

南投縣五城國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第一學期】

領域 /科目	健體/健康	年級/班級	三年級
教師	賴毓潔	上課週/節數	每週 1 節，21 週，共 21 節

課程目標：

健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。

體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
第一週	單元一 對抗 惡視力 活動 1 眼睛視 茫茫	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。	<p>一、分享眼睛看不清楚的經驗</p> <p>1. 教師先在黑板上寫下字，請學生看，看不看得清楚。</p> <p>2. 請學生分享眼睛看不清楚的經驗。</p> <p>3. 教師提問：為什麼眼睛會看不清楚呢？學生能回答出近視。</p> <p>4. 教師說明：什麼叫近視呢？就是眼睛看遠一點的物體看不清楚，看近的物體清楚。</p> <p>5. 教師說明：眼睛若是有視力模糊時，就須進一步就醫檢查。</p> <p>二、近視的成因</p> <p>長時間用眼、錯誤的用眼習慣都是造成近視的成因。</p> <p>三、近視的治療方式</p> <p>1. 請學生分享看眼科門診的經驗。</p> <p>2. 教師提問：有哪些治療方式？</p> <p>3. 教師說明：假性近視是指長時間、近距</p>	<p>1. 發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。</p> <p>2. 問答：能說出點散瞳劑的經驗。</p> <p>3. 問答：能說出治療近視的方式。</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

			<p>離用眼過度，造成眼球內聚焦的肌肉暫時緊繃，而產生的近視狀態。</p> <p>4. 教師歸納：有配戴眼鏡、點散瞳劑，而假性近視，可透過點散瞳劑讓視力恢復。</p> <p>5. 教師提問：有點過散瞳劑的經驗嗎？</p> <p>6. 請學生分享點散瞳劑的經驗。</p>		
第二週	<p>單元一 對抗惡視力 活動 1 眼睛視茫茫</p>	<p>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。</p>	<p>一、分享視力檢查結果</p> <p>1. 請學生分享最近的視力檢查情況。</p> <p>(1) 教師詢問學生最近一次視力檢查的結果。</p> <p>(2) 請有到眼科診所做視力複檢的學生分享就醫狀況。</p> <p>二、體驗近視帶來的不便</p> <p>1. 教師請學生戴上自製近視眼鏡，進行近視體驗活動：</p> <p>(1) 抬頭看黑板的字。</p> <p>(2) 寫自己的名字一次。</p> <p>(3) 在教室走一走。</p> <p>2. 教師統整歸納：</p> <p>(1) 近視是不可回復的，一旦近視就會終生近視。</p> <p>(2) 越早近視，度數增加越快，變成高度近視的機會越大。</p>	<p>1. 實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。</p> <p>2. 問答：能說出視力檢查結果。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>
第三週	<p>單元一 對抗惡視力 活動 2 護眼小專家</p>	<p>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。</p>	<p>一、近視的影響</p> <p>1. 教師提醒學生近視了是不可回復的，所以近視後最重要的是阻止度數增加，遠離高度近視的危機。</p> <p>(1) 教師提問，有沒有人有近視度數增加的經驗。</p> <p>(2) 近視超過 500 度就是高度近視，高度近視會引發眼睛併發症。</p> <p>2. 提醒學生高度近視易產生青光眼、視網膜病變、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、提早發生白內障，嚴重時可能導</p>	<p>問答：能說出戴眼鏡對生活帶來的不便感。</p>	<p>【家庭教育】 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

			<p>致失明。</p> <p>二、分享戴眼鏡對生活的影響</p> <p>1. 請戴眼鏡的同學分享戴眼鏡帶來的不便感。</p> <p>2. 請沒戴眼鏡的同學分享聽後感。</p> <p>3. 教師歸納：</p> <p>(1) 沒戴眼鏡看遠處，看不太清楚。</p> <p>(2) 在吃熱食時，眼睛鏡片遇到熱容易起霧。</p> <p>(3) 運動時流汗，眼鏡會滑落。</p>		
第四週	單元一對抗惡視力活動 2 護眼小專家	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。	<p>一、檢討用眼習慣</p> <p>1. 請學生分享生活中的用眼習慣。</p> <p>2. 教師說明近視的主要原因：</p> <p>(1) 離電視螢幕太近。</p> <p>(2) 趴著看書，眼睛離書本的距離太近。</p> <p>(3) 長時間看電腦。</p> <p>(4) 在光線不足的地方看書。</p> <p>3. 教師統整，說明錯誤用眼習慣容易造成近視。</p> <p>二、實踐護眼妙招</p> <p>1. 教師說明：為了避免近視及減少度數加深，就要從日常生活中，實踐護眼的好行為。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 在家裡可以做到哪些護眼行為？</p> <p>(2) 在學校可以做到哪些護眼行為？</p> <p>(3) 假日時都做些什麼活動呢？</p> <p>(4) 食用哪些食物對眼睛有保護功效呢？</p>	<p>1. 發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。</p> <p>2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>【家庭教育】</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>
第五週	單元一對抗惡視力活動 2 護眼小專家	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	<p>一、實踐護眼妙招</p> <p>1. 教師提問，請小組討論：</p> <p>(1) 讀書、寫字時要注意什麼？</p> <p>(2) 在搖晃車上閱讀適合嗎？</p> <p>(3) 每天都會到戶外運動嗎？</p> <p>(4) 使用 3C 產品時要注意什麼？</p> <p>2. 教師提醒：</p>	<p>1. 討論：學生能共同討論出生活中的用眼習慣</p> <p>2. 自評：能做到愛護眼睛的行為。</p>	<p>【家庭教育】</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>人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>(1) 要做好良好的用眼習慣。 (2) 要擬定自我保護眼睛的方法。 3. 教師提問，小組討論： (1) 在大太陽底下活動要注意什麼？ (2) 用眼時燈光亮度要注意什麼？ (3) 在學校時，下課 10 分鐘大家都在做什麼呢？ (4) 還有哪些生活習慣有助保護視力呢？ 4. 教師總結： (1) 在環境光線、使用時間要注意，用眼 30 分鐘要休息 10 分鐘。 (2) 視力會受到營養、用眼習慣、環境影響。</p> <p>二、檢視生活中的愛眼行為</p> <p>1. 請學生針對小試身手的六個項目檢視自己的視力保健狀況。 (1) 每日戶外活動 2~3 小時以上。 (2) 看電視、3C 產品每日不超過 1 小時。 (3) 用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。 (4) 讀書保持光線充足，坐姿正確，看書保持 30 公分的距離。 (5) 均衡飲食，天天五蔬果。 (6) 每半年定期檢查視力。</p> <p>三、擬定愛眼宣言</p> <p>1. 請學生根據小試身手檢視後的狀況，選擇一項自己最想改善的用眼習慣，並分析問題的成因。 2. 擬定方法改善這項習慣。 3. 訂定目標。 4. 教師適時看看學生填寫的狀況，給予指導。 5. 請同學簽名見證，給予彼此鼓勵與督促。 6. 請學生分享自己最想改進的用眼習慣及原因。 7. 請學生檢視紀錄表，分享達成的情況，</p>		
--	------------------------	--	--	--

			說說看僅能達成部分或未能達成的原因為何。		
第六週	單元二安全小達人 活動1居家安全全面觀	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>一、危險一瞬間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問，你覺得家裡安全嗎？為什麼？ 2. 配合課文情境圖，教師提問：你有在家裡受傷過嗎？當時是怎麼受傷的？ 3. 教師統整：每年有許多人因家庭意外事件而受傷，其實只要做好保護措施，營造安全的居家環境，就可以把傷害降到最低。 <p>二、危機大搜查</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課文客廳情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 茶几有銳利的桌角。 (2) 尖銳物品（刀叉、剪刀）放在低矮的茶几上。 (3) 玩具未收拾好，亂丟在地面或座位上。 (4) 電器電源線或延長線沒有固定好，且穿越客廳。 (5) 花瓶擺放在桌子邊緣。 2. 配合課文廚房情境圖，請學生分組討論找出可能會生危險的地方，並提出改善方法。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 地面有油漬。 (2) 水瓶、烤箱、微波爐放在幼兒碰得到的地方。 (3) 清潔劑擺放在地上。 (4) 菜刀放在料理台上未收拾。 	問答：能分辨居家環境的安全與不安全。	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

