

## 和美國小 111 學年度家庭教育融入課程計畫《中年級(上)健體》課程計畫

教學期程	學習重點		單元/主題名稱與活動內容	節數	教學資源/ 學習策略	評量方式	融入議題	備註
	學習表現	學習內容						
第一週 8/29-9/2	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	Ea-II-1 食物與營養的種類和需要。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	<b>單元一飲食智慧王</b> 活動 1 飲食新概念 <b>一、飲食均衡的重要性</b> 1. 請學生分組，檢視課本頁面中小燦一家的早餐，討論以下問題。 (1) 早餐是否有符合六大類食物？ (2) 早餐是否營養均衡呢？ (3) 多吃肉才會有營養嗎？ (4) 早餐店販售的奶茶裡添加的「奶」是鮮奶嗎？還是奶粉或奶精？ (5) 奶粉或奶精的營養價值和鮮奶一樣嗎？ 2. 請各組與大家分享討論的答案。 3. 教師詢問： (1) 有過吃太飽的經驗嗎？ (2) 吃太飽會對身體造成什麼影響呢？ 4. 教師說明： (1) 吃飯速度太快，會讓大腦來不及接收吃飽的訊息，在感覺到吃飽前身體就已經吃過量，易導致肥胖。 (2) 容易造成消化不良、腸胃負擔。 (3) 吃東西時應該要細嚼慢嚥，才是良好的飲食習慣。	3	課本、教用版 電子教科書	1. 觀察：能檢視早餐是否符合營養均衡。 2. 問答：能說出過度飲食對健康的影響。 3. 問答：能說出吃早餐的重要性。 4. 實作：能將六大類食物做分類。 5. 自評：檢視自己早餐的內容 6. 問答：能說出不同食物含有不同的營養素。 7. 自評：能以均衡飲食原則	<b>【家庭教育】</b> 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____

		<p>5. 教師詢問：</p> <p>(1)只吃自己喜愛的食物，對身體會造成什麼影響呢？</p> <p>(2)吃高糖、高熱量食物對身體會造成什麼影響呢？</p> <p>6. 教師說明：</p> <p>(1)只吃自己喜愛的食物，不節制地吃容易忽略了營養均衡。</p> <p>(2)吃了過多高糖、高熱的食物，會對身體造成負擔，容易引起肥胖、糖尿病及高血壓等疾病，必須多注意飲食習慣。</p> <p><b>二、早餐的重要性</b></p> <p>1. 教師詢問：</p> <p>(1)吃早餐重不重要，為什麼？</p> <p>(2)今天是否有吃早餐？內容是什麼？</p> <p>(3)有人沒吃早餐嗎？</p> <p>2. 沒吃早餐的原因是什麼？</p> <p>(1)起床太晚來不及吃。</p> <p>(2)不想吃早餐。</p> <p>(3)家人準備的早餐不愛吃。</p> <p>(4)吃早餐花了太多時間。</p> <p><b>三、營養大盤點</b></p> <p>1. 教師詢問：</p> <p>每一種食物含有不同的營養素，食物可區分為六大類，分別為蔬菜類、乳品類、豆魚蛋肉類、油脂與堅果種子類、水果類、全穀雜糧類。</p> <p>2. 食物大分類：教師將各類食物的圖貼在黑板上，讓學生依照六大類食物作分類。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1)蔬菜類：高麗菜、花椰菜、青江菜等。</p>		<p>選擇營養早餐。</p> <p>8. 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。</p> <p>9. 自評：檢視家裡的飲食習慣。</p>	
--	--	--	--	---	--

		<p>(2)乳品類：牛奶、乳酪等。</p> <p>(3)豆魚蛋肉類：豆乾、魚、雞蛋、豬肉等。</p> <p>(4)油脂與堅果種子類：腰果、杏仁果、橄欖油等。</p> <p>(5)水果類：番茄、芭樂、蘋果等。</p> <p>(6)全穀雜糧類：米飯、麵、番薯等。</p> <p><b>四、六大類食物攝取量</b></p> <p>教師說明：</p> <p>(1)每人每天飲食攝取量，會根據年齡及身體活動量而有所不同。</p> <p>(2)兒童時期的飲食攝取量，配合頁面做說明。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1)有吃早餐嗎？請把早餐的內容寫下來。</p> <p>(2)把早餐的內容做六大類分類，並將份量寫下。</p> <p>3. 一日飲食攝取量</p> <p>(1)根據早餐的種類與份量，規畫今日的飲食攝取量。</p> <p>(2)教師根據學生書寫的狀況進行統整，說明每天的飲食攝取量不可過量與缺少，在每餐之間需均衡攝取。</p> <p><b>五、認識營養素</b></p> <p>1. 教師詢問學生知道下列營養素可從哪些食物攝取嗎？</p> <p>(1)蛋白質：豆類、雞蛋、魚、雞、牛肉、豆腐、牛奶等。</p> <p>(2)維生素、膳食纖維：蔬菜、香蕉、蘋果等。</p> <p>(3)醣類：米飯、玉米、番薯、芋頭等。</p> <p>(4)礦物質：不同食物中都有不同的礦物質，其中牛奶、起司、小魚乾等食物中，含有鈣質。</p> <p>(5)脂質：油類、腰果、杏仁果等。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>2. 教師說明課本頁面上各種營養素的功能，對身體的益處有哪些。</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1) 要選擇天然、新鮮的食物攝取，才会有豐富的營養素。</p> <p>(2) 加工食品容易讓營養素流失，食物以原型食物最佳。</p> <p>(3) 堅果類屬於脂質類必須適量攝取，以免造成脂肪過量。