

國小健體領域第三冊(二上)單元一 喜歡自己 珍愛家人

單元名稱		第 1 課 成長的變化	總節數	共 1 節，40 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。	領域核心素養	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。
	學習內容	Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵			
	所融入之學習重點			
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 描述自己出生至今生長發育的變化。 2. 發表對成長的感覺與對未來的自己的期待。		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元一		
教學設備/資源		教師準備教冊第 143 頁學習單。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》成長過程</p> <p>(一)教師請學生事先完成第 143 頁學習單，並詢問家人自己成長過程中的點點滴滴。</p> <p>(二)教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長，例如：剛出生時是什麼樣子？幾歲開始說話？幾歲會爬行？幾歲會走路？成長過程中，曾發生什麼有趣或令人印象深刻的事？</p> <p>(三)教師整理學生的分享內容並歸納：在嬰兒時期，不會說話也不會走路，需要別人照顧。漸漸的，你會說話、會走、會跑、會跳，對事物充滿好奇，喜歡和朋友一起玩。現在的你身高、體重都增加了，還會經由學習學會很多事。</p> <p>(四)教師請學生思考：你可以從哪些地方發現自己長大了？例如：衣服穿不下、鞋子太小、長高、變重、學會寫字、學會閱讀、運動能力變強等。</p> <p>(五)重點歸納：成長的過程中，除了外型的變化，能力也會增加。</p>			15'	<p>發表</p> <p>(1)描述自己出生至今生長發育的變化。</p> <p>(2)說出對成長的期待。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)能透過照片或圖片，描述自己在不同階段的成長變化。</p> <p>(2)能說出對成長的期待，以及有益成長的方法。</p>

	<p>《活動 2》超級比一比</p> <p>(一)教師說明：每個人成長的速度不同，有人快、有人慢，這是正常的現象。</p> <p>(二)全班分成 2 組，依教師所提出的身體特徵，各組挑選適合的人到臺前進行 PK 賽，例如：身高最高的、手臂最長的、手最大的、腳掌最長的、小腿最長的、眼睛最大的。</p> <p>(三)比賽後，教師請學生發表觀察的心得。</p> <p>(四)重點歸納：由於遺傳、性別、環境等因素的影響，每個人成長的速度不同。</p> <p>《活動 3》成長的期待</p> <p>(一)教師帶領學生閱讀課本第 9 頁情境，提問：小君和哥哥對未來有什麼期待呢？他們可以怎麼做來達成對成長的期待？</p> <p>(二)教師強調為了讓自己的身心有更好的發展，要珍惜自己的成長變化，做對自己有益的事情。例如：吃營養的食物、養成運動習慣和睡眠充足，可以幫助自己長高、身體好；認真學習、多閱讀，常常運動，可以幫助自己變得更聰明、運動能力變得更好。</p> <p>(三)請學生發表：你也想要長得高、身體好，擁有更多能力嗎？請和大家分享你的做法。</p> <p>(四)重點歸納：做對自己身心有益的事情，樂觀面對成長。</p>	10'	
<p>教學提醒</p>	<p>無</p>	15'	
<p>網站資源</p>	<p>文化部兒童文化館繪本動畫《不要放手喔！》 https://children.moc.gov.tw/book/215562</p>		
<p>關鍵字</p>	<p>成長, 期待, 飲食, 運動</p>		

單元名稱		第 2 課 欣賞自己	總節數	共 2 節，80 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	領域核心素養	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。
	學習內容	Fa-I-1 認識與喜歡自己的方法。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。		
	所融入之學習重點	1. 認識自己的特點。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		1. 認識自己的特點。 2. 願意悅納自己的特點，表現簡易的自我調適技能。 3. 透過認識自己的優點，喜歡自己。		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元一		
教學設備/資源		教師準備教冊第 144 頁學習單、抽籤紙箱。		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
<p>《活動 1》看看自己</p> <p>(一)教師請學生觀察自己，引導學生嘗試形容自己的外表，例如：五官的特徵、膚色、身高、體型等。</p> <p>(二)請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不盡相同，有些人因為外表而對自己沒有信心，覺得外表會影響別人對自己的看法，其實外表如何都不重要，重要的是你能不能欣賞自己。</p> <p>(三)重點歸納：每個人都是獨一無二的，應嘗試接受並欣賞自己。</p> <p>《活動 2》認識自己</p> <p>(一)教師發下第 144 頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫下自己的特點，例如：長相有特色、個性活潑、動作快速靈活、身材瘦小、喜歡運動等。</p> <p>(二)教師請學生將學習單摺好，放入抽籤紙箱中，任意抽出其中幾張，念出學習單上所寫的特點，請全班猜猜看他是誰。</p>			15'	1. 觀察：接受自己的外表。 評量原則 (1)能描述自己外表的特徵。 (2)能肯定自己的外表，表現自信心。
			25'	2. 實作：完成「獨一無二的我」學習單。 評量原則：能根據長相、個性、動作、身材、興趣等面向寫下對自己的認識。 3. 學生互評：找出自己和他人的優點。 評量原則 (1)能寫出自己的優點，至少三項。 (2)能寫出另一位同學的

