

## 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 學年度第一學期一年級普通班健康(分科版)領域課程計畫(表 10-1)

設計者： 石楚琳

#### 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       |                                   | 翰林版國小健體 1 上教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                        |                                               | 教學節數                                                |                                     | 每週(1)節，本學期共(20)節                                                                                                                                                      |                                          |                                |                      |
| 課程目標       |                                   | 1. 引導學生觀察自己的成長現象，並透過遊戲化的教學活動，培養其照顧自己身體的責任感。<br>2. 鼓勵學生持續實踐健康的行為習慣，並讓其透過觀察與演練，學習各種不同的清潔步驟。<br>3. 藉由學生攝取食物的經驗，讓其了解食物對生理和心理的影響，並鼓勵學生養成良好的飲食習慣，讓自己更健康。<br>4. 透過學生平日上學或放學回家的情境，探討周遭環境中的潛在危險，進一步思考因應解決的方法，提升學生危機應變的能力。<br>5. 藉由觀察與討論，教導學生友愛同學，與同儕和睦相處的方法。<br>6. 透過觀察與體驗活動，建立學生上體育課的正確行為，並引導學生實作暖身活動，知道運動前暖身的重要性。<br>。 |                                                        |                                               |                                                     |                                     |                                                                                                                                                                       |                                          |                                |                      |
| 教學進度<br>週次 | 單元名稱                              | 節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 學習領域<br>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<br>方式)                                                                                                                                                 | 評量方式                                     | 議題融入                           | 跨領域統整<br>規劃<br>(無則免) |
| 第一週        | 第一冊第一單元：<br>成長變變變<br>活動一：<br>長大真好 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 健體-E-A1<br>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 | 1a-I-1<br>認識基本的健康常識。<br>2b-I-2<br>願意養成個人健康習慣。 | Aa-I-1<br>不同人生階段的成長情形。<br>Da-I-2<br>身體的部位與衛生保健的重要性。 | 1. 認識自己的成長現象。<br>2. 描述從出生至今的生長發育變化。 | <b>一、觀察成長的變化</b><br>1. 配合課本頁面，請學生比較並發表，兩插圖中的人物各有什麼不同，例如：<br>(1)圖一：嬰兒室裡的嬰兒有的在睡覺、有的在哭，長得也都不太一樣。<br>(2)圖二：排排站的小學生，有的高、有的矮、有些胖、有些瘦，外形各有不同。<br>2. 教師說明：每個人從出生後，就不斷的在改變。即使同 | 1. 討論：能說出代表成長的現象。<br>2. 發表：能分享自己的生長發育變化。 | <b>【安全教育】</b><br>安 E6 了解自己的身體。 |                      |

|     |                      |   |                                                        |                                         |                                               |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                     |                                                                                                                |  |
|-----|----------------------|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                      |   | 潛能。                                                    |                                         |                                               |                                                | <p>樣是一年級，成長的速度和外形也都不一樣。</p> <p><b>二、分享成長的經驗</b></p> <p>1. 請學生分組，展示小時候的照片，並分組討論、發表：</p> <p>(1) 現在的你和小時候有什麼不同？例如：小時候碰到問題就哭，現在會想辦法解決。以前又瘦又小，現在長高也長壯了。以前不會寫字，現在學會了。</p> <p>(2) 長大的好處是什麼？</p> <p>(3) 你喜歡長大的感覺嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師統整：嬰兒期是一生中成長速度最快的時期，進入學生期還是不斷的在成長。</p>                                           |                                                     |                                                                                                                |  |
| 第二週 | 第一冊第一單元：成長變變活動一：長大真好 | 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。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。<br>Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | <p>1. 認識自己的成長現象。</p> <p>2. 描述從出生至今的生長發育變化。</p> | <p><b>一、討論成長的現象</b></p> <p>1. 教師提問「怎麼知道自己正在長大呢？」請學生自由發表。例如：衣服、鞋子變小了，乳齒掉了、長出新的牙齒……。</p> <p>2. 教師說明有許多生長現象是看得到且可以測量的，例如：身高和體重的增加。</p> <p>3. 請學生發表自己出生時的身高和體重，並且和現在的身高、體重作比較。</p> <p>4. 教師統整：身高和體重的增加，代表自己正在成長。每個人成長的速度不太一樣，有的人比較快、有的人比較慢。</p> <p><b>二、討論能力的變化</b></p> <p>1. 教師說明：成長的過程中，身體會由小變大，能力也會漸漸增強。</p> | <p>1. 討論：能說出代表成長的現象。</p> <p>2. 發表：能分享自己的生長發育變化。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【性侵害犯罪防治課程】</b></p> <p><b>性 E5</b> 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> |  |

|     |                      |   |                                         |                                          |                                         |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |                                                                        |  |
|-----|----------------------|---|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                      |   |                                         |                                          |                                         |                                                                               | <p>2. 請學生發表身體各部位的基本功能，例如：「手」可以寫字、拍球；「腳」可以跑步、騎車等。</p> <p>3. 教師統整：人類出生後，會爬、會走、會跑，能力逐漸增加，可以做到許多以前無法做的事，例如：雙手除了抓、握東西外，還能寫字、畫畫；牙齒除了咀嚼食物外，還能幫助我們說話、唱歌。而且，隨著年齡的增長和不斷的學習，解決問題的能力也會增加。</p>                                                                       |                                                                                                            |                                                                        |  |
|     |                      |   |                                         | 1c-I-2 認識基本的運動常識。<br>3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 | Cb-I-1 運動安全常識、運動對身體健康的益處。               | <p>1. 認識上體育課的安全規定，並學會正確的運動裝備。</p> <p>2. 學會整隊的基本動作。</p> <p>3. 養成正確的上課準備習慣。</p> | <p><b>一、誰的穿著不正確</b></p> <p>1. 利用課文圖片情境，引導學生發表哪些小朋友的穿著適合運動？哪些需要較不適合？為什麼？</p> <p>2. 利用課本圖片比較一下自己的穿著和哪一位小朋友最像。</p> <p><b>二、總結活動</b></p> <p>1. 歸納在戶外上體育課，必須注意安全，遵守規定，作好準備才能享受運動的樂趣。</p> <p>2. 提醒學生下次要檢查上課的服裝、裝備是否正確。</p> <p>3. 說明下一節課會學習如何做暖身操和選擇安全的場地。</p> | <p>1. 問答：能說出體育課的安全規定和準備。</p> <p>2. 實作：能做出正確的整隊動作。</p> <p>3. 問答：能正確說出運動時的穿著條件。</p> <p>4. 實作：能做好上體育課的準備。</p> | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 E7 探究運動基本的保健。</p>                               |  |
| 第三週 | 第一冊第一單元：成長變變活動一：長大真好 | 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 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-2 願意養成個人健康習    | Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。<br>Da-I-2 身體的部位與衛生保 | <p>1. 認識身體各部位的名稱和基本功能。</p> <p>2. 願意珍惜愛護自己的身體。</p>                             | <p><b>一、認識身體各部位的名稱</b></p> <p>1. 教師說明身體各部位名稱。</p> <p>2. 配合音樂進行「頭兒、肩膀、膝、腳趾」帶動唱遊戲，教師可待學生熟悉動作後，加快進行節奏。</p> <p>3. 兩人一組，互相指出老師所唸的身體各部位，看誰又快又正確。</p>                                                                                                          | <p>3. 紙筆評量：明白身體各部位的名稱。</p> <p>2. 態度評定：願意愛護自己的身體，避免受傷。</p>                                                  | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 E6 了解自己的身體。<br/><b>【性侵害犯罪防治課程】</b><br/>性 E5</p> |  |

|     |                         |   |                                                        |                                                                                                 |                      |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                  |                                                                                                                       |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                         |   | 人特質，發展運動與保健的潛能。                                        | 慣。                                                                                              | 健的重要性。               |                                                | <p>4. 配合課本頁面，請學生將身體各部位的名稱代號填入空格中。</p> <p><b>二、珍惜並愛護自己的身體</b></p> <p>1. 請曾經受傷的學生發表自己的經驗：哪個身體部位受傷？為什麼會受傷？受傷後對日常生活會造成哪些不方便？</p> <p>2. 引導學生體會身體的重要性，願意珍惜並愛護自己的身體。</p> <p>3. 教師統整：身體要陪伴我們過一生，應該好好照顧它，不要讓它受到傷害。</p>                                                                                                                               |                  | 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。                                                                                               |  |
| 第四週 | 第一冊第一單元：成長變變活動二：清潔衛生好習慣 | 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。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>4a-I-2 養成健康的生 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | <p>1. 發覺清潔習慣的重要性。</p> <p>2. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p> | <p><b>一、討論清潔習慣的重要性</b></p> <p>1. 引導學生想像自己連續好幾天不洗澡，身體髒兮兮的，會帶給自己和別人什麼感覺？</p> <p>2. 請學生發表儀容整潔對整體形象及健康的影響。</p> <p>3. 教師說明：注意日常儀容的整潔，不僅是一種禮貌，也會影響個人的整體形象。遊戲或運動後將身體清潔乾淨，不但能趕走身上的細菌，預防疾病傳染，還可以讓自己感覺更舒服。</p> <p><b>二、模仿清潔動作</b></p> <p>1. 請學生自由發表想要保持身體清潔可以怎麼做。</p> <p>2. 教師說明「鏡子遊戲」規則：</p> <p>(1)請學生兩人一組，一人表演洗臉、洗澡、洗手等動作，另一人必須如照鏡子般，正確做出相同的動作。</p> | 問答：能說出讓身體變乾淨的方法。 | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E6 了解自己的身體。</p> <p><b>【性侵害犯罪防治課程】</b></p> <p><b>性 E5</b></p> <p>認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。</p> |  |

