

嘉義縣阿里山鄉（鎮、市）新美國民小學

表 13-1 114 學年度第一學期三年級普通班健體領域-健康課程計畫

設計者：李怡陵

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		康軒版第五冊			教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節			
課程目標		1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4.健康社區與改善社區汙染環境。								
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	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3	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	1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動1》健康比一比 1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。 2.教師請學生觀察課本第6頁，並提問： (1)小柚的餐盤中有哪些食物？ (2)姐姐的餐盤中有哪些食物？ (3)比較小柚和姐姐餐盤中的食物，有什麼不同之處？誰的食物組合比較好？為什麼？ 《活動2》健康餐盤原則 1.教師帶領學生閱讀課本第7頁	發表實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	

				運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	飲食型態。		並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。 2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。 3.教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。 4.教師請學生分組上臺發表設計的健康餐盤菜肴，並運用拳頭、手掌、手指、杯子等單位，說明各類食物的分量。			
第二週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用	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	1.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動3》小柚的一日三餐 1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？ 2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。 《活動4》我的一日三餐 1.教師請學生計算「我的飲食紀錄(一)」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	態。		(二)」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題，例如：哪一類食物吃太多，或哪一類食物吃不夠。 2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。			
第三週	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 3b-II-3 運用基本	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。	1.願意改善個人飲食習慣。 2.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 3.在生活中落實健康餐盤原則。	第一單元飲食聰明選 第1課吃出健康 《活動5》改善飲食習慣 1.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。 (1)選擇一項需改進的習慣。 (2)制定改變的目標。 (3)擬定執行計畫和獎勵。 2.教師請學生選擇一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理(一)」學習單。 《活動6》簽訂契約	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			1.教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。 《活動 7》檢討與補救 1.教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。 2.教師帶領學生閱讀課本第 13 頁，以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。 3.教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。			
第四週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本	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.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。	第一單元飲食聰明選 第 2 課飲食學問大 《活動 1》飲食萬花筒 1.教師配合課本第 14-17 頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如： (1)個人因素。 (2)家庭因素。 (3)文化因素。 (4)宗教因素。 (5)社區環境因素。 (6)自然環境因素。 2.教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				的生活技能，因應不同的生活情境。4a-II-2 展現促進健康的行為。					
第五週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。3b-II-3 運用基本的生活技	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.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察個人飲食習慣是否健康。 3.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動2》飲食習慣與健康 1.教師帶領學生閱讀課本第18頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？ 2.教師帶領學生閱讀課本第19頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。 (1)先確定你必須做決定。 (2)列出所有可能的選擇。 (3)列出所有選擇的優缺點。	發表演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				能，因不同的生活情境。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			(4)做出決定。 (5)評價決定：這是一個健康的好決定嗎？為什麼？ 3.教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。			
第六週	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	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。	2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應	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.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。	第一單元飲食聰明選 第2課飲食學問大 《活動3》批判性思考 1.教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？ 2.教師帶領學生閱讀課本第20-21頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 (1)產生疑問：看到這個廣告，你有什麼想法？你相信廣告內容嗎？ (2)思考一下：廣告的內容有什麼不合理的地方呢？ (3)詢問師長。 (4)形成自己的想法：釐清迷思後，你會購買這個廣告中的商品嗎？ 3.教師帶領學生閱讀課本第21	實作 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				不同的生活情境。4a-II-2 展現促進健康的行為。			頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。			
第七週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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-1 認識身心健康基本概念與意義。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	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動1》生命誕生 1.教師帶領學生閱讀課本第26-27頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。 2.教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。 《活動2》我像誰 1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。 2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。	發表	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【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。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	

				的生活技能，因應不同的生活情境。4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	與相處的技巧。					
第八週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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-1 認識身心健康基本概念與意義。3b-II-2 能於引導下，表現	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。Da-II-1 良好的衛生習	1.認識生長發育的變化與意義。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動3》身體大躍進 1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片。 2.教師提問：和以前比起來，現在的你有那些成長的變化？ 3.教師統整說明生長發育的意義： (1)外型的成長：身高增加、體重增加、頭圍變大、手掌和腳掌變大。	發表實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【性別平等教育】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身	