<p>(三)教師請學生思考自己的特點和其他人的特點有哪些相似或不同之處。</p> <p>(四)重點歸納：認識自己的特點。</p> <p>《活動3》了解自己的優點</p> <p>(一)教師說明：每個人都有優點，有的優點自己知道，有的則還沒發現。</p> <p>(二)配合課本第11頁，請學生寫下自己的優點，接著邀請一位同學，寫出你其他的優點。透過此活動，讓學生發覺自己不自覺的優點。</p> <p>(三)教師請學生2人一組，一人說出自己的三個優點，另一人幫忙補充其他的優點，演練肯定自己和他人。建議對話如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.我喜歡自己，我的優點有…… 2.你還有其他優點呵！例如：…… <p>(四)教師提醒學生演練時，要注意下列事項：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.真誠的看著對方。 2.真心讚美對方的優點或好表現。 3.被讚美的人要謙虛有禮的道謝。 <p>(五)教師請學生發表：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.當你的好表現得到別人讚美時，你有什麼感覺？ 2.你在哪方面的表現最常被讚美？ <p>(六)重點歸納：發覺自己的優點，可以幫助你喜歡自己、更有自信。</p>	40'	優點，至少二項。
教學提醒	<ol style="list-style-type: none"> 1.引導學生觀察自己的外表時，應營造接納與關懷的氣氛，避免學生以戲謔或嘲諷的態度面對。 2.教師宜提醒學生從外表、做事能力、人際關係等多面向思考自己的特點，並以正面的觀點形容自己。 3.教師可利用電子書中的「性格卡」，引導學生認識自己的個性。 	
網站資源	文化部兒童文化館繪本動畫《小小的也很好》 https://children.moc.gov.tw/book/219286	
關鍵字	喜歡自己, 個性, 興趣, 優點	

單元名稱		第 3 課 關愛家人	總節數	共 5 節，200 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1b- I -1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 2b- I -2 願意養成個人健康習慣。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 3b- I -3 能於生活中嘗試運用生活技能。	領域核心素養	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。
	學習內容	Bb- I -2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。		
核心素養呼應說明				
議題融入	實質內涵	【生涯規劃教育】 涯 E7 培養良好的人際互動能力。		
	所融入之學習重點	2. 能與家人和諧相處。		
與其他領域/科目的連結				
摘要				
學習目標		<ol style="list-style-type: none"> 1. 願意以言語和行動表達對家人的關愛。 2. 能與家人和諧相處。 3. 願意主動分擔家事。 4. 認識飲酒的危害。 5. 認識二手菸的危害。 6. 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 7. 嘗試運用拒絕技巧，遠離二手菸的危害。 		
教材來源		康軒健康與體育領域第三冊(2上)單元一		
教學設備/資源		<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備第 145 頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。 2. 教師準備動畫《飲酒的危害》。 3. 教師準備第 146 頁學習單、動畫《二手菸的危害》。 4. 教師準備第 146 頁學習單、「禁菸標誌」圖片。 		
教學活動內容及實施方式			時間	教學評量/備註
《活動 1》體貼小達人 (一)教師提出下列問題，請學生自由發表： <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的家裡有哪些家人？ 2. 從哪些地方可以感受到家人對你的關心和疼愛？ 			10'	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：說出關愛家人的方式。 評量原則：能說出關愛家人的方式，至少三項。