|     |                             |   |                                                           |                                                                           |                         |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                                      |  |
|-----|-----------------------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--|
|     |                             |   |                                                           | 活習慣。                                                                      |                         |                                                                                   | <p>(2)請學生互換角色，重複清潔的動作。</p> <p>3. 請學生分組進行「鏡子遊戲」。</p> <p>4. 教師統整：做好清潔工作，才能讓自己乾淨舒服，看起來有精神，也受人歡迎。</p> <p><b>三、演練洗臉的方法</b></p> <p>1. 請學生取出手帕或毛巾並示範自己洗臉的方式，教師巡視指導。</p> <p>2. 師生共同討論洗臉時應該注意的部位，例如：眼角、額頭、耳後根、鼻孔、下巴、嘴角等容易被遺漏的部位。</p> <p>3. 教師提醒學生，洗臉後應將毛巾擰乾、掛好，並清理洗臉臺。</p> <p>4. 教師強調臉部清潔與否會影響別人對你的觀感，鼓勵學生做好臉部清潔工作，讓自己精神煥發。</p> |                                                            |                                                      |  |
| 第五週 | 第一冊第一單元：成長變變<br>活動二：清潔衛生好習慣 | 1 | 健體-E-A1<br>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。 | 2a-I-1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1<br>嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-I-2<br>能於引導下， | Da-I-1<br>日常生活中的基本衛生習慣。 | <p>1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。</p> <p>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。</p> <p>3. 在生活中實踐清潔習慣。</p> | <p><b>一、演練正確洗手的方法</b></p> <p>1. 教師配合圖片說明洗手的正確步驟。</p> <p>2. 分組實際操作洗手的五步驟。</p> <p>溼：將手淋溼，並抹上肥皂或洗手乳。</p> <p>搓：肥皂起泡後，仔細搓揉雙手，同時配合「內外夾弓大立腕」七個要領。</p> <p>(1)內：搓揉手心。</p> <p>(2)外：搓揉手背。</p> <p>(3)夾：搓揉指縫。</p> <p>(4)弓：搓揉指背與指節。</p> <p>(5)大：搓揉大拇指及虎口。</p>                                                                        | <p>1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。</p> <p>2. 自評：能確實執行清潔習慣。</p> | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> |  |

|  |  |  |  |                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  | <p>於生活中操作的<br/>健康技能。<br/>4a-I-2<br/>養成健康的<br/>生活習慣。</p> |  | <p>(6)立：搓揉指尖。<br/>(7)腕：搓揉至手腕。<br/>沖：將雙手用水沖洗乾淨。<br/>捧：捧水沖洗水龍頭後再關閉。<br/>擦：用毛巾或紙巾把手擦乾。<br/>3. 教師強調洗手的重要性，鼓勵學生在日常生活中養成勤洗手的好習慣。<br/><b>二、討論洗手的重要性的時機</b><br/>1. 教師請一位學生將手沾滿粉筆灰，再請他和同學們握手，和他握過手的同學再和自己鄰座的同學握手，3分鐘後，教師請大家坐下，再請學生檢視自己的手上有沒有粉筆灰。<br/>2. 教師說明：我們的雙手常常會接觸到許多很小、看不見的病菌。這些病菌會透過雙手拿東西吃、揉眼睛、挖鼻孔等動作將病菌帶入體內，讓我們生病，為了健康，要養成勤洗手的習慣。<br/>3. 師生共同討論「什麼時候要洗手？」例如：吃東西前、上廁所後、從外面回家後、玩完玩具後、擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後等。<br/><b>三、手洗乾淨了沒？</b><br/>1. 請學生配合課本19頁的紀錄表，連續記錄一星期的洗手習慣。<br/>2. 教師強調每次洗手都要做到正確的步驟，如果做到就在紀錄表裡打 。鼓勵學生努力實踐勤洗手的習慣。</p> |  |  |
|--|--|--|--|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|     |                        |   |                                                        |                                                                                                     |                      |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                 |                                    |  |
|-----|------------------------|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------|--|
| 第六週 | 第一冊第一單元：成長變活動二：清潔衛生好習慣 | 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。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。<br>4a-I-2 養成健康的生活習慣。 | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。<br>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。<br>3. 在生活中實踐清潔習慣。 | <p><b>一、演練正確使用小便斗與馬桶的方法</b></p> <p>1. 教師強調上廁所的禮儀、步驟及注意事項。</p> <p>2. 請學生演練正確使用小便斗、坐式馬桶與蹲式馬桶的方法。</p> <p>3. 教師講評，並對共同缺失加以指導。</p> <p>4. 教師提醒學生，如廁後衛生紙可以丟入馬桶，但是面紙或紙巾遇水不易分解，不可以丟入馬桶，以免造成阻塞，應該投入垃圾桶並定時清理，以維護環境衛生。</p> <p><b>二、討論上廁所的正確方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，引導學生討論上廁所的正確方法，包括：</p> <p>(1)小便斗。</p> <p>(2)坐式馬桶。</p> <p>(3)蹲式馬桶。</p> | 2. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>2. 自評：能確實執行清潔習慣。 | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |
| 第七週 | 第一冊第一單元：成長變活動二：清潔衛生好習慣 | 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    | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。                                                     | Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。<br>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。<br>3. 在生活中        | <p><b>討論洗澡時的注意事項</b></p> <p>1. 教師提出問題，請學生舉手回答：</p> <p>(1)一個人如果不愛洗澡，好幾天都不洗澡會怎麼樣？</p> <p>(2)當你沒辦法洗澡，身體髒兮兮又發出臭味，你會有什麼感受？</p> <p>(3)你覺得自己乾淨整潔嗎？為什麼？</p> <p>2. 教師調查班上學生自己洗澡的情形，並請學生發表自己洗</p>                                                                                                                                      | 1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>2. 自評：能確實執行清潔習慣。 | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |

|     |                         |   |                                                           |                                                                                                               |                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                              |                                           |  |
|-----|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|--|
|     |                         |   | 潛能。                                                       | 3a-I-2<br>能於引導下，於生活中操作的健康技能。<br>4a-I-2<br>養成健康的生活習慣。                                                          |                         | 中實踐清潔習慣。                                                           | 澡時遇到的困難，以作為指導重點。                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |                                           |  |
| 第八週 | 第一冊第一單元：成長變變活動二：清潔衛生好習慣 | 1 | 健體-E-A1<br>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。 | 2a-I-1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3a-I-1<br>嘗試練習簡易的健康相關技能。<br>3a-I-2<br>能於引導下，於生活中操作的健康技能。<br>4a-I-2<br>養成健康的生活習慣。 | Da-I-1<br>日常生活中的基本衛生習慣。 | 1. 嘗試練習各種不同的清潔技能。<br>2. 能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等簡易的健康技能。<br>3. 在生活中實踐清潔習慣。 | <b>清潔衛生我最棒</b><br>1. 進行支援前線遊戲，將全班分成兩組，隨機抽取一名代表上前，其餘組員負責支援前線用品，包括提供合身整潔的服裝、協助將上衣紮進褲子或裙子裡、提供梳子將頭髮梳理整齊、提供溼紙巾將臉手擦乾淨、提供乾淨的鞋子……等，哪一組的代表最整齊清潔就獲勝。<br>2. 教師配合小試身手圖文內容，引導學生思考是否有做到這些好習慣，例如：飯前洗手、便後洗手、天天洗澡、會用正確方式上廁所、會自己洗臉等。<br>3. 請學生將有做到的好習慣塗上顏色。<br>4. 教師鼓勵學生養成良好的衛生習慣，讓自己更加健康。 | 1. 實作：能操作洗臉、洗手、洗澡、上廁所等健康技能。<br>自評：能確實執行清潔習慣。 | <b>【生命教育】</b><br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |



|     |                                                |   |                                                                                                         |                                                                       |                                            |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                                |  |
|-----|------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
|     |                                                |   |                                                                                                         | 活<br>習<br>慣。                                                          |                                            |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                                |  |
| 第九週 | 第一冊第<br>二單元：<br>快樂上下<br>學<br>活動一：<br>安全紅綠<br>燈 | 1 | 健體-E-C2<br>具備同理<br>他人感受，在體<br>育活動和<br>健康生活<br>中樂於與<br>人互動、<br>公平競<br>爭，並與<br>團隊成員<br>合作，促<br>進身心健<br>康。 | 1a-I-1<br>認識基<br>本的健<br>康常識。<br>2a-I-1<br>發覺影<br>響健康的<br>生活態度與<br>行為。 | Ba-I-1<br>遊戲場<br>所與上<br>下學情<br>境的安全<br>須知。 | 1. 發覺影<br>響上下學<br>安全的態<br>度與行為。<br>2. 認識行<br>走安全。 | <p><b>一、探討車禍事件</b></p> <p>1. 學生發表曾經看過的車禍事件，或是由教師舉例。</p> <p>2. 教師提問：為什麼大家常說「馬路如虎口」？</p> <p>3. 教師統整：馬路是危險的地方，上下學途中一定要注意安全。</p> <p><b>二、討論上、下學途中的危險情境</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師提問並引導學生試做：下列各種狀況，覺得安全的請在圓圈中塗綠色；覺得危險的請塗紅色。</p> <p>(1) (紅) 看到認識的人在對面，突然衝入馬路。</p> <p>(2) (紅) 沒有注意周遭，隨意通過停車場出入口。</p> <p>(3) (綠) 遵守交通規則。</p> <p>2. 教師引導學生思考：上、下學途中可能會發生哪些危險？要怎麼預防呢？</p> <p>3. 教師統整學生的意見並說明：搶快、不遵守交通規則等危險態度和行為都會危害自己和別人的安全。上、下學途中要隨時提高警覺、遵守規範，才能避免發生危險。</p> <p><b>三、探討走路上、下學的安全注意事項</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師引導學生說出走路上學要注意哪些安全事項。例如：</p> <p>(1) 走在人行道上比較安全。</p> <p>(2) 走路要專心，不在路上玩</p> | <p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |  |