				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。4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	慣的建立。Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		(2)能力的增長：能做更複雜的事，例如：更容易學會新的運動項目；力氣變大，能輕鬆拿起重物；認識的國字變多，閱讀更輕鬆。 4.教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。 5.教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。		體自主權。性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。	
第九週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	1	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習	1a-II-1 認識身心健康	Aa-II-1 生長發育的意	1.了解促進生長發育的健康行動。 2.了解良好	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動4》促進生長的健康行動 1.教師帶領學生閱讀課本第30	發表實作	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差	

			<p>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。</p>	<p>基本概念與意義。 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。 4b-II-2 使用事實證據來支持自</p>	<p>義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>的衛生習慣。 3.運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 4.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。</p>	<p>頁，說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。 (1)均衡的飲食：三餐應攝取健康的食物組合，讓身體獲得需要的營養。 (2)規律的運動：每天運動30分鐘以上，可以使骨骼強壯、肌肉結實。 (3)適時適量的休息：休息可以讓身體和心情放鬆，每天最好晚上10點前入睡，並睡滿8小時。 (4)良好的衛生習慣：餐後刷牙、勤洗手、每天洗澡等。 2.教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。 《活動5》解決健康行動未達成問題 1.教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第31頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。 (1)確定問題。 (2)分析問題發生的原因。 (3)列出解決的方法。 (4)執行可行方案。</p>		<p>異並尊重自己與他人的權利。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------

				已促進健康的立場。			(5)評估執行結果。 (6)檢討與補救方式。 2.教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題(一)」學習單，並於課後記錄執行結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題(二)」學習單。		
第十週	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	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-1 認識身心健康基本概念與意義。 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	Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的	1.覺察每個人生長發育的速度不同。 2.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。	第二單元生命的樂章 第1課生長圓舞曲 《活動6》發揮同理心 1.教師帶領學生閱讀課本第32頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。 2.教師將學生分為5人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表(身高、體重等)或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。 3.教師帶領學生閱讀課本第33頁，說明：每個人生長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的立場思考，試著欣賞別人的特點。 4.教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第33頁情境。	演練	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。

				能，因不同的生活情境。4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	技巧。					
第十一週	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	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-II-1 認識身心健康基本概念與意義。3b-II-2 能於引導下，表現基本的人	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。 3.透過行動對家人表達愛。 4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。	第二單元生命的樂章 第2課人生進行曲 《活動1》人生各階段 1.教師帶領學生閱讀課本第34-37頁，說明各人生階段的特徵。 2.教師請學生將全家人的照片貼在「我和我的家人」學習單，並寫下自己和每位家人所處的人生階段。完成後請學生上臺進行分享。 《活動2》愛家人行動 1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，並提問：佳儀透過	發表實作演練 總結性評量	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	

				際溝通互動技能。	處的技巧。		<p>哪些行動，對家人表達愛？</p> <p>2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。</p> <p>3.教師請學生課後完成課本第39頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。</p> <p>《活動3》化解衝突</p> <p>1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？</p> <p>2.教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，說明「化解衝突」的方法。</p> <p>(1)先不說話、深呼吸，穩定自己的情緒。</p> <p>(2)透過溝通方法「我訊息」表達自己的想法。</p> <p>(3)傾聽對方的想法，並確定自己了解對方意思。</p> <p>(4)了解彼此的想法後，共同思考解決方法，並達成共識。</p> <p>3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學2人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。</p>			
第十二週	第三單元快樂的社區 第一課社區新	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	2b-II-1 遵守健康	Ca-II-1 健康社區	1.認識社區健康活動。 2.參與社區	第三單元快樂的社區 第1課社區新體驗 《活動1》認識社區	發表實作	【環境教育】 環E1 參與戶	

	<p>體驗</p>	<p>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。</p>	<p>的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>的意識、責任與維護行動。</p>	<p>健康活動。</p>	<p>1.教師說明社區的定義。 2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。 3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。</p> <p>《活動 2》社區活動新發現 1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。 2.教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。</p> <p>《活動 3》社區健康活動 1.教師帶領學生閱讀課本第 48 頁，說明不同的社區健康活動。 2.教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。 3.教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人一同參與。</p> <p>《活動 4》社區小記者 1.教師將學生分組，各組推派一人擔任社區小記者，訪問組內同學以下問題，彙整後上臺進行分享。</p>		<p>外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。</p>	
--	-----------	---	--	---------------------	--------------	--	--	-----------------------------------	--

