

## 國小健體領域第三冊(二上)單元三 健康的生活環境

<b>單元名稱</b>		第 1 課 學校環境與健康	<b>總節數</b>	共 2 節，80 分鐘
<b>設計依據</b>				
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-1 接受健康的生活規範。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	<b>領域核心素養</b>	健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	<b>學習內容</b>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。		
<b>核心素養呼應說明</b>				
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>	【環境教育】 環 E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。		
	<b>所融入之學習重點</b>			
<b>與其他領域/科目的連結</b>				
<b>摘要</b>				
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發覺生活中影響學校環境的態度與行為。</li> <li>2. 認識學校健康資源與健康相關活動。</li> <li>3. 願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。</li> <li>4. 接受健康的學校生活相關的生活規範。</li> <li>5. 養成健康的學校生活的習慣。</li> </ol>		
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元三		
<b>教學設備/資源</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師蒐集學校健康資源照片，製作成簡報。</li> <li>2. 教師準備第 149 頁學習單。</li> </ol>		
<b>教學活動內容及實施方式</b>			<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》學校環境</p> <p>(一)教師說明課本第 40 頁情境：小智是學校的健康小尖兵，他會愛護學校環境，並運用學校的健康資源。這天，小智發現有些同學不愛護學校環境。找一找，誰的行為是不愛護學校環境的表現？應該怎麼改進呢？</p> <p>(二)學生分組討論並上臺發表，教師整理學生的答案並歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小平確實做好垃圾分類。→是愛護學校環境的表現。如果垃圾沒有分類處理，容易汙染環境，危害人體健康。</li> </ol>			40'	<p>發表：說出改進校園環境的方法。</p> <p>評量原則：能說出改進自己的座位、教室、校園環境的方法，至少各一項。</p>

2. 小誠把座位整理乾淨。→是愛護學校環境的表現。
3. 小蓉把用過的衛生紙丟到地上。→不是愛護學校環境的表現。亂丟垃圾會造成環境髒亂，容易孳生病菌，讓人生病。應將使用過的衛生紙丟到垃圾桶，保持個人座位整潔。
4. 小豪大量抽取公用衛生紙。→不是愛護學校環境的表現。衛生紙是用樹木製作而成，不浪費衛生紙，可以減少砍伐樹木，保護環境，因此需要用多少衛生紙才拿多少，不可以浪費。
5. 小欣認真做打掃工作。→是愛護學校環境的表現。
6. 小佳打掃時玩拖把，水桶的水大量溢出。→不是愛護學校環境的表現。玩水會使地面溼滑，讓路過的人滑倒受傷。

(三)教師帶領學生進行校園環境整潔調查，請學生發表：座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？

(四)重點歸納：平時的態度與行為會影響學校環境與健康。

#### 《活動 2》學校健康資源

(一)教師說明課本第 42 頁情境：除了愛護學校環境，平常還可以運用學校的健康資源，幫助每個人維護身體健康。現在，小智正在為一年級新生介紹學校的健康資源。

1. 健康中心：生病或受傷時，可以到健康中心請護理師幫忙。
2. 公布欄：公布欄有許多健康資訊，可以來這裡吸收健康觀念。
3. 學校午餐：學校的營養師設計午餐菜單，照顧我們的飲食健康。

(二)教師詢問學生：你還知道學校裡哪些健康資源呢？教師統整學生的回答，接著透過教學簡報介紹學校健康資源，鼓勵學生平時多運用學校健康資源。

(三)重點歸納：認識並知道如何使用學校健康資源。

#### 《活動 3》學校健康相關活動

(一)教師說明課本第 43 頁情境：學校常推行許多健康活動，小智鼓勵一年級新生參加。

1. 每天午餐後有潔牙時間。
2. 每人都有一張運動紀錄卡，課後多運動，努力達成每週運動 150 分鐘。

10'

1. 發表：知道學校的健康資源和健康相關活動。

評量原則

- (1)能說出學校的健康資源，至少三項。
- (2)能說出學校的健康相關活動，至少三項。

2. 自評：使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。

評量原則

- (1)能使用學校健康資源，至少二項。
- (2)能參與學校健康相關活動，至少二項。

10'