			<p>(5)瓦斯爐上正在煮開水。</p> <p>3. 配合課文浴廁情境圖，請學生分組討論找出可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 (1)地面有積水。</p> <p>(2)吹風機放在洗手臺，插頭還插在插座上。</p> <p>(3)刮鬍刀放在幼兒碰得到的地方。</p> <p>(4)熱水器裝在浴室內。</p> <p>(5)浴缸正在放熱水。</p> <p>4. 教師說明瓦斯燃燒不完全會產生一氧化碳，一氧化碳進入人體後比氧氣更易與血紅素結合，造成血液無法正常輸送氧氣而窒息，導致重傷或死亡。</p> <p>5. 請學生回家蒐集一則居家意外事件的新聞報導。</p>		
<p>第七週</p>	<p>單元二安全小達人 活動1居家安全全面觀</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情</p>	<p>一、安全防護小撇步</p> <p>1. 教師提問，家人曾經對家中容易發生危險的地方做過哪些安全措施？</p> <p>2. 教師說明防範未然的道理，而且改善居家環境安全有些可以自己動手做，不用花大錢。</p> <p>3. 請學生分組腦力激盪如何改善居家環境，加強安全措施。</p> <p>二、小試身手——居家安全小偵探</p> <p>配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。</p>	<p>1. 自評：能與家人共同維護居家安全。</p> <p>2. 發表：能提出居家安全防護的措施。</p> <p>3. 實作：能檢查自己家中環境的安全。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

		境。			
第八週	單元二安全小達人 活動2交通安全我最行	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>安全行，不衝動</p> <p>1. 教師提問，過馬路簡單嗎？過馬路安全嗎？為什麼有人過馬路會發生意外？配合課文情境圖，請學生分析行人被車子撞到的原因，以及改善的方法。</p> <p>2. 教師提問，你平常怎麼過馬路？過馬路時要注意哪些安全事項呢？</p> <p>(1) 情境一：選擇安全、視線良好的位置等待，觀察來往車輛，確認安全才可以通過。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(X) 停放車輛的地方。 (O) 沒有障礙物的地方。</p> <p>請學生討論，如果站在車輛停放的地方等紅綠燈，可能會發生什麼危險呢？</p> <p>(2) 情境二：除了遵守交通號誌，還要左看、右看、再左看，確認沒有來往車輛後，再穿越道路。</p> <p>配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇：</p> <p>(X) 綠燈後直接過馬路。 (O) 綠燈後，先確認沒有來往車輛後再過馬路。</p> <p>請學生討論，如果看到綠燈亮了就直接穿越道路，可能會發生什麼危險？</p> <p>(3) 情境三：保持安全距離，將手舉高並揮動手臂，駕駛就能發現前方有人，在燈號</p>	<p>1. 實作：知道過馬路要注意交通安全。</p> <p>2. 問答：能分辨道路環境的安全與不安全。</p> <p>3. 發表：能提出穿越道路的安全注意事項。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

			<p>準備轉換或是轉彎時會更加注意。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)舉手過馬路。 (X)放下雙手過馬路。 請學生討論，如果沒有舉高並揮動一隻手，可能會有什麼情況發生？ (4)情境四：晚上和下雨時，穿著顏色鮮明的衣服或佩戴會反光的東西，能保障道路通行安全。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)穿著顏色明亮的衣物。 (X)穿著深色的衣物。 請學生討論，如果晚上和下雨時，穿著深色的衣服出門，可能會發生什麼事情？ (5)情境五：專心向前走，隨時注意路況，千萬不要一邊走路，一邊低頭滑手機。 配合課本情境圖，引導學生做出正確選擇： (○)專心向前走 (X)低頭滑手機 請學生討論，如果過馬路時成為「低頭族」，一邊走路，一邊滑手機，可能會發生什麼事情？</p>		
<p>第九週</p>	<p>單元二安全小達人 活動2交通安全我最行</p>	<p>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</p>	<p>一、認識內輪差 1. 教師提問，看到新聞報導交通意外造成傷亡時，你心裡有什麼感受？ 2. 配合課文新聞事件案例，引導學生了解內輪差的意義及其潛在危險。 3. 教師說明內輪差的意義及其潛在危險。 4. 教師提問，過馬路時要怎麼做才能避開內輪差所造成的危險呢？ 二、找出安全區域 1. 配合課文活動設計，引導學生用彩色筆</p>	<p>1. 發表：能提出避開內輪差的方式。 2. 實作：能標示出內輪差及安全區域。 3. 實作：能身體力行穿越道路的正确方法。</p>	<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

		<p>問題。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>標示出公車轉彎時的「前輪軌跡」（藍色）、「後輪軌跡」（黃色）及「內輪差區域」（紅色）。</p> <p>2. 分組討論：過馬路時，應該要站在哪裡才安全？為什麼？</p> <p>3. 教師統整，等待穿越道路時，應該站在人行道邊緣後退三大步的地方，跟轉彎車輛保持安全距離。</p>		
<p>第十週</p>	<p>單元二安全小達人 活動3戶外安全有妙招</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>一、戶外安全有妙招</p> <p>1. 請學生發表曾經出遊受傷的經驗及原因。</p> <p>2. 配合課文情境圖，請學生分組討論面對以下情況的應變方式：</p> <p>(1) 天氣這麼熱，對人體會有什麼影響？</p> <p>(2) 如果隨意亂碰昆蟲，會怎麼樣嗎？</p> <p>(3) 如果去趕蜜蜂或用石頭丟蜂窩，可能會發生什麼事？</p> <p>(4) 發現草叢有蛇出沒，該怎麼辦？</p> <p>(5) 如果遇到野狗，該怎麼辦？</p> <p>二、突發狀況處理小撇步</p> <p>1. 配合課文情境圖，請學生就課文所舉例的突發狀況，或曾聽過的事件，進行分組討論與進行演練。</p> <p>(1) 突發狀況一：豔陽高照，天氣炎熱。</p> <p>(2) 突發狀況二：發現樹枝上有顏色鮮豔的昆蟲。</p> <p>(3) 突發狀況三：有蜜蜂在身旁飛來飛去。</p> <p>(4) 突發狀況四：看到草叢有蛇。</p> <p>(5) 突發狀況五：在路上遇到野狗。</p> <p>2. 教師統整：戶外環境有許多潛在危險因子和突發狀況，戶外活動首重安全，遵守各項安全守則，事先掌握處理方式，當下</p>	<p>1. 問答：能分辨戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 發表：能提出戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。</p> <p>4. 自評：能與家人共同維護居家安全。</p> <p>5. 發表：能提出居家安全防護的措施。</p> <p>6. 實作：能檢查自己家中環境的安全。</p> <p>7. 發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p> <p>安 E5 了解日常生活危害安全的事件。</p>

			<p>冷靜應對，才能玩得開心又安全。</p> <p>三、居家安全小偵探 配合課文活動設計，請學生和家人共同檢視客廳環境是否安全，完成檢核表後，針對較危險的地方和家人共同討論改善方法。</p> <p>四、馬路如虎口，行人當心走 請學生自我檢核平時過馬路的安全行為，並鼓勵努力達成。</p> <p>五、多一分準備，少一分危險 請學生自我檢核在戶外遇到突發狀況時的因應做法，並鼓勵努力達成。</p>	8. 自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。	
第十一週	<p>單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理 DIY</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>一、發表受傷經驗 1. 詢問學生是否有受傷經驗，請學生發表當時的處理過程及傷口癒合的經過。 2. 請學生發表：受傷了卻沒有正確處理的話會產生什麼後果？ 3. 教師統整：身體表面的傷口需及時消毒包紮並避免感染才能避免留下疤痕或引發全身細菌性感染。</p> <p>二、判斷傷勢 1. 詢問學生：不同的受傷原因造成的傷口會有什麼不同？學生發表不同傷口的差異性。 2. 教師說明：受傷時應根據傷口的大小、形狀、深度等傷勢狀況，來判斷處理的方法。若傷勢較輕，可使用正確的急救步驟自行處理，若傷勢嚴重，就應立即送醫。</p> <p>三、說明止血的重要 1. 詢問同學：受傷時如果流血會不會很害怕？同學自由發表與分享。 2. 詢問同學：如果大量出血的話會造成甚麼狀況？同學自由發表與分享。 3. 教師說明：傷口處理的第一步驟是止血。小的傷口以直接加壓的方式止血，通</p>	<p>1. 發表：能分享自己的受傷經驗。 2. 認知：能判斷傷口類型的不同。 3. 演練：能正確做出止血的步驟。</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