							(1)你喜歡你居住的社區嗎？ (2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？ 2.教師請學生寫下自己居住社區的優點和缺點，完成「社區報報」學習單第二部分。 3.教師說明：每位社區居民都應該團結一心，讓自己居住的社區越來越優質。		
第十三週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動1》病媒對健康的危害 1.教師帶領學生閱讀課本第50頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。 2.教師說明病媒對健康的危害。 《活動2》垃圾減量 1.教師帶領學生閱讀課本第51頁，並配合影片說明垃圾減量的重要性。 2.教師提問：堆積垃圾容易引來病媒，想一想，可以怎麼減少垃圾的產生？ 3.教師請學生分組討論後上臺分享做法。 4.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，並和家人分享做法，邀請家人一起實踐，完成「垃圾減量」學習單。	發表實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。

第十四週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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。	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	1.願意以實際行動改善社區汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動3》認識垃圾分類 1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。 2.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。 《活動4》回收要注意 1.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事項，才算是個真正的回收達人。 2.教師帶領學生閱讀課本第54頁，並配合影片舉例資源回收注意事項。 (1)寶特瓶回收步驟 (2)紙餐盒回收步驟 3.教師補充：紙餐盒內部有一層防水的塑膠薄膜，所以屬於廢紙容器類，不是廢紙類。 《活動5》垃圾分類連連看 1.教師請學生完成課本第55頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。	發表實作	【環境教育】 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。	
第十五週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健	2a-II-2 注意健康	Ca-II-1 健康社區	1.認識社區環境汙染問題。	第三單元快樂的社區 第2課社區環保 《活動6》社區空氣汙染問題	實作	【環境教育】 環E4 覺知經	

	保		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。	問題所帶來的威脅感與嚴重性。4a-II-2 展現促進健康的行為。	的意識、責任與維護行動。Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	2.注意病媒對健康的危害。	1.教師帶領學生閱讀課本第 56 頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。 2.教師提問：當空氣受到汙染時，你會採取哪些行為來保護自己？ 3.教師請學生完成課本第 56 頁生活行動家紀錄。 《活動 7》認識空氣品質旗幟 1.教師提問：平時可以如何知道當日的空氣品質呢？ 2.教師整理學生的回答並說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。 3.教師帶領學生閱讀課本第 57 頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。 4.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。		濟發展與工業發展對環境的衝擊。
第十六週	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	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	2a-II-2 注意健康問題所帶來的	Ca-II-1 健康社區的意識、責任	1.認識社區環境汙染問題。 2.注意病媒對健康的危害。	第三單元快樂的社區 第 2 課社區環保 《活動 8》護川行動 1.教師帶領學生閱讀課本第 58-59 頁，並提問： (1)佑佑居住的社區面臨什麼環	實作	【環境教育】 環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。

			體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	威脅感與嚴重性。4a-II-2 展現促進健康的行為。	與維護行動。Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	境汙染問題？ (2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？ (3)社區居民採取哪些行動減少汙染？ (4)如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？ 2.教師補充：水中汙染物會透過飲水影響人體健康，如果吃了被汙染的魚蝦，汙染物會慢慢在體內累積，危害人體健康。 3.教師請學生完成課本第 59 頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。 《活動 9》行動從我開始 1.教師提問以下問題，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部分，並上臺分享。 (1)你居住的社區有環境汙染問題嗎？是什麼問題呢？ (2)怎麼做可以改善社區汙染問題？ (3)社區環境汙染問題改善後，對居民有哪些好處？ (4)你能採取什麼行動，讓社區環境更美好？			
第十七	第三單元快樂	1	健體-E-A2	1a-II-2	Bb-II-	1.了解並遵	第三單元快樂的社區	發表	【安全教	