|     |                            |   |                                                             |                                                   |                            |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              |                                                |  |
|-----|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
|     |                            |   |                                                             |                                                   |                            |                       | <p>要。</p> <p>(3)聽從警察或導護老師的指揮。</p> <p>(4)穿越馬路要走行人穿越道或天橋。</p> <p><b>四、演練行人安全過馬路步驟</b></p> <p>1.教師說明：過馬路要記得做到下列各步驟，才能讓自己更安全。</p> <p>(1)停：停下來，別急著過馬路。</p> <p>(2)看：看看號誌燈，確認綠燈亮了。</p> <p>(3)轉：轉頭左右看，等車停住。</p> <p>(4)動：動身快步過馬路。</p> <p>2.進行分組演練。</p> <p>3.教師統整：交通安全人人有責，即使是行人也要遵守交通規則。</p> |                                                              |                                                |  |
| 第十週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動一：安全紅綠燈 | 1 | 健體-E-C2<br>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1<br>認識基本的健康常識。<br>2a-I-1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。 | Ba-I-1<br>遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 認識乘坐汽、機車及搭公車時的安全注意事項。 | <p><b>一、搭乘公車的安全注意事項</b></p> <p>1.教師調查兒童的上、下學方式。</p> <p>2.教師請兒童思考並發表：搭乘公車上、下學時，要注意哪些事情呢？</p> <p>★ 上、下公車排隊守秩序。</p> <p>★ 等車子停好後再上、下車。</p> <p>★ 在車上不要高聲談笑，以免影響別人。</p> <p>★ 在座位上坐好或握緊扶手。</p> <p>3.教師提醒：踏上公車切記一步步踩穩階梯，千萬不要分心做別的事情，也千萬不要因為趕時間就奔跑上車，以免發生危險。</p> <p><b>二、搭乘機車的安全注意事項</b></p> | <p>1.發表：能說出乘坐汽、機車與公車應注意的安全事項。</p> <p>2.自評：上、下學途中會遵守交通規則。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |  |

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘機車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 乘坐機車時，一定要戴好安全帽。</p> <p>★ 坐穩、抱緊騎乘者。</p> <p>★ 避免側坐，以免滑落或摔倒。</p> <p>2. 教師提醒：騎乘機車應穿鮮明的顏色（白色、乳白色、黃色、紅色等）的衣服。此外，鞋子的鞋帶須紮好，以防捲入車輪中。</p> <p><b>三、搭乘汽車的安全注意事項1</b></p> <p>1. 教師提問並引導兒童思考：搭乘汽車上、下學時，要注意哪些事項？</p> <p>★ 避免在車上玩鬧，以免駕駛分心發生危險。</p> <p>★ 不在車上吃東西或喝飲料，以免噎住或噎到。</p> <p>★ 繫好安全帶。</p> <p>★ 開車門要遵照安全步驟：</p> <p>步驟1：靠人行道側下車。</p> <p>步驟2：轉身向後看。</p> <p>步驟3：確認安全無人車。</p> <p>步驟4：反手開車門。</p> <p>步驟5：快速下車。</p> <p>2. 教師舉例說明開車門沒注意後方來車的嚴重性：</p> <p>案例一：汽車停在路旁，駕駛開車門下車時未注意後來機車，結果機車撞上車門，後座乘客摔飛出去撞到電線桿後又重摔在地，經送醫急救後不治死亡。</p> <p>案例二：有位婦女早上7點多騎</p> |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

|      |               |   |                     |               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                             |  |
|------|---------------|---|---------------------|---------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------|--|
|      |               |   |                     |               |                  | <p>機車要到附近市場買菜，行經某國小門口附近，一位開車的爸爸載兒子去上課，結果小男孩開車門下車時，未從靠人行道的右側門下車，而是從靠馬路的左側門貿然開門下車，導致騎機車買菜的媽媽人車重摔倒地，後來下半身癱瘓住院治療。</p> <p>3. 分組演練開車門的安全步驟。</p> <p><b>四、搭乘汽車的安全注意事項2</b></p> <p>1. 教師說明被反鎖時的處理方法：</p> <p>方法1：按壓喇叭吸引路上行人注意。</p> <p>方法2：打開警示燈引起行人目光。</p> <p>方法3：將求救訊息貼在窗上求救。</p> <p>方法4：嘗試觸發車子的警報器</p> <p>2. 教師說明安全帶的使用方式：</p> <p>步驟1：調整安全帶。</p> <p>步驟2：肩帶在手臂上端，腰帶在腰部以下。</p> <p>3. 教師提醒學生避免錯誤的使用方式：</p> <p>錯誤1：安全帶扭在一起。</p> <p>錯誤2：頸部壓在安全帶上。</p> <p>4. 教師統整：遵守上、下學安全注意事項，才能快快樂樂出門，平平安安回家。</p> |                       |                             |  |
| 第十一週 | 第一冊第二單元：快樂上下學 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體 | 1a-I-1 認識基本的健 | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情 | <p>了解上下學途中迷路或遇到危險時可</p> <p><b>一、發表預防迷路的方法</b></p> <p>1. 詢問學生是否熟悉上下學的路線，請班上走路上學的學生說一說如何記路和認路。例</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情 | <b>【安全教育】</b><br>安 E4 探討日常生 |  |

|               |  |                                       |                                  |         |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                               |           |  |
|---------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|--|
| 活動一：<br>安全紅綠燈 |  | 育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 常識。<br>2a-I-1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。 | 境的安全須知。 | 以採取的行動。 | <p>如：說出路名、路上有哪些明顯的建築物或店家、從家裡到學校大約要走幾分鐘等。</p> <p>2. 請學生自由發表預防迷路的方法。</p> <p>3. 教師配合課本頁面，說明愛心商店的標誌及功能（例如：發生意外或緊急事故可尋求商家幫忙、可在商家屋簷下躲雨或等候家長等），並請學生發表學校附近有哪些愛心商店。</p> <p>4. 教師提醒學生：熟悉路線上下學的路線、和鄰居或兄弟姐妹同行，可以預防迷路；平時記住家裡的住址和電話、事先和家人約定迷路時的碰面地點及認識愛心商店的位置，都可以幫助自己在迷路時不至於太慌張。</p> <p><b>二、演練迷路時的處理方法</b></p> <p>1. 請學生發表迷路的經驗。</p> <p>2. 師生共同討論迷路時的處理方法，例如：</p> <p>(1)到警察局、愛心商店、愛心服務站、速食店或便利商店等處請求協助。</p> <p>(2)留在原地或到事先約定的地點等待親人尋找。</p> <p>(3)打電話給父母或親友，並描述所在的地點。</p> <p>(4)特殊情況（如有人跟蹤）可以打緊急求助電話110。</p> <p>3. 請學生分別扮演迷路的孩童、父母、商店店員等，模擬迷路的情境及如何尋求協助。</p> <p>4. 教師統整：迷路了別慌張，正確的尋求協助，就能平安回</p> | 境。<br>2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。 | 活應該注意的安全。 |  |
|---------------|--|---------------------------------------|----------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|--|

|      |                            |   |                                                             |                                                   |                            |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                               |                                                 |  |
|------|----------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
|      |                            |   |                                                             |                                                   |                            |                         | 到家。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |                                                 |  |
| 第十二週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動一：安全紅綠燈 | 1 | 健體-E-C2<br>具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1<br>認識基本的健康常識。<br>2a-I-1<br>發覺影響健康的生活態度與行為。 | Ba-I-1<br>遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 了解上下學途中迷路或遇到危險時可以採取的行動。 | <p>到家。</p> <p><b>一、討論上下學途中可能遇到的危險情境</b></p> <p>1. 請學生發表上下學途中可能遇到的危險及預防方法，例如：</p> <p>(1) 工地意外：如果上下學途中有施工地點，要避免靠近，以免發生危險。</p> <p>(2) 車禍：注意安全、遵守交通規則、不邊走路邊玩耍，避免發生車禍。</p> <p>(3) 被人誘拐：上下學最好結伴同行。如果遇到陌生人問路，千萬不要自己帶路。</p> <p>2. 教師統整：在上下學時，要提高警覺，避開危險。</p> <p><b>二、演練不同情境的處理方法</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師說明三種不同情境：</p> <p>★情境一：不太熟的鄰居要載你回家。</p> <p>★情境二：不認識的阿姨要帶你去她家看小狗。</p> <p>★情境三：陌生人向你問路並請你幫忙帶路。</p> <p>2. 請學生分組討論並演練，遇到這些情況時，該如何保護自己的安全。</p> <p>3. 教師提醒學生：不隨便與陌生人攀談，不隨便接受陌生人的邀約與物品，才能保護自己的安全。</p> | <p>1. 問答：能說出放學途中可能遇到的危險情境。</p> <p>2. 觀察：能正確演練迷路或落單時的處理方法。</p> | <p><b>【安全教育】</b></p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> |  |
| 第十三週 | 第一冊第二單元：快樂上下學              | 1 | 健體-E-C2<br>具備同理他人感受，在體                                      | 1a-I-1<br>認識基本的健                                  | Fa-I-2<br>與家人及朋友和諧相        | 1. 了解與同學和諧相處的方式。        | <p><b>一、討論什麼是友愛同學的表現</b></p> <p>1. 配合課本頁面，教師請學生思考並勾選，插圖中哪些是友</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。</p>                                   | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E7 發展設身處</p>          |  |