</p> <p><b>六、小燦早餐瞧一瞧</b></p> <p>1. 分組討論檢視看看小燦的早餐內容，是不是營養均衡呢？請各組分享討論後的答案。</p> <p>2. 教師提問：小燦的早餐還缺少哪些營養素呢？</p> <p>3. 教師統整：</p> <p>(1) 早餐的攝取對兒童的成長很重要，再忙再趕也別忘了天天吃早餐。</p> <p>(2) 有吃早餐的人精神好、反應快。</p> <p>(3) 不吃早餐，容易注意力不集中，影響上課。</p> <p><b>七、早餐紅綠燈</b></p> <p>1. 教師請學生檢視跨頁中以搭配紅綠燈停放，裝載不同早餐的卡車，思考燈色和食物的關聯性。</p> <p>2. 教師請學生分組，討論以下問題並發表：</p> <p>(1) 可天天吃早餐有哪些？為什麼可天天吃？</p> <p>(2) 偶爾吃的早餐有哪些？為什麼僅能偶爾吃？</p> <p>(3) 盡量少吃的早餐有哪些？為什麼得盡量少吃？</p> <p>3. 教師說明：</p> <p>(1) 跟學生強調要掌握營養均衡的概念，吃各類食物來攝取身體所需的各類營養素。</p> <p>(2) 以可天天吃的早餐為最佳選擇。</p> <p>(3) 早餐選擇：</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>A. 以全穀雜糧類為主，搭配高品質的蛋白質、蔬菜和水果，避免太甜與油膩。</p> <p>B. 優質蛋白質食物，有助於穩定血糖、減少熱量攝取。</p> <p><b>八、家庭飲食習慣大調查</b></p> <p>1. 教師詢問學生在家吃晚餐時，吃了哪些食物。討論課本頁面中，三個人物的家庭飲食內容，找出良好的飲食習慣及不良的飲食習慣。</p> <p>(1) 小燦家偏好高油、高熱量的飲食。</p> <p>(2) 小雨家的飲食較營養均衡。</p> <p>(3) 小平家的飲食偏重鹹、重口味。</p> <p>2. 教師統整說明：</p> <p>(1) 每個人的飲食習慣、口味深受家庭的影響。</p> <p>(2) 重油、重鹹都會對身體造成過多負擔。</p> <p>(3) 良好的飲食習慣並非是天生的，口感喜好需從兒童期開始養成。</p> <p>(4) 面對不喜歡吃的食物，可少量嘗試看看，不宜因為不喜歡而挑食或拒絕，才能攝取到不同的營養素。</p>					
<p>第二週 9/5~9/9</p>	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p><b>單元一飲食智慧王</b></p> <p>活動 2 飲食生活面面觀</p> <p><b>一、學童常見的飲食及營養問題</b></p> <p>1. 教師詢問學生：</p> <p>(1) 生活中有偏愛吃什麼食物嗎？</p> <p>(2) 生活中有不愛吃什麼食物嗎？</p> <p>2. 教師與學生共同討論頁面上的情境。</p> <p>(1) 只愛吃肉好嗎？過量對身體會有什麼影響？</p> <p>(2) 不愛吃青菜好嗎？對身體會有什麼影響？</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 自評：檢視自己的飲食習慣。</p> <p>2. 發表：能說出幫助生長發育的因素。</p> <p>3. 自評：覺察自己的睡眠時間是否足夠。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p> <p>家 E12 規劃個人與家庭的生活作息。</p>	<p><input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

			<p>3. 教師與學生共同討論頁面上的情境，可用食物紅綠燈的概念。</p> <p>(1) 你喜歡吃餅乾、巧克力及糖果等零食嗎？</p> <p>(2) 你愛喝飲料嗎？</p> <p>(3) 你知道一杯 600 毫升珍珠奶茶的熱量有多少嗎？</p> <p>4. 教師統整說明：</p> <p>(1) 偏食或挑食會影響生長發育，肥胖或發育不良，甚至會生病。</p> <p>(2) 在吃零食或不健康食品時，記得停看聽，</p> <p>5. 想想看是嘴饞想吃而已，還是一定要吃。</p> <p><b>二、長高長壯好方法</b></p> <p>1. 教師詢問學生該要選擇哪些食物，攝取哪些營養素才能使身體長高長壯呢？</p> <p>2. 請學生想一想：</p> <p>(1) 吃哪些食物會長肌肉？</p> <p>(2) 吃哪些食物能幫助骨骼強壯？</p> <p>(3) 你現在口渴了，有牛奶、水、可樂，你會選擇哪一種？為什麼？</p> <p>3. 教師提問：</p> <p>(1) 你覺得生長發育跟運動有關係嗎？為什麼？</p> <p>(2) 每天都有做運動嗎？跟大家分享一下。</p> <p>(3) 你覺得生長發育跟睡眠有關係嗎？</p> <p>(4) 每天都幾點睡覺？幾點起床呢？</p> <p><b>三、不同年齡階段飲食需求</b></p> <p>1. 教師詢問學生家裡有其他年齡的成員嗎？你有發現他們的飲食內容有什麼不同嗎？請學生自由發表。</p> <p>(1) 嬰兒時期</p> <p>A. 教師提問：</p>			<p>4. 自評：覺察自己的運動時間是否足夠。</p> <p>5. 問答：能說出不同階段的年齡有不同的飲食需求。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>a 家中有一歲以下的小嬰兒嗎？ b 嬰兒都吃什麼食物來獲得營養呢？</p> <p>2 教教師根據頁面內容統整嬰兒期發育情況與營養所需。</p> <p>(2)幼兒時期</p> <p>A. 教師提問：</p> <p>a 家中有剛學會走路的小孩嗎？ b 你有發現他們走路都搖搖晃晃的嗎？為什麼？ c 你有發現他們自己吃東西，常常吃得滿臉都是食物嗎？為什麼？</p> <p>B. 教師根據頁面內容統整幼兒時期發育情況與營養所需。</p> <p>(3)兒童時期</p> <p>A 教師提問：</p> <p>a 有發現一年級的學生跟六年級學生的身高、體重有所差異嗎？ b 兒童時期是持續生長發育，飲食要攝取足夠的份量。</p> <p>B. 教師根據頁面內容統整兒童期發育情況與營養所需。</p> <p>(4)青春時期</p> <p>A. 教師根據頁面內容，統整青春發育情況與營養所需。</p> <p>B. 青春時期是轉換成大人的重要時期，不可因體型而少吃，造成營養不均的現象。</p> <p>(5)壯年時期</p> <p>A. 教師根據頁面內容，統整壯年時期發育情況與營養所需。</p> <p>B. 壯年時期的女性隨著年齡的增加，骨質也會漸漸流失，造成骨質疏鬆的現象。</p>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>C 壯年時期身體代謝率下降，需多注意飲食，減少慢性疾病發生。</p> <p>(6)高齡時期</p> <p>A. 高齡時期會出現身體機能退化的情況，例如下列：</p> <p>a 牙齒不好，太硬的食物咬不動。</p> <p>b 吃不下，導致營養不良。</p> <p>B. 建議可以把食物切得丁狀、細小一點，煮得軟一點，讓牙齦和舌頭能幫忙嚼食。</p>					
<p>第三週</p> <p>9/12~9/16</p>	<p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p><b>單元一飲食智慧王</b></p> <p>活動 3 體重控制有一套</p> <p><b>一、探討小燦體重過重的原因</b></p> <p>1. 教師詢問學生，食物攝取量與飲食習慣會不會受到下列因素影響呢？</p> <p>(1)小燦為什麼不愛運動？</p> <p>(2)小燦為什麼下課喜歡留在教室，不愛去外面活動呢？</p> <p>2. 詢問學生，小燦的哪些行為導致體位一直增加？</p> <p>(1)愛吃零食。</p> <p>(2)不愛活動。</p> <p>3. 將學生分組，請學生討論：</p> <p>(1)為什麼小燦需要參加體重控制班，而其他同學不用呢？</p> <p>(2)體重過重對身體造成什麼影響？為什麼？</p> <p><b>二、檢討體重問題</b></p> <p>1. 教師與學生共同討論課本中的情境，請大家發表。</p> <p>(1)小燦是怎麼發現體重過重對身體及生活造成的影響？</p>	3	課本、教用版電子教科書	<p>1. 問答：能說出體重過重對身體的影響。</p> <p>2. 討論：能說出體重過重對身體的影響。</p> <p>3. 自評：能覺察自己的飲食習慣。</p> <p>4. 發表：能選擇適當的食物，攝取適量的營養。</p> <p>5. 自評：能選擇適當的運動，增加身體活動量。</p> <p>6. 自評：檢視自己的生活飲食習慣。</p>	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>



			<p>(2)開始分析小燦體重過重的原因有哪些？</p> <p><b>三、改善飲食及運動習慣</b></p> <p>1.教師與學生共同討論課本頁面，請大家發表。</p> <p>(1)根據小燦體重過重的成因，擬定改善飲食計畫。</p> <p>(2)請學生討論小燦的改善飲食內容中，有哪些是自己也要改進的。</p> <p>2.教師統整：清楚自己吃什麼食物和應該吃的分量，對體重管理是很重要的。</p> <p><b>四、檢討烹飪方式與活動量</b></p> <p>1.教師提醒學生要注意下列兩點：</p> <p>(1)食物的選擇。</p> <p>(2)烹調的方式。</p> <p>2.詢問學生增加身體活動量，除了散步、跑步外，還可以做哪些運動呢？請學生發表自己喜歡的運動。</p> <p><b>五、立定目標我可以</b></p> <p>1.教師請學生根據頁面擬定：</p> <p>(1)想要改善的飲食習慣。</p> <p>(2)運動習慣的規畫。</p> <p>2.教師統整：</p> <p>(1)控制體重要持之以恆，不能半途而廢才能達成目標。</p> <p>(2)除了飲食控制，也要養成規律運動的習慣，不僅能運動到身體外，心情也會較放鬆喔。</p> <p><b>六、飲食大檢視</b></p> <p>1.教師請學生根據課本頁面上的飲食習慣項目，進行自我檢核，評估自己的飲食狀況。</p> <p>2.詢問學生有做到上述哪幾項。</p> <p><b>七、飲食目標向前衝</b></p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>1. 如果有未能達到的，有想過要改善嗎？為什麼？能做什麼選擇？能怎麼做決定？</p> <p>2. 根據上述的步驟，幫自己設立一個目標，確實執行。</p> <p><b>八、營養小達人</b></p> <p>1. 請學生根據上述的四種情境，寫出適當的答案。</p> <p>(1) 排便不順，是缺乏什麼營養素呢？可多吃什麼食物幫助排便順暢？</p> <p>(2) 骨頭脆弱，是缺乏什麼營養素呢？可以多吃什麼食物補充鈣質？</p> <p>(3) 全身無力，應該要補充哪種營養素來供應身體所需的能量呢？可多吃什麼食物補充身體所需的能量？</p> <p>(4) 幫助生長發育有哪三個要素呢？可選擇哪些食物補充？</p>					