<p>(二)教師請學生分組討論：日常生活中，可以用哪些具體行動表達對家人的愛與關懷？例如：主動做家事、把愛掛在口中、體貼家人、說話有禮貌等。</p> <p>(三)教師發下第145頁學習單，請學生記錄本週對家人的關愛行動，下次上課時和全班分享。</p> <p>(四)重點歸納：平時應關愛家人、體貼家人。</p> <p>《活動2》關愛行動</p> <p>(一)教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條，根據紙條情境，演練關愛家人的行動。教師根據學生的表現指導，給予肯定和鼓勵。參考情境如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 媽媽下班回家，表情疲憊。 2. 奶奶生病了，躺在床上休息。 3. 爸爸下廚，煮了一頓豐盛的晚餐。 4. 妹妹考試成績不理想，心情不好。 5. 哥哥被雨淋溼了。 <p>(二)師生共同討論：對家人表達關愛時要注意什麼？例如：語氣要和順有禮，也可以透過擁抱或親臉頰等肢體動作表達關愛。</p> <p>(三)重點歸納：用具體行動表達對家人的關愛。</p>	<p>15'</p>	<p>2. 自評</p> <p>(1)在生活中做出關愛家人的行動。</p> <p>(2)主動做家事。</p> <p>評量原則</p> <p>(1)每天至少做一件關愛家人的行動，完成「關愛家人行動」學習單。</p> <p>(2)每天至少做一件家事，並能掌握技巧。</p>
<p>《活動3》家事放大鏡</p> <p>(一)教師請學生自由發表：家裡有哪些家事？這些家事是誰在做呢？你可以分擔哪些家事？</p> <p>(二)教師說明：只要是家庭中的一分子，都應該分擔家事。</p> <p>(三)教師調查學生平日做家事的情形，請學生發表一項拿手的家事，並分享做家务的細節和完成家事的感覺。</p> <p>(四)重點歸納：家裡的每個人都應依自己的能力分擔家事。</p>	<p>15'</p>	
<p>《活動4》飲酒的危害</p> <p>(一)教師提出以下問題，請學生發表看法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家裡有人喜歡喝酒嗎？你是否看過他們喝醉後的言行舉止？喝醉的他們和平時的樣子有什麼不同呢？ 2. 常常喝酒會危害身體健康嗎？ <p>(二)教師說明：飲酒後視力會減弱、反應變慢、判斷力降低，所以酒後開車易造成車禍事故，嚴重影響個人與他人的生命安全。</p> <p>(三)教師播放動畫《飲酒的危害》，說明長期飲酒會危害身體健康，導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛</p>	<p>20'</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：說出長期飲酒對健康的危害。 評量原則：能說出長期飲酒對健康的危害，至少三項。 2. 演練：演練關心家人健康的行動。 評量原則：能根據家人飲酒的情境，演練關心家人健康的行動。

等問題。

(四)重點歸納：飲酒會危害健康。

《活動 5》奶奶別喝酒

(一)教師說明課本第 14~15 頁情境：小君的奶奶每天都喝很多酒，她擔心奶奶的健康，於是，小君蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶，平常還會運用各種方式，溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如：

1. 清楚表達自己的感受。(奶奶，喝酒有害健康，之前您因為喝醉失去平衡感而跌倒，我很擔心。)
2. 提供替代的選擇。(「奶奶，喝酒對身體不好，我們來泡茶喝好嗎?」、「可以改為吃水果，這樣比較健康呵!」)
3. 留心覺察，隨時提醒。

(二)教師提問：如果家人有飲酒的問題，你可以怎麼提醒家人不要喝酒?請學生分組討論後上臺演練。

(三)重點歸納：透過支持的態度和行為，勸導家人戒除飲酒的習慣。

《活動 6》二手菸的危害

(一)教師播放動畫《二手菸的危害》，帶領學生認識二手菸：二手菸是吸菸時所吐出來的煙，或點燃的菸靜止放置時冒出來的煙，裡面有許多有害的東西，對身體傷害很大。

(二)接著提出以下問題，請學生發表對二手菸的看法：

1. 你吸入過二手菸嗎?發生在哪些地點?
2. 吸入二手菸之後，你有什麼感覺?

(三)教師說明：二手菸對身體的危害有很多，包含：頭痛、咳嗽、噁心、刺激眼睛、喉嚨痛、流鼻水等；長期吸入二手菸甚至可能造成氣喘、肺炎或支氣管炎、身體活動力變差等。

(四)重點歸納：二手菸裡有許多有害物質，對身體傷害很大。

《活動 7》爸爸別吸菸

(一)教師說明課本第 17 頁情境：為了全家人的健康，小君嘗試了各種方法，委婉但堅定的表達，希望爸爸別吸菸。

1. 真愛無敵：為了自己和家人的健康，請吸菸的家人設法戒菸或避免在家裡吸菸，例如：我最愛您了，您可以不要吸菸嗎?
2. 撒嬌力量大：使出感情上的訴求表達拒絕二手菸

20'

15'

25'

1. 問答

- (1)說出二手菸的定義。
- (2)說出二手菸對身體的危害。
- (3)舉出生活中遇到二手菸危害時適用的拒菸生活技能。

評量原則

- (1)能正確說明二手菸的定義。
- (2)能說出二手菸對身體的危害，至少三項。
- (3)能根據情境舉例拒絕二手菸的方法。

2. 實作：完成「拒絕二手菸大作戰」學習單。

評量原則：能與同伴討論，完成「拒絕二手菸大作戰」學習單，思考拒菸方法的可行性與可能遇到的困難。

的立場，例如：不要吸菸了，我快要不能呼吸了！

3. 耐心溝通：以理性角度訴求，找出適當的理由拒絕二手菸，讓對方了解戒菸可以減少罹患疾病的風險，而且同住的家人也會更健康，例如：您吸菸會傷害全家人的健康，請不要吸菸。