|      |                             |   |                                                |                                                         |                       |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                      |                                                     |  |
|------|-----------------------------|---|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--|
|      | 活動二：我們是好同學                  |   | 育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。          | 常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3b-I-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 | 處的方式。                 | 2. 遵守團體規範。                     | 愛同學的表現。<br>2. 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。<br><b>二、發表友愛同學的行為</b><br>1. 配合課本頁面，教師請學生思考，插圖中哪些是友愛同學的表現。<br>(1) 教師提問並引導學生發表，還有哪些行為屬於友愛同學的表現。<br>(2) 請學生輪流上臺發表：誰是我的好朋友？我和同學如何相處？我如何幫助別人？<br>2. 教師將愛心貼紙送給願意友愛同學、幫助同學的學生。<br><b>三、討論如何做到友愛的行為</b><br>1. 配合課本頁面，教師引導學生說出遇到類似的情境，要如何表現友愛。<br>(1) 同學的美勞作品不小心弄壞了。<br>(2) 下課時，好幾個同學都想玩秋千。<br>2. 教師統整學生的意見，並進行補充說明。 | 2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。<br>3. 自評：能做到友愛同學的行為。                         | 地、感同身受的心理及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。            |  |
| 第十四週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動二：我們是好同學 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。<br>3b-I-2        | Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 1. 了解與同學和諧相處的方式。<br>2. 遵守團體規範。 | <b>反省自己做到哪些友愛的行為</b><br>1. 教師提問並引導學生思考，平時做到哪些友愛同學的行為？<br>2. 配合課本頁面，請學生自我檢視，是否做到下列各事項：<br>★對同學有禮貌。<br>★會幫助同學。<br>★不嘲笑同學。<br>★會原諒同學。<br>★讚美同學的好表現。                                                                                                                                                                                                       | 1. 問答：能說出與朋友和睦相處的方法。<br>2. 觀察：能與同學和諧相處，並遵守團體規範。<br>3. 自評：能做到友愛同學的行為。 | <b>【生命教育】</b> 生E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受 |  |

|      |                              |   |                                                          |                                                    |                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                                               |  |
|------|------------------------------|---|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
|      |                              |   | 合作，促進身心健康。                                               | 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。                               |                   |                                   | ★和同學分享玩具。<br>★和同學一起完成工作。<br>3. 教師鼓勵表現優良的學生。<br>4. 教師鼓勵學生努力完成表格，並能持續遵守班上的規定。                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                               | 的各種幫助，培養感恩之心。                                                 |  |
| 第十五週 | 第一冊第二單元：快樂上下學<br>活動三：我們的健康中心 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | Ca-I-1 生活中與健康的環境。 | 1. 認識健康中心的功能。<br>2. 了解學校護理師的健康服務。 | <b>一、發表健康中心的設備和功能</b><br>1. 詢問兒童是否去過健康中心，自由發表健康中心有哪些器材設備，例如：身高體重計、視力檢查器、觀察床、換藥車、冰箱等。<br>2. 師生共同討論健康中心有哪些功能，例如：受傷生病處理、身高體重測量、視力檢查、協助預防接種、傳染病防治等。<br>3. 教師歸納：健康中心是提供保健的場所，照顧全校師生的身心健康。<br><b>二、認識學校護理師提供的健康服務</b><br>1. 詢問兒童是否去過健康中心找護理師幫忙？是什麼情況呢？<br>2. 請兒童說一說自己認識的健康中心護理師及其提供的服務。<br>3. 教師補充說明：護理師除了身高體重測量和一般生病和受傷時的緊急處理外，還會協助健康教學，監測傳染病，調查學生健康狀況，以及辦理健康促進活動等。<br>4. 教師歸納：學校護理師是全 | 1. 發表：能舉例說出健康中心的功能。<br>2. 問答：說出學校護理師所提供的健康服務。 | 【生命教育】<br>生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。 |  |



|      |                            |   |                                                           |                                                                          |                          |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                   |                                    |  |
|------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|--|
|      |                            |   |                                                           |                                                                          |                          |                       | 校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |                                    |  |
| 第十六週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動一：食物調色盤 | 1 | 健體-E-A1<br>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<br>認識基本的健康常識。<br>2b-I-2<br>願意養成個人健康習慣。<br>4b-I-1<br>發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1<br>生活中常見的食物與珍惜食物。 | 認識食物的重要性。             | <p>校師生的健康守護者，接受幫忙後別忘了跟護理師說謝謝。</p> <p><b>一、發表今天所吃的食物</b><br/> 1. 詢問學生是否有飢餓的經驗，請學生自由聯想：如果一點食物都不吃的話，人會變得怎麼樣呢？<br/> 2. 請學生回想今天所吃的食物，並發表所吃的食物名稱，以及總共吃了幾樣不同的食物。<br/> 3. 教師統整：不同的食物有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。</p> <p><b>二、討論食物的重要性</b><br/> 1. 請學生自由發表食物對身體有哪些幫助。例如：有力氣進行各式各樣的活動、有精神不容易累、長得高又壯、增強抵抗力等。<br/> 2. 教師引導學生思考並發表，為什麼吃營養的食物很重要。<br/> 3. 教師歸納：食物對成長發育及身體活動的重要性。</p> | 1. 問答：能說出攝取多樣化食物的好處。<br>2. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。 | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |
| 第十七週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動一：食物調色盤 | 1 | 健體-E-A1<br>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<br>認識基本的健康常識。<br>2b-I-2<br>願意養成個人健康習慣。<br>4b-I-1<br>發表個人對促進健康的立場。 | Ea-I-1<br>生活中常見的食物與珍惜食物。 | 1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。 | <p><b>一、營養均衡不偏食</b><br/> 1. 教師以班上的健康學生為例，說明營養均衡的好處，包括：臉色紅潤、體力充沛、長得高、長得壯、對疾病有較強的抵抗力等。<br/> 2. 配合課本頁面說明不同的食物會有不同的營養，對身體的幫助也不一樣。<br/> 3. 鼓勵學生攝取各類營養的食物，吃出健康和快樂。</p> <p><b>二、討論偏食或挑食對身體的影響</b></p>                                                                                                                                                               | 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。                            | 【生命教育】<br>生E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |

|      |                            |   |                                                           |                                                                                            |                           |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                       |  |
|------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|      |                            |   |                                                           | 進健康的立場。                                                                                    |                           |                                                               | <p>1. 教師提問：「不愛吃蔬菜、水果，對身體健康有什麼影響？」、「不愛吃肉或魚，也不愛喝牛奶，對身體健康有什麼影響？」並請學生自由發表。</p> <p>2. 教師說明偏食或挑食會影響生長發育，甚至讓人生病。</p> <p>3. 詢問學生有沒有偏食或挑食的習慣？不喜歡吃哪些食物？打算怎麼改掉呢？</p> <p>4. 教師統整：攝取多樣化食物，不偏食、不挑食，才能健康成長。</p>                                                                                                                                          |                                                                |                                                       |  |
| 第十八週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動一：食物調色盤 | 1 | 健體-E-A1<br>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。 | <p>1a-I-1<br/>認識基本的健康常識。</p> <p>2b-I-2<br/>願意養成個人健康習慣。</p> <p>4b-I-1<br/>發表個人對促進健康的立場。</p> | Ea-I-1<br>生活中常見的與食物與珍惜食物。 | <p>1. 願意攝取多樣化食物，不偏食、不挑食。</p> <p>2. 嘗試新食物，發表自己的感覺及促進健康的立場。</p> | <p><b>一、我是美食家遊戲</b></p> <p>1. 教師說明「我是美食家」遊戲規則：</p> <p>(1) 教師準備多樣食物，例如：小黃瓜、紅蘿蔔、葡萄、香蕉等。</p> <p>(2) 全班分成兩組，各推派一位代表到臺前矇住眼睛，靠觸覺或嗅覺猜出食物的名稱，先說出答案的可以得一分。</p> <p>(3) 各組另推派一位代表到臺前矇住眼睛，嘗試各種食物，例如：小黃瓜條、紅蘿蔔條、葡萄、香蕉片、蘋果片等，說出自己吃到的食物是什麼味道並說出食物名稱，猜對答案的可以得一分。</p> <p>(4) 統計兩組得分，分數高者獲勝。</p> <p>2. 教師鼓勵優勝組別，並歸納說明：不同的食物有不同的營養，嘗試新的、有營養的食物，對身體有很大的幫助。</p> | <p>1. 自評：每日攝取多樣化的食物，不偏食、不挑食。</p> <p>2. 發表：願意嘗試新食物並分享自己的感覺。</p> | <p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。</p> |  |