<p>第四週 9/19~9/23</p>	<p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Fb-II-3 情緒的類型與調適方法。</p>	<p><b>單元二快樂每一天</b></p> <p>活動 1 校慶運動會</p> <p><b>一、辨識情緒類型</b></p> <p>1. 老師請不同的同學起來念課本對話框的內容。</p> <p>2. 老師提問：對於大隊接力賽這個事件，每個人有什麼不同的情緒反應？</p> <p>3. 教師請同學發表不同角色的情緒反應並推測他們內在的想法。</p> <p>4. 教師提問：如何判斷角色的情緒類型及想法？</p> <p>5. 教師總結：我們可以從表情、聲音、動作、語氣、說話內容去推測別人的情緒類型及想法。</p> <p>6. 教師總結：每個人會產生不同的情緒類型，例如：憤怒、膽怯、興奮、恐懼、不安等，能夠辨識</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 問答：說出圖中角色的情緒類型。</p> <p>2. 發表：說出圖中角色的內在想法。</p> <p>3. 發表：如何判別情緒類型？</p> <p>4. 演示：不同情緒類型在動作、表情、語調的差異。</p>	<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>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目： _____</p> <p>2. 協同節數： _____</p>

		<p>自己與他人的情緒，進而思考情緒背後的想法，才能相互理解。</p> <p>7. 教師請同學回想是否曾經有過課本類似的經驗？哪個角色最符合你當時的情緒類型？</p> <p>8. 教師提問：你是否認同或不認同那些情緒反應？</p> <p>9. 教師總結：情緒類型本身沒有對錯，產生情緒差異的原因和個人的家庭背景及生長經驗有關，對於與自己不同的情緒反應及想法要學習接納與理解。</p> <p><b>二、練習情緒辨識技巧</b></p> <p>1. 教師請同學填寫情緒拼圖的學習活動，並畫出自己面對角色時可能的情緒反應。</p> <p>2. 教師請同學發表自己對角色情緒的辨識結果，並討論有何異同。</p> <p>3. 教師總結：從外表判斷他人情緒時可能和對方真正的情緒不同，必須從口語，例如：「你是不是在生氣？」或複述他人的口語內容，例如：「你的意思是……嗎？」來真正理解他人反應，才不會產生誤解。</p> <p><b>三、體會負面情緒的影響</b></p> <p>1. 教師抽籤請同學演示課本情境。</p> <p>2. 教師請演示的同學分別分享演戲時的內心感受。</p> <p>3. 教師請同學討論：如果你是小君，哪些人的回應能夠幫助你？</p> <p>3. 教師總結：當一個團體面臨挫敗時會使團體成員產生負面的感受，而團體內成員對負面感受的認知與回應，會影響整個團體的凝聚力及動力。</p> <p><b>四、調適負面情緒的技巧</b></p> <p>1. 教師請同學完成課本活動並討論：面對失誤的正向或負向情緒對後面的行動會產生什麼影響？</p>		<p>5. 口語練習：使用正向語言表達。</p> <p>6. 發表：問題情境的解決方法。</p> <p>7. 自評：自己調適負面情緒的能力。</p> <p>8. 發表：能說出壓力對身心的影響。</p> <p>9. 發表：能說出提升抗壓力的方法。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

		<p>2. 教師請同學寫出對小君的鼓勵話語，並大聲唸出來。</p> <p>3. 教師提問：聽到這些正向語言的感受如何？</p> <p>4. 教師總結：平時對自己和他人練習正向鼓勵，可以幫助我們在面臨困境時產生力量。</p> <p><b>五、採取積極的行動</b></p> <p>1. 教師提問：以前有參加過大隊接力嗎？賽前如何練習？</p> <p>2. 教師提問：小君的同學想到哪些方法來克服失敗？你還想到哪些方法？</p> <p>3. 觀看大隊接力教學影片並加以討論。</p> <p>4. 教師總結：遇到困難時要保持正向情緒，思考問題解決的方法並積極行動，才能逆轉勝喔。</p> <p><b>六、練習調適負面情緒的技巧</b></p> <p>1. 老師說明課本負面情緒的調適方法的步驟。</p> <p>2. 老師請同學發表「想一想」的答案。</p> <p>3. 同學發表自己曾經克服低潮的經驗。</p> <p>4. 教師提問：除了課本的方法，還有哪些方式可以調適負面情緒？</p> <p>5. 教師將步驟字卡張貼在黑板上，請同學按照課本方法思考如何運用在自己的困境上。</p> <p>6. 教師準備一個紙盒和一疊便條紙，請同學將自己希望克服的障礙寫在紙條上，投入紙盒內，老師隨機抽取紙條念出問題，請同學分享解決方法。</p> <p>7. 教師總結：面對挫折或低潮時，適當的抒發情緒，轉移注意力到正向事物上，和別人聊天找到不同的思考和解決問題的方式，才能有效調適。</p> <p><b>七、壓力引起的身心反應</b></p> <p>1. 教師請同學以廣播劇的方式呈現課本情境。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>2. 教師提問：比賽時，情境中的同學們出現哪些身心反應？</p> <p>3. 教師統整歸納。</p> <p>4. 教師提問：當面臨壓力時，你會出現哪些身心反應？</p> <p>5. 同學分享。</p> <p>6. 教師說明：當面臨考試或比賽時，要練習調適壓力反應，才不會失常。</p> <p>教師介紹提升抗壓力的技巧，並請同學分享自己的抗壓方法。</p> <p>7. 教師帶領同學深呼吸及做伸展運動，練習放鬆技巧。</p> <p>8. 教師請同學製作輕鬆小卡，當有壓力情境時用文字或圖片提醒自己練習放鬆，就能有效提升抗壓力。</p> <p><b>八、了解成長的壓力</b></p> <p>1. 老師請同學朗誦課文文章。</p> <p>2. 教師說明：生活中面臨壓力事件時雖然會產生壓力反應，但適度的壓力能夠激發潛能，促進人格更加成熟。</p> <p>3. 同學完成課本活動，分享自己的壓力事件及自我成長。</p> <p>4. 教師播放 2020 奧運宣傳影片，讓同學體驗從壓力中成長的喜悅。</p> <p>5. 教師總結：勇於面對生活中的各種壓力事件，提升自己的意志力和應變力，才能更加獨立自主的面對未來的挑戰。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