週	的社區 第三課社區藥 師好朋友	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。	了解促進健康生活的的方法。 2b-II-1 遵守健康的的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品服務。	1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	守安全用藥原則。	第3課社區藥師好朋友 《活動1》正確用藥五大核心能力 1.教師帶領學生閱讀課本第60頁，並提問： (1)外婆在廟口買的藥有藥品許可證嗎？吃了會影響身體健康嗎？ (2)沒經過醫師診斷就自己買藥吃，可能會有那些後果呢？ 2.教師帶領學生閱讀課本第61頁，說明：食用來路不明的藥品會傷害身體，用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。 (1)能力一：做身體的主人，堅持用藥五不原則（不聽、不信、不吃、不推薦、不買）。 (2)能力二：清楚的表達自己的身體健康狀況。 (3)能力三：看清楚藥品標示（例如：領藥時核對自己的姓名、年齡，和藥品名稱、藥品用法和用量），如果有疑問，一定要問清楚。 (4)能力四：清楚用藥方法與時間。 (5)能力五：與醫師、藥師做朋友。 3.教師請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。	實作	育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
---	-----------------------	--	--	-------------------------	----------	--	----	--------------------------	--

<p>第十八週</p>	<p>第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友</p>	<p>1</p>	<p>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。</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品服務。</p>	<p>Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。</p>	<p>1.了解並遵守安全用藥原則。 2.認識衛生所服務。</p>	<p>第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動3》用藥注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第62頁，說明：在光線昏暗的地方吃藥，容易吃錯藥，危害身體健康。想一想，吃藥前要注意什麼，才不會吃錯藥？ 2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第二部分，寫出用藥的注意事項。 《活動4》社區醫療資源 1.教師帶領學生閱讀課本第63頁，提問：你知道社區中有哪些醫療資源呢？ 2.教師統整學生的回答並說明：醫療資源可能因城鄉區域性不同而有所差異，社區醫療資源大致可分為： (1)衛生行政機構，例如：衛生局、衛生所（在臺北市為健康服務中心）。 (2)公立、私立醫院。 (3)診所。 (4)藥局。 3.教師運用衛生所網站補充衛生所服務，並說明：衛生所提供門診醫療、預防接種、婦幼衛生、中老年疾病防治、衛生教育、急慢性傳染病防治等服務，是偏鄉社區的醫療守護</p>	<p>實作發表</p>	<p>【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	
-------------	---------------------------------	----------	---	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	-------------	--------------------------------------	--

第十九週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2b-II-1 遵守健康的生生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.了解藥物的保存方法。 2.了解並演練過期藥品處理原則。	者。 第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動4》藥物保存 1.教師帶領學生閱讀課本第64頁，並提問：外婆保存藥物的方式有什麼問題？ 2.教師統整學生的回答，並說明正確的藥物保存方式。 3.教師請學生分享家中保存藥物的方式，並提出改善的方法。 《活動5》過期藥品處理原則 1.教師說明：過期的藥品須妥善處理，不可任意丟棄或倒入水槽、馬桶。 2.教師帶領學生閱讀課本第65頁，說明過期藥品處理原則，並請學生分組演練。 (1)處理藥水類。 (2)處理藥丸類。 (3)有藥丸又有藥水。	發表演練	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
------	-------------------------	---	--	--	-------------------------------	----------------------------------	---	------	------------------------------	--

第廿週	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	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。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品服務。	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	1.了解中藥用藥安全原則。 2.認識社區藥局服務。 3.在生活中運用社區藥局服務。	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友 《活動6》中藥用藥安全五撇步 1.教師配合中藥用藥安全影片說明：中醫是我國傳統的醫療保健，給人「藥性溫和」、「有病治病、沒病補身」的印象，所以許多人常在沒有中醫藥醫療專業人員的指示，自行服用來路不明的中藥，而傷害身體健康。 2.教師說明：中藥用藥安全五撇步。 《活動7》社區藥局服務 1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。 2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。	發表實作	【安全教育】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
-----	-------------------------	---	--	--	-------------------------------	---	--	------	------------------------------	--