|      |                            |   |                                                           |                                              |                    |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                     |  |
|------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|--|
|      |                            |   |                                                           |                                              |                    |                                 | <b>二、食物探險宣告</b><br>1. 配合課本頁面，請學生選擇一種還沒吃過的食物，試吃後分享自己的感覺。<br>2. 完成食物探險卡，並公開發表。                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                                     |  |
| 第十九週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動二：飲食好習慣 | 1 | 健體-E-A1<br>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<br>認識健康的生活習慣。<br>4a-I-2<br>養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2<br>基本的飲食習慣。 | 養成每天吃早餐的習慣。                     | <b>一、調查吃早餐的情形</b><br>1. 調查全班吃早餐與沒吃早餐的學生人數。<br>2. 請沒吃早餐的學生說一說原因和感覺。<br>3. 請吃過早餐的學生說一說吃早餐後的感覺。<br>4. 教師統整：吃早餐的學生精神好、反應快、注意力集中；不吃早餐沒活力、學習效果差，也會影響生長發育。<br><b>二、討論吃早餐的重要性</b><br>1. 請學生將曾經吃過的一頓早餐寫出來或畫出來。<br>2. 教師說明：為了維持一天的活力，理想的早餐應該多樣化又營養，再舉學生所發表的早餐內容為例，像三明治配上牛奶或豆漿，再加上一份水果或生菜沙拉，就是很好的早餐。<br>3. 教師統整：引導學生體會營養早餐的重要性，養成每天吃早餐的好習慣。 | 問答：能說出每天吃早餐的好處。 | 【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |
| 第二十週 | 第一冊第三單元：營養的食物<br>活動二：飲食好習慣 | 1 | 健體-E-A1<br>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，                    | 1a-I-1<br>認識健康的生活習慣。<br>4a-I-2<br>養成健康的生活習慣。 | Ea-I-2<br>基本的飲食習慣。 | 養成飯前洗手、細嚼慢嚥、定時定量、飯後不做劇烈運動等良好的飲食 | <b>一、飲食習慣小遊戲</b><br>1. 將全班分組，約6~7人一組，排成一直排，並且取好適當的間隔距離。<br>2. 教師請各組的排頭到講臺前，並且小聲的告訴前來的學生一項良好的飲食習慣，例如：吃東西要細嚼慢嚥，才不                                                                                                                                                                                                                  | 自評：能養成良好的飲食習慣。  | 【生命教育】<br>生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 |  |

|  |  |  |                     |      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |  |
|--|--|--|---------------------|------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  | 並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 | 活習慣。 |  | <p>習慣。</p> <p>會消化不良；吃飯前要用肥皂洗手，才不會吃進細菌；每天要吃早餐才会有活力等。</p> <p>3. 請排頭速回到各組，小聲傳話給下一人（要用手遮住嘴型，避免第三個人看到）。已傳過話的人要蹲下，最後一位學生要舉手表示結束。</p> <p>4. 教師鼓勵又快又正確的組別。</p> <p><b>二、檢視自己的飲食習慣</b></p> <p>1. 請全班起立，根據老師所提到的飲食習慣，思考自己是不是做到了？沒做到的學生坐著，做到的學生起立。</p> <p>項目包括：每天吃早餐、珍惜食物不浪費、飯前洗手、食物咬碎後再吞下去、吃飯定時定量、飯後不做劇烈運動等。</p> <p>2. 教師對從頭到尾都是站著的學生給予讚美，請他們分享平時還做到哪些良好的飲食習慣。</p> <p>3. 教師統整：想要健康快樂的成長，就必須養成良好的飲食習慣，希望大家互相學習、互相提醒。</p> <p>---</p> <p><b>一、討論不良的飲食習慣對身體的影響</b></p> <p>1. 請學生說一說不良的飲食習慣對身體健康有什麼影響？例如：</p> <p>(1) 飯前不洗手：可能會把手上的病菌帶入口中而生病。</p> <p>(2) 吃東西吃太快：食物沒有好好咬碎，會增加腸胃的負擔，</p> |  |  |  |
|--|--|--|---------------------|------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | <p>造成消化不良。</p> <p>(3)吃飯不定時定量：容易造成各種腸胃問題，影響身體健康。</p> <p>(4)飯後做劇烈運動：胃裡的食物還沒有消化完，會造成肚子痛、噁心、嘔吐等腸胃疾病。</p> <p>2.教師鼓勵學生為了自己的健康，要檢討並改進不良的飲食習慣。</p> <p><b>二、改進不良的飲食習慣</b></p> <p>1.配合課本的例子，分析不良飲食習慣的改進方法。</p> <p>2.請學生想一想平常的飲食習慣有沒有需要改進的地方，選擇一項自己最想改變的習慣並公開發表有哪些改進方法。</p> <p>3.教師設定一週的時間，請學生彼此監督、鼓勵，設法改進不良的飲食習慣。</p> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

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。

嘉義縣阿里山鄉新美國民小學

114 學年度第二學期一年級普通班健康(分科版)領域課程計畫(表 10-1)

設計者： 石楚琳

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       |                                | 翰林版國小健體 1 下教材                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                      |                                           | 教學節數                              |                                                         | 每週(1)節，本學期共(20)節                                                                                                                                                                     |                      |                                                                       |                      |
| 課程目標       |                                | <p>【健康】</p> <p>1.教師藉由單元插圖故事，引導兒童思考問題，提高學習動機。</p> <p>2.藉著感受情緒與表達情緒，讓兒童逐步認識並接納自己的情緒，學習克制衝動及合宜表達情緒的方法。</p> <p>3.讓兒童分辨舒服與不舒服的身體碰觸，讓兒童能認識自己的身體隱私部位及身體自主權，建立「做自己身體的主人」的觀念，進而培養保護自己和處理危機的能力。</p> <p>4.透過對學校活動或家務工作的檢視，讓兒童了解善盡責任參與活動，根據興趣和能力來分配工作才是合理的。兩性在生活上應該互相包容尊重、和諧共處。</p> <p>5.發表生病時的感受和處理方法，透過角色扮演活動讓兒童了解如何和醫師、護士或藥師等健康照護者配合，幫助自己早日恢復健康。</p> <p>6.引導兒童認識藥袋說明並遵照使用方法按時用藥，培養正確用藥的觀念。</p> <p>7.引導兒童認識疾病的傳染途徑和預防方法，了解「預防重於治療」的道理，知道增強抵抗力可以促進健康、預防疾病，進而落實良好的生活習慣，讓自己更健康。</p> |                                                                                      |                                           |                                   |                                                         |                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                       |                      |
| 教學進度<br>週次 | 單元名稱                           | 節數                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 學習領域<br>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<br>方式)                                                                                                                                                                | 評量方式                 | 議題融入                                                                  | 跨領域統整<br>規劃<br>(無則免) |
|            |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | 學習<br>表現                                  | 學習<br>內容                          |                                                         |                                                                                                                                                                                      |                      |                                                                       |                      |
| 第一週        | 單元一、心<br>情追追追<br>活動一、情<br>緒調色盤 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 健體-E-C2 具備<br>同理他人感受，<br>在體育活動和健<br>康生活中樂於與<br>人互動、公平競<br>爭，並與團隊成<br>員合作，促進身<br>心健康。 | 2a-I-1<br>發覺影<br>響健康<br>的生活<br>態度與<br>行為。 | Fa-I-3<br>情緒體<br>驗與分<br>辨的方<br>法。 | 1.發覺每個<br>人會有不同<br>的情緒變<br>化。<br>2.分辨愉快<br>或不愉快<br>的情緒。 | <b>活動一、觀察不同的情緒變化</b><br>1.教師說明每個人在日常生活中，都<br>會有不同的情緒變化。配合課本頁<br>面，請學生觀察並發表，圖中小朋友<br>的表情代表什麼情緒，例如：<br>(1)圖一：家人為你慶生。<br>(2)圖二：不小心跌倒。<br>(3)圖三：小狗不見了。<br>(4)圖四：和同學玩遊戲。<br>(5)圖五：半夜打電閃電。 | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <b>【家庭教<br/>育】</b><br>家E4 覺察<br>個人情緒並<br>適切表達，<br>與家人及同<br>儕適切互<br>動。 |                      |

|     |                        |   |                                                          |                        |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                               |  |
|-----|------------------------|---|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                        |   |                                                          |                        |                    | <p>(6)圖六：玩具被弟弟弄壞了。</p> <p>2.請數名學生表演喜、怒、哀、樂等情緒，再由臺下同學猜猜表演者的心情。</p> <p>3.請學生發表如何判斷表演者的情緒，例如：</p> <p>臉部表情、肢體動作、說話聲音等。</p> <p>4.教師統整：不同的事件會讓人有不同的情緒反應，觀察動作及表情，可以幫助我們分辨他人的情緒。</p> <p><b>活動二、分辨愉快或不愉快的情緒</b></p> <p>1.教師說明有些情緒反應是愉快的。例如：高興、喜歡、滿足、興奮等情緒會讓人覺得舒服、想要親近；有些反應是不愉快的，例如：傷心、痛苦、生氣、厭惡等情緒會讓人不舒服。</p> <p>2.視時間讓學生輪流上台想一個情緒，用動作表現出來（如大笑、跺腳），然後請其他同學跟著做，猜猜那是什麼情緒？是愉快還是不愉快的情緒？</p> |                      |                                               |  |
| 第二週 | 單元一、心情追追追<br>活動一、情緒調色盤 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | <p>1.發覺每個人會有不同的情緒變化。</p> <p>2.分辨愉快或不愉快的情緒。</p> <p><b>活動一、觀察不同的情緒變化2</b></p> <p>1.教師說明每個人對同一件事情可能會有不同的心情或感受。配合課本頁面討論下列情境：</p> <p>(1)有小狗靠近：有的人會感到害怕、有的人會感到開心。</p> <p>(2)排隊時被後面的人推擠：有的人會感到生氣、有的人只是覺得奇怪。</p> <p>2.請學生發表遇到類似情境時，自己會有什麼心情或感受。</p> <p>3.教師統整：不同的事情會讓人有不同的情緒反應，平常可以多觀察，了解人與人之間的相異之處。</p> <p><b>活動二、我和你不一樣</b></p> <p>1,教師發給學生每人三張便條紙。</p>                             | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |



