

領域/科目	健康與體育	設計者	林昭青
實施年級	六年級	總節數	共 <u>1</u> 節， <u>40</u> 分鐘
主題名稱	健康的身心		
<b>設計依據</b>			
學習重點	學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</li> <li>● 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> <li>● 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</li> </ul>	
	學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</li> <li>● 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> </ul>	
核心素養	總綱	自主行動 <ul style="list-style-type: none"> <li>● A1 身心素質與自我精進。</li> <li>● A2 系統思考與解決問題。</li> </ul>	
	領綱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健體-E-C1</li> </ul> 具備生活中有關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。	
議題融入	實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 培養道德發展與判斷的知能。</li> <li>● 增進尊重人性、自律負責與公平正義的信念與情懷。</li> <li>● 養成實踐倫理價值的行為。</li> </ul>	
	所融入之單元	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 品德教育融入本節課</li> </ul>	
與其他領域/科目的連結	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 社會</li> </ul>		
教材來源	自編		
教學設備/資源	電腦、網路訊息		

<b>教學單元活動設計</b>			
單元名稱	成為更好的自己	時間	共 <u>1</u> 節， <u>40</u> 分鐘
主要設計者	林昭青		
學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 培養具備健康生活的知識、態度，增進健康的素養。</li> <li>● 培養思辨與善用健康生活的相關資訊的素養。</li> </ul>		
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</li> <li>● 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。</li> <li>● 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。</li> </ul>		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</li> <li>● Fa-II-1 自我價值提升的原則。</li> </ul>		
領綱核心素養	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A1 身心素質與自我精進</li> </ul>		
核心素養呼應說明	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A1 身心素質與自我精進。</li> <li>● A2 系統思考與解決問題。</li> <li>● 健體-E-C1</li> </ul> 具備生活中有關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。	
議題融入說明	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 品德教育</li> <li>● 培養道德發展與判斷的知能。</li> <li>● 增進尊重人性、自律負責與公平正義的信念與情懷。</li> <li>● 養成實踐倫理價值的行為。</li> </ul>	
教學活動內容及實施方式		備註
<p>壹、引起動機：</p> <p>學生作文新年新希望，想成為更好的自己。 上了六年的健康與體育 師：「你覺得健康是什麼？」 歸納：身體健康、飲食健康、生活健康、心理健康</p> <p>貳、發展活動：</p> <p>活動一 【瞭解什麼是心理健康？】 師：「同學覺得心理健康包括什麼？」 歸納：心理的健康決定於...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 你對自己的感覺如何</li> <li>● 你對別人的感覺如何</li> <li>● 你如何處理面對日常生活中或網路上的種種需求或訊息。</li> </ul> <p>活動二 【我如何面對網路上的訊息】</p> <p>(一) 請學生說出他們會利用網路做什麼？得到什麼訊息？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歸納綜合：知識、生活(食衣住行育樂)、聊天室、新聞……</li> <li>2. 不良網頁不上網、不實消息不傳播</li> </ol> <p>(二) 教師舉例網路上有關網路霸凌的新聞……</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 角色發生了什麼事？</li> <li>(2) 角色看起來(感覺)如何？</li> <li>(3) 別人怎麼看待這個角色？</li> <li>(4) 我對這個角色的感覺？</li> </ol> <p>歸納：發揮角色同理心，我不喜歡或不想要的，也不要加諸在別人身上。</p> <p>活動三 【網路 KUSO 真有趣】</p> <p>如果我看到的是網路上針對某人或某事件，以有趣的 KUSO 方式呈現，我也覺得非常的好玩。你會分享給朋友嗎？(贊成還是反對？為什麼？)</p> <p>歸納：有些 KUSO 影片不涉及人與事時，或許可以分享給朋友。如果是針對性的，不應該成為傳播者。</p> <p>參、綜合活動</p>		<p>應用網形圖請學生寫下答案，並秀出答案。 幫助學生羅列概念理解</p> <p>應用網形圖請學生寫下答案，並秀出答案。 幫助學生羅列概念理解</p> <p>透過「角色地圖」引導學生思考</p> <p>應用 T 形圖 引導學生進行評估</p>

<p>案例：如果「訊息」傳播中的主角，是我認識的人……</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.我會怎麼做？</li> <li>2.如果同圈朋友說：「如果你不一起說他、罵他，你就不是我的朋友……」，你真的很重視朋友，怎麼辦？</li> </ol> <p>歸納：朋友真的很重要，所以「交好朋友」更重要。</p> <p>肆：統整活動</p> <p>完成課後學習單：我要成為健康的_____</p>	<p>學習單可以回家完成</p>
<p><b>試教成果 或 教學提醒</b></p>	<p>(非必要項目)</p>
<p><b>參考資料</b></p>	<p>心理健康。資料出處：  <a href="http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=738&amp;ML=1">http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?MIId=738&amp;ML=1</a></p>
<p><b>附錄</b></p>	<p><u>列出與此示案有關之補充說明。</u></p>