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。

嘉義縣阿里山鄉（鎮、市）新美國民小學

表 13-1 114 學年度第二學期三年級普通班健體領域-健康課程計畫

設計者：李怡陵

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		康軒版第六冊			教學節數		每週(1)節，本學期共(20)節			
課程目標		1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2.學習預防近視、中耳炎。 3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7.學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。								
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)
				學習表現	學習內容					
第一週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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的方法。 2a-II-2 注意健康問題	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3.透過身體的症狀，檢視個人健康	第一單元流感我不怕 第1課認識流感 《活動1》流感的症狀 1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？ 2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。 3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				所帶來的威脅感與嚴重性。4a-II-2 展現促進健康的行為。	則。Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	狀態。	水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。 《活動 2》流感的傳染方式 1.教師請學生觀察課本第 7 頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？ 2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？ 3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。 4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。			
第二週	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	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。2a-II-2 注意健康問題所帶	Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原	1.了解流行性感冒的自我照護方法。 2.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	第一單元流感我不怕 第 1 課認識流感 《活動 3》得流感的自我照護 1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？ 2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。 3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。	發表演練	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				來的威脅感與嚴重性。4a-II-2 展現促進健康的行為。	則。Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。		4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。 5.4 人一組，在小白板寫下 4 項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。 6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。			
第三週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	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。1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3b-II-3 運用	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。Fb-II-2	1.了解預防流行性感胃的方法。 2.展現預防流行性感胃的方法。	第一單元流感我不怕 第 2 課遠離流感 《活動 1》預防流感的方法 1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。 2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第 10-11 頁繪製）。 3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。 4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				<p>基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>					
第四週	<p>第一單元流感我不怕 第二課遠離流感</p>	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p>	<p>1a-II-2 了解促進健康生活</p>	<p>Eb-II-1 健康安全消費的訊</p>	<p>1.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。</p>	<p>第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 《活動2》落實健康行為 1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。</p>	實作	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p>	

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	的方法。 1b-II-1 認識健康和生技能對健康維護的重要性。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康	息與方法。 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	2.運用生活技能「自我管理」，預防生病。	2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。 3.教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。 4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。 5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。			
--	--	--	-----------------------------	--	---	----------------------	--	--	--	--

				資訊、產品與服務。4a-II-2 展現促進健康的行為。					
第五週	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	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。1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。3b-II-3 運用	Eb-II-1 健康安全消費的訊息與方法。Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。Fb-II-2	1.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 2.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	第一單元流感我不怕 第2課遠離流感 《活動3》口罩聰明選 1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。 2.教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。 3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第15頁生活行動家。	實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				<p>基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>常見傳染病預防原則與自我照護方法。</p>					
第六週	<p>第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰</p>	1	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能</p>	<p>2b-II-1 遵守健康的生活規</p>	<p>Fb-II-2 常見傳染病預防原</p>	<p>1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防</p>	<p>第一單元流感我不怕 第3課預防傳染病大作戰 《活動1》防疫行動原則 1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為</p>	<p>發表實作自評總結性評量</p>	<p>【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。</p>	

			力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	則與自我照護方法。	止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。 7.反省並表現促進健康的行為。	什麼每個人都要提前做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？ 2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？ 3.教師配合課本第 16 頁說明防疫行動原則。 《活動 2》落實學校防疫行動 1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？ 2.教師配合課本第 17 頁說明學校的防疫行動。 《活動 3》落實家庭防疫行動 教師配合課本第 18-19 頁說明家庭的防疫行動。 《活動 4》配合政府的防疫行動 1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？ 2.教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？ 《活動 3》安心防疫生活 1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第 22 頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。 2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對		
--	--	--	-----------------------------	-----------------------------	-----------	---	--	--	--

							傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。			
第七週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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-II-2 了解促進健康生活的 方法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-II-2 展現促進	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識假性近視的成因。 2.認識近視的成因。 3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 《活動1》近視的原因 1.教師配合影片說明假性近視的原因。 2.教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西時就無法聚焦。久而久之，就會導致永久的近視。 3.教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法。 《活動2》可能造成近視的行為 1.教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。 2.教師請學生在課本第30頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。 3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。	發表	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				健康的行為。			《活動3》戴眼鏡對生活的影響 教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？			
第八週	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	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-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的辦法。	1.了解保健眼睛的辦法。 2.願意改進錯誤用眼習慣。 3.在生活中展現保健眼睛的行為。	第二單元愛護眼耳口 第1課近視不要來 《活動4》小安的護眼行動 1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。 2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》說明視力保健方法。 《活動5》小平的護眼行動 1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？ 2.教師請學生完成課本第33頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的辦法，以及能協助改進的人。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				4a-II-2 展現 促進 健康 的行 為。			3.教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。 4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。			
第九週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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。 1b-II-1 認識 健康 技能 和生 活技 能對 健康 維護 的重 要性。 4a-II-2 展現 促進 健康 的行	Da-II-2 身體 各部 位的 功能 與衛 生保 健的 方 法。	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。	第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 《活動1》認識中耳炎 1.教師帶領學生閱讀課本第34頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。 2.教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。 3.教師說明中耳炎的症狀：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。 《活動2》與醫師溝通的注意事項 1.教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。 2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進	演練 實作	【品德教育】 品E1良好生活習慣與德行。	

				為。			行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。 3.教師發下「認識中耳炎」學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。 4.教師請學生2人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。		
第十週	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	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。 1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維 護的重要 性。 4a-II-2 展現促進健康的行	Da-II-2 身體各部位的 功能與衛生保 健的方 法。	1.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 2.了解保健耳朵的方法。 3.在生活中展現保健耳朵的行為。	第二單元愛護眼耳口 第2課健康好聽力 《活動3》可能損傷聽力的行為 1.教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第36頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。 3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第36頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。 《活動4》護耳行動 1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？ 2.教師整理學生的回答，配合課本第37頁說明保健耳朵的方法。	發表實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。

				為。			3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第37頁的行動紀錄，並寫下改進方法。			
第十一週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	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。 1b-II-1 認識健康技能和生 活技能對健康維 護的重要 性。 3a-II-1 演練基本的健 康技能。 3a-II-2 能於生活	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。	第二單元愛護眼耳口 第3課牙齒要保護 《活動1》乳齒與恆齒 1.教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？ 2.教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，說明乳齒、恆齒。 3.教師帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫3分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。 《活動2》牙齒的種類 1.教師配合課本第39頁說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 2.教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。 3.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功	發表 實作	【品德教育】 品德E1 良好生活習慣與德行。	

				中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-2 展現促進健康的行為。			能。			
第十二週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	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。 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	1.了解牙線的使用方法。 2.演練使用牙線潔牙。 3.在生活中使用牙線保健牙齒。	第二單元愛護眼耳口 第3課牙齒要保護 《活動3》牙線使用方法(一) 1.教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。 2.教師配合課本第40-41頁說明牙線使用原則與基本動作。 《活動4》牙線使用方法(二) 1.教師配合課本第42-44頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。 2.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。	演練 實作	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

				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-2 展現促進健康的行為。						
第十三週	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	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	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 1b-II-1 認識健康	Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	認識牙線使用對健康維護的重要性。	第二單元愛護眼耳口 第3課牙齒要保護 《活動5》潔牙工具大不同 1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。 2.教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。 3.教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：由於刷牙	發表 總結性評量	【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	

			能。	技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。 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-2 展現 促進 健康的 行為。			無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。			
--	--	--	----	---	--	--	-------------------------------------	--	--	--

第十四週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。	第三單元安心又安全 第1課安心校園 《活動1》認識霸凌(一) 1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。 2.教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。 3.教師配合課本第50-51頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 《活動2》認識霸凌(二) 1.教師配合課本第52-53和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。 2.教師補充說明另外兩種霸凌類。 3.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同理對方的感受，不做出傷害別人的行為。	發表	【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。	
------	----------------------	---	---	--	------------------------	--	---	----	---	--

				的自我調適技能。						
第十五週	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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。	1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿	Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	1.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 2.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	第三單元安心又安全 第1課安心校園 《活動3》情緒調適 1.教師帶領學生閱讀課本第54頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。 2.教師請學生完成課本第54頁，輪流上臺發表。 《活動4》面對霸凌的做法 1.教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？ 2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。 3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。 4.教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通—防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？ 5.教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被	發表演練實作	【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。	

