

貳、各年級各領域課程計畫(部定課程)

嘉義縣鹿草鄉竹園國民小學

表 13-1 114 學年度第一/二學期四年級普通班健康領域課程計畫

設計者：劉人豪

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(三年級和四年級) 否

教材版本		翰林版國小健康與體育 4 上教材				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		1. 良好的飲食是維持健康的基礎，以飲食均衡為核心主軸，藉由飲食不均衡的情境引導學生了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 介紹各類食物的營養素與功能，教導學生掌握飲食均衡的概念，檢視自己不良的飲食習慣與改進方法，培養學生了解健康飲食的要素。 3. 兒童體重過重與肥胖不僅影響生長發育，也增加罹患慢性疾的的風險，教導學生檢討體重過重的因素，以自我管理與監控的生活技能，改善體重過重，建立良好的健康體位。 4. 情緒是人對內、外在事物所產生的情感反應。介紹情緒的類型及調適技巧，引導學生學習提升自我價值與自我實現的方法，練習與家人進行良好溝通與和諧相處的方式。希望學生能運用正向思考與行動解決生活中的困難，積極追求自我實現的價值，並與他人建立良好的互動關係。 5. 香菸是兒童日常生活中最常見的成癮物質，學習拒絕菸品是遠離成癮物質上門的第一步。介紹香菸的危害及拒絕香菸的技巧，進一步引導孩子建立無菸家庭及無菸校園的健康信念，讓自己及家人遠離菸害。 6. 酒和檳榔也是兒童生活中容易接觸到的成癮物質，更是藥物成癮的敲門磚。引導學生了解酒、檳榔對健康、環境與社會的影響，培養學生建立健康社區的社會責任。 7. 體適能檢測、評估與提升是國小四年級學生必須具備的基本運動知識與能力，引導學生有系統地參與，建構基本的體適能關鍵知能。 8. Tabata 運動是國內外普遍的體適能活動，透過分站展體驗與自創活動的學習歷程，增加學生自主學習的相關資源。 9. 支撐與擺盪的體操基本動作技能可以展現學生全身性肌肉適能，提升聯合性的身體控制能力。 9. 扯鈴是男女皆宜的民俗體育活動，教學過程以鼓勵學生堅持不懈的練習、學會欣賞他人動作優點為內涵。 10 飛盤的教學，除了擲、接盤動作技巧的熟練外，也希望透過樂趣化學習，讓學生體驗飛盤多元玩法的樂趣。 11. 透過各種遊戲的策略思考，學生能廣擴運動概念，也能體驗到不同的運動樂趣。 12. 奧運是國際上重要的運動賽事，認識奧運的起源與主要精神，可以建立學生對於運動賽事參與的正向態度。帶領學生認識奧運的歷史、貢獻及價值，並引導實踐其運動價值。 13. 透過跑步、跳躍及投擲等田徑活動，讓學生體驗並熟練所有運動的基礎動作，奠基良好的運動能力與習慣。 14. 單手傳接球是籃球運動中可以讓球更快速移動的方法，透過基本傳接球的練習，讓學生能夠傳的準、接的穩。 15. 藉由遊戲和比賽，讓學生快速熟練傳接球的動作，且能討論比賽策略，培養學生團體合作之概念。讓學生熟悉樂樂棒球的的規則，熟練防守的動作， 16. 才能在比賽中降低失分，贏得比賽。讓學生在樂樂棒球的比賽中習得團隊合作的精神，讓學生更喜愛這項運動。								
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)
第一週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	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-II-1 認識身心健康基本 概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來 的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類 和需求。 Ea-II-2 飲食搭 配、攝取 量與家庭 飲食型 態。 Ea-II-3 飲食選擇 的影響因 素。	1. 了解飲食均衡對健康的重要性。 2. 願意從日常生活中實行均衡飲食。 3. 了解六大類食物的類型。 4. 了解六大類食物的每日攝取量。	一、營養大盤點 1. 教師詢問： 每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、 油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。 2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。 3. 教師統整： (1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。 (2)乳品類：牛奶、乳酪等。 (3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。 (4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。 (5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。 (6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。 二、六大類食物攝取量 1. 教師說明： (1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。	1. 實作：能將六大類食物做分類。 2. 自評：檢視自己早餐的內容。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							(2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。 2. 教師提問： (1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。 (2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。 3. 一日飲食攝取量 (1)根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。 (2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。			
第二週	單元一飲食智慧王 活動 1 飲食新概念	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	能說出營養素的主要食物來源及功能。	認識營養素 1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？ (1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。 (2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。 (3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。 (4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。 (5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。 2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。 3. 教師統整： (1)要選擇天然、新鮮的食物攝取，才会有豐富的營養素。 (2)加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。 (3)堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。	1. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第三週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 了解飲食、運動和體重控制的關係。	一、學童常見的飲食及營養問題 1. 教師詢問學生： (1)生活中有偏愛吃什麼食物嗎？ (2)生活中有不愛吃什麼食物嗎？ 2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。 (1)只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？ (2)不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？ 3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。 (1)你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？ (2)你愛喝飲料嗎？ (3)你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？ 4. 教師統整說明： (1)偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。 (2)在吃零食或不健康食品時，記得停看聽，	1. 自評：檢視自己的飲食習慣。 2. 問答：能說出體重過重對身體的影響。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							5. 想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。 二、探討小燦體重過重的原因 1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？ (1)小燦為什麼不愛運動？ (2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？ 2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？ (1)愛吃零食。 (2)不愛活動。 3. 將學生分組，請學生討論： (1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？ (2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？			
第四週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 能舉出有助於生長發育的因素。 2. 認識營養不均所造成的健康問題。	一、長高長壯好方法 1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？ 2. 請學生想一想： (1)吃哪些食物會長肌肉？ (2)吃哪些食物能幫助骨骼強壯？ (3)你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？ 3. 教師提問： (1)你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？ (2)每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。 (3)你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？ (4)每天都幾點睡覺？幾點起床呢？ 二、營養小達人 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。 1. 排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？ 解答： (1)排便不順，可能是缺乏膳食纖維。 (2)要補充膳食纖維，可選擇蔬菜類、水果類食物。 2. 骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？ 解答： (1)骨頭痠牙齒不好，可能是缺乏礦物質中的鈣質。 (2)要補充鈣質，可選擇乳品類、海鮮等食物。 3. 全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？ 解答： (1)全身無力，應該要補充醣類來提供身體所需能量。	1. 發表：能說出幫助生長發育的因素。 2. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。 3. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。 4. 實作：能寫出食物營養素缺乏對身體的影響。 5. 實作：能寫出有助於生長發育的要素。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