		會。	<p>常幾分鐘內就不會再有血液滲出。若傷口過大無法自行止血，就需立即送醫縫合傷口。</p> <p>四、演練正確止血的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範正確的止血方法，請同學2人一組互相練習止血方法。 2. 抽籤請同學上臺演練並加以指導。 3. 教師介紹家庭簡意急救箱的物品及使用時機。 		
第十二週	單急救小尖兵活動1傷口處理DIY	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>一、在學校受傷的處理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師詢問是否有在學校受傷的經驗？當時如何處理？ 2. 教師詢問：學校健康中心有哪些功能？在什麼時候可以去健康中心尋求協助？ 3. 教師說明：如果在學校受傷，第一時間應該到健康中心讓學校護士觀察傷勢，再請同學協助通知班上導師。 <p>二、演練處理傷口的步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明並示範演練傷口處理的步驟。 2. 學生兩人一組練習傷口處理的步驟。 3. 教師請同學上台示範並給予指導。 <p>三、分享扭傷的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學分享扭傷的經驗及處理過程。 2. 教師提問：扭傷時是否能將傷患扶起？為什麼？ 3. 教師總結：扭傷時因為不知道是否有骨骼或肌肉神經損傷，因此在當下不適合隨意搬動傷患。判斷傷勢可請病患試著先自行站立行走，若無法正常行動就需請人協助就醫。 <p>四、討論扭傷的處理方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導學生思考並發表，扭傷的當下應該如何處理？ 2. 教師提問：如何及時找到冰敷的材料？ 3. 教師提問：如何幫助傷者聯絡家人或其 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：能分享自己在學校受傷經驗。 2. 演練：能正確操作傷口處理的方法。 3. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 4. 演練：能正確演練扭傷的照護方法。 	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			他援助。 4. 教師總結：有人扭傷時，除了避免移動傷患，適當予以冰敷外，也應在離傷患1~2公尺處放置顯眼的物品提醒路人，避免二次傷害。		
第十三週	單元三急救小尖兵 活動1 傷口處理DIY	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。 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。	<p>一、說明扭傷的照護方法</p> <p>1. 教師提問：扭傷時為什麼會瘀青腫脹？ 2. 教師說明：扭傷時皮膚下的微血管會破裂出血造成腫脹。冰敷可以減少皮下出血所造成的腫脹，也可以減輕疼痛。</p> <p>二、討論扭傷的處理方法</p> <p>1. 教師說明：扭傷雖然沒有開放性傷口，但內部骨骼韌帶可能會受損，還是要就醫檢查。 2. 教師提問：為什麼要用醫用繃帶？學生自由發表。 3. 教師說明：扭傷時用繃帶固定可以幫助組織液回流，也可預防受傷部位錯位、發炎。 4. 教師總結：扭傷復原後，可以到復健科就診，幫助扭傷部位恢復功能。</p> <p>三、討論燙傷經驗</p> <p>1. 詢問同學的燙傷經驗及處理方法。 2. 教師分享燙傷的相關新聞案例及燙傷所遺留的後遺症。 3. 教師總結：燙傷可分為不同的致傷原因及傷害程度，如在燙傷的當下進行正確的急救處理，可有效降低傷害的程度。</p> <p>四、演練燙傷時的處理步驟</p> <p>1. 教師說明並示範演練燙傷時的處理步驟，播放教學影片輔助學習。 2. 學生2~3人一組依照課本步驟模擬練習。</p>	<p>1. 問答：能正確說出扭傷時的處理方法。 2. 演練：能正確做出燙傷的處理步驟。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			<p>3. 教師請同學上台示範並加以指導。</p> <p>4. 教師統整：發生意外的時候最重要的是保持冷靜，以正確的步驟施以急救，若不知正確的急救方式，則保持原狀不做處置，以免錯誤的急救方式造成更大的傷害。</p>		
第十四週	<p>單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>一、判斷傷口狀況</p> <p>1. 教師詢問：傷口癒合的過程會有哪些現象，大概要多久的時間才能完全癒合？</p> <p>2. 教師詢問：如何判斷傷口感染或惡化？在何種情況下應立刻就醫，不能拖延？</p> <p>3. 教師統整：燙傷傷口通常面積較大，傷口感染機率較高，因此傷口的照護更加重要。若患者傷口有出水、化膿、紅腫或發燒的狀況，表示傷口可能受到感染，應立刻就醫。</p> <p>二、正確選購燙傷敷料</p> <p>1. 教師提問：如果在家照顧燙傷的傷口需要用到那些東西？</p> <p>2. 同學自由回答。</p> <p>3. 教師提問：什麼是敷料？敷料要用來做什麼的？</p> <p>4. 同學自由回答。</p> <p>5. 教師說明：敷料是直接覆蓋在傷口上，用來保護傷口的材料。敷料依照使用材料的不同，可分為傳統織物、人工合成及生物性敷料三大類，選擇時要依照傷口的大小、深度、滲出組織液的多寡及傷口感染的狀況選擇合適的敷料，使用時也必須依照使用方法定期更換，使傷口順利癒合。</p> <p>三、正確選購醫療器材或藥品</p> <p>1. 教師提問：購買醫療器材或藥品和購買一般商品有何不同？選購時應注意哪些原則？同學自由回答。</p>	<p>1. 發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。</p> <p>2. 問答：購買藥品和醫療材料用品和日常生活用品時，選購方式有何不同？</p>	<p>【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

			<p>2. 教師說明：醫療器材及藥品比起一般商品在製造及販售上受到更嚴格的管制，有些醫材或藥品必須經醫師或藥師指示才能購買。</p> <p>3. 選購時要注意「一認、二看、三會用」的原則，才能有效發揮醫材或藥品的療效。</p> <p>4. 學生檢視自己帶來的醫材或藥品包裝及說明說上有那些內容，發表觀察到的產品資訊。</p> <p>5. 教師說明醫材或藥品的商品標示及字號和一般商品的差異。</p> <p>6. 學生進行小試身手的評量。</p>		
<p>第十五週</p>	<p>單元三急救小尖兵 活動2英勇救援隊</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>一、尋求救援</p> <p>1. 教師提問：是否曾在路上看到意外事故？當時的感覺是什麼？</p> <p>2. 同學發表在路上看到意外事故時應如何因應。</p> <p>3. 教師歸納：目睹在路上發生的急難事件難免心生恐懼，一定要先保持冷靜，切勿驚恐亂竄。若事故現場有其他成人，應請快求成人協助，若只有自己在場，則應盡快請求救援。</p> <p>二、練習撥打求救電話</p> <p>1. 教師提問：求救時應撥打什麼號碼？</p> <p>2. 教師說明110、119、112的差異性，並強調這些號碼只能在真正有需要時才能撥打，不能任意使用，以免占用公共资源。</p> <p>3. 教師請兩位同學示範課本的對話框，並請同學依照課本的對話框寫下模擬的報案情境，兩人一組互相練習自己的報案內容。</p> <p>4. 教師播放112語音系統的錄音檔，讓同學體驗語音報案系統的服務。</p>	<p>1. 問答：可說出發生急難時應撥打的求救號碼。包括：110、119、112。</p> <p>2. 演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。</p> <p>3. 演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。</p> <p>4. 問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p> <p>【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。</p>