				學習，表現基本的自我調適技能。			霸凌者的感受，主動向師長求助。 6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。			
第十六週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。	第三單元安心又安全 第2課安全向前行 《活動1》過馬路要注意(一) 1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。 2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第56-57頁詢問：你過馬路時曾經做出以下這些危險行為嗎？怎樣能避免危險發生呢？ 《活動2》過馬路要注意(二) 1.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第58-59頁說明過馬路的危險情境。 2.教師補充說明「內輪差」的概念。	發表自評	【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。	

第十七週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 3.演練安全過馬路的方法。 4.過馬路時遵守交通安全守則。	第三單元安心又安全 第2課安全向前行 《活動3》行人安全過馬路原則 1.教師帶領學生閱讀課本第60-61頁情境，並配合影片說明行人安全過馬路原則。 2.教師引導學生思考過馬路時應注意的事項，並上臺分享。 3.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路原則，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。 4.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生自我檢視安全過馬路原則，並在生活中實踐後請家長簽名。 《活動4》行人穿越馬路的設施 1.教師配合課本第62頁和影片說明行人穿越馬路的設施。 《活動5》遵守過馬路安全守則 1.教師說明課本第63頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走①、②還是③的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？ 2.教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO!》5分50秒-8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。	發表 演練 自評	【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。	
------	-----------------------	---	--	--	-------------------------------	--	--	----------------	--	--

第十八週	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解乘坐機車的安全注意事項。 2.了解搭乘公車的安全注意事項。 3.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 4.乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	第三單元安心又安全 第2課安全向前行 《活動5》安全坐機車 1.教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自己的雨衣。 2.教師提問：乘坐機車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。 《活動6》安全搭公車 1.教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車到站停妥再起身。 2.教師提問：搭乘公車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。 3.教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。	發表 實作 自評	【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。	
第十九週	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	1	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題	1a-II-2 了解促進健康	Ba-II-1 居家、交通	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防	第三單元安心又安全 第3課戶外安全 《活動1》預防中暑 1.教師說明中暑的定義與症狀。	演練 發表 實作	【安全教育】 安E2 了解危機與安全。	

		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。	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。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。	及戶外環境的潛在危機與安全須知。	蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。	2.教師提醒中暑時如何緊急處理與預防中暑的方法。 《活動 2》預防蚊蟲叮咬 教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。 《活動 3》小心蜂窩 1.教師帶領學生閱讀課本第 69 頁情境，並說明：一般蜂類不會主動攻擊人，發現蜂窩時，切勿招惹蜂群，也不要尖叫逃跑或揮舞衣物，應用淺色外套蓋住頭部和身體，慢慢離開。 2.教師請學生上臺演練遇到蜂窩或蜂群的處理方法。 《活動 4》小心蛇出沒 教師帶領學生閱讀課本第 69 頁情境，並說明：一般來說，蛇不會主動攻擊人，發現蛇出沒時，要保持鎮定，快步離開。 《活動 5》野菇不要採 1.教師說明：一般來說，菇類不容易從外表判斷是否有毒，最好的防範中毒方法，就是一律不採、不吃。 2.教師透過圖片補充說明常被誤食的野生毒菇。 《活動 6》小心土石流 教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。 《活動 7》避免被雷擊 1.教師帶領學生閱讀課本第 53	安E4 探討日常生活應該注意的安全。	
--	--	---------------------------------	--	------------------	---	--	--------------------	--

							頁情境，並說明：臺灣夏季午後常有雷陣雨，下雷雨時要提高警覺，避免被雷擊中。教師舉例避免雷擊的方法。			
第廿週	第三單元安心又安全 第四課居家安全	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。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生生活規範。	Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1.了解居家安全的注意事項。 2.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 3.願意遵守戶外安全守則。	第三單元安心又安全 第4課居家安全 《活動1》浴室安全 1.教師帶領學生閱讀課本第72頁情境，並說明浴室中可能潛藏的危機與導致的後果。 2.教師配合影片，引導學生討論預防浴室發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 《活動2》廚房安全 1.教師帶領學生閱讀課本第73頁情境，並說明廚房裡可能潛藏的危機與導致的後果。 2.教師配合影片，引導學生討論預防廚房發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。 3.教師提醒：廚房是用火的主要場所，應加裝火災警報器並放置滅火器。	發表 實作	【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。	

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。