食物只拿取吃得完的分量。	發表自評 實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	
第十一週	第三單元齲齒遠離我 第一課為什麼會齲齒	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	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。	1.認識齲齒的症狀與原因。 2.覺察生活習慣對牙齒的影響。	第三單元齲齒遠離我 第1課為什麼會齲齒 《活動1》牙齒大不同 1.教師展示齲齒和健康牙齒圖片並提問：兩張照片中的牙齒哪裡不一樣？ 2.教師說明：齲齒的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，健康的牙齒上則沒有。配合課本第32頁說明齲齒的外觀與齲齒會引發的	問答 自評	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

			問題。	的生活態度與行為。			症狀：小同的牙齒上有黑色的隙縫與斑點，代表他得了齲齒，因此他吃東西時常覺得痛；小潔的牙齒上沒有黑色的隙縫與斑點，是健康的牙齒，因此她進食時不會有不舒服的感覺。 《活動 2》齲齒四要素 1.教師配合課本第 33 頁，說明齲齒發生有四個要素： (1)牙齒。 (2)口腔內的細菌。 (3)殘餘的食物。 (4)食物與細菌停留時間長。 2.吃完食物後如果沒有馬上潔牙，剩餘的食物碎屑附著在牙齒上，時間一長，會導致細菌大量繁殖並產生酸性物質，它會慢慢溶解牙齒表面的鈣，最後造成齲齒。			
第十二週	第三單元齲齒 遠離我 第二課護齒好習慣	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-2 認識健康的生 活習慣。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習	1.認識正確選購牙刷的方法。 2.能於引導下，運用作決定的步驟，正確選購牙刷。 3.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱	第三單元齲齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 1》善用牙刷 1.教師說明：維護牙齒的健康相當重要，平時要定時使用牙刷、含氟牙膏和含氟漱口水來保健牙齒。 2.教師拿出牙刷、含氟牙膏及含氟漱口水，並詢問學生的使用經驗。 3.教師拿出牙刷，指導正確選購	問答 演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。	口水的方 法。 4.認識含氟漱口水的使用方法和時機。	牙刷與更換牙刷的原則： (1)刷毛柔軟又整齊，還要刷柄好握。選擇刷毛軟的牙刷，潔牙時比較不會傷害牙齒和牙齦。 (2)牙刷的刷頭要小，約和一節食指一樣長。 (3)每三個月應更換新的牙刷，但若刷毛變形，則要立刻更換。 《活動 2》善用含氟牙膏和含氟漱口水 教師拿出含氟牙膏與含氟漱口水，指導正確選擇與使用含氟牙膏和含氟漱口水的方法： (1)含氟牙膏：應選擇含氟量超過 1000ppm，符合標準的牙膏，並配合好的牙刷使用。 (2)含氟漱口水：應選擇含氟量超過 226ppm，符合標準的含氟漱口水。使用漱口水時，應將漱口水含在口內「上下左右」漱 1 分鐘後吐出。使用含氟漱口水後，30 分鐘內不可以喝水和進食。			
第十三週	第三單元齲齒 遠離我 第二課護齒好習慣	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	1a-I-2 認識健康的生活習慣。 3a-I-1	Da-I-1 日常生活中的基本衛生	1.嘗試練習正確的刷牙技巧。	第三單元齲齒遠離我 第 2 課護齒好習慣 《活動 3》潔牙前準備 教師配合課本第 37 頁說明：開始潔牙前，我們要先了解一些潔牙的注意事項：	演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

			展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	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-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。	習慣。 Ea-I-2 基本的飲食習慣。 Eb-I-1 健康安全消費的原則。		(1)牙刷正確握法：單手握住刷柄，拇指向前伸。 (2)潔牙時，刷毛要傾斜，放置在牙齒與牙齦的交界處，要刷到一點牙齦。刷上排牙齒時，刷毛朝上；刷下排牙齒時，刷毛朝下。 《活動 4》貝氏刷牙法 1.教師說明：把牙齒刷乾淨是每天必做的功課，一起來學貝氏刷牙法吧！ 2.教師拿出事先準備好的牙齒模型和牙刷，搭配課本圖片，一步一步說明貝氏刷牙法。 (1)口訣：右邊開始，右邊結束。 (2)牙刷就位：刷毛要傾斜，放置在右方牙齒與牙齦的交界處，刷到一點牙齦。 (3)每次兩顆牙，左右來回輕輕刷 10 次，依序刷牙。			
第十四週	第三單元齲齒遠離我	1	健體-E-A1 具備良好身	1a-I-2 認識	Da-I-1 日常	1.能於引導下，養成潔	第三單元齲齒遠離我 第 2 課護齒好習慣	問答 實作	【品德教育】	