<p>第六週 10/3~10/7</p>	<p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境</p>	<p>Fb-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p><b>單元二快樂每一天</b> 活動3 我愛我的家 <b>一、體會自我實現</b> 1. 教師請兩位同學念課文對白。 2. 教師提問：有沒有去過同學的家裡？同學的家和自己的家有什麼不同？你比較喜歡哪個家？ 3. 教師提問：家和房屋有什麼不同？溫暖的家需要具備什麼？ 4. 教師總結：家和房屋最大的不同就是：家有人與人之間的情感連結。我的家人是專屬於我的，所以我的家也是獨一無二的存在。 5. 教師請同學拿一張白紙，寫下： (1)自己的家人及家人為我做的付出。 (2)我對家人的付出是什麼？ 6. 教師提問：家人為你付出了什麼？沒有這些付出會有什麼影響？ 7. 請同學分享。 8. 教師說明：家庭的功能包含了經濟（食衣住行）、情感、安全、教育等，家人提供了這些功能，才能滿足我們的各種需求。 9. 教師總結：我們也許會羨慕別人家庭的物質生活或家人之間的感情，但那永遠不可能屬於我，只有和家人共同努力營造自己理想的家庭生活，才能擁有家的歸屬感。 <b>二、學習良好的家庭溝通</b> 1. 教師請兩位同學分別扮演小強和小強媽媽，演示課本的溝通情境。 2. 教師提問：小強的需求是什麼？弟弟的需求是什麼？媽媽的困難是什麼？最後小強如何滿足自己的需求？</p>	<p>3</p>	<p>課本、教用版 電子教科書</p>	<p>1. 發表：說出家人對我付出的行動。 2. 問答：能說出與家人溝通時的步驟。 3. 演練：能以良好溝通步驟演練與家人溝通的技巧。 4. 自評：在生活中實踐愛家行動。 5. 問卷調查：根據自己實際的狀況回答問卷並評量結果。</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E5 了解家庭中各種關係的互動（親子、手足、祖孫及其他親屬等）。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。 <b>【品德教育】</b> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費） 1. 協同科目： _____ 2. 協同節數： _____</p>
--------------------------	---	----------------------------------	---	----------	-------------------------	---	--	---

		<p>3. 教師將「良好的家庭溝通」步驟寫在黑板或以字卡呈現，並加以說明。</p> <p>4. 教師提問：是否有跟家人表達自己的需求並溝通成功的經驗？成功的關鍵是什麼？</p> <p>5. 教師總結：在一個家庭中，每個人都有自己的需求，透過良好的家庭溝通並共同分擔責任，才能在滿足自我需求的同時，也協助滿足其他家人的需求。</p> <p><b>三、練習家庭溝通技巧</b></p> <p>1. 教師提問：有什麼需求想跟家人溝通卻不知如何開口？如何使用家庭溝通技巧來表達需求？</p> <p>2. 教師請同學 4~5 人一組進行討論：</p> <p>(1) 我想跟（家人）溝通（事情）。</p> <p>(2) 小組投票決定選擇哪位同學的問題情境。</p> <p>(3) 討論如何用溝通步驟解決及分配所扮演的角色。</p> <p>3. 小組進行問題情境的溝通技巧演示。</p> <p>4. 教師請小組成員輪流起來發表所扮演角色的想法與立場。</p> <p>5. 教師總結：要能達到有效溝通，必須先覺察對方的情緒並聆聽對方的想法及要求，在滿足自己需求的同時也滿足對方要求，才能有效達成共識。</p> <p><b>四、我的愛家行動</b></p> <p>1. 教師提問：如果一個家庭裡每個人都提出需求卻不願意付出，這個家庭的氣氛會如何？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師請同學自評「我的愛家行動」。</p> <p>4. 教師請同學發表自己平時對家人表達愛的方式以及家人的回應。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