							(2)要補充醣類，可選擇全穀雜糧類食物。 4.幫助生長發育的三個要素為：飲食、運動、睡眠。 要達成這三個要素，日常生活需要注意哪些事項呢？ 解答： (1)飲食：三餐必須均衡攝取六大類食物。 (2)運動：每天運動 30 分鐘以上。 (3)每天睡滿 8 小時以上。			
第五週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	不同年齡階段飲食需求 1.教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。 (1)嬰兒時期 A.教師提問： a 家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b 嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？ 2 教教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情況與營養所需。 (2)幼兒時期 A.教師提問： a 家中有剛學會走路的小孩嗎？ b 你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？ c 你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？ B.教師根據頁面內容統整幼兒時期發育情況與營養所需。 (3)兒童時期 A.教師提問： a 有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？ b 兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。 B.教師根據頁面內容統整兒童期發育情況與營養所需。	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第六週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	知道食物的攝取量會隨年紀、性別及活動量而有所差異。	不同年齡階段飲食需求 (1)青春時期 A.教師根據頁面內容，統整青春期的發育情況與營養所需。 B. 青春期的轉換成大人重要時期，不可因體型而少吃，造成營養不均的現象。 (2)壯年時期 A.教師根據頁面內容，統整壯年時期發育情況與營養所需。 B. 壯年時期的女性隨著年齡的增加，骨質也會漸漸流失，造成骨質疏鬆的現象。	問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	

				性。			C. 壯年時期身體代謝率下降，需多注意飲食，減少慢性疾病發生。 (3)高齡時期 A. 高齡時期會出現身體機能退化的情況， 例 如下列： a 牙齒不好，太硬的食物咬不動。 b 吃不下，導致營養不良。 B. 建議可以把食物切得丁狀、細小一點，煮得軟一點，讓牙齦和舌頭能幫忙嚼食。			
第七週	單元一飲食智慧王 活動 2 飲食生活面面觀	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	1. 認識營養不均所造成的健康問題。 2. 能舉出有助於生長發育的因素。	一、飲食大檢視 1. 教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。 2. 詢問學生有做到上述哪幾項。 二、飲食目標向前衝 1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？ 2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。	自評：檢視自己的生活飲食習慣。	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	
第八週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	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。	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	認識情緒類型。	一、辨識情緒類型 1. 老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。 2. 老師提問：對於大隊接力賽這個事件，每個人有什麼不同的情緒反應？ 3. 教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。 4. 教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？ 5. 教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。 6. 教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。 7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？ 8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？ 9. 教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。 二、練習情緒辨識技巧	1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。 2. 發表：說出圖中角色的內在想法。 3. 發表：如何判別情緒類型？ 4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。	【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。	

							1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。 2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。 3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是…嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。 三、體會負面情緒的影響 1. 教師抽籤請同學演示課本情境。 2. 教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。 3. 教師請同學討論：如果你是小君，哪些人的回應能夠幫助你？ 3. 教師總結：當一個團體面臨挫敗時會使團體成員產生負面的感受，而團體內成員對負面感受的認知與回應，會影響整個團體的凝聚力及動力。			
第九週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	練習負向情緒的調適技巧。	一、調適負面情緒的技巧 1. 教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？ 2. 教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。 3. 教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？ 4. 教師總結：平時對自己 and 他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。 二、採取積極的行動 1. 教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？ 2. 教師提問：小君的同學想到哪些方法來克服失敗？你還想到哪些方法？ 3. 觀看大隊接力教學影片並加以討論。 4. 教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。 三、練習調適負面情緒的技巧 1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。 2. 老師請同學發表「想一想」的答案。 3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。 4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？ 5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。 6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。 7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，	1. 口語練習：使用正向語言表達。 2. 發表：問題情境的解決方法。 3. 自評：自己調適負面情緒的能力。	【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。	

							轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。			
第十週	單元二快樂每一天 活動 1 校慶運動會	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。	1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維護的重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生 活技能。 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。	如何提升抗壓力。	轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。 一、壓力引起的身心反應 1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？ 3. 教師統整歸納。 4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？ 5. 同學分享。 6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。 7. 教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。 8. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。 9. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。 二、了解成長的壓力 1. 老師請同學朗誦課文文章。 2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。 3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。 4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。 5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。	1. 發表：能說出壓力對身心的影響。 2. 發表：能說出提升抗壓力的方法。	【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。	
第十一週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	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。	3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	1. 接受自己的獨特性。 2. 提升自我價值。	一、接受自己的獨特性 1. 老師請同學分別扮演旁白、小嫻、導師、數學老師、小君、小美、小翰、輔導老師等角色，以廣播劇的方式呈現課本情境。 2. 教師請扮演小嫻的同學分享心理感受。 3. 教師提問：曾經有過和小嫻一樣感受的請舉手。 4. 教師請同學發表「想一想」的問題答案。 5. 教師給每個人發下一張 A4 白紙，請同學在白紙上隨意畫下四個直徑分別為 0.1cm、0.5cm、1cm、2cm 的圓點。 6. 老師抽籤請同學站起來展示他白紙上的點，請離他最遠的同學從他的位置指出展示同學 所畫的四個點在哪？看得清楚嗎？	1. 發表：曾經有過討厭自己的經驗嗎？ 2. 問答：討厭自己時會如何表現？有何影響？ 3. 圖畫：畫出自己喜愛的事物。 4. 發表：典範文人物的相關討論。 5. 學習單：自	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。	

							7. 教師請同學依照自認缺點的嚴重性，按照點直徑大小的字體大小寫在點的旁邊。 8. 請遠方的同學再次判讀展示同學的白紙，念出內容並說出對缺點的看法。 9. 請坐在展示同學的旁邊同學念出展示白紙的內容，並說出對缺點的看法。 10. 現在把白紙翻面，畫上你最喜歡的事物。 11. 教師總結：畫在白紙上的大大小小的點就像自身的缺點，自己最清楚位置，和你關係遠的人往往看不到小缺點，和你靠近才會顯現。你所認為的大缺點在別人眼裡也許不是問題。只有認清與接受自己的不完美，才能自我肯定。 12. 將白紙翻面，讓黑點留在背後，白紙最重要的功能是讓你寫出或畫出你想要表達的東西，著眼在美好的事物上。 二、學習典範人物 1. 請同學朗讀課本中「郭婞淳」的故事。 2. 教師播放關於郭婞淳生平的相關影片。 3. 教師帶領同學討論課本內頁的問題。 4. 教師總結：郭婞淳值得學習之處，在於她沒有因為「獨特性」而放棄努力，反而在與別人不同的道路上開展人生，提升自我價值，並找到自己的舞台。	畫像。		
第十二週	單元二快樂每一天 活動 2 明日之星	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-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。	Fa-II-1 自我價值提升的原則。	體會自我實現的感受。	一、接受獨一無二的自己 1. 教師請同學畫出想成為的自己，並在背面寫上自我介紹。 2. 教師總結：「和別人不同」會使我們在班級中感到不安，可是隨著年齡增長會接觸更多不同類別的人，慢慢會理解「和別人不同」才是常態。不要害怕獨特性，因為獨特性才能使你成為獨一無二的自己。 二、體會自我實現 1. 同學上臺發表「二十年後的我」自畫像與自我介紹。 2. 教師說明：理想的「二十年後的自己」也許很難想像，需要不斷地透過認識自己及探索周遭的環境去創造，就像同一個主題，每個人畫出來的都不同，但完成後大家可以看到彼此的作品。 3. 完成課本中的「夢想地圖」。 4. 同學分享自己的夢想地圖。 5. 教師說明：理想中的自己和現在的自己中間所留的空白，就是我們所要努力完成的拼圖，我們必須知道這塊拼圖是什麼，也許是知識、技能、學歷、金錢……，找到拼圖並且放置在自己的地圖上，才能一步步看到未來自己的完整樣貌喔。	1. 發表：想像二十年後自己的樣子。 2. 紙筆：完成夢想地圖活動。	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。	