|     |                        |   |                                                          |                        |                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                          |  |
|-----|------------------------|---|----------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|--|
|     |                        |   |                                                          |                        |                    |                                                  | <p>2. 請學生依序寫出自己最喜歡的東西、最不喜歡的東西、最害怕的東西。</p> <p>3. 教師收齊紙條後，分項公布內容，讓學生比比看，自己和同學們有哪些相同及不同之處。</p> <p>4. 請學生發表自己的看法。</p> <p>5. 教師統整：接受並尊重別人和自己的不同。</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |                      |                                                          |  |
| 第三週 | 單元一、心情追追追<br>活動一、情緒調色盤 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | <p>1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。</p> <p>2. 分辨愉快或不愉快的情緒。</p> | <p><b>活動一、覺察自己的情緒</b></p> <p>1. 請學生發表自己在什麼時候會有愉快的情緒？在什麼時候會有不愉快的情緒？包括：遇到什麼人或物？在什麼時間和地點？</p> <p>2. 共同討論當不同的情緒發生時，除了表情之外，還有什麼動作、聲音或其他的生理反應，例如：害怕時心跳加快、害羞時會臉紅等。</p> <p><b>活動二、心情傳聲筒</b></p> <p>1. 教師鼓勵學生把情緒感受說出來，提出下列情境，引導學生用完整的句子作答：</p> <p>(1)老師稱讚我幫助同學，我覺得……因為……</p> <p>(2)老師請我上台說故事，我覺得……因為……</p> <p>(3)做錯事被爸爸責罵，我覺得……因為……</p> <p>(4)家裡來了許多客人，我覺得……因為……</p> <p>2. 教師統整：覺察自己的情緒，並且適時表達自己的感受，他人才能理解你的心情和想法。</p> | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> |  |
| 第四週 | 單元一、心情追追追<br>活動一、情緒調色盤 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與                          | 2a-I-1 發覺影響健康的生活       | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方   | <p>1. 發覺每個人會有不同的情緒變化。</p>                        | <p><b>活動一、勇敢說出來</b></p> <p>1. 詢問學生在心情好或不好時，會不會和人分享？</p> <p>2. 教師先將各種不同的情緒寫在紙條</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並</p>                 |  |

|     |                        |   |                                                          |                                                     |                    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |                                               |  |
|-----|------------------------|---|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------|--|
|     |                        |   | 人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。                                | 態度與行為。                                              | 法。                 | 2. 分辨愉快或不愉快的情緒。                                                | 上，如：快樂、悲傷、生氣、害怕、害羞、緊張等。<br>3. 徵求自願者上臺，抽出一張紙條，說出遇到什麼事情會讓自己產生這種情緒？並且和全班分享自己的感受。<br>4. 教師統整：心情好時，可以和別人分享。心情不好時，也可以表達出來，不要藏在心裡。<br><b>活動二、表達自己的心情</b><br>1. 請學生就自己的生活經驗，分享表達心情的方式及感受，包括：<br>(1)最近有什麼事讓你感到開心？<br>(2)平常你都跟誰分享自己的心情呢？<br>(3)你曾經遇過什麼事讓你覺得心情不好？那時候，身體或心裡有什麼特別的感覺呢？<br>(4)後來你怎麼解決這個問題？<br>2. 教師統整：不管心情好或壞，都可以找人訴說，適當地抒發心理的感受。 |                      | 適切表達，與家人及同儕適切互動。                              |  |
| 第五週 | 單元一、心情追追追<br>活動二、情緒處理機 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | 1. 認識適當的情緒表達方式。<br>2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。<br>3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。 | <b>活動一、發表生氣的經驗</b><br>1. 配合課本頁面，引導學生自由發表：<br>(1)你曾經因為什麼事情生氣呢？<br>(2)生氣時身體或心理有什麼感覺？<br>(3)如果有人惹你生氣，你會怎麼做呢？<br>2. 教師舉幾種發洩怒氣的方法，如：打架、踢桌子、向大人告狀、大哭大鬧、把自己關在房間生悶氣等，詢問學生這些方式適不適當？為什麼？<br>3. 教師強調情緒的表達要適當。生氣時，吵架和打架都不好，容易傷害自己和別人。<br><b>活動二、練習深呼吸</b><br>1. 教師說明覺得生氣、緊張或害怕的時候，可以試著深呼吸，讓自己平靜                                                 | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 |  |

|     |                        |   |                                                          |                                                     |                    |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                          |  |
|-----|------------------------|---|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|--|
|     |                        |   |                                                          |                                                     |                    |                                                                               | <p>下來，平靜之後再告訴對方自己的感受。</p> <p>2. 請學生練習深呼吸的步驟：</p> <p>(1) 用鼻子深深吸一口氣。</p> <p>(2) 從嘴巴慢慢吐氣，想像自己正在吹一個大泡泡，慢慢從1數到10。</p> <p>3. 教師鼓勵學生用理性方式來克制衝動，面對生氣、憤怒等不愉快的情緒，要設法讓自己冷靜下來，才不會傷害別人或做出讓自己後悔的言行。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                          |  |
| 第六週 | 單元一、心情追追追<br>活動二、情緒處理機 | 1 | 健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。 | <p>1. 認識適當的情緒表達方式。</p> <p>2. 在引導下學習簡易的情緒調適技能。</p> <p>3. 能選擇適當的方法化解不愉快的情緒。</p> | <p><b>活動一、討論如何處理不愉快的情緒</b></p> <p>1. 教師說明生氣的時候採取適當的方式宣洩情緒，適當的宣洩方法不會傷害自己和他人，不要悶在心裡或是大發脾氣。</p> <p>2. 教師提出各種情境，讓學生自由發表遇到該情境時的處理方法：</p> <p>(1) 同學沒經過我的同意就隨便拿走我的東西。</p> <p>(2) 下課時在遊樂區排隊排很久，因為有人霸占秋千不肯下來。</p> <p>(3) 同學在教室裡追逐撞到我。</p> <p>3. 教師統整：生氣或不愉快的情緒會讓人心情低落，要以適當的方法抒緩。</p> <p><b>活動二、心情不好怎麼辦？</b></p> <p>1. 教師說明心情不好時的處理方法：</p> <p>(1) 透過喜歡的活動，讓心情放輕鬆。例如：玩玩具、看故事書、畫圖、賞花等。</p> <p>(2) 找人說一說，例如：告訴父母或師長，請他們提供建議。或是告訴朋友，讓他們幫你加油打氣。</p> <p>(3) 換個想法，想些好事情，讓心情好起來。</p> <p>2. 教師統整：心情低落時，試著運用這些方法，讓自己快樂起來。</p> | 自評<br>操作<br>問答<br>觀察 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> |  |

|     |                         |   |                                                        |                                            |                           |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |              |                                                                                     |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                         |   |                                                        |                                            |                           |                                     | <b>活動三、小試身手</b><br>請學生回家後完成課本20、21頁的小試身手活動，並和大家分享。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                                     |  |
| 第七週 | 單元二、男女齊步走<br>活動一、做身體的主人 | 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。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1. 辨別身體碰觸的感覺。                       | <b>活動一、進行身體碰觸遊戲</b><br>1. 教師說明遊戲規則：兩人一組，聽到哨音就依老師所說的身體部位相碰在一起，例如：手掌相黏、臉頰相貼、背部相黏、膝蓋相碰……。活動過程中只要有一方無法做到，該組就暫停活動（視同淘汰），等待其他組進行完畢所有的相碰部位。<br>2. 請兒童自由發表生活中最常和別人發生身體碰觸的是哪些部位？遊戲時的碰觸和生活中故意碰觸這些部位，感覺會有不同嗎？<br><b>活動二、討論身體碰觸的感覺</b><br>1. 詢問學生在一天當中，和別人有哪些身體上的碰觸？<br>2. 配合課本頁面請學生辨別日常生活和別人身體接觸的感覺，如果感覺是舒服的，就用雙手比○，如果感覺不舒服，就用雙手比X。<br>3. 教師統整：自己是身體的主人，遇到愉悅的身體碰觸，如：和父母的擁抱、和同學玩遊戲時的碰觸，可以有情感的互動，但是對感覺不舒服的碰觸，可以表達拒絕，同時也要尊重他人的感受，不隨意碰觸別人的身體。 | 發表問答<br>觀察實作 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br><b>【人權教育】</b><br>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。 |  |
| 第八週 | 單元二、男女齊步走<br>活動一、做身體的主人 | 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。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用      | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1. 認識身體隱私與身體界限。<br>2. 尊重自己及他人的身體隱私。 | <b>活動一、認識身體隱私處</b><br>1. 請學生說一說在教室裡應該怎麼穿才合適？如果逐一脫掉衣服，直到赤裸：<br>(1) 你看到別人這樣時，會有什麼感覺？<br>(2) 如果你被別人看到，會有什麼感覺？<br>(3) 你覺得衣服要脫到什麼程度就不可                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 發表問答<br>觀察實作 | <b>【性別平等教育】</b><br>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。<br><b>【人權教育】</b>                         |  |