	第二課護齒好習慣		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。	健康的生 活習慣。 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-1 能於引 導下， 使用適 切的健 康資訊、	生活 中的 基本 衛生 習慣。 Ea-I-2 基本 的飲 食習 慣。 Eb-I-1 健康 安全 消費 的原 則。	牙與護齒 的習慣， 並使用 口腔預 防保健 服務。 2.能於 引導下 ，運用 自我健 康管理 的步驟 ，改變 自己的 護齒習 慣。	《活動 5》牙齒與口腔保健 1.教師引導學生思考：除了使用護牙工具外，還有哪些生活習慣或方法，可以維護牙齒的健康？ 2.教師配合課本第 40 頁，說明牙齒與口腔保健的生活習慣： (1)餐後潔牙：吃東西後，食物殘渣在口腔內很快就會開始分解，並產生細菌，累積牙菌斑。因此，吃完東西後一定要潔牙。 (2)兩餐間不吃零食、甜點，不喝含糖飲料：應飲食均衡、多吃蔬果，不吃零食與甜食。平時多喝開水，不喝含糖飲料。吃完東西後可以喝杯水，喝水可以順道帶走一些口中食物殘渣。 《活動 6》護齒計畫 教師搭配課本第 41 頁情境說明，引導學生運用自主健康管理步驟，改進自己的護齒習慣： (1)找出沒有做到的護齒習慣。 (2)立下「健康牙齒宣言」，並請人督促你。 (3)記錄 1 週的行動成果，並對自己的表現做出評價。	總結性評量	品E1 良好生活習慣與德行。	
--	----------	--	---	--	---	--	---	-------	----------------	--

				產品與服務。						
第十五週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。 2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動1》都是病媒蚊惹的禍 1.教師播放登革熱防治宣導影片，介紹登革熱的傳染方式及症狀，強調登革熱主要是透過埃及斑蚊及白線斑蚊叮咬而傳染。 2.配合課本第47頁圖文說明，如果感染登革熱，可能會出現嘔吐、高燒、頭痛、肌肉痛、眼睛部位痛、四肢起紅疹等症狀。 《活動2》防蚊作戰計畫 教師配合圖片說明蚊子容易生長的地方，例如：樹洞、積水的廢棄物、廢棄輪胎、未加蓋的水桶、盆栽底盤、室內花瓶、冰箱底盤等，強調平時定期清洗家中盛水容器，不讓蚊子產卵孳生，是防治登革熱最根本的方法。 《活動3》打擊登革熱 教師發下學習單「打擊登革熱」，並說明完成方式： (1)請家長陪同觀察住家附近或社區環境中，是否有容易孳生蚊子的地方。	問答發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

							(2)在家長的協助下進行清理行動，例如：清除不要的容器、刷洗積水容器以除去病媒蚊蟲卵；排除積水；將不使用的容器倒置或加蓋密封等。			
第十六週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。 1b-I-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識腸病毒的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作腸病毒的預防方法。	第四單元保健小學堂 第1課疾病不要來 《活動4》小心腸病毒 1.教師詢問學生本人或家人是否有得腸病毒的經驗，請學生分享。 2.教師配合腸病毒防治宣導資料，簡單解釋腸病毒的傳染方式和感染時的症狀： (1)腸病毒又稱為手口足症，因為得病後手、腳和嘴巴裡會長小水泡。 (2)腸病毒的傳染方式很多，包括：吸入病人的飛沫、吃到被病毒污染的食物，以及與病人接觸等。 (3)腸病毒多數感染者沒有症狀，有些則只有發燒或類似一般感冒的症狀，少數人會有喉嚨和舌頭出現水泡、手腳出現紅疹或水泡、皮膚出現紅疹或小水泡等症狀。 《活動5》戰勝腸病毒 1.教師說明腸病毒目前沒有特效藥或疫苗可以治療，最好的預防方法是勤洗手並注意個人衛	問答 演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