第十三週	單元二快樂每一天 活動3 我愛我的家	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。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 了解家庭對自己的重要性。 2. 學習良好的家庭溝通。 3. 演練家庭溝通技巧。	一、體會自我實現 1. 教師請兩位同學念課文對白。 2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師請同學拿一張白紙，寫下： (1)自己的家人及家人為我做的付出。 (2)我對家人的付出是什麼？ 6. 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7. 請同學分享。 8. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 9. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。 二、學習良好的家庭溝通 1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2. 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？ 3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。 4. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？ 5. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。 三、練習家庭溝通技巧 1. 教師提問：有什麼需求想跟家人溝通卻不知如何開口？如何使用家庭溝通技巧來表達需求？ 2. 教師請同學 4 ～ 5 人一組進行討論： (1)我想跟（家人）溝通（事情）。 (2)小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。 (3)討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。	1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。	【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。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
------	-----------------------	---	---	---	---------------------------	--	--	--	---	--

							3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。 4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。 5. 教師總結：要能達到有效溝通，必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求，在滿足自己需求的同時也滿足對方要求，才能有效達成共識。			
第十四週	單元二快樂每一天 活動 3 我愛我的家	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。	3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境	Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	1. 以語言和行動表達對家人的愛。 2. 生活快樂指數自我評量。	一、我的愛家行動 1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？ 2. 學生自由發表。 3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。 4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。 5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。 二、小試身手「我的心情日記」評量 1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。 2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱 持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！ 三、生活快樂指數自我評量 1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。 2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議， 3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。 4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。	1. 自評：在生活中實踐愛家行動。 2. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。	【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。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	
第十五週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與	了解吸菸對健康的危害。	一、區辨一、二、三手菸 1. 教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？ 2. 教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？ 3. 教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但三手菸是無形的，且停留在環	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。 2. 紙筆：能找出圖中一、	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。	

			應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。		境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。 4. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、二手菸。 5. 教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的二手菸仍會經由皮膚 進入我們的身體，產生危害。 6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。 7. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。 二、認識香菸中的有毒物質 1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？ 2. 同學自由發表。 3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。 4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」 菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。 5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？ 6. 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？ 7. 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。 8. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。 9. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我 認識二手菸動畫》，並提問影片中的內容。	二、二手菸的位置。 3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。 4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。	【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。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十六週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。	建立無菸家庭。	一、了解吸菸的動機 1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？ 2. 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。 3. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？ 二、增強戒菸動機 1. 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？	1. 發表：規勸親友戒菸的策略。 2. 發表：如何幫助親友戒菸呢？	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人	

			及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。			2. 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？ 3. 教師請同學朗誦課本對話框的內容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒菸的意願，將自己的對白分享給同學。 4. 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？ 5. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。 6. 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸 我的四個戒菸方法》 三、建立無菸家庭 1. 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？ 2. 學生自由發表。 3. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。 4. 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。 5. 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。		及同儕適切互動。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	
第十七週	單元三克癮防衛隊 活動 1 消滅菸蟲行動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 健體-E-C1 具備生活中有關	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	建立無菸校園。	一、建立無菸校園 1. 教師提問：有沒有看過菸害防制宣導活動？宣導的內容是什麼？ 2. 學生自由發表。 3. 教師提問：為什麼要進行菸害防制宣導？對你有哪些幫助？ 4. 學生自由發表。 5. 教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。 6. 同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。 7. 同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。 8. 教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。 二、查菸小偵探 1. 找出課本插圖中的禁菸場所並寫上對應的號碼。 解答：A：公園；B：便利商店；C：學校；D：餐廳。 2. 教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？ 3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」。	1. 發表：推動無菸校園的策略。 2. 展演：設計菸害防制的展示或演出。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【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。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

			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。	4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。						
第十八週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解檳榔對健康與社區的危害並提升社區健康意識。 2. 專題研究檳榔相關議題。	一、閱讀及討論檳榔議題 1. 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。 2. 教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。 3. 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？ 4. 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？ 5. 學生自由發表。 6. 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？ 7. 學生自由發表。 8. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。 9. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。 10. 教師請學生朗讀課文內容。 11 教師提問： (1)小偉的父母為什麼吵架？ (2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？ (3)如果你是小偉，會對爸爸說什麼？ 12. 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自己得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。 13. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。 14. 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？ 15. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸	1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？ 2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？ 3. 發表：故事內容問題討論。 4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。 5. 小書製作：戒檳衛教單張。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【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。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。 二、進行檳榔防制專題報告 1. 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。 2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。 3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。 4. 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？ 5. 學生自由發表。 6. 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。 7. 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。 8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。			
第十九週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。	了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	一、介紹飲酒文化 1. 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？ 2. 學生自由發表。 3. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。 3. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？ 二、討論酗酒行為 1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。 2. 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？ 3. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？ 4. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。 三、分析酒品廣告 1. 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？ 2. 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。 3. 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿 18 歲是不能飲酒的。 四、了解飲酒危害	1. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？ 2. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？ 3. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【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。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

				證據來支持自己促進健康的立場。			1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮?! 酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。 2. 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？ 3. 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？ 4. 教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。			
第二十週	單元三克癮防衛隊 活動 2 癮力效應	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	1. 了解飲酒的行為及飲酒相關的文化、媒體、社會等相關議題。 2. 拒絕使用菸、酒、檳榔的技巧。 3. 評量拒絕使用菸、酒、檳榔的能力。	一、防止酒後駕車 1. 教師分享酒後肇事的相關新聞。 2. 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？ 3. 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。 4. 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？ 5. 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。 6. 同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。 7. 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。 二、拒絕技巧練習 1. 師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？ 2. 學生自由發表。 3. 教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？ 4. 學生自由發表。 5. 教師提問：如果遇到課本的情境該如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？ 6. 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。 7. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。 8. 同學分組討論及演練： (1)設定一個邀約情境及角色扮演。 (2)討論使用何種戰術來拒絕。 (3)小組演示拒絕技巧。 9. 老師及各組同學意見交流。	1. 發表：酒後駕車會有什麼危害？ 2. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。 3. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。 4. 自評：依照能力向度自評分數。 5. 紙筆：寫出提升自我克癮能力的技巧。	【人權教育】 人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【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。 【環境教育】 環 E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	

							--- 一、克癮武力分析 1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。 2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。 二、建立克癮防護罩 1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。 2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。 3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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☒（三年級和四年級） 否☐