		<p>意識，關懷社會。</p>	<p>三、討論緊急醫療的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：什麼是醫療資源？哪些是我們常用的醫療資源？ 2. 學生自由發表。 3. 教師說明：有一些醫療資源，如學校健康中心、社區衛生所、診所、藥局、醫院等是平時較常使用的醫療資源。 4. 教師提問：是否有在路上看過救護車？什麼時候會使用到救護車？教師說明：緊急醫療資源是平時少用到，只有發生急難時才會使用，如：急難救助中心、救護車、急診等。 5. 教師可以請同學分組演示課本的情境，並藉由詢問演示者的感覺讓同學感受珍惜醫療資源的重要性。 <p>四、背誦及演練急救步驟</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引導同學將單元中的急救步驟統整複習。 2. 學生兩~三人一組背誦及演練單元中的急救內容。 3. 教師將單元內容的情境做成認知及演示兩類題目卡，各組上臺抽取一張認知卡回答卡片中的問題及演示卡片中的步驟，教師及同學依據演示內容加以評量。 4. 教師統整：課堂上學的急救技巧都是基本原則，實際的急救執行需依據事故現場的狀況加以判斷，同學應不斷增長急救知識及技能，才能在有需要時自救、救人。 		
<p>第十六週</p>	<p>單元四戰勝病魔 活動1腸胃拉警報</p>	<p>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</p>	<p>一、分享肚子痛的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生發表過去肚子痛的經驗和發生的原因。 2. 發生肚子痛的原因有很多，可從肚子痛的部位和痛感的方式來判斷造成的原因。 3. 教師展示腹部器官圖 <p>(1)以肚臍為中心教導學生分辨相對位置的</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發表：學生分享肚子痛的經驗。 2. 觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3. 問答：如何預 	<p>【家庭教育】 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。</p>

		<p>人特質，發展運動與保健的潛能。</p>	<p>器官。 (2)說明腸、胃、肝等器官的痛覺感受，可能為絞痛、脹痛、悶痛等。 二、認識病毒性腸胃炎 1.飲食、飛沫和接觸的傳染方式可能會發生危險的地方，並提出改善方法。 2.學生觀察分析康康得到病毒性腸胃炎的原因。 3.教師說明病毒性腸胃炎的傳染方式。什麼是病毒性腸胃炎？ (1)教師說明病毒性腸胃炎是哪兩種病毒感染造成的？ (2)簡單解釋諾羅病毒和輪狀病毒的差異，好發的年齡。 (3)說明病毒性腸胃炎好發的環境和季節。</p>	<p>防感染腸胃炎？</p>	
<p>第十七週</p>	<p>單元四戰勝病魔 活動1腸胃拉警報</p>	<p>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。</p>	<p>一、病毒性腸胃炎的症狀 1.病毒性腸胃炎的特性和感染後的症狀。 2.教師說明病毒性腸胃炎的傳染特性。 3.教師說明感染病毒性腸胃炎會有哪些症狀。國小階段學生若是感染病毒性腸胃炎，主要是諾羅病毒感染，症狀主要為噁心、嘔吐、腹瀉及腹絞痛，也可能合併發燒、寒顫、倦怠、頭痛及肌肉酸痛。一般而言，年紀較小的幼童嘔吐症狀較明顯。症狀通常會持續一至兩天，之後就會逐漸痊癒。 二、病毒性腸胃炎的照護及預防方法 1.感染病毒性腸胃炎後的照護方式： (1)學生發表分享感染腸胃炎的經驗。 (2)教師說明感染腸胃炎的飲食調整方式。 2.平常如何預防感染病毒性腸胃炎： (1)教師提問如何預防感染腸胃炎？ (2)教師提問最簡單有效的預防發法為何？ (3)複習正確洗手步驟，提醒必要洗手的時機。</p>	<p>1.發表：學生分享肚子痛的經驗。 2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。 3.問答：如何預防感染腸胃炎？</p>	<p>【家庭教育】 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。</p>

			(4)詢問學生如果外出或不方便洗手時，該怎麼消毒清潔手部？		
第十八週	單元四戰勝病魔王 活動2眼睛生病了	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，發展的運動與保健的潛能。	<p>一、眼睛又紅又癢的原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 為何會感染急性結膜炎？ 2. 請學生分享眼睛生病的經驗和發生的原因。 3. 教師說明常見傳染性的眼睛疾病。 (1)結膜炎 (2)針眼 (3)角膜炎 <p>二、認識急性結膜炎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急性結膜炎又俗稱紅眼症。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染方式：主要是「接觸傳染」，即使是「間接」接觸也可能感染。 3. 教師說明急性結膜炎是什麼濾過性病毒感染造成的。由各種不同的細菌和「克沙奇病毒」兩種最常見。 4. 教師說明急性結膜炎好發的季節：盛行於春、夏炎熱季節，游泳季節會大幅增加。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。 	<p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>
第十九週	單元四戰勝病魔王 活動2眼睛生病了	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	<p>一、急性結膜炎的症狀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 急性結膜炎感染後的症狀。 2. 教師說明急性結膜炎的傳染特性。 3. 教師說明感染急性結膜炎後發生的症狀。 4. 急性結膜炎主要的傳染媒介： (1)教師提問哪些公共場所容易有接觸的地方。 (2)教師說明急性結膜炎主要的傳染媒介。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？ 2. 發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？ 3. 自評：是否經常洗手，注意個 	<p>【家庭教育】</p> <p>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。</p>

		<p>運動與保健的潛能。</p>	<p>二、急性結膜炎的照護及預防方法 1. 如果感染急性結膜炎該怎麼辦？ 2. 請學生發表如果感染急性結膜炎應避免做哪些事情？ 3. 教師說明感染急性結膜炎的治療和照護方式。 4. 教師提問如何預防感染急性結膜炎。 5. 教師補充說明預防方法。</p>	<p>人衛生習慣。</p>	
<p>第二十週</p>	<p>單元四戰勝病魔 活動3 3 流感不要來</p>	<p>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。</p>	<p>一、傳染病知多少 1. 傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。 4. 學生發表如何照護和預防方法。 5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。 二、認識流行性感冒的症狀 1. 流感和一般感冒的差別。 2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。 4. 教師說明併發症的嚴重性。 三、主要傳染途徑和原因 1. 教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 四、流感的照護及預防 1. 學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。 2. 教師說明流感的照護方法。 3. 教師說明流感的預防方法。 4. 施打流感疫苗的用處。 五、小試身手 教師綜整說明本單元重點： 1. 常見的傳染病，傳染方式為何。 2. 常見的傳染病有那些。</p>	<p>1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種疫苗。</p>	<p>【家庭教育】 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。</p>

			3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手		
第二十一週	單元四戰勝病魔 3 流感不要來	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。	<p>一、傳染病知多少</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 傳染病主要的四種傳染途徑。 2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。 4. 學生發表如何照護和預防方法。 5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。 <p>二、認識流行性感冒的症狀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 流感和一般感冒的差別。 2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。 3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。 4. 教師說明併發症的嚴重性。 <p>三、主要傳染途徑和原因</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。 <p>四、流感的照護及預防</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。 2. 教師說明流感的照護方法。 3. 教師說明流感的預防方法。 4. 施打流感疫苗的用處。 <p>五、小試身手</p> <p>教師綜整說明本單元重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 常見的傳染病，傳染方式為何。 2. 常見的傳染病有那些。 3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？ 2. 問答：流感的主要症狀？ 3. 自評：是否已接種接種疫苗。 	<p>【家庭教育】</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>

第二十二週

單元四戰勝病魔
活動3流感不要來

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。

一、傳染病知多少

1. 傳染病主要的四種傳染途徑。
2. 教師提問病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？
3. 教師說明常見傳染病的四種主要傳染途徑。
4. 學生發表如何照護和預防方法。
5. 學生分享感染流行性感冒的經驗。

二、認識流行性感冒的症狀

1. 流感和一般感冒的差別。
2. 教師說明什麼是流感、臺灣流感常見的類型、流感好發的季節。
3. 學生分析流感和一般感冒的症狀差異。
4. 教師說明併發症的嚴重性。

三、主要傳染途徑和原因

1. 教師說明流感的感染方式主要是藉由飛沫及接觸傳染，以人對人的傳染為主。

四、流感的照護及預防

1. 學生分享流感就醫的經驗（引導學生說出快篩過程）。
2. 教師說明流感的照護方法。
3. 教師說明流感的預防方法。
4. 施打流感疫苗的用處。

五、小試身手

教師綜整說明本單元重點：

1. 常見的傳染病，傳染方式為何。
2. 常見的傳染病有那些。
3. 學生回家利用網路搜尋完成小試身手。

1. 問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？
2. 問答：流感的主要症狀？
3. 自評：是否已接種接種疫苗。