			<p>5. 教師總結：家人的互動關係需要長期的經營，願意用正向的態度與行動彼此支持，家庭才能真正成為家人的避風港。</p> <p><b>五、小試身手「我的心情日記」評量</b></p> <p>1. 老師請同學依照課本的生活情境畫出自己實際生活的感受，並分享討論。</p> <p>2. 教師說明：同樣的生活情境帶給人不同的生活感受，往往是因為人對於自己的生活所抱持的態度與想法不同，所採取的應對行動也會不同，當我們用樂觀的態度及積極的行動去面對每一天的生活時，人生就會朝向你所夢想的樣子去發展，千萬不能小看信念的力量！</p> <p><b>六、生活快樂指數自我評量</b></p> <p>1. 教師說明問卷的向度概念及作答的方式，引導學生進行作答。</p> <p>2. 教師請同學根據作答結果統計分數，並根據分數找出參考建議，</p> <p>3. 教師說明：評量目的主要讓同學知道自己目前面對生活的心理能力，分數越高表示對自我生活的滿意度越高，分數越低表示滿意度越低。</p> <p>4. 老師說明：如果對自己目前的生活滿意度過低，可以先和師長與同學深談，了解自己生活的困境與態度的癥結，找出目前透過自己的努力可以改善的項目，例如：課業、體能、個人衛生、環境衛生等，並採取具體的改善行動，持續一點微小的改變可以成就巨大的差異。</p>					
第七週 10/10~10/14	2a-II-1 覺察健康受到個人、家	Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對	<p><b>單元三克癮防衛隊</b></p> <p>活動 1 消滅菸 蟲行動</p> <p>一、區辨一、二、三手菸</p>	3	課本、教用版 電子教科書	1. 問答：能辨別一、二、三手菸的差別。	<b>【人權教育】</b> 人 E4 表達自己對一個美好	<input type="checkbox"/> 實施跨領域或跨科目協同教學



	<p>庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Bb-II-3 無菸家庭與校園的健康信念。</p>	<p>1. 教師提問：是否記得之前上過哪些關於菸害的內容？</p> <p>2. 教師提問：是否聽過三手菸？什麼是三手菸？</p> <p>3. 教師說明：菸害分為一、二、三手菸，一、二手菸我們比較容易察覺，但三手菸是無形的，且停留在環境的時間和危害的範圍都比一、二手菸更大，無論哪種菸害都會危害我們的身體，所以我們有權拒絕菸品出現在我們生活的空間中。</p> <p>4. 學生根據菸害的類別在圖中找出一、二、三手菸。</p> <p>5. 教師說明：即使抽菸者沒有在我們面前吸菸，但遺留在環境中的三手菸仍會經由皮膚進入我們的身體，產生危害。</p> <p>6. 教師使用圖卡幫助學生延伸學習菸害的類別及所在之處。</p> <p>7. 教師總結：菸品的煙霧可以隨著空氣飄散在四處，且停留很長的時間，這些煙霧中的有害物質會因吸入或皮膚吸收進入人體，產生危害，而且煙霧所在之處難以完全清除，最好的保護就是不點菸。</p> <p><b>二、認識香菸中的有毒物質</b></p> <p>1. 教師提問：為什麼吸到菸品煙霧會對人體產生危害？</p> <p>2. 同學自由發表。</p> <p>3. 教師準備菸害蟲的圖卡及呼吸與循環系統的掛圖，解釋菸品煙霧中的物質如何透過呼吸系統與皮膚吸收進入血液，並循環全身。</p> <p>4. 教師播放影片：「吸菸與健康危害」菸品的成分，並提問菸品中的主要物質及其危害。</p> <p>5. 教師提問：長期抽菸的人和沒有抽菸的人外觀有何不同？</p>		<p>2. 紙筆：能找出圖中一、二、三手菸的位置。</p> <p>3. 發表：能說出菸品中的有毒物質有哪些。</p> <p>4. 發表：吸菸會對身體造成什麼危害。</p> <p>5. 發表：規勸親友戒菸的策略。</p> <p>6. 發表：如何幫助親友戒菸呢？</p> <p>7. 發表：推動無菸校園的策略。</p> <p>8. 展演：設計菸害防制的展示或演出。</p>	<p>世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	<p>(需另申請授課鐘點費)</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>6. 教師提問：如果家裡有人抽菸，只有抽菸的人會生病嗎？</p> <p>7. 教師說明：家中有人抽菸，全家人的健康都會受到影響，不是沒有抽菸的家人就沒事。</p> <p>8. 為了全家人的健康，一定要鼓勵家中的吸菸者戒菸。</p> <p>9. 教師播放影片：《菸怪菸怪別咬我認識三手菸動畫》，並提問影片中的內容。</p> <p><b>三、了解吸菸的動機</b></p> <p>1. 教師提問：是否有詢問過抽菸的親友吸菸的原因是什麼？</p> <p>2. 教師請同學朗讀對話框的內容，並說明吸菸者持續吸菸的原因。</p> <p>3. 教師提問：是否有別的方式可以取代吸菸者的吸菸動機？如壓力大只能吸菸嗎？交朋友除了吸菸還可以用什麼方式？</p> <p><b>四、增強戒菸動機</b></p> <p>1. 教師提問：是否有規勸過身邊的親友戒菸，成效如何？</p> <p>2. 教師提問：有什麼原因可以提高親友戒菸的意願？</p> <p>3. 教師請同學朗誦課本對話框的內容，並依照課本提供的策略思考該如何表達希望親友戒菸的意願，將自己的對白分享給同學。</p> <p>4. 教師提問：如果你是吸菸者，聽到哪種規勸策略會比較想戒菸？</p> <p>5. 教師請同學實際跟吸菸的親友練習表達希望對方戒菸的意願。</p> <p>6. 教師播放影片：《到底該怎麼戒菸我的四個戒菸方法》</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p><b>五、建立無菸家庭</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：有看過親友戒菸嗎？他們用了什麼方法？是否成功？</li> <li>2. 學生自由發表。</li> <li>3. 教師說明：香菸有尼古丁會讓人成癮，戒菸時血液中尼古丁的濃度下降，會讓吸菸者產生許多身心症狀，例如：體重增加、焦慮不安、易怒等，稱為戒斷症狀。