教材版本		翰林版國小健康與體育 4 下教材				教學節數		每週(3)節，本學期共(60)節		
課程目標		【健康】 1. 牙齒負責咀嚼，是幫助食物消化的第一關卡，也是構成臉型的重要結構。介紹清除 牙縫異物及牙線的使用方法，引導學生體會口腔健康的重要性並於生活中建立正確的潔牙習慣。單元中亦介紹牙齦護理及使用口腔保健服務，並教導如何選購適合的口腔保健產品，幫助提升口腔健康。 2. 購物是滿足生活的需求，也是一種學習，不同的購物方式各有利弊，消費時要注意商品包裝是否完整、標示是否清楚？做個聰明的消費者，保障自己的權益。 3. 人不論男生或女生，在進入青春期後，都可以感受到自己在生理方面的明顯變化，單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。亦透過角色扮演及經驗分享，培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度，避免做出不尊重的騷擾行為。在兩性平權日益被重視的思潮下，男女生都應該學習獨立，培養剛柔並濟的特質。透過活動讓學生突破性別刻板印象，並鼓勵學生多方嘗試，探索自己的興趣和能力。 4. 地震、颱風是臺灣常見的天然災害，平時必須做好防災準備，遇災害時才不會驚慌失措，加強學生防災知識，了解遇到災害時如何應變，保護自己也保護家人，防災知識一把罩，安全有保障。另可配合學校下學期複合式災害疏散避難演練，加強學生的防災安全概念。								
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)
第一週	單元一健康從齒開始 活動 1 食物卡齒縫了	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-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2b-II-2 願意改善個人的健 康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技 能。	Da-II-1 良好的衛 生習慣的 建立。 Da-II-2 身體各部 位的功能 與衛生保 健的方 法。	1. 正確清潔齒縫異物。 2. 學習正確使用牙線。	一、齒縫異物對健康的影響 1. 教師引導學生觀看課文貝貝的情境並提問：有被異物住牙縫的經驗嗎？是如何處理的？如果不處理會如何呢？ 2. 同學自由發表。 3. 教師配合課本圖面說明：牙齒附生在牙齦上，底下連結神經和血管，如果異物卡住齒縫未清除乾淨，會孳生細菌，感染神經和血液。 二、清除牙縫異物的方法 1. 教師提問：為什麼有異物卡住牙縫時，不能直接用牙籤或指甲等尖銳物品挖除？學生自由發表。	發表 問答 操作 自評	【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。			2. 教師說明：牙齦是比較柔軟的組織，如果用未經消毒的尖銳物品刺激牙齦會造成感染發炎。 3. 教師說明：當清除牙縫異物時必須使用經過消毒的牙線，才能深入牙縫並減少對牙齦的傷害，牙縫清除乾淨後，需要進一步清潔消毒，減少口腔的細菌量，才能避免感染。 三、正確使用牙線 1. 教師調查平日使用牙線的習慣，強調每日清潔口腔除了刷牙外，清潔牙縫也非常重要。 2. 教師用課本頁面引導學生學習正確使用牙線的方法。 3. 教師播放正確使用牙線影片並提醒同學，剛開始使用牙線時，牙齦流血是正常現象，表示牙結石過多牙齦不健康，使用牙線清潔一陣子後，牙齦健康就不會流血了。 四、練習使用牙線 1. 教師請同學課前準備一條約手臂長度的牙線，依照課本的步驟練習纏繞牙線及使用牙線的方法。 2. 教師提醒同學：平常可以在包包中準備牙線備用，吃完食物如果有異物卡住，應到廁所使用牙線清除，由於使用牙線有衛生上的疑慮，應避免在餐桌上或公共場所直接使用。			
第二週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 認識口腔檢查服務。 2. 認識牙齒的構造與功能。	一、定期口腔檢查 1. 教師根據課本情境提問：覺得自己的齒齦健康嗎？有哪些口腔常見的疾病？有什麼影響？學生自由發表。 2. 教師提問：同學已經換完牙了嗎？怎麼知道的？學生自由發表。 3. 教師說明：學童約從幼兒園大班陸續開始換牙，直到小學中年級後完成換牙。想了解自己牙齒生長及排列情形，可以持健保卡至牙醫診所進行口腔檢查。 4. 教師提問：是否有到牙科診所進行口腔檢查？進行哪些項目的檢查？學生自由發表。 5. 教師播放影片《熟悉牙科診所》並提問：牙醫診所幫小宏作了哪些檢查和服務？ 6. 教師總結：最好每六個月到社區的牙醫診所進行一次口腔檢查，學童可持健保卡接受：口腔 X 光攝影、齲齒檢查、清洗牙結石及教導正確刷牙方法等服務。 二、認識牙齒的類型與功能 1. 教師提問：有沒有仔細看過掉下的牙齒形狀？有什麼不同？學生自由發表。 2. 教師根據課本頁面介紹恆齒的功能與形狀。 3. 學生依照牙齒不同的類型上色並計算顆數。	問答 紙筆 自評	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				務。			4. 教師提醒：換牙後的牙齒是恆齒，也就是要用一輩子的牙齒，恆齒掉落或損壞是無法長出新牙，必須要裝義齒，所以要好好照顧自己的牙齒。 5. 教師說明：牙齒主要的功能是幫助咀嚼食物，但當食物殘渣停留在牙齒縫隙未被澈底清潔時，會形成牙菌斑，肉眼看起來就像黃色薄膜，當牙菌斑長時間和唾液產生作用就會形成牙結石，無法用一般牙刷清除。 6. 想了解牙菌斑的生長狀況可藉由牙菌斑顯示劑來測試，教師請同學在家使用牙菌斑顯示劑檢查牙菌斑狀態，用手機拍照後再畫在課本的圖面上。 7. 教師說明：顯示劑顏色較深的地方就是牙菌特別多的地方，也就是容易形成牙結石的地方，需要加強清潔。 8. 教師播放影片：《牙結石的禍害》，根據影片內容提問。 9. 教師總結：保護牙齒最好的方法就是每天確實使用牙線、牙刷和漱口水來澈底清潔牙齒。			
第三週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 了解牙齦健康對口腔健康的影響。 2. 採取改善口腔健康的行動。	一、預防牙周病 1. 教師說明：牙結石會造成牙周病，導致牙齦損傷、齒槽受損，嚴重時會牙齒鬆脫，必須及早預防。 2. 教師請同學進行「牙周病自我檢測」，並發表健康與不健康的牙齦有何差別？ 3. 教師播放影片《齒搖、敏感、刷牙流血，小心牙周病蟄伏》以及《慎入！實錄洗牙過程巨療癒清出超噁牙垢畫面網驚呆！》，根據影片內容提問。 4. 教師說明：預防牙周病最好的方法就是澈底清潔牙齒及牙齦，若不慎罹患牙周病，也應盡早治療，避免更嚴重的症狀發生。 5. 教師提問：如果恆牙掉落對健康會有什麼影響？學生自由發表。 6. 教師播放影片：《缺牙對健康的影響》，根據影片內容提問。 7. 教師說明：牙齒如果缺損不補，除了影響消化及美觀外，長期咬合不當，會造成牙齒傾倒、齙齒、臉部歪斜、顙顎關節不當受力引發偏頭痛等問題，必須盡早治療。 二、促進口腔健康行動 1. 教師請同學完成「促進口腔健康習慣計畫」表，並分享自己想要改善的習慣有哪些。 2. 教師請同學腦力激盪：要如何才能使改善行動更容易達成？	觀察 自評 演練	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