<p>3. 可以依照你的興趣參加運動社團，讓身心更健康。</p> <p>(二)教師詢問學生：你還知道學校哪些健康相關活動呢？教師統整學生的回答，鼓勵學生踴躍參加。</p> <p>(三)重點歸納：認識並參與學校健康相關活動。</p> <p>《活動 4》健康小尖兵任務</p> <p>(一)教師說明課本第 44 頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何當個稱職的健康小尖兵。</p> <p>(二)教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？</p> <p>(三)教師整理學生的答案並歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不亂丟垃圾，看到垃圾隨手撿起。（愛護學校環境）</li> <li>2. 閱讀學校圖書館裡的健康主題繪本，透過有趣的故事學習健康觀念。（運用學校的健康資源）</li> <li>3. 配合學校的洗手宣導，常常洗手保護身體健康。（響應學校的健康宣導）</li> </ol> <p>(四)教師說明：能愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導，就是稱職的健康小尖兵。</p> <p>(五)教師請學生參考課本第 45 頁「小真的健康小尖兵任務紀錄表」，完成第 149 頁學習單，記錄自己一週的實踐情形。</p> <p>(六)重點歸納：實踐健康學校生活的行動。</p>	20'	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表：說出實踐健康學校生活的方法。 評量原則：能說出如何愛護學校環境、運用學校健康資源、參與學校健康活動和配合學校健康宣導。</li> <li>2. 自評：實踐健康學校生活的行動。 評量原則：完成「健康小尖兵任務紀錄表」學習單，記錄健康學校生活的行動。</li> </ol>
<b>教學提醒</b>	教師可於課前請學生觀察自己的座位、教室和校園環境是否整潔，或課堂中帶領學生進行校園環境整潔調查。	
<b>網站資源</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動畫：21 世紀的必修課 淺談你我都知道的資源回收 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=oaMRUvB0jPA&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=14">https://www.youtube.com/watch?v=oaMRUvB0jPA&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=14</a></li> <li>2. 動畫：你真的知道寶特瓶怎麼回收嗎？ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kT6Qquu0cIk&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=22">https://www.youtube.com/watch?v=kT6Qquu0cIk&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=22</a></li> <li>3. 動畫：回收不可不知——有些紙看起來可以，但其實不行 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xvKzmtAUzYc&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=35">https://www.youtube.com/watch?v=xvKzmtAUzYc&amp;list=PL4WyPywpZca0Fj50kKNY0XQbgn8p6dsMX&amp;index=35</a></li> </ol>	
<b>關鍵字</b>	環境, 學校, 資源回收, 健康資源	

<b>單元名稱</b>		第 2 課 社區環境與健康		<b>總節數</b>	共 4 節，160 分鐘
<b>設計依據</b>					
<b>學習重點</b>	<b>學習表現</b>	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 2b-I-1 接受健康的生活規範。		<b>領域核心素養</b>	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	<b>學習內容</b>	Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。			
<b>核心素養呼應說明</b>					
<b>議題融入</b>	<b>實質內涵</b>				
	<b>所融入之學習重點</b>				
<b>與其他領域/科目的連結</b>					
<b>摘要</b>					
<b>學習目標</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說出整潔的和髒亂的社區環境所帶來的感受。</li> <li>2. 發覺生活中影響社區環境的態度與行為。</li> <li>3. 認識社區中健康相關機構與資源。</li> <li>4. 願意使用社區中健康資源促進健康。</li> </ol>			
<b>教材來源</b>		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元三			
<b>教學設備/資源</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師蒐集學校所在的社區環境照片，製作成簡報。</li> <li>2. 教師蒐集學校所在社區的健康資源照片和相關資料，製作成簡報。</li> <li>3. 教師課前將全班分為 4 組，請學生完成教冊第 151 頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用社區健康資源的經驗。</li> </ol>			
<b>教學活動內容及實施方式</b>				<b>時間</b>	<b>教學評量/備註</b>
<p>《活動 1》乾淨的和髒亂的環境</p> <p>(一)教師說明課本第 46 頁情境：小智和家人觀察社區裡的環境，發覺有些地方乾淨、有些地方髒亂。</p> <p>(二)教師請學生觀察課本第 46~47 頁的社區環境，分組討論下列問題：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？</li> <li>2. 你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？</li> </ol> <p>(三)學生分組討論並上臺發表，教師整理學生的答案並歸納，例如：</p>				25'	發表：描述喜歡和不喜歡的社區環境特徵。 評量原則：能具體說明喜歡和不喜歡的社區環境的理由。