【家庭教育】

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。

南投縣五城國民小學 113 學年度部定課程計畫

【第二學期】

領域 /科目	健體領域	年級/班級	三年級
教師	賴毓潔	上課週/節數	每週 1 節，21 週，共 21 節

課程目標：

健康教育

了解各項身體的特徵是遺傳的結果，讓孩子知道身體的發展順序，了解生長的個別差異，然後學習相互尊重與欣賞。亦教導孩子認識老年人除了有生理功能的退化現象外，心理上更需要親人的關懷和尊重，並以積極樂觀的心態面對生命。讓學生感覺肚子痛的狀態及表達肚子痛的感覺來了解身體健康警訊，同時學習警訊發生時正確就醫的方式，培養照顧消化道的日常健康習慣以促進健康。介紹造成火災發生的原因及其應變措施，引導學生思索居家防火安全的重要性。多搭乘大眾交通工具、隨手關閉電源和水源，輕鬆就能「節能減碳」！隨手做環保，創造友善綠色生活，讓我們有個舒適的居住環境。

體育

教導學生認識社區運動資源，包括運動的場地、設施、競賽、組織，以及消費服務資源。期盼學生課外也能養成運動的習慣，利用所學的觀念，進行正確的運動消費。運動會是學校重要活動，能展現平時體育教學成果與學生運動潛能，認識運動會意義與相關活動，更有助於學生參與的動機。足球移動時傳接球及射門時運用腳的部位及力量控制是學生必須學會的動作基礎，藉由分段練習和趣味遊戲，讓學生熟練移動式傳接球的技能。桌球屬於難度較高的操作性技能，本單元藉由樂趣化的練習和遊戲，使學生更容易上手。躲避球遊戲蘊含擲、接、傳、閃躲等運動能力，透過遊戲更能培養學生群性。浮潛是探索海洋最簡單又直接的方式，只要會游泳，再準備一雙蛙鞋、一個呼吸管和一個面鏡就可以下水囉。游泳池是夏天戲水的好去處，但也隱藏了許多危機，謹記安全三守則：不奔跑、不嬉戲、不跳水，才能安全戲水。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				

<p>第一週</p>	<p>單元一成長時 光機從哪 活動1我來 裡來</p>	<p>健體-E-A2 具 備探索身體活 動與健康的生 問題，並透過 力，與實踐處 驗與日常生 運動與健康 問題。</p>	<p>一、我從哪裡來 1. 教師提問：你知道自己從哪裡來的嗎？配合課文內容請學生自由發表或利用便利貼請學生寫下自己的想法： (1)小寶寶出生前位在媽媽身體裡的哪個部位？ (2)小寶寶在媽媽身體裡如何獲取營養？ (3)小寶寶如何從媽媽的身體生出來？ 二、認識孕育生命的地方 1. 對於「我從哪裡來？」這個問題，多數學生可能會回答「從媽媽的肚子裡生出來」，教師配合課本「人體妊娠圖片」進一步引導學生是從媽媽肚子裡的「子宮」孕育出來的。 2. 初步介紹子宮、臍帶的功能。媽媽懷孕後，子宮就是胎兒成長的地方，它會提供養份讓胎兒漸漸長大，也會隨著胎兒成長逐漸擴大。臍帶連接著胎兒和媽媽，胎兒會透過臍帶接收媽媽血液中的氧氣，以及吸收來自媽媽的營養。 3. 教師提問：胎兒要在媽媽的子宮住多久呢？並引導說明媽媽在懷孕 10 個月後，胎兒就會從產道離開媽媽的身體。 4. 教師統整說明：生命的誕生是非常美妙和珍貴的一件事，每個人都是父母的心肝寶貝，提醒學生下次遇到孕婦時，一定要特別小心，以免造成媽媽和肚子裡的小寶寶受傷。</p>	<p>問答：能說出自己的生命來自父母。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>
<p>第二週</p>	<p>單元一成長時 光機從哪 活動1我來 裡來</p>	<p>健體-E-A2 具 備探索身體活 動與健康的生 問題，並透過 力，與實踐處 驗與日常生 運動與健康 問題。</p>	<p>一、小寶寶誕生了 1. 教師提問：為什麼寶寶的身體特徵會長得像爸爸和媽媽？ 2. 教師說明：我們的身體特徵，有一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。</p>	<p>1. 問答：能說出自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 2. 發表：能提出減輕父母辛勞的方法。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

		<p>運動與健康的問題。</p>	<p>3. 請學生利用帶來的親子合照，和同學們分享自己身上遺傳自爸爸和媽媽的特徵。 4. 教師統整說明：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。</p> <p>二、迎接新成員</p> <p>1. 教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。 2. 請學生分組討論並分享：面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞？ 3. 教師鼓勵學生分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。 4. 配合課本第 13 頁小試身手——小小記者會活動設計，請學生回家完成採訪任務。</p> <p>三、愛要大聲說</p> <p>1. 配合課本活動設計，請學生寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」，讓父母或照顧你的家人了解你的心意。 2. 愛護自己的健康行動，包括：注意安全，減少受傷；多運動，增進身體健康；多喝水，少喝含糖飲料；天氣變冷，會注意身體保暖，添加一件衣物……等。</p> <p>四、小試身手——小小記者會</p> <p>配合活動 1：我從哪裡來，請學生發表訪問記錄的內容。 教師引導學生體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。</p>	<p>3. 實作：能寫下「感謝的話」和「愛護自己的健康行動」表達對父母或照顧者的心意。 4. 實作：能完成採訪父母或家人的任務。</p>	
<p>第三週</p>	<p>單元一成長時光機成長的奧妙</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中</p>	<p>一、身體變變變</p> <p>1. 請學生發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。 2. 教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展，例如：先從簡單的抬頭、翻身、坐、爬、站立、行走、跑</p>	<p>1. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 自評：能關心自己生長發育的情形。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p>

		<p>運動與健康的問題。</p>	<p>跳，最後再發展手部精細動作。 3. 教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。 二、獨一無二的我 1. 教師提問：目前的身高與體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？ 2. 請學生分組討論並分享：有哪些方法可以幫助長高？例如：營養均衡、充足睡眠、適量運動等。 3. 教師統整：每個人都是獨特的個體，生長速度也都不一樣，只要養成營養均衡、充足睡眠、天天運動等良好習慣，就能健康長大。</p>		
<p>第四週</p>	<p>單元一 成長時光機 3 一生的變化</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與問題，並透過力與實踐，體驗日常生活中的運動與健康問題。 健體-E-B1 具備運用體育健康之相關知識，能同理生活中的運動、保健與實際溝通。</p>	<p>一、去爺爺奶奶家 1. 教師提問並引導學生發表：家中是否有老年人？老年人在外觀和生理上有哪些特徵？ 2. 教師說明：老化是人生的必經過程，每個人都會變老。老年期在生理與心理的變化有視力、聽覺、觸覺、嗅覺不敏銳、肌肉鬆弛、皮膚萎縮、容易疲倦、動作緩慢，且對疾病的抵抗力降低。 3. 教師說明年老以後在外表上的變化，例如：皮膚變皺、臉上皺紋增加、白頭髮愈來愈多等。 4. 教師引導學生了解老化是人類生長的正常現象，除了外觀的改變，身體功能也會逐漸變差，此時更要能體貼爺爺、奶奶和長輩們。 二、時光百寶盒 1. 請學生討論，不同的人生階段在外觀及能力上有何差異？ 2. 教師介紹人生各階段的變化： (1) 嬰兒期（約 0~2 歲）：一生中成長最快的階段，但骨骼及肌肉系統、腦部及神經</p>	<p>1. 問答：能說出老年人在外觀和生理上的特徵。 2. 問答：能說出人生各階段的變化。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