							3. 教師請同學根據自己的狀況填寫行動計畫，並邀請一位家人當監督，開始執行改善行動。 4. 一段時間後，老師再邀請同學上臺分享自己的執行成果。			
第四週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	正確選擇口腔保健用品。	一、選擇口腔保健產品的原則 1. 教師引導學生閱讀課本內容。 2. 教師提問：清潔口腔需要用到哪些物品呢？平時都在哪裡採購呢？ 3. 教師說明：口腔清潔護理產品包括牙刷、牙膏、牙線、漱口水、牙間刷等，通常產品會擺放在藥妝區或藥局。 4. 教師提問：口腔保健用品有哪些呢？為何口腔保健用品的販售區和一般商品不同？有些產品會標示藥用呢？ 5. 教師說明：口腔保健用品會直接接觸到口腔黏膜，容易被人體吸收，因此在生產管理上比一般商品嚴格，管理的相關法律也與一般商品不同。 二、練習辨識商品標示 1. 教師提問：合格的商品在包裝上應該有哪些標示內容？學生自由發表。 2. 教師播放影片《商品有標示消費才安心》，配合課本說明產品標示應包含的內容。 3. 教師說明：口腔保健產品除了受到《商品標示法》約束外，更受《化妝品衛生安全管理法》管理，選購相關產品時一定要詳閱包裝上的內容，才能確保產品的安全性。 4. 教師引導學生辨識自己所帶之保健產品包裝盒上的標示內容。 5. 教師分享藥用牙齦護理牙膏的產品標示，說明藥用牙齦護理牙膏選購的注意事項及使用時機，強調當有牙周病的症狀才需使用。	問答	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	
第五週	單元一健康從齒開始 活動 2 牙齒好正	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3a-II-1 演練基本的健康技能。	Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方	1. 練習牙齒自我檢查的方法。 2. 辨識口腔衛生保健產品資訊。	一、練習牙齒自我檢查 1. 用小鏡子檢查自己的牙齒，並完成紀錄。 2. 檢視自己的牙齒自我檢查紀錄，覺察牙齒健康需要改善之處，並思考改善的方法，在課堂上與同學分享自己的問題與解決方法。 二、選擇口腔衛生保健產品 1. 學生將準備的漱口水包裝盒上的商品資訊登錄到表格上。 2. 學生 4~5 人一組，分享自己所登錄的產品標示內容，並且說明自己使用該產品的經驗與心得。 3. 同學上臺報告小組的產品分析內容及比較產品的優缺點，並分享選購的技巧。	自評 紙筆 發表	【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。	

				3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	法。					
第六週	單元二消費高手 活動1 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 覺察購物的需求。 2. 做出購買的決定。 3. 認識不同類別的商品標示。 4. 了解必要的商品標示內容。 5. 了解發生消費問題的處理方式。 6. 了解購物後，索取統一發票的重要性。	一、為了什麼原因而買？ 廣告促銷的消費： (1)分組討論小美和哥哥因為什麼原因而消費？ (2)教師請學生分享印象深刻的廣告促銷方式。 (3)請學生分享是否曾因為廣告而買下的商品？ 二、停：購買前要冷靜思考 1. 要買哪一種零食比較好呢？ (1)分組討論兩種零食的優缺點。 (2)發表購物時會考慮哪些因素。 2. 做出決定。 (1)發表決定想買哪種零食。 (2)說出決定購買的理由。 三、看：購買時看仔細 1. 課前準備： 教師請學生分組，且每個人準備一件商品。 2. 商品的標示： (1)教師說明商品應該包含哪些標示內容。 (2)教師請學生先將小組準備的商品做分類。 (3)分組討論商品的包裝、標示。 (4)請學生發表商品的標示內容。 (5)教師統整說明不同類別商品的標示內容。 四、聽：購買時聽取寶貴建議 1. 課前準備： (1)請學生每個人準備一件包裝完整的食品。 2. 營養標示 1、2、3。 (1)教師說明營養標示 1、2、3 的要領。 (2)請學生發表購物時主要看哪些標示內容。	討論發表	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第七週	單元二消費高手 活動1 消費停看聽	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4a-II-1	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	認識消費者保護專線 1950。	一、消費保權益 1. 課前準備： (1)教師請學生準備一張統一發票。 2. 購物後索取統一發票 (1)教師詢問學生，購物後會不會索取統一發票？	觀察討論發表問答	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。	

			體育與健康內容的意義與影響。	能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。			(2)教師說明購物後為何要索取統一發票，以及發票的重要性。 3. 消費問題或爭議的處理方法 (1)學生發表退換貨經驗。 4. 購物後，發現商品有問題，該如何處理： (1)分組討論後分享，購物後發現商品有問題時，該如何處理？ (2)教師說明補充，發生消費問題時，可撥打 1950 專線，或向民間機構，例如：中華民國消費者文教基金會（電話：02-27001234）、臺灣消費者保護協會（電話：07-9700726）等申訴消費問題，亦可向地方的調解委員會申請調解。		家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	
第八週	單元二消費高手 活動 2 聰明安心吃	1	健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。	4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。	1. 認識食品標章。 2. 了解食品標章的意義。 3. 了解食品消費的注意事項。 4. 了解食品的保存方式。 5. 學會閱讀商品標示的保存方法說明。 6. 學會閱讀食品包裝的標示內容。 7. 認識有食品標章的商品。	一、食品的選擇 1. 購買食品的注意事項： (1)請學生分享家中會用哪些方式挑選食品。 (2)分組討論不同購買食品的包裝方式有什麼優缺點。 2. 教師統整說明：教師彙整學生提出的意見，說明購買食品時，應該注意的包裝上哪些事項。 二、認識食品標章 食品標章的意義： (1)請學生發表在哪些商品看過標章。 (2)教師以第 33 頁的標章為例，說明臺灣的食品標章有哪些，以及其代表的意義和功能為何。 (3)教師說明選擇有認證標章商品的好處。 三、食品與食物的保存方式 1. 常見的食品保存方式： (1)教師說明常見的食品保存方式。 (2)教師說明冷藏和冷凍的溫度差異與溫度控制。 (3)教師提問，除了冷藏、冷凍，還有哪些食物的保存方法？ (4)教師說明：食物的保存方法，還有以下數種方法： A. 乾燥法：以油炸或風乾的方式，將水分帶走，減少微生物生長與腐敗的機率。 B. 滲透保存法：以鹽醃或糖漬的方式，讓水分滲透出來，減緩微生物生長。 C. 燻製法：以碳火燻烤的方式，將食物烘乾，並在食物外面覆上一層能使細菌停止生長的物質。 D. 高溫加熱法：用高溫殺菌。 2. 閱讀商品標示內的保存方式： (1)教師於課前請學生分組準備不同種類的食品或食物。 (2)分組討論找出食品適合的保存方式。 3. 小小行動家解答	發表討論	【家庭教育】 家 E9 參與家庭消費行動，澄清金錢與物品的價值。 家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。	