因此戒菸時可去看戒菸門診，尋求專業醫療的協助。</li> <li>4. 教師請同學朗誦無菸家庭六步驟，說明如果家人給戒菸者提供心理及行動上的支持，可以提升戒菸成功的機率。</li> <li>5. 教師播放戒菸影片，根據影片內容提問請同學回答。</li> </ol> <p><b>六、建立無菸校園</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師提問：有沒有看過菸害防制宣導活動？宣導的內容是什麼？</li> <li>2. 學生自由發表。</li> <li>3. 教師提問：為什麼要進行菸害防制宣導？對你有哪些幫助？</li> <li>4. 學生自由發表。</li> <li>5. 教師播放無菸校園宣導影片並針對內容提問。</li> <li>6. 同學分組討論「無菸校園宣導活動設計方案」。</li> <li>7. 同學分組上臺發表或展演小組的活動設計。</li> <li>8. 教師在各班選擇設計優良的小組於朝會或下課進行展演活動。</li> </ol> <p><b>七、製作「無菸校園地圖」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 找出課本插圖中的禁菸場所並寫上對應的號碼。</li> <li>2. 教師提問：除了課本列出的場所禁菸外，還有哪些公共場所是禁止吸菸的？</li> </ol>					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			3. 老師利用電子地圖顯示學校周圍的公共場所，和同學一起討論哪些場所是禁菸的，製作「無菸校園地圖」。					
第八週 10/17~10/21	<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-II-1 清楚說明個人對促進健康的立場。</p> <p>4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>Bb-II-2 吸菸、喝酒、嚼檳榔對健康的危害與拒絕技巧。</p> <p>Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p><b>單元三克癮防衛隊</b></p> <p>活動 2 癮力效應</p> <p><b>一、閱讀及討論檳榔議題</b></p> <p>1. 教師請同學朗誦課本內檳榔故事內容。</p> <p>2. 教師請同學討論「想一想」的內容，自由發表。</p> <p>3. 教師提問：種植檳榔和土石流有什麼關係？小偉的爸爸看到阿水伯的房子倒塌有什麼感覺？</p> <p>4. 教師提問：是否有看過別人吃檳榔？觀感如何？</p> <p>5. 學生自由發表。</p> <p>6. 教師提問：是否有看過檳榔攤賣檳榔？有什麼特別的印象？</p> <p>7. 學生自由發表。</p> <p>8. 教師播放檳榔的危害《小華的一天》並根據影片內容提問。</p> <p>9. 教師總結：醫學報告證實吃檳榔與口腔癌有很高的相關性，如果賣給別人的東西會使別人得癌症，會覺得如何？如果沒有人吃就沒有人買，沒有人買就不會有人種，所以檳榔防制要從拒吃檳榔做起。</p> <p>10. 教師請學生朗讀課文內容。</p> <p>11. 教師提問：</p> <p>(1)小偉的父母為什麼吵架？</p> <p>(2)小偉的父親做了什麼改變？為什麼？</p> <p>(3)如果你是小偉，會對爸爸說什麼？</p> <p>12. 教師說明：爸爸看到阿水伯的房屋倒塌、來福伯得口腔癌，好像都跟自己種的檳榔有關，也怕自</p>	3	課本、教用版 電子教科書	<p>1. 發表：為什麼小偉的爸爸種檳榔，卻不讓小偉吃檳榔？</p> <p>2. 問答：檳榔會對健康和社區產生什麼危害？</p> <p>3. 發表：故事內容問題討論。</p> <p>4. 專題報告：針對檳榔議題進行分組報告。</p> <p>5. 小書製作：戒檳衛教單張。</p> <p>6. 問答：日常生活和酒有關的文化有哪些？</p> <p>7. 問答：酒醉的人會有哪些行為表現？</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 E4 表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 E9 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 E5 覺知人類的的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。</p>	<p><input type="checkbox"/>實施跨領域或跨科目協同教學（需另申請授課鐘點費）</p> <p>1. 協同科目：_____</p> <p>2. 協同節數：_____</p>