(二) 教師請學生完成第 146 頁學習單第一部分，如果家人吸菸，你會怎麼向家人表達拒絕二手菸的立場？請學生討論實施的可行性，以及可能遇到的困難。師生共同討論克服的方法或其他可以嘗試的技巧，例如：和吸菸者一起做家务或運動，轉移他的注意力。

(三) 教師提醒學生：為了健康，你可以清楚表達拒絕的意思，但是態度要真誠有禮。

(四) 重點歸納：選擇合宜的拒菸技巧，遠離二手菸的危害。

《活動 8》拒絕二手菸

(一) 教師展示「禁菸標誌」圖片，請學生思考並發表在哪些地方看過禁菸標誌。

(二) 教師說明在禁菸場所不得吸菸，看到有人吸菸時，可以採取行動，拒絕二手菸的危害，方法如下：

1. 離開有二手菸的環境。
2. 戴口罩保護自己。
3. 指著禁菸標誌，請他遵守規定，例如：叔叔，公共場所不可以吸菸。
4. 結合大家的力量一起勸他，例如：叔叔，我們不喜歡菸味，請不要在這裡吸菸。

(三) 教師請學生 2 人一組，根據課本第 18~19 頁情境，練習拒絕二手菸的說法，演練時提醒自己先微笑、放鬆心情，並把握以下拒絕原則：

1. 真誠的看著對方。
2. 溫和堅定的語氣。
3. 誠懇有禮的態度。

(四) 教師詢問學生：以前有人在你身旁吸菸時，你有什麼反應？未來你會用什麼方法拒絕二手菸呢？引導學生反思與回饋，在生活中落實拒菸。

(五) 重點歸納：在禁菸的公共場所，以適當方法拒絕二手菸。

《活動 9》拒菸練習曲

(一) 教師提出下列情境，請學生分組討論拒絕二手菸的方法，再推派代表上臺表演：

40'

1. 問答：舉出生活中遇到二手菸危害時適用的拒菸生活技能。

評量原則：能根據情境舉例拒絕二手菸的方法。

2. 演練：演練拒絕二手菸的方法。

評量原則：能根據情境演練拒絕二手菸的方法，並誠懇自信的表達拒絕二手菸的態度。

3. 總結性評量：完成課本第 20~21 頁「現學現用」。

評量原則：能正確完成課本第 20~21 頁「現學現用」。

40'

<p>1. 來家裡拜訪的叔叔，在客廳吸菸。</p> <p>2. 和家人等公車時，站在旁邊的叔叔正在吸菸。</p> <p>3. 和家人到餐廳用餐時，有位阿姨在座位上吸菸。</p> <p>(二)教師針對各組的表演給予建議，鼓勵學生在生活中實踐，如果身邊有人吸菸，可以善用這些方法拒絕二手菸。</p> <p>(三)教師請學生完成第 146 頁學習單第二部分。</p> <p>(四)重點歸納：以合宜的方法向二手菸說不。</p>		
<p>教學提醒</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每個家庭的互動模式不盡相同，教師應強調家人間互動與了解是需要學習和適應的，鼓勵學生嘗試以實際行動表達對家人的愛與關懷。 2. 教師宜強調家事是家中每位成員的責任，鼓勵學生學習做家事。 3. 國人有應酬時喝酒的文化，喝完酒離開時，常因酒醉駕車失控，導致自身及無辜的人遭受傷害，學生平時應該對「開車不喝酒」的宣導耳熟能詳，教學時可由酒駕相關內容引起學習動機。 4. 根據統計，吸菸者平均戒菸 4 次才成功。所以，在拒菸活動中，教師可提醒學生：勸家人戒菸可能很困難，如果家人表示不願意戒菸，也不必灰心，可退一步，先從提醒他們少吸菸或不在家裡吸菸做起。 5. 每個人都有權利拒絕二手菸，但是面對家人時，應該避免爭執，以親情的力量，在溫馨的氣氛中表達拒絕二手菸的請求。 6. 演練「現學現用」情境題時，若學生不願意扮演某些不當行為的角色，可由教師擔任，或於演練前由教師先向學生說明。 	
<p>網站資源</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國民健康署—健康九九網站之菸害防制館 http://health99.hpa.gov.tw/theme/4 2. 董氏基金會華文戒菸網 https://www.e-quit.org/index.aspx 3. 線上電子書：「愛、健康」無菸繪本 https://www.health.taichung.gov.tw/26198/27065/27155/401378/ 4. 動畫：菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多 https://www.youtube.com/watch?v=L6iilCEA8YI 	
<p>關鍵字</p>	<p>家人, 家事, 酒, 二手菸, 拒菸</p>	