							(1)保存在陰涼處：沙茶醬、玉米罐頭、冬粉、乾麵條。 (2)需要冷藏：果汁、鮮奶、泡菜、豆腐。 (3)需要冷凍：火鍋料、魚、肉。 4.小小行動家的解答中，食品保存方式，可能會因為是否有包裝或拆封與否，而有不同的保存情況，也可能會因為製作方式不同，而有不同的保存方式，例如：麵條會因為加工製程，導致其中的水分含量不同而分為「生麵」、「熟麵」與「乾麵」。若是像「生麵」，例如：陽春麵、水餃皮等，應該冷凍或冷藏，若是像「熟麵」，例如：油麵、涼麵等，必須冷藏保存。 四、小試身手 1.教師請學生蒐集一個商品包裝。 2.教師請學生將找到的包裝貼在課本，並完成課本問題。 3.教師請學生從家裡找出有課本三種標章的商品，並完成小試身手問題。			
第九週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能認識青春期的生理變化。	一、迎接青春 1.教師提問：詢問學生，是否進入青春期了。 2.配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1)你知道什麼是青春嗎？ (2)幾歲開始青春？ (3)青春對身體會有什麼影響？ (4)面對青春即將到來，你的心情如何？ 二、男女大不同 1.教師說明：青春期的意義及男、女生進入青春期的時間，並強調每個人生長發育的速度不同，進入青春期的時間也有差異。教師務必跟學生強調，進入青春期的時間早晚沒有優劣與好壞之別，僅是個人差異。 3.配合課本，教師引導學生討論青春期的男、女生在體型及外觀上可能產生的改變。 4.教師統整：青春是兒童轉變為成人的必經階段，男、女生在這個時期生殖器官會開始成熟，逐漸出現第二性徵，這是值得賀喜的事，代表你長大了！	問答 觀察	【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。	
第十週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春期	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-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	1.能認識青春期的生理變化。 2.能用健康的態度面對青春。	一、夢遺現象 1.教師配合課本，與學生討論男生青春期的生理現象。 2.教師說明：青春期的最大特徵就是生殖器官的迅速發育及第二性徵的出現。男生到了青春會大量製造並分泌男性荷爾蒙，不僅會使陰莖長大，還會出現「夢遺」的現象，這是男性發育成熟的正常生理現象。	問答 實作 觀察	【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。	

							3. 教師說明：配合課本，教師說明男性生殖器官構造的名稱與夢遺形成的原因。 4. 教師說明：男性生殖器官每天都要清洗保持清潔，特別提醒包皮容易藏汙納垢，每天洗澡時應該將包皮稍微往後推，將包皮上的汙垢清洗乾淨。 5. 教師強調生殖器官雖然是我們身體的隱密部分，但它與身體的各項器官一樣，需要被認識、愛護與尊重，並進一步指導男性生殖器官的保健方法，例如：避免碰撞、不要穿緊身褲。 二、月經來了 1. 教師配合課本，與學生討論女生青春期的生理現象。 2. 教師提醒女生平時需要多攝取含鐵、蛋白質的食物，以補充月經期間流失的營養。 3. 教師說明：配合課本，說明女性生殖器官構造名稱與月經形成的原因。 4. 教師提醒月經期間的保健方式，包括：以淋浴方式洗澡、生活規律、睡眠充足、避免劇烈運動等。 三、示範衛生棉的使用及處理方法 1. 教師說明：取出不同的衛生棉，說明市面上有許多厚、薄、長、短，形狀各異的衛生棉，大家可以根據月經來潮的時間和經血量，選擇適用的衛生棉。 2. 教師打開衛生棉的包裝，示範如何正確使用衛生棉及使用後的處理方法。 3. 教師請學生進行分組演練，教師於行間巡視指導。 4. 教師統整：不管你是男生或女生，都應該以「珍視自己、尊重他人」的態度，正確的認識男、女生殖器官，並了解成長過程中身心的各項發展與變化。			
第十一週	單元三成長的喜悅 活動 1 迎接青春	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-1 男女生殖器官的基本功能與差異。	能用健康的態度面對青春	一、展現自信健康面對 1. 教師提問：詢問學生，出現青春期的特徵時，你們會怎麼面對呢？ 2. 情況一、當女生發現乳房開始隆起時，你會怎麼做？ 3. 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）抬頭挺胸。 （X）彎腰駝背。 4. 教師說明：當女生發現乳房開始隆起時，要抬頭挺胸展現自信，無須彎腰駝背，遮掩發育的胸部。 5. 情況二、當男生發現腿毛變長、變黑時，你會怎麼做？ 6. 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： （O）平時穿著打扮。 （X）穿長褲遮蓋腿毛。	問答 實作 觀察	【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。	

							7.教師說明：當男生發現腿毛變長、變黑時，宜順其自然，不須害怕被別人發現，而特別穿長褲遮蓋腿毛。 8.教師統整：上述情形其實這些都是不必要的舉動，大家應該以喜悅的心情來面對青春期的變化，因為這代表著你要長大成人了。 9.教師提問：詢問學生是否了解自己的生長發育狀況？是否具備足夠的能力來處理青春期的轉變？並鼓勵學生有問題時，別忘了請教師長或醫師。			
第十二週	單元三成長的喜悅 活動2 男生女生做朋友	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	能學會建立友誼的方法。	一、男生女生做朋友 1.教師以課文中小哲與珍珍的例子，請學生思考小哲的行為對不對？與異性相處時哪些行為會惹人討厭。 2.教師請學生發表自己與異性相處時，曾經有過哪些愉快和不愉快的經驗？要怎麼做才能讓彼此的相處更融洽、愉快呢？ 3.教師統整：無論男生或女生，都需要與他人建立友誼，也都希望被尊重與接納。 二、如何尊重異性 1.教師請學生針對下列問題進行討論： (1)男、女生常常一起說話或做事，就表示他們是男女朋友了嗎？ (2)為了怕別人配對，最好不要和異性建立友誼，對嗎？ (3)什麼樣的男生或女生比較受歡迎呢？ (4)要用什麼樣的態度與異性相處呢？ 2.教師強調與異性和諧相處可以學習社交技巧，擴展人際關係。在生活中有許多機會和異性合作與學習，在相處的過程中應該表現尊重有禮的態度，例如：體諒對方的困難，給予適切的協助；尊重對方的意見，適時給予誠懇的建議；欣賞對方的優點，並真誠的讚美對方等。	發表	【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。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	
第十三週	單元三成長的喜悅 活動2 男生女生做朋友	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。	1. 能了解每個人都擁有身體自主權。 2. 能尊重別人的身體自主權。 3. 能保護自己身體的自主權。	一、做身體的主人 1. 配合課本，教師請學生發表，與異性相處時，若遇到有人做出不合宜或不尊重的騷擾行為，會有什麼感受及反應。 情況一：遭遇言語騷擾時，你有怎樣的感受與反應。 1. 教師說明言語騷擾的形式很多，例如：說黃色笑話、拿別人的身材開玩笑、罵髒話等，並請學生思考還有哪些言語騷擾的情況。 2. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 情況二：被侵犯身體時，你有什麼感受？你會怎麼反應。 1. 教師說明：身體被侵犯的形式很多，例如：故意觸摸別人的身體、偷看別人的隱私部位、抓人裙子或脫	學生互評 問答 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。 【法治教育】 法 E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。	