			<p>系統尚未發展成熟，無法獨立生存。</p> <p>(2)幼兒期（約 2~6 歲）：隨著身體不斷成長，動作能力越來越強。喜愛遊戲和跑、跳等活動。</p> <p>(3)兒童期（約 6~12 歲）：處於國小的期間，中樞神經系統發展成熟，骨骼及肌肉系統發展穩定，開始學習許多精細的身體活動。</p> <p>(4)青少年期（約 12~18 歲）：一般又稱為「青春期」，生長迅速，隨著動作能力的增強，以及身心逐漸成熟，渴望獨立自主。</p> <p>(5)成年期（約 18~65 歲）：身心發展成熟、具有獨立思考和生活的能力，能照顧自己和家人。</p> <p>(6)老年期（約 65 歲以上）：此時身體器官開始產生老化的現象，動作變慢、活動量減少。</p> <p>3. 教師統整：不同的人生階段有不同的需求，在動作能力的發展上也有差異，鼓勵學生隨著年齡的增長，能力也會提升，除了照顧自己外，也要多幫助別人。</p>		
<p>第五週</p>	<p>單元一 成長時光 活動 3 一生的變化</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活的問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。</p> <p>健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以</p>	<p>一、心情溫度計</p> <p>1. 教師提問：你了解老年人的心情嗎？他們快樂嗎？他們的內心在想什麼呢？請學生分享與老年人相處的經驗與看法。</p> <p>2. 教師統整並補充說明：人在步入老年後，生理、心理都會面臨許多的變化，若家中有老年人應多給予協助，並維持和樂的家庭氣氛，使其更健康、快樂。</p> <p>3. 教師鼓勵學生主動關懷年長者。</p> <p>二、小關懷大行動</p> <p>1. 教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？</p> <p>2. 教師統整並補充說明：爺爺、奶奶為家</p>	<p>1. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。</p> <p>2. 自評：能對老年人表現出尊重和關懷。</p> <p>3. 實作：能擬定並執行關懷爺爺奶奶的任務。</p>	<p>【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。</p> <p>【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。</p>

		<p>同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</p>	<p>庭奉獻一生，現在年紀大了，更需要家人的愛與關懷。多花點時間陪伴他們，更能增進彼此間的情誼。</p> <p>三、小試身手——我的關懷行動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 配合課文活動設計，請學生於課堂上擬定關懷計畫。 2. 請學生一週內執行關懷計畫，並且努力完成，下次上課時分享執行情形和關懷對象的反應。 <p>四、小試身手——成長的印記</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師說明：每一個生命的誕生都是令人喜悅的，成長的過程中，可能保留了一些紀念物品，或許並不貴重，但背後的意義與祝福才是最珍貴的，並引導學生寫下對家人的感謝與祝福。 2. 請回家找一找家人為我們留下的紀念物品，並了解它代表的意義，下次上課帶來學校展示與同學分享。 		
<p>第六週</p>	<p>單元二健康滿點 活動1腸胃舒服沒煩惱</p>	<p>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。</p> <p>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內</p>	<p>一、討論肚子痛的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請三位同學念對話框中的情境。 2. 教師提問：有沒有過肚子痛的經驗？每一次肚子痛的感覺都一樣嗎？ 3. 學生分享肚子痛的經驗和原因。 <p>教師歸納：肚子痛的情況很常見，原因也很多。大部分的肚子痛不會造成生命危險，有些情況只要服藥就可以緩解，少數情況是由慢性病引發或急性發炎，那就必須就醫仔細檢查與治療了。</p> <p>二、說出肚子痛的感覺</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明：肚子痛是一種抽象的感覺，必須用具體的用語來幫助他人了解你的感覺。「頻率」是指痛覺維持的時間和次數；「類型」是指痛覺的特殊性；「強度」是指疼痛的程度。 2. 請同學一起念出對話框的句子，並試著 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能用具體的用語說出肚子痛的感覺。 2. 自評：能判斷肚子痛的類型及程度。 	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

		<p>容的意義與影響。</p>	<p>思考如何形容肚子痛的頻率、類型與強度。 3. 教師請同學回憶一次肚子痛的經驗，並將感覺寫下來，在課堂自由發表與分享。</p>		
<p>第七週</p>	<p>單元二健康滿點 活動1腸胃舒服沒煩惱</p>	<p>健體-E-A1 具良好身體活動的習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與保健潛能。 健體-E-B2 具備應用體育科技基本資訊的基礎，並理解各類媒體刊載體育的意義與影響。</p>	<p>一、判斷肚子疼痛部位 1. 教師說明消化道的主要器官和功能，並請同學依照課本圖面觸摸自己腹部的對應位置。 2. 教師說明：腹腔中有許多器官，肚子痛時感覺疼痛的位置並從腹腔外觸摸定位，可以更精確的判斷。 二、判斷就醫時機 1. 教師提問：曾經因為什麼原因肚子痛？每次肚子痛都有去看醫生嗎？除了肚子痛以外，還可能伴隨哪些症狀？同學自由分享討論。 2. 教師總結：肚子痛可能有生理及心理的因素，心理因素可能是緊張焦慮；生理因素可能是感染、消化道阻塞、慢性病或消化功能不良等，有些肚子痛的情況在排便或放鬆後可以緩解，若持續疼痛超過2小時以上且疼痛感加劇，就要立刻就醫。 三、了解飲食習慣與消化道健康 1. 教師提問：大家每天都會排便嗎？正常的糞便應該是什麼樣子？同學自由發表分享。 2. 教師提問：什麼是便秘？什麼原因會造成便秘？同學自由發表分享。 3. 教師說明：良好的飲食習慣可以幫助正常排便，促進消化道健康，反之則容易使身體累積毒素引發疾病。</p>	<p>1. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。</p>	<p>【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。</p>

第八週

單元二健康滿點
活動1腸胃舒服沒煩惱

健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。
健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。

一、消化道健康與疾病的關係

1. 教師提問：有吃壞肚子的經驗嗎？為什麼吃到不乾淨的食物會生病呢？同學發表分享。
2. 教師總結：人體的消化道就像廚房水槽的水管一樣，每天有各種食糜（食物消化後的粥狀物）經過，食糜中對人體有用的會被腸壁吸收，有害的部分則會被腸壁上多的免疫系統消滅，而消化道內部長存許多種類的細菌，有些可以幫助食物分解吸收，稱為益菌，有些則會產生有毒的代謝物，稱為壞菌。良好的飲食習慣能改善腸道環境，有益菌生長，提升身體的免疫力。

二、良好的飲食習慣

1. 勾選課本圖片，說出自己有益消化道健康的飲食習慣並自由發表。
2. 教師說明飲食習慣和消化道健康的關係，強調每日飲食對人體免疫力的影響，鼓勵學生養成良好的飲食習慣。

三、提升消化道健康的好習慣

1. 教師提問：為什麼有些人在考試前容易肚子痛或拉肚子呢？學生自由發表。
2. 教師說明：消化道的健康除了與消化道內的細菌生態有關，也與消化道的蠕動（消化道的自主運動）相關。消化道的蠕動是自主的，不受大腦的控制，但情緒、睡眠及運動習慣會影響到消化道的正常蠕動，例如：緊張焦慮時會使消化道的蠕動變慢，使消化道肌肉收縮，降低排除糞便的能力；而運動則會加速消化道蠕動，加強排除廢物的能力。因此，保持愉快的心情、規律的運動、良好的睡眠，這些好習慣可以強化消化道正常蠕動的功能，幫助人體排除廢物，提升免疫力。

1. 觀察：觀察自己糞便的狀態。
2. 自評：有良好的飲食習慣。
3. 認知：說出消化道細菌與免疫力的關係。
4. 發表：說出自己促進消化道健康的飲食習慣。
5. 問答：能說出情緒、睡眠、運動等習慣對消化道健康的影響。
6. 自評：執行促進消化道健康的良好習慣。