<p>1. 髒亂又堆積垃圾的街道讓人厭惡、反感，覺得不舒服。</p> <p>2. 乾淨又整潔的街道讓人心情愉快。</p> <p>3. 骯髒又堆積垃圾的水溝不但容易因堵塞而淹水，也容易招來蟑螂和老鼠。</p> <p>4. 乾淨的水溝可以在下雨的時候將水盡快排出，不淹水。</p> <p>5. 花草枯萎、盆栽積水、堆積垃圾，容易孳生病媒蚊。</p> <p>6. 騎樓裡機車亂停，難以安全的行走。</p> <p>(四)重點歸納：整潔的生活環境帶來舒適的感受。</p> <p>《活動 2》社區環境比一比</p> <p>(一)教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花圃、街道、水溝、巷道、公園等，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？</p> <p>(二)重點歸納：觀察居住的社區環境是否乾淨整潔。</p> <p>《活動 3》行動紅綠燈</p> <p>(一)每個人都喜歡舒適、整潔的生活環境，但良好的環境需要大家共同維護。教師請學生分組討論：遇到下列情況時，你會怎麼做？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遛狗時，狗大便秘了。</li> <li>2. 看到公園裡盆栽積水，蚊子飛來飛去。</li> <li>3. 家人貪圖方便想隨意停車。</li> <li>4. 看見地上有垃圾。</li> </ol> <p>(二)學生分組上臺發表，教師協同學生整理後歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遛狗時，狗大便秘了。→把狗便包好帶走。</li> <li>2. 看到公園裡盆栽積水，蚊子飛來飛去。→請大人幫忙通報公園管理員處理。</li> <li>3. 家人貪圖方便想隨意停車。→提醒家人亂停車會導致他人困擾，應尋找其他適合停車的地方。</li> <li>4. 看見地上有垃圾。→撿起垃圾，丟到垃圾桶。</li> </ol> <p>(三)教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，例如：花圃、街道、水溝、巷道、公園等，請學生分組討論：社區裡髒亂的環境是怎麼造成的？如果你，看到這些髒亂的情形你會怎麼做？</p> <p>(四)重點歸納：生活態度與行為會影響社區環境。</p> <p>《活動 4》社區健康資源</p> <p>(一)教師說明：一群人居住在同一個地區，共同使用生活資源，並彼此互動，就形成一個「社區」。社區裡有許多資源，可以幫助我們更健康。</p>	<p>15'</p> <p>40'</p> <p>20'</p>	<p>紙筆測驗：完成課本第 48～49 頁狀況題。</p> <p>評量原則：能正確完成課本第 48～49 頁狀況題。</p> <p>問答：知道社區的健康資源。</p> <p>評量原則：能說出社區的健康資源，至少三項。</p>
--	----------------------------------	--

- (二)教師說明課本第 50 頁情境：小智平常會使用社區中的這些場所和資源，讓自己過得更健康。
- (三)教師詢問學生：
1. 小智使用社區裡的哪些場所和資源幫助自己更健康？
  2. 小智如何使用這些場所和資源？
- (四)教師整理學生的答案並歸納：學校、診所、藥局、公園、游泳池、衛生所都是社區常見的健康資源。
1. 平時可以到學校、公園、游泳池運動，養成運動的習慣。
  2. 生病的時候，可以去診所看醫師，再到藥局領藥，讓身體恢復健康。
  3. 閱讀衛生所的公布欄，可以了解許多健康資訊。
- (五)重點歸納：認識社區健康資源。

#### 《活動5》我的健康社區

- (一)教師請學生分組上臺發表第151頁學習單，說明社區健康資源調查結果。接著利用簡報展示社區的健康資源，並說明其功能或服務項目。例如：
1. 藥局：用藥諮詢、用藥安全宣導、測量血壓。
  2. 衛生所／健康服務中心：門診醫療、健康檢查、預防接種、衛生教育宣導。
- (二)教師詢問學生：你或家人曾經使用哪些社區健康資源？如何使用呢？
- (三)重點歸納：認識居住社區的健康資源。

#### 《活動6》社區健康服務與活動

- (一)教師說明課本第52頁情境：小智參加家族聚會，親戚們聊天時談到社區裡的健康資源，小智發現每個社區都有不同的資源可以使用。
- (二)教師詢問學生：
1. 課本中有哪些健康資源？他們怎麼使用這些健康資源呢？
  2. 學校所在的社區健康資源和課本中的哪些相同，哪些不同？
- (三)教師整理學生的答案並歸納：平時善用社區健康資源，可以讓你和家人更健康。
- (四)教師請學生選一個社區健康資源或健康服務，和家人一起使用，並將使用情形記錄在第151頁學習單。
- (五)重點歸納：了解每個社區有不同特色的健康資源，善用健康資源可以維護自己和家人的健康。

40'

1. 自評：和家人一起使用社區健康資源。  
評量原則：能和家人一起使用一個社區健康資源，完成「我的健康社區」學習單。
2. 總結性評量：完成課本第54~55頁「現學現用」。  
評量原則：能正確完成課本第54~55頁「現學現用」。

20'

<b>教學提醒</b>	教師在介紹衛生所時，可另說明衛生所在臺北市稱為「健康服務中心」。
<b>網站資源</b>	1. 影片：巡倒清刷蚊子撤 一起打擊登革熱 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y8QytFIoVnE">https://www.youtube.com/watch?v=y8QytFIoVnE</a> 2. 影片：遛狗清狗便 菸蒂不落地 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=z6U1fhHrDpg">https://www.youtube.com/watch?v=z6U1fhHrDpg</a> 3. 影片：社區藥局藥師的一天 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=okCorQzc3Jc">https://www.youtube.com/watch?v=okCorQzc3Jc</a>
<b>關鍵字</b>	環境, 社區, 藥局, 診所, 健康資源