							人褲子等，引導學生寫下想法和做法，並與同學分享。 2. 教師請學生閱讀防範策略後，發表並寫出自己的防衛之道。 3. 教師統整：每個人都是自己身體的主人，在未經過許可，任何人都不可以侵犯我們的身體，而且一旦我們感到不舒服時，都有權力制止對方任何不尊重的言語或不適當的身體碰觸。 二、自我保護有妙招 1. 教師引導學生閱讀課本內容課本的情境，師生共同討論遭遇騷擾的自我保護及因應方法。 2. 教師說明：教師說明身體自我保護四招：制止對方、大聲喊叫、離開現場、尋求協助等招式。 3. 教師請學生看完前四招後，以其內容為例，向學生說明，雖然插畫中的情境，是女生被男生騷擾，但現實生活中，不論是男生或女生，都可能遇到被同性或異性騷擾或侵犯的狀況，而騷擾或侵犯者的身分，除了陌生人外，也有可能是身邊認識的鄰居、親朋好友。 4. 教師請學生參照課本的情境，創造一招拒絕騷擾的獨門絕招。 5. 教師請同學分組，演練遭遇騷擾時的拒絕技巧，並請同學帶入自創的獨門絕招，讓大家互相觀摩，了解在課本之外，更多不同的拒絕以保護自己的技巧。			
第十四週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 能察覺性別刻板印象。 2. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。	一、我的未來不是夢 1. 教師提問：你有夢想嗎？你的夢想是什麼？ 2. 配合課本，教師請學生分組討論與發表： (1) 在你的成長環境中，長輩對男生和女生的要求和期望一樣嗎？ (2) 你覺得男生和女生除了身體外表的差異外，是否還有其他的不同呢？ 3. 教師提醒學生：父母對性別角色的看法可能與自己不同，最重要的是努力嘗試了解對方的想法，同時正確且清楚的表達自我，和對方做溫和、理性的溝通，如此一來雙方都能有所收穫。 二、突破性別框架 1. 教師引導學生思考並發表： (1) 是否曾從電視、報紙、廣告等媒體或父母師長的語言中，接收到「男生就要…」、「女生應該…」、「男生應該…」、「女生不可以…」的訊息？ (2) 你同意這樣的說法嗎？為什麼？	發表自評	【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。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	

							2. 教師歸納生活中的性別刻板印象，並鼓勵學生不要把自己局限在性別的框框裡。 3. 教師配合課本的性別角色檢核表提問，請學生逐題自我檢視並寫下同意或不同意的理由。 4. 教師調查同學的想法，同意者用雙手比出○，不同意則比出x，並請學生發表理由。 5. 教師引導學生檢視答題結果，如果答案有○，表示正陷入性別刻板的危機中。○越多，危機就越大。 6. 教師統整：在傳統的性別角色裡，對男生和女生會有不同的期待，其實這些都是過時的想法，應該要隨著時代改變。			
第十五週	單元三成長的喜悅 活動 3 我的未來不是夢	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，處理日常生活中的運動與健康的問題。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。	Db-II-2 性別角色刻板現象並與不同性別者之良好互動。	1. 能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 2. 不因性別阻礙自己的潛力發展。 3. 能用健康的態度面對青春期。 4. 能保護自己的身體自主權。	一、做自己好自在 1. 教師配合課本，介紹吳季剛的故事。 2. 請學生發表感想或寫下感想。 3. 教師引導學生發表自己的長處，並說明哪一項長處最可能成為將來發展的目標。 4. 教師強調每個人都有不同的特長，不要因性別阻礙自己的潛力發展。 5. 教師配合課本，介紹突破傳統性別觀念的從業人員，例如：女性的臺鐵司機員、修車員、警察等；以及男性的保母、髮型師等。 6. 教師請學生發表：長大後想從事什麼工作？ 7. 教師鼓勵學生多方面培養自己各種能力，讓自己的潛能得到最大的發揮。 二、小試身手 1. 教師說明：青春期到來，是值得高興的事！同時我們也要學習照顧自己、懂得保護自己與多元探索自己，相信我們的未來絕對不是夢！ 2. 學習任務一：我會照顧自己 (1)男生：請男學生洗澡時，清洗自己的生殖器官，並持續紀錄五天。 (2)女生：請女學生操作使用衛生棉，並請家長或師長認證。 3. 學習任務一完成後，驗證學習成果，並請認證人簽名。 4. 學習任務二：我會保護自己。 5. 請學生模擬演練遭到性擾騷的自我保護方法。 6. 學習任務三：我的夢想計畫。請學生發表自己的夢想與長處，並檢視是否受性別角色影響。	自評 觀察 實作 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。 性 E8 了解不同性別者的成就與貢獻。	
第十六週	單元四防災小兵 活動 1 天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的	一、介紹地震造成的災害 1. 教師提問：詢問學生是否有遇過地震，請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面或影片說明地震發生的情況。	問答 發表	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家	

			境。	能於生活中獨立操作基本的健康技能。		安全避難角。	3. 教師說明：地震發生時，必須做到地震保命三步驟，趴下、掩護、穩住，以確保當下的安全。 4. 教師請學生觀察教室裡的避難位置在哪？思考為什麼這裡是避難位置？ 二、在室內地震發生時應變方法 1. 教師可配合課本上的頁面說明在室內地震發生時的情況。 (1)在廚房烹煮食物用火時，立刻關掉火源，以免發生火災。 (2)室內有桌椅就躲在桌椅底下，身體趴下一手抓住桌腳，一手掩護頭、頸部。 (3)室內若無桌椅，躲在沒有物品掉落的樑柱或牆邊，身體趴下、兩手掩護頭、頸部。 (4)遠離窗戶以免玻璃碎裂掉落。 (5)發生地震時，切勿搭乘電梯以免受困。 2. 教師統整：在室內適合的避難角為樑柱旁、桌底下、無掉落物的牆邊。		人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十七週	單元四防災小兵 活動 1 天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識地震造成的災害，及遇到時的緊急應變方法。 2. 辨別適宜的安全避難角。 3. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。	一、戶外地震發生時的應變方法 1. 教師提問：詢問學生是否有在路上、車上等地方遇過地震，請學生自由發表感受。 2. 教師可配合課本上的頁面說明在戶外地震發生時的情況。 (1)在馬路上：注意上方掉落物，例如：招牌、磁磚等。 (2)騎乘機車或腳踏車：應馬上停靠路邊躲進騎樓。 (3)開車：將車子靠邊停並熄火。 (4)在公車或捷運上：乘客拉緊拉環或固定物。 二、受困時的應變方法 1. 教師提問：詢問學生是否有搭乘電梯時，在電梯裡遇過地震的經驗？應該要怎麼確保安全呢？ 2. 教師說明：地震發生時剛好在電梯裡，立刻按下所有的樓層按鈕，當電梯停止時迅速離開電梯。 3. 地震受困時的應對方式： (1)地震發生時受困在電梯內切勿慌張，立刻按緊急鈴求救。 (2)地震發生時受困在建築物內切勿慌張， 4. 可採取以下措施： (1)手機有訊號時，應立即撥打電話向外求救。 (2)若無手機或電子產品，可用碎石敲打發出聲響向外求救。 三、地震過後的應變 1. 確認家裡成員是否平安，是否有人受傷。 2. 確認瓦斯爐是否關閉火源，避免引發火災。	問答 發表 自評	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	