【家庭教育】
家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。

<p>第九週</p>	<p>單元二健康滿點 活動2健康好厝邊</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。</p>	<p>一、演示「用藥五問」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請三位學生分別扮演天天、奶奶和藥師，演示課本對話內容。 2. 教師提問：看完同學演示是否有幫助你更了解「軟便劑」的使用？ 3. 學生自由發表到藥局買藥及服藥的經驗。 4. 教師提問：同學買藥服藥之前是否有查過藥品的外包裝？是否清楚所服藥物的作用是什麼？購買藥品時應注意哪些事情？ <p>二、練習「用藥五問」原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師請同學自備一項家庭常備藥物，詳細閱讀包裝盒上的內容並加以背誦，同學兩人一組交換扮演消費者及藥師，練習「用藥五問」的原則。 2. 教師請同學自由發表演示練習的感想與心得。 3. 教師統整：選購藥物是一種醫療消費的習慣，在消費前若能詳細詢問藥師，充分理解藥品的相關資訊，就更能有效掌握藥物的療效。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：能說出的「用藥五問」的原則。 2. 自評：能在購買藥品時使用「用藥五問」的原則。 	<p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>
<p>第十週</p>	<p>單元二健康滿點 活動2健康好厝邊</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動的習慣，以促進身心發展，並認識個人特質，發展運動與健康的潛能。</p>	<p>一、討論安全用藥原則</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提問：藥品和食品有什麼不同？學生自由發表分享。 2. 教師說明：藥品與食品雖然都是吃進肚子裡的食品，但藥品對人體產生的作用比食品快速而強烈，相對危險性較高，因此在生產販售的管理上比較嚴格許多。包裝盒上的字號，有分食字號或藥字號。 3. 教師提問：是否有發生過藥物過敏的現象？藥物過敏對身體會產生什麼影響？學生自由發表。 4. 教師說明：用藥的目的是為了治療疾 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 問答：說出不五「用藥五不五要」原則。 2. 自評：生活用藥時使用「用藥五不五要」原則。 3. 查詢：利用網路查詢社區藥局並記錄下來。 	<p>【資訊教育】</p> <p>資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>

病，改善健康，但同樣的藥物對不同的人體會產生不同的副作用，有些強烈的副作用還可能致命，例如：藥物過敏的產生就是身體免疫系統對吃進的藥物產生強烈的排斥，而造成呼吸急促、起紅疹或發燒等免疫反應，因此用藥時一定要注意安全原則。

5. 同學依序朗讀「用藥五不五要」原則。

二、消化道迷宮評量

1. 教師製作消化道掛圖貼在黑板上，並製作5張器官磁性字卡。

2. 學生5人一組進行評量。

3. 小組每人抽取字卡一張，按照消化道順序，請拿到字卡的學生回答問題並貼在消化道掛圖的對應位置。

4. 教師依照小組回答問題的狀況及器官字卡與位置的符合度進行評量。

三、參訪社區藥局

1. 教師提問：藥局可以提供我們什麼幫助？我們如何利用藥局的服務？

2. 教師說明：社區藥局在生活中是重要的健康諮詢資源，學習有效地利用社區藥局來解決健康問題，可幫助自己在日常生活中照護健康。

3. 教師利用教室電腦及投影機，示範如何利用電子功能查詢居家附近的藥局，並請學生回家使用電腦或手機完成查詢。

4. 教師總結：社區中有許多可以幫助我們解決健康問題的私人或公共資源，學習如何使用健康服務與資源來促進家人的健康是很重要的！

<p>第十一週</p>	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。</p>	<p>一、討論火災案例 1. 教師介紹火災案例： (1) 配合課本頁面，說明兒童玩火釀禍事件。 (2) 教師也可蒐集時事火災案例介紹。 2. 請學生說說曾經看過或聽過火災事故，知道什麼原因會造成火災嗎？ 二、火災發生原因 1. 教師歸納： (1) 火災發生時，除了火會造成燒燙傷，還有另一個致命的隱形殺手濃煙。 (2) 火場濃煙溫度很高，而且含有有毒物質，吸入後會讓呼吸道灼傷、窒息，所以弟弟才會被濃煙嗆昏。 (3) 逃生時看到濃煙不能強行通過，要立即關門，才不會被濃煙嗆傷。</p>	<p>問答：知道造成火災的可能原因。</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康的問題，並透過體驗與實踐，處理日常生活中的運動與健康的問題。</p>	<p>一、火場怎麼逃 1. 教師說明發生火災造成傷亡，是缺乏火場逃生的知識與技能。 2. 教師提問： (1) 發生火災了要怎麼逃生？ (2) 身體為什麼要採低姿勢？ (3) 為了快速逃生，可以坐電梯嗎？ (4) 為什麼最後逃離火場的人，要做關門的動作？ 3. 教師歸納：可根據課文頁面，統整火場逃生須知。 二、火場濃煙時怎麼逃 1. 教師提問： (1) 打開門發現火勢、濃煙大，還要衝出去嗎？ (2) 浴室有水，趕快躲進浴室比較安全？ (3) 用塑膠袋蓋住頭，比較不會嗆到濃煙？ 3. 教師說明發現濃煙密布時，應將門關上並塞緊門縫，防止濃煙竄進。</p>	<p>1. 問答：能說出火場逃生須知。 2. 實作：操作火場逃生動作。 3. 實作：能說出報案的三點訊息。</p>	<p>【防災教育】 防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p>

			<p>4. 教師根據課本頁面做統整。</p> <p>5. 演練火場逃生技巧：</p> <p>(1) 用手背觸碰門把決定是否開門。</p> <p>(2) 門把如果不燙，採低姿勢爬行，往安全門逃出；門把很燙，將門縫塞緊防止濃煙。</p> <p>三、演練火場報案</p> <p>1. 教師說明：火災發生時，一定要保持冷靜，應立即到安全地方通知周圍的人或是撥打 119。請學生把課本上的三點訊息寫下。</p> <p>2. 請學生分享打 119 報案經驗。</p> <p>(1) 兩人一組，演練如何報案。</p> <p>(2) 報案的內容根據所寫的三點訊息進行演練。</p> <p>四、身體著火了怎麼辦</p> <p>1. 局部小面積著火，可用手拍熄；如為四肢或身體大面積著火，切記口訣：停躺滾！</p> <p>2. 教師配合課本頁面步驟說明：</p> <p>(1) 身體著火時，不可奔跑以免助長火勢。</p> <p>(2) 要停（停下來）、躺（躺在安全的地方）、滾（在地上來回滾動）來滅火。(3) 可用棉被或厚重衣物覆蓋滅火。</p> <p>(4) 或靠近水源時，利用水源滅火。</p>		
第十三週	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰</p>	<p>健體-E-A2 具備探索身體活動問題，並透過實踐日常運動與健康的問題。</p>	<p>居家防火安全檢核</p> <p>1. 教師說明：為了避免家中有火災事故發生，必須做好居家防火安全措施。2. 配合課本頁面，請學生分享家中的防火安全狀況。</p> <p>(1) 逃生梯有很多雜物嗎？有放鞋子嗎？</p> <p>(2) 熱水器有放在通風處嗎？</p> <p>(3) 家中陽台有裝鐵窗嗎？有預留逃生出口嗎？</p> <p>3. 教師統整：若家中有不符合安全的項</p>	<p>問答：能說居家防火措施狀況。</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>

			<p>目，要請家人設法改善喔！</p> <p>4. 教師說明，平時要規畫居家平面逃生圖，要有兩個逃生路線，以免火災來臨時，措手不及，不知道逃生出口。</p> <p>5. 請學生參考課本頁面，規畫家中的逃生路線。</p>		
第十四週	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰</p>	<p>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，處理日常生活中的運動與健康的問題。</p>	<p>一、電器使用須知</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1) 學生家裡的電器有哪些？</p> <p>(2) 有看過電線走火嗎？</p> <p>2. 與學生共同討論課本頁面</p> <p>(1) 電線不正確拔除插頭。</p> <p>(2) 使用電暖器時，離可燃物太近。</p> <p>(3) 延長線過載。</p> <p>(4) 電線纏繞。</p> <p>(5) 電熨斗不使用時，記得要關閉開關，以免過熱導致起火。</p> <p>(6) 電線纏繞會傷害到裡面的銅線。</p> <p>二、住宅用警報器</p> <p>1. 住宅用警報器是警報設備。</p> <p>2. 教師提問：</p> <p>(1) 詢問學生知道住宅用警報器的功用嗎？</p> <p>(2) 誰家裡有住宅用火災警報器呢？</p> <p>3. 住宅用火災警報器，有分偵煙與偵熱型。</p> <p>(1) 廚房使用偵熱型警報器。</p> <p>(2) 其他居住空間使用偵煙型警報器。</p>	<p>問答：能說出家中電器的使用狀況。</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>
第十五週	<p>單元三 驚險一瞬間 活動 2 防火大作戰</p>	<p>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</p>	<p>一、滅火器使用</p> <p>1. 教師提問：</p> <p>(1) 當家裡瓦斯爐起火了，要怎麼滅火呢？</p> <p>(2) 學生知道滅火器的使用方法嗎？</p> <p>2. 滅火器介紹：乾粉滅火器適用於A類火災（普通火災）、B類火災（油類火災）、C類火災（電器火災）、D類火災（金屬火</p>	<p>問答：能說明滅火器的使用方法。</p>	<p>【防災教育】</p> <p>防E5 不同災害發生時的適當避難行為。</p> <p>防E9 協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。</p>