|     |                         |   |                                                        |                                            |                           |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              |                                                                                                        |  |
|-----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                         |   |                                                        | 生活技能。                                      |                           |                                                | <p>以再脫了？</p> <p>(4)如果是在游泳池，可以脫到什麼程度？</p> <p>2. 教師說明衣服可以遮住隱私部位，原則上穿泳衣時遮住的地方，再加上嘴唇就是身體的隱私部位，不能讓他人隨意窺看、碰觸或玩弄。</p> <p>3. 請學生配合課本頁面圈出身體的隱私部位。</p> <p><b>活動二、尊重並保護自己與他人的身體隱私</b></p> <p>1. 教師以洗澡和上廁所時要關門為例，強調身體隱私需要受到保護和尊重。</p> <p>2. 教師提出下列問題，讓兒童以完成句子的方式舉手回答：</p> <p>(1)保護自己的身體隱私，我會……</p> <p>(2)對別人的身體隱私，我會……</p> <p>(3)如果有人故意碰觸我的身體隱私處，我會……</p> <p>(4)如果我對自己的身體有任何疑問時，我會……</p> <p>3. 教師歸納：保護自己的身體，並且尊重自己和他人的身體隱私。</p> |              | 人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。                                                                                   |  |
| 第九週 | 單元二、男女齊步走<br>活動一、做身體的主人 | 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。<br>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | <p>1. 拒絕不合理的要求。</p> <p>2. 遇到危險和緊急情況時能設法求助。</p> | <p><b>活動一、討論如何拒絕不舒服的碰觸</b></p> <p>1. 配合課本頁面討論遇到不舒服的碰觸時，該怎麼辦？</p> <p>(1)情境：小佑在巷口遇到一位陌生的叔叔，說他很可愛，想要抱他……</p> <p>(2)拒絕方法：大聲說不、離開現場、告訴父母或老師。</p> <p>2. 教師引導學生練習明確的拒絕，如：「請你不要碰我」、「我不喜歡」、「我不要」、「我要告訴爸媽」……等。在肢體上可以用手擋住、用力推開、跑離現場。</p> <p>3. 教師統整：要保護自己的身體，身</p>                                                                                                                                                             | 發表問答<br>觀察實作 | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E10 認識隱私權與日常生活的關係。</p> |  |

|     |                        |   |                                                        |                                           |                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |          |                                                                        |  |
|-----|------------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                        |   |                                                        |                                           |                    |           | <p>體隱私處不讓別人碰，遇到不舒服或不適當的身體碰觸，應該堅定的拒絕，並告訴父母或老師。</p> <p><b>活動二、情境演練</b></p> <p>1. 請學生說一說：遇到緊急情況時，有哪些保護自己的方法，包括：可以幫助自己的人、安全的地點、求救的電話。</p> <p>2. 請學生分組針對下面的情境進行討論，再配合布偶上臺表演：</p> <p>(1)情境一：樓上叔叔說要教你認識身體，要你脫下內褲。</p> <p>(2)情境二：排隊的時候，後面的人一直摸你的屁股。</p> <p>3. 教師給予評論並統整說明：遇到緊急狀況時要保持鎮定，找尋可以求助的對象（如警察、老師、愛心志工、便利商店店員……），或是打求助電話（求助時要清楚的說出姓名、發生的地點及需要的協助等內容）。</p> |          |                                                                        |  |
| 第十週 | 單元二、男女齊步走<br>活動二、超級比一比 | 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。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 比較男女生的異同。 | <p><b>活動一、性別角色的觀察</b></p> <p>1. 配合課本頁面提示學生，日常生活中許多工作都是不分性別的，例如：主播、交通警察、清潔隊員、老師……等。</p> <p>2. 教師提問：你觀察過男、女生的工作有什麼不一樣嗎？請學生發表自己的觀察結果。</p> <p>3. 教師統整：男生、女生都是平等的，在工作上沒有性別之分。</p> <p><b>活動二、比較男女生的異同</b></p> <p>1. 請學生自由發表：男生和女生有哪些一樣或不一樣的地方。</p> <p>2. 透過下列問題澄清學生的觀念：</p> <p>(1)跳舞是女生的活動，踢足球是男生的活動，對嗎？</p> <p>(2)搬重的東西是男生的工作，倒垃圾</p>                        | 發表<br>問答 | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> |  |

|      |                        |   |                                                        |                                           |                    |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                       |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|      |                        |   |                                                        |                                           |                    |           | <p>是女生的工作，對嗎？</p> <p>(3)爸爸負責工作賺錢，媽媽負責煮飯、做家事，對嗎？</p> <p>(4)男生才能當警察，女生才能當護理師，對嗎？</p> <p>3.教師統整：從身體的外觀，可以分辨出男生和女生，除此之外，在生活中的其他表現並沒有性別之分。</p> <p>(4)做家事有沒有性別之分？</p> <p>(5)你會幫忙做哪些家事？</p> <p>2.教師統整：尊重自己與他人的身體隱私，展現自我不受性別限制。</p>                                                                                                                                                                                                     |          |                                                                       |  |
| 第十一週 | 單元二、男女齊步走<br>活動二、超級比一比 | 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。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 比較男女生的異同。 | <p><b>活動一、工作與性別</b></p> <p>1. 配合課本頁詢問學生：</p> <p>(1)請覺得男生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為男生才適合？如果由女生來做會怎麼樣？</p> <p>(2)請覺得女生才適合當警察的人舉手。並詢問舉手的學生為什麼認為女生才適合？如果由男生來做會怎麼樣？</p> <p>2. 請全班推派男、女生各一位，扮演警察抓小偷。由全班觀察誰扮演得最像？一定要由男生或女生來擔任嗎？</p> <p>2. 教師舉出各行各業讓學生思考判斷：哪一樣適合男生做？哪一樣適合女生做？或是男、女生都可以做？例如：飛行員、醫師、護理師、郵差、鋼琴家、貨車司機、體育老師、廚師等。</p> <p><b>活動二、我的未來不是夢</b></p> <p>1. 教師展示各種不同行業人物的圖片或投影片，說明社會上有各行各業的人分工合作為大家服務。</p> <p>2. 請學生自由發表將來的夢想是什麼？</p> | 發表<br>問答 | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> |  |

|      |                         |   |                                                        |                                           |                    |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                        |  |
|------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                        |                                           |                    |                             | 3. 教師統整：工作不分男、女，只要有興趣再加上肯努力，夢想就會成真。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                |                                                                        |  |
| 第十二週 | 單元二、男女齊步走<br>活動二、超級比一比  | 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。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。 | Db-I-1 日常生活中的性別角色。 | 知道家庭或學校的分工沒有性別之分。           | <p><b>活動一、檢視學校活動有無性別差異</b></p> <p>1. 教師說明班上有很多事情需要大家分工合作，請學生自由發表，例如：掃教室、擦桌子、擦黑板、拖地、整理書櫃、發簿本、午餐分菜等。</p> <p>2. 教師追問：上述這些事情哪些適合男生做？哪些適合女生做？還是都可以？為什麼？</p> <p>3. 教師統整：只要有能力、有興趣，能把工作做好，不管男生女生都可以去從事或輪流擔任。</p> <p><b>活動二、檢視家務工作有無性別差異</b></p> <p>1. 請學生列舉自己在家中分擔的家事，教師板書該項家事，並統計班上同學有多少人分擔該項工作。</p> <p>2. 學生自由發表自覺最拿手的一件家事，並分享做家事的感覺，教師適時給予鼓勵。</p> <p>3. 請學生發表家事的內容是否和性別有關，並說明理由。</p> <p>4. 教師統整：做家事不分男女，例如煮飯不一定是女生的工作，倒垃圾也不一定是男生的工作，只要是家庭的一份子，就應該分擔家事。</p> <p><b>活動三、小試身手</b></p> <p>1. 教師提示單元重點，並且請學生配合課本頁面回答問題。</p> <p>(1) 你會怎麼保護自己的隱私部位？</p> <p>(2) 要怎樣尊重別人的身體隱私？</p> <p>(3) 學校的工作有沒有性別之分？</p> | 發表問答           | <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>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。</p> |  |
| 第十三週 | 單元三、疾病小百科<br>活動一、生病了怎麼辦 | 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                         | 1a-I-1 認識基本的健                             | Fb-I-1 個人對健康的自我覺   | 1. 知道發燒時的自我照顧方法。<br>2. 看病時嘗 | <p><b>活動一、分享生病的經驗</b></p> <p>1. 請學生自由分享上次生病的經驗。</p> <p>2. 教師詢問學生：身體不舒服時，你會把自己的感受說出來嗎？請學生練</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 問答<br>發表<br>演練 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭</p>                              |  |



|      |                         |   |                                                        |                                               |                         |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                      |
|------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|
|      |                         |   | 健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。                               | 常識。<br>2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。                | 察與行為表現。                 | 試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。<br>3. 認識流感的主要症狀。<br>4. 能使用正確的方法配戴口罩。                            | 習說說看，上次生病時身體有什麼樣的感覺。<br><b>活動二、討論生病時的處理方法</b><br>1. 配合課本頁面，共同討論生病或不舒服的時候可以怎麼做。例如：在學校應該告訴老師，在家裡應該告訴家人。<br>2. 教師請自願的學生上臺抽情境紙條，並回答自己遇到此情境時的處理方法，例如：<br>(1)在「操場」升旗時，覺得「頭暈、頭痛」。<br>(2)在「教室」上課時，覺得「肚子痛」。<br>(3)走在「馬路上」，突然「流鼻血」。<br>(4)在「家裡」，「發燒、全身四肢無力」。<br>3. 教師統整：生病或身體不舒服時，要說出自己的感受，並且請父母或師長協處理。 |          | 的生活作息。                               |
| 第十四週 | 單元三、疾病小百科<br>活動一、生病了怎麼辦 | 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。<br>2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1. 知道發燒時的自我照顧方法。<br>2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。<br>3. 認識流感的主要症狀。<br>4. 能使用正確的方法配戴口罩。 | <b>活動一、發燒時的自我照顧</b><br>1. 請學生自由分享發燒的經驗。<br>2. 配合課本頁面，說明發燒時自我照顧的方法，例如：多喝開水幫助降溫、穿著寬鬆乾爽的衣服、用溫水擦澡、每隔兩小時量一次體溫並記錄下來等等。<br>3. 教師說明發燒是身體對抗疾病的徵兆，本身雖然無害，但高燒可能會傷害身體。如果經過自我照顧後仍未降溫，或是有其他不適症狀，就一定要去找醫師檢查。<br><b>活動二、與醫師溝通</b><br>1. 師生共同討論就醫步驟：<br>(1)攜帶健保卡到診所櫃臺掛號。<br>(2)量體重、體溫。                         | 問答<br>操作 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |

|      |                         |   |                                                        |                                              |                         |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |          |                                                 |  |
|------|-------------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|--|
|      |                         |   |                                                        |                                              |                         |                                                                                                        | <p>(3)醫師問診時，病人清楚說明自己的身體狀況。</p> <p>(4)醫師進一步檢查，說明病因及開藥。</p> <p>(5)到藥局櫃臺拿藥，藥師說明服藥方法及注意事項。</p> <p>2. 配合課本頁面，共同討論看診時，如何與醫師溝通。教師提醒學生要專心傾聽並清楚回答醫師的提問。</p> <p>3. 請兩位學生上臺扮演醫師和病人，其他同學觀察他們的溝通方式並提出建議。</p>                                                                                                                                                                                                                |          |                                                 |  |
| 第十五週 | 單元三、疾病小百科<br>活動一、生病了怎麼辦 | 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。<br>2a-I-1 感受健康問題對自己造成的威脅性。 | Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | <p>1. 知道發燒時的自我照顧方法。</p> <p>2. 看病時嘗試運用溝通技能，向醫師說明自己的病情。</p> <p>3. 認識流感的主要症狀。</p> <p>4. 能使用正確的方法配戴口罩。</p> | <p><b>活動一、布偶劇一生病記</b></p> <p>教師雙手套上布偶，分別為得了流感的多多與安安，兩人表現出流感的各種症狀，如：發高燒、咳嗽、全身肌肉痠痛。透過兩人的對話來傳達疾病防治的概念，如「打噴嚏、咳嗽會散布病菌」，「打噴嚏或咳嗽時應該掩住口鼻」等。</p> <p><b>活動二、演練戴口罩的方法</b></p> <p>1. 教師說明戴口罩可以預防疾病，得了流感或是有打噴嚏、咳嗽等感冒症狀時，也應該戴上口罩，避免傳染給別人。</p> <p>2. 教師示範說明配戴口罩的步驟，包括：</p> <p>    步驟一：口罩有顏色的那面向外，鼻梁片朝上，鬆緊帶掛在耳朵上。</p> <p>    步驟二：將口罩上下拉開包住口鼻，用手壓緊鼻梁片。</p> <p>    步驟三：檢查口罩有沒有密合。</p> <p>3. 學生兩人一組，練習配戴口罩的方法，互相檢查戴口罩的方式是否正確。</p> | 問答<br>操作 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> |  |
| 第十六週 | 單元三、疾病小百科               | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與                                      | 1a-I-1 認識基                                   | Bb-I-1 常見的              | 討論藥袋上所提供的資                                                                                             | <p><b>活動一、說明藥袋標示</b></p> <p>1. 配合課本頁面說明並勾選藥袋上的</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 問答<br>操作 | <p><b>【家庭教育】</b></p>                            |  |

|      |                        |   |                                                        |                                            |                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |                                      |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|--|
|      | 活動二、用藥停看聽              |   | 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。                  | 本的健康常識。<br>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。           | 藥物使用方法與影響。           | 訊及藥物的正確使用方法。 | 資訊，包括：<br>(1)確認藥袋上的姓名。<br>(2)知道一天要吃幾次藥。<br>(3)知道什麼時候吃藥。<br>(4)知道有哪些注意事項。<br>2. 請學生分組，取出藥袋並在組內說明使用方法（包括用藥時間、分量、注意事項）。<br>3. 教師強調：為了讓服用藥物安全又有效，一定要充分了解如何吃藥，並按時吃藥。若有任何用藥問題，可向醫師請教。<br><b>活動二、討論練正確用藥的方法</b><br>1. 配合課本頁面共同討論正確用藥的方法：<br>(1)吃藥搭配溫開水。<br>(2)遵照醫師指示吃藥。<br>(3)按時吃藥。<br>(4)不要自行加減藥量。<br>2. 教師統整說明正確用藥才能早日恢復健康。 |                | 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。                  |  |
| 第十七週 | 單元三、疾病小百科<br>活動二、用藥停看聽 | 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。<br>3a-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。 | 練習正確用藥方法。    | <b>活動一、用藥前中後</b><br>1. 教師說明藥物的主要功能是治病，使用得當能恢復健康，使用過量或方法不對則有害健康。<br>2. 師生共同討論用藥注意事項，例如：<br>(1)用藥前：注意藥袋標示及使用說明。<br>(2)用藥時：遵照指示服用，服藥時配溫開水。<br>(3)用藥後：注意身體的狀況，如果有頭暈、不舒服的狀況就要立刻告訴父母或老師。<br><b>活動二、用藥常識大考驗</b><br>1. 請學生思考下列情境有沒有做到正確用藥？                                                                                     | 問答<br>演練<br>自評 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|      |                        |   |                                                        |                                              |                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                                 |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|--|
|      |                        |   |                                                        |                                              |                        |                   | <p>(1)想要快點好，一次吃兩包藥。<br/>(×)<br/>(2)吃藥配汽水。(×)<br/>(3)覺得藥很苦，不想吃藥。(×)<br/>(4)吃別人的藥。(×)<br/>(5)按指示的時間服藥。(○)</p> <p>2.教師統整：正確用藥才能恢復健康，要記得遵照醫師和藥師的囑咐用藥。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                 |  |
| 第十八週 | 單元三、疾病小百科<br>活動三、疾病知多少 | 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。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 認識兒童常見疾病，如流感、腸病毒。 | <p><b>活動一、發表兒童常見疾病</b></p> <p>1.請學生發表自己曾經得過什麼疾病？為什麼會生病？有哪些症狀？</p> <p>2.教師說明氣喘、過敏、紅眼症（結膜炎）、流感、腸病毒、腸胃炎……等，都是兒童常見的疾病。有些會傳染，有些不會，例如氣喘、過敏就不會傳染。</p> <p>3.教師統整：充實自己健康知識，及早採取適當的預防措施，可以降低疾病的風險。</p> <p><b>活動二、討論疾病的傳染方式</b></p> <p>1.配合課本頁面請學生說說看疾病是怎麼傳染的？</p> <p>2.教師說明病菌很小，要用顯微鏡才看得到。</p> <p>3.病菌會透過不同的方式引起疾病，例如：</p> <p>(1)得了感冒的病人打噴嚏、咳嗽時，病菌就會經由空氣傳給另一個人。</p> <p>(2)共用毛巾可能會傳染眼疾。</p> <p>(3)吃了被蒼蠅或蟑螂爬過的食物。</p> <p>(4)被病媒蚊叮咬。</p> <p>4.教師強調生病時必須看醫生，並且請假在家休息，避免傳染給別人。</p> | 問答<br>演練<br>自評 | <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p> |  |
| 第十九週 | 單元三、疾病小百科              | 1 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與                                      | 2a-I-2 感受健                                   | Fb-I-2 兒童常             | 1. 認識兒童常見疾病及      | <p><b>活動一、養成健康習慣</b></p> <p>1.教師提問並引導學生思考，為了身</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 問答<br>演練       | <p><b>【家庭教育】</b></p>                            |  |

|      |                        |   |                                                        |                                              |                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                      |  |
|------|------------------------|---|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|--|
|      | 活動三、疾病知多少              |   | 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。                  | 康問題對自己造成的威脅性。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。           | 見疾病的預防與照顧方法。           | 傳染方式。<br>2. 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。 | 體健康預防疾病，願意在日常生活養成衛生習慣嗎？<br>2. 教師強調手上有很多病菌，養成正確的洗手習慣，即可以有效預防疾病傳染，尤其在上廁所前後、吃東西前、擤鼻涕後、遊戲後，一定要清潔雙手。此外，流感流行期間，可以接種流感疫苗。<br>2. 教師提醒學生勤洗手的重要性，鼓勵學生落實良好的衛生習慣。<br><b>活動二、用藥常識大考驗</b><br>1. 教師配合課本頁面，說明抵抗力是身體抵抗疾病的能力，抵抗力愈強，就愈能抵抗病菌的入侵，保護身體健康。<br>3. 師生共同討論如何增強抵抗力，包括：<br>★充足的睡眠。<br>★均衡飲食。<br>★養成運動習慣。<br>★保持愉快的心情。<br>★按時接受預防接種。 | 自評             | 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。                  |  |
| 第二十週 | 單元三、疾病小百科<br>活動三、疾病知多少 | 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。 | 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。 | Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 願意養成健康的生活習慣以增強身體抵抗力。             | <b>活動一、賓果遊戲</b><br>1. 教師發給各組賓果單並說明遊戲規則：<br>(1)各組在教師所發的賓果單上，任意填上數字1~9。<br>(2)教師提問後由各組搶答，速度最快且答對的組別，可於賓果單上任選一個數字圈起。三格連成一線即為賓果。<br>(3)活動結束後，完成最多連線的組別獲勝，並予以加分。<br>2. 教師出題參考：流感是怎麼傳染的？常見的症狀有哪些？要怎麼預防？腸病毒的症狀是什麼？為什麼勤洗手可以預防腸病毒？得了流感怎麼                                                                                         | 問答<br>演練<br>自評 | <b>【家庭教育】</b><br>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |                                                                                                                                                         |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | 辦？……等等。<br>3. 教師獎勵表現優異的組別。<br><b>活動二、健康大富翁</b><br>1. 教師配合課本頁面說明小試身手活動進行方式。<br>2. 請學生回家後將每個問題的答案說給父母聽，答對或做到的就請父母簽名。<br>3. 教師鼓勵學生用心答題，集到愈多簽名，表示愈會照顧自己的健康。 |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

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。