							3. 確認家中建築物，牆、梁、柱是否受損變形，並把家裡門窗都打開，以免餘震而受困。 4. 為防受損嚴重應做避難準備： (1) 緊急避難包備用 (2) 安全帽 (3) 鞋子 5. 防止餘震，前往空曠地或緊急避難所。			
第十八週	單元四防災小兵 活動 1 天搖地動	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 培養對地震災害的警覺性，願意學習避難技巧。 2. 能於學校演練地震逃生並熟習防震措施。 3. 了解擬定家庭逃生計畫與緊急救難包的重要性。 4. 了解家庭防災卡的要項以及緊急避難包的重要性。 5. 知道家庭防災卡如何填寫。 6. 能說明緊急救難包的重要性，並向他人倡導。	一、防震措施 1. 教師說明防震演練的重要性： (1) 提醒學生在學校練習逃生演練時必須要認真以對，以備不防之需。 (2) 全班演練一次地震時的防震措施。 (3) 要確實做到趴下、穩住、掩護三步驟。 2. 教師說明居家防震措施： (1) 櫥櫃門要鎖緊，上層不放重物及易碎物品。 (2) 臥室床頭不掛大幅照片，床頭不擺放重物及易碎物品。 二、擬定家庭防震計畫 1. 教師說明擬定家庭防震計畫的重要性。 (1) 和家人討論家中的逃生出口，規畫逃生路線。 (2) 熟悉家中逃生路線。 (3) 熟悉學校逃生路線。 2. 參照課本範例，畫出家庭平面圖，並找出兩個以上的出口與逃生路線。 三、擬定家庭防災卡 1. 教師說明家庭防災卡的用途與重要性。 2. 教師請學生練習填寫家庭防災卡。 四、準備緊急避難包 1. 分組討論緊急避難包要帶哪些物品呢？ 2. 教師說明： (1) 儲備乾糧：飲用水、餅乾、罐頭等簡單糧食。 (2) 醫療用品：藥品、棉花棒、紗布、溫度計等用品。 (3) 身分證件：身份證、健保卡。 (4) 其他日常用品：哨子、粗棉手套、手電筒、小毛毯等用品。 3. 物品每半年要檢查一次，確認物品有無損壞，保存期限是否過期。	問答 發表 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。 防 E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	
第十九週	單元四防災小兵 活動 2 狂風暴雨	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。	一、認識颱風的災害 1. 教師詢問：詢問學生是否有遇過颱風，造成什麼災害？ 2. 請學生自由發表。 3. 教師可配合課本上的頁面或影片說明颱風發生的情況。	發表 問答	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

				作基本的健康技能。			4. 教師說明與統整：颱風挾帶著強風與豪雨，帶來的災害影響有： (1)土石流、土石崩落。 (2)水災。 (3)道路橋樑沖毀。 (4)房屋吹倒、樹木倒塌、招牌掉落。 5. 颱風會造成上述等災害，對生活影響極大，不容小覷。 6. 雖然無法阻止颱風的發生，但透過氣象局發布的警報，可以先做好防颱準備。 二、防颱措施 1. 教師請學生分組討論： (1)颱風來臨前，家裡都做過哪些防颱準備呢？ (2)颱風來臨前，還要注意什麼事呢？ 2. 教師請學生上臺分享討論結果。 3. 教師統整與說明： (1)確認家中門窗是否可關緊，玻璃是否有破裂。 (2)疏通住家外的水溝、排水孔。 (3)儲備糧食、水、藥品備用。 (4)房屋外的盆栽，要拿進來。 4. 依照環境不同，有不同的防颱措施： (1)居住在山坡地，土石易崩落的地區應遷至安全區域避難。 (2)居住低窪低區，容易造成淹水情況，可加裝防水閘門或沙包，必要時應遷至高處安全區域避難。 (3)可在家門外放置沙包，以擋住大水淹入家中。 (4)海上風浪大，船隻勿再出航。 (5)車輛避免停放在堤防或樹下，以免受損。			
第二十週	單元四防災小兵 活動 2 狂風暴雨	1	健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。	3a-II-1 演練基本的健康技能。 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。	Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧的認識。	1. 認識颱風造成的災害。 2. 培養對颱風災害的警覺性，及緊急應變能力。 3. 知道颱風災後環境衛生清潔的重要性。 4. 能說明緊急避難包的重要性，並向他人倡導。	一、颱風來臨時的緊急應變方法 1. 教師請學生分組討論。 (1)如果一直強風豪雨不斷，造成停電要怎麼辦？ (2)如果發現房屋有電線掉落要怎麼辦？ 2. 教師提問：下列強風豪雨的情況，還要出門嗎？請學生分組討論。 (1)想要外出買東西吃？ (2)要到農田搶救農作物？ (3)海邊浪很大，想去岸邊觀浪？ 3. 教師統整： (1)颱風期間避免涉險外出，待在家中較安全。 (2)若迫不得已一定要外出，勿強行通過積淹水道路、地下道。 二、風災過後的環境整潔	自評 問答 實作	【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	

							1. 教師提問：詢問學生颱風過後住家外的環境都如何整理呢？有哪些要注意的地方呢？ (1)下過雨後容易有積水產生，要清除積水，以避免病媒蚊孳生。 (2)注意水質，豪雨可能導致水濁度上升，影響用水安全。 (3)清理環境時做好手部、腳部防護，避免受傷有傷口而感染病菌。 2. 颱風過後外出時要注意： (1)勿強行通過混濁積水路面，以免產生危險。 (2)行經道路上時要注意懸掛的招牌、牆壁磁磚，以免被砸落。 3. 教師統整： (1)颱風過後要確實做好環境清潔、消毒工作及清除孳生源等防疫工作，遠離傳染病威脅。 (2)外出時可透過電視或網路資訊查看道路路段是否可通行、有無坍方。 (3)行走在道路時注意路上狀況。 三、災害一點通 教師請學生就課本頁面上的題目進行作答，加強災害知識。 1. 颱風篇 (1)面對颱風來襲，應該採取哪些防颱措施？請分組模擬小美一家，演練應採取的防颱措施。 (2)颱風過後，必須好好打掃居家環境，以避免傳染病。打掃時，應注意哪些防疫步驟呢？請學生分組演練。 (3)颱風天時，看到外面馬路上有電線掉落，如何處理呢？請演練正確的處理方式。 2 地震篇 (1)在客廳聊天時遇到地震，應該如何應對呢？請同學演練地震保命時的三步驟。 (2)地震發生時，若正在搭電梯卻遇到停電而受困，該如何應對？請同學模擬演練。 教師請學生向親友倡導緊急避難包的重要性，並請對方認證簽名。			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

註 7：請以上下學期各 20 週規劃本年度課程。