		<p>運動與健康的問題。</p>	<p>災)等類型火災。 3. 找一找學校滅火器的位置 二、居家防火小達人 1. 找一找家中的住宅用火災警報器。 (1)家中是否有裝設火災警報器。 (2)火災警報器的裝設位置。 2. 找一找家裡滅火器的位置。 (1)客廳。 (2)廚房。 3. 觀察家裡電器的使用狀況。 (1)延長線的使用狀況。 (2)延長線是否有獨立開關。 4. 檢查逃生門狀況。 (1)確認逃生門是否可開啟。 (2)逃生門口與通道是否有雜物。 5. 檢查瓦斯熱水器。 (1)瓦斯管線有無老化、龜裂、破損。 (2)熱水器接頭處是否鬆脫。 (3)熱水器周圍是否有可燃物。 (4)是否有強制排氣裝置。 6. 向他人倡導滅火器及住宅用警報器的重要性。</p>		
<p>第十六週</p>	<p>單元四垃圾變少了 活動1垃圾大麻煩</p>	<p>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，發展的運動與保健的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是</p>	<p>一、垃圾哪裡來？ 1. 可可家的年夜飯，產生哪些垃圾？ (1)教師請學生分享自己家的年夜飯是如何準備年菜的？ (2)請學生分組分析可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ (3)教師說明日常垃圾兩大類別：免洗餐具及塑膠垃圾。 2. 以數據來說明塑膠垃圾的威脅性。可可家怎麼做，能減少垃圾產生？ 教師提問可可家怎麼做，能減少垃圾產生？每天製造了哪些垃圾？垃圾沒處理的後果？</p>	<p>1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？</p>	<p>【環境教育】 環E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。 環E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。 環E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>

		<p>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。</p>	<p>3. 教師請學生回想每天製造哪些垃圾？垃圾怎麼處理？</p> <p>二、垃圾汙染的危害</p> <p>1. 臭味從哪裡來？</p> <p>(1) 學生觀察分析造成社區環保飄出臭味的原因。</p> <p>(2) 教師提問垃圾堆積沒有妥善處理會造成什麼問題？</p> <p>2. 日常垃圾造成的危害。</p> <p>(1) 教師說明垃圾造成的汙染有哪些？</p> <p>(2) 學生討論發表垃圾造成環境汙染後，對人類健康的危害。</p>		
<p>第十七週</p>	<p>單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾大麻煩</p>	<p>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，發展的運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關的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。</p>	<p>一、垃圾減量從自己做起</p> <p>1. 可可一家人野餐所攜帶的東西有哪些？學生觀察分析野餐的內容。</p> <p>2. 可可一家人野餐的東西會產生哪些垃圾？</p> <p>(1) 教師提問野餐的東西哪些會產生垃圾？</p> <p>(2) 學生討論發表可可一家人的野餐，產生哪些垃圾？分別是什麼？例如：壽司餐盒→保鮮膜→竹叉或塑膠叉→廚餘。</p> <p>(3) 學生討論發表野餐時，怎麼做比較環保？如何減少垃圾產生？</p> <p>二、少用一次性物品</p> <p>1. 使用一次性餐具或包裝的習慣。請學生分享自己或家裡是否習慣使用一次性餐具或包裝？</p> <p>2. 一次性餐具或包裝的方便性背後的危機。</p> <p>(1) 教師說明一次性餐具或包裝對環境和身體的危害。</p> <p>(2) 學一隻海龜、一支影片，終止塑膠吸管危害（影片觀賞）。</p> <p>三、少用一次性物品</p> <p>減少垃圾產生的第一步。</p>	<p>1. 分享：自己或家裡是否有習慣使用一次性餐具或包裝？</p> <p>2. 討論：規畫活動時，如何減少使用一次性餐具和包裝？如何減少垃圾產生？</p> <p>3. 問答：減少產生垃圾的方法。</p> <p>4. 自評：垃圾減量生活的實踐方式。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>

			<p>(1)教師請學生討論歸納本頁這幾個做法，可以減少哪些垃圾產生？</p> <p>(2)請學生分享生活中還能怎麼做可減少垃圾產生？</p> <p>四、垃圾減量行動家</p> <p>1.請學生寫出自己對垃圾減量的做法。</p> <p>2.請學生記錄一星期的垃圾減量行動。</p> <p>3.請學生與他人分享自己的垃圾減量妙招。</p>		
第十八週	<p>單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人</p>	<p>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，發展的運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p>	<p>一、垃圾處理的第一步</p> <p>1. 分享處理垃圾的經驗。</p> <p>(1)教師提問：詢問學生，家裡倒垃圾前，會不會先做處理分類呢？有想過為何要做垃圾分類？</p> <p>2 教師說明：垃圾因為其組成成分的不同，需加以分類，做妥善處理，不可未經分類便全部一起丟棄。否則其中的有害物質，可能會加重汙染，影響健康。</p> <p>3. 教師依照小知識內容，進一步解說垃圾中的哪些物質，未經妥適處理，將對健康造成危害。</p> <p>二、垃圾分類資源回收</p> <p>1. 垃圾如何分類？</p> <p>(1)教師說明臺灣將垃圾分為哪三大類別？一般垃圾、資源回收、廚餘。</p> <p>(2)教師說明三大類別的垃圾處理方式： 一般垃圾：丟垃圾車（黃色）。 資源回收：丟資源回收車（白色）。 廚餘：分為堆肥廚餘和養豬廚餘。</p> <p>(3)教師說明：垃圾分類的用意，不只在於減少垃圾量，更重要的是，透過垃圾分類，讓資源得以被回收再利用，並進一步減輕垃圾焚化爐與掩埋場在處理垃圾時的負擔，達到減輕垃圾對健康的影響。</p>	<p>1. 問答：減少產生垃圾的方法。</p> <p>2. 發表：分享倒垃圾的經驗。</p>	<p>【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p>

<p>第十九週</p>	<p>單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的潛能。 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，培養公民社會。</p>	<p>一、資源回收及分類 1. 認識回收標誌、三角形的辨識碼。 (1)教師說明回收標誌所代表的意義。 (2)請學生隨意拿出一項物品，看看是否有回收標誌？ (3)教師說明除了回收標誌外，還可在塑膠容器上看到區分為7類不同材質的回收辨識碼。 2. 認識可回收垃圾的類別。 (1)教師說明一般常見可回收垃圾的類別。 (2)請學生依課本66頁圖片內容，練習回收分類。 二、資源回收及再利用 1. 垃圾減量，資源再利用。 (1)教師說明垃圾減量的手段，資源再利用也是重要的？ (2)從垃圾減量實踐綠色生活，了解對地球環境的好處。放對位置，就是資源。 2. 請學生思考填寫三種回收垃圾可再利用的方式和做法。以「寶特瓶」為例的垃圾分類處理。 3. 請學生用寶特瓶討論如何處理回收垃圾？清洗→拆包裝膜→蓋子分離→瓶身壓扁。</p>	<p>1. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。</p>	<p>【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p>
<p>第二十週</p>	<p>單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人</p>	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的潛能。 健體-E-C1 具備生活中有關</p>	<p>小試身手——資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類呢？ 2. 請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。</p>	<p>1. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。</p>	<p>【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p>

		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。			
第二十一週	單元四垃圾變少了 活動2 垃圾分類小達人	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展的運動與保健的潛能。 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。	小試身手——資源回收大考驗 1. 生活中的垃圾種類很多，該怎麼回收和分類呢？ 2. 請依課本的資源回收分類方式，填入適當的分類。	1. 觀察：生活用品是否有回收標誌？ 2. 實作：可回收垃圾的處理方式和分類。 3. 發表：分享家裡實施資源再利用的妙招。	【環境教育】 環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。