		<p>已得口腔癌的話，家裡經濟支柱就崩塌了，權衡之下選擇利潤較低、健康效益較大的作物改種。</p> <p>13. 教師播放檳榔防制相關影片《紅脣一時，遺憾一世》，根據影片內容提問。</p> <p>14. 教師提問：吃檳榔會造成哪些危害？要如何做才能避免檳榔的危害？</p> <p>15. 教師總結：因為種植檳榔利潤較高，全臺仍有許多農地種植檳榔，種植檳榔不僅會影響水土保持，吃檳榔的人越多，得口腔癌的人也越多，如果農地改種檸檬或其他作物，既可以減少土石流失，也可以減少口腔癌，長期來看，經濟效益更大。</p> <p><b>二、進行檳榔防制專題報告</b></p> <p>1. 教師說明：檳榔的議題可由環境生態、社會秩序與個人健康等幾個面向的觀點去探討。</p> <p>2. 教師課前請學生分組進行檳榔專題的資料蒐集與整理，並上臺報告。</p> <p>3. 教師請同學蒐集戒檳相關資訊後整理設計戒檳衛教小書，並與親友分享資訊。</p> <p>4. 教師提問：如果親友有人有吃檳榔的習慣，要如何幫助他們戒除？</p> <p>5. 學生自由發表。</p> <p>6. 教師解釋課本戒檳相關資訊，播放戒檳班影片《花蓮所戒檳班》。</p> <p>7. 教師利用網頁說明：國民健康署補助全國各大醫院成立戒檳班，民眾可使用健保卡免費參加戒檳活動。</p> <p>8. 教師展示戒檳班相關單張與介紹，希望學生鼓勵家中有嚼食檳榔習慣的家人參與。</p> <p><b>三、介紹飲酒文化</b></p>		<p>8. 廣告分析：酒品廣告隱含的視覺意義有哪些？</p> <p>9. 發表：酒後駕車會有什麼危害？</p> <p>10. 設計：小組設計預防酒後駕車的妙招。</p> <p>11. 角色扮演：練習演示拒絕菸、酒、檳榔的情境。</p> <p>12. 自評：依照能力向度自評分數。</p> <p>13. 紙筆：寫出提升自我克應能力的技巧。</p>	
--	--	--	--	--	--

		<p>1. 教師提問：在日常生活中有哪些和酒有關的東西？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師展示其他飲酒文化的圖片，例如：原住民的小米酒、埔里酒廠、法國酒莊、坐月子吃雞酒、酒神介紹等。</p> <p>3. 教師總結：酒的文化歷史悠久，用途廣泛，可是為什麼我們有時會覺得酒帶有負面的意義？</p> <p><b>四、討論酗酒行為</b></p> <p>1. 教師播放《喝酒壞處多》影片。</p> <p>2. 教師提問：喝醉酒的人會有那些行為表現？</p> <p>3. 你對酒醉的人有何觀感？你覺得酒是天使還是惡魔？</p> <p>4. 教師說明：雖然少量飲酒會讓人覺得放鬆愉悅，但是長期過量飲酒就是成癮行為，不但會影響正常生活作息，行為失控，也會造成慢性酒精中毒。</p> <p><b>五、分析酒品廣告</b></p> <p>1. 教師提問：有沒有看過賣酒的廣告？這些廣告給你什麼感覺？</p> <p>2. 教師播放賣酒廣告，帶領同學分析廣告中所使用的視覺符號與意義。</p> <p>3. 教師總結：兒童或青少年會因為廣告的吸引而嘗試飲酒，卻不知飲酒過量對身心健康產生的影響，因此法律規定未滿 18 歲是不能飲酒的。</p> <p><b>六、了解飲酒危害</b></p> <p>1. 教師播放影片《從未想過自己會酒癮？！酒精中毒會怎樣——小冷知識科普卡通》並根據內容提問。</p> <p>2. 教師提問：長期飲酒過量會造成那些危害？</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>3. 教師提問：如果有親友有酒精成癮的症狀，應該怎麼辦？</p> <p>4. 教師說明：因為酒品非常容易取得，加上酒品廣告的渲染，青少年很容易受廣告影響而養成飲酒習慣，等到發現成癮時又不知如何解決。因此，最好一開始便拒絕飲酒，才不會被酒癮控制喔。</p> <p><b>七、防止酒後駕車</b></p> <p>1. 教師分享酒後肇事的相關新聞。</p> <p>2. 教師提問：為什麼酒後不能駕車？如果親友無故被酒駕者傷害會有何感受？</p> <p>3. 教師說明一年中酒駕肇事的受傷人數及酒駕肇事的刑責。</p> <p>4. 教師提問：為了避免家人酒駕，我們可以提供什麼建議？</p> <p>5. 教師介紹課文中預防酒駕的妙招，並播放汽車酒精鎖影片。</p> <p>6. 同學分組討論小小行動家，並分享小組的防酒駕發明。</p> <p>7. 教師總結：酒後駕車不但害人害己，也是違反法律的行為，乘坐酒駕者開的車也有連帶責任，應提醒身邊的親友「喝酒不開車」。</p> <p><b>八、拒絕技巧練習</b></p> <p>1. 師提問：是否曾經被邀請嘗試菸品、酒或檳榔？有嘗試拒絕嗎？是否拒絕成功？</p> <p>2. 學生自由發表。</p> <p>3. 教師提問：為什麼遇到親友邀請使用香菸、酒或檳榔時，必須要拒絕？</p> <p>4. 學生自由發表。</p> <p>5. 教師提問：如果遇到課本的情境該如何拒絕？拒絕別人有那些困難和疑慮？</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>6. 教師總結：我們會因為害怕失去友情、他人的肯定、別人的認同等而害怕拒絕，但如果對方因為你堅持對的選擇而責難你，那就必須思考這段關係的真正意義。</p> <p>7. 教師請同學朗誦拒絕技巧，播放拒菸影片，說明如何用拒絕技巧應對邀約的情境。</p> <p>8. 同學分組討論及演練：</p> <p>(1) 設定一個邀約情境及角色扮演。</p> <p>(2) 討論使用何種戰術來拒絕。</p> <p>(3) 小組演示拒絕技巧。</p> <p>9. 老師及各組同學意見交流。</p> <p><b>九、克癮武力分析</b></p> <p>1. 每個向度的問答題都包含五個以上的答案，同學可依照回答詳細度自評分數，或者老師設計封閉式問答口頭測驗。</p> <p>2. 同學分析自己的武力圖來分析自己拒絕菸酒檳榔的抵抗力強度，若抵抗力不足，必須根據向度指標加強。</p> <p><b>十、建立克癮防護罩</b></p> <p>1. 學生完成克癮防護罩內容，並於課堂上分享。</p> <p>2. 教師說明：難以拒絕使用菸、酒、檳榔的人往往是自信心不足或為了尋求情感慰藉或他人認同，因此，建立健全的人格與穩定的情感支持系統，才是免於誘惑的根本之道。</p> <p>3. 請同學檢視自我心理防護系統是否完備，並討論如何加強。</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--