							生，以降低感染的機會。 2.詢問學生是否記得洗手的方法，帶領全班複習洗手五步驟「溼、搓、沖、捧、擦」。 《活動 6》腸病毒知多少 1.全班分成 2 組，輪流推派代表到臺前進行搶答，答對一題得 1 分。 2.得分較高的組別獲得全班愛的鼓勵。			
第十七週	第四單元保健小學堂 第一課疾病不要來	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。 1b-I-1 舉例說明健康情境中適用的健康技能和生活技能。	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。	1.認識流行性結膜炎的傳染途徑與症狀。 2.能於引導下，操作流行性結膜炎的預防方法。	第四單元保健小學堂 第 1 課疾病不要來 《活動 7》眼睛紅紅的 1.教師說明流行性結膜炎是學生常見的眼部疾病，又叫紅眼症，主要是因為接觸到病人的眼睛分泌物而感染。 2.配合課本第 52 頁情境，請學生思考紅眼症是怎麼傳染的。 《活動 8》情境大考驗 教師請學生分組討論預防流行性結膜炎的方法，各組推派代表上臺將討論的處理方式表演出來。 (1)避免與流行性結膜炎病患接觸。 (2)注意雙手清潔，常用肥皂洗手。 (3)不要用手揉眼睛，必要時用衛生紙擦拭。 (4)不用公共場所提供的毛巾擦	問答 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

							拭眼睛。 (5)流行性結膜炎流行期間，不去公共泳池游泳。 (6)使用自己專用的臉盆、毛巾來盥洗，不借用別人的眼藥或眼鏡。			
第十八週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 《活動1》你過敏嗎？ 1.教師請學生分享自己是否有過敏經驗，在怎樣的情形下引發過敏症狀。 2.教師說明常見的過敏疾病：過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎。 《活動2》避開過敏原 1.教師說明有過敏體質的人，接觸到不同的過敏原時，身體會產生不同的症狀。過敏原往往是身邊常見的物質，一般人碰到都沒事，只有體質對這項物質過敏的人才會發病。 2.教師介紹常見的過敏原，例如：海鮮、雞蛋、牛奶、堅果、塵蟎、寵物（貓毛、狗毛等）、黴菌、花粉以及二手菸、空氣汙染物和非天然成分的用品等，若了解自己的過敏原，應到醫院接受檢查。 3.教師提醒學生，如果覺察到自己有過敏症狀，應該先回想過	問答發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

							去二十四小時吃過或接觸過哪些東西，試著找出過敏原。也可以請父母陪同到醫院尋求專科醫師的協助。一旦發現自己對某種物質過敏，最簡單的治療之道便是避免再接觸該物質，免得病情反覆發生，甚至惡化。			
第十九週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。 2.認識常見的過敏原。 3.認識過敏症狀的照護方法。 4.在生活中實踐過敏症狀的照護方法。 5.學習鼻噴劑的正確使用方法。 6.學習眼藥水的正確使用方法。 7.學習皮膚藥膏的正確	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 《活動3》過敏看招 1.請學生就自己或家人的過敏經驗，分享平時如何照顧自己，避免引發過敏症狀。 2.教師統整說明過敏時的處理方式及預防方法： (1)皮膚過敏：不用手抓患部，以免加重病情；隨時保持身體乾爽；用溫水洗澡，使用溫和、沒有香精的沐浴清潔用品；洗澡後塗抹潤膚乳液；平時穿著舒服透氣的衣物等。 (2)眼睛和鼻子過敏：保持家中的環境整潔與乾爽；絨毛玩具、枕頭、被子定期曬太陽；空氣汙染嚴重時少出門，必要時戴口罩；避免吸二手菸，摀住口鼻並遠離。 《活動4》抗敏方法募集 1.教師依班級實際狀況分組進行。請各組組員共同合作，寫	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

						使用方法。	出過敏的自我照顧及預防方法。 2.師生共同檢視成果，最多不同答案的組別獲勝。			
第廿週	第四單元保健小學堂 第二課去去過敏走	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-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。	Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	1.學習鼻噴劑的正確使用方法。 2.學習眼藥水的正確使用方法。	第四單元保健小學堂 第2課去去過敏走 《活動5》鼻噴劑的使用方法 1.教師拿出鼻噴劑及說明書，請學生閱讀說明書，找出使用方法和注意事項。 2.教師說明鼻噴劑的注意事項與使用方法。 《活動6》眼藥水的使用方法 1.教師詢問學生是否有點眼藥水的經驗，請學生描述使用的情況。 2.教師說明眼藥水的使用方法。	演練 發表 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

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