

# 花蓮縣北昌國民小學 109 學年度第一學期二年級健康教學計畫

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第一週	8/31   9/4	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第一課 成長的 變化	健康 1a-I-1 認識基本的健康常識。	健康 Aa-I-1 不同人生階段的成長情形。	健康 健體 -E-A1	健康 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。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第1課 成長的變化 《活動1》成長過程 1.教師請學生上臺，透過照片分享自己的成長。2.教師請學生思考：從哪些地方可以發現自己長大了？ 《活動2》超級比一比 1.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。2.全班分成二組，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。 《活動3》成長的期待 1.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成長的期待？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。  【課室英語】 打招呼: Hi! Good morning! Goodbye! 教學指令: Stand up! Sit down! Give me five!	健康 1	健康 1.教師請學生完成第143頁學習單，並詢問家人：自己的成長過程中，發生過哪些有趣或令人印象深刻的 事？	健康 1.發表	【人權教育】 人E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權利。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第二週	9/7   9/11	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第二課 欣賞自己	健康 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	健康 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	健康 健體 -E-A1	健康 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。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第2課 欣賞自己 《活動1》看看自己 1.教師請學生觀察自己，引導學生形容自己的外表。 2.請學生發表自己的身體特徵。教師說明：每個人的外表不同，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。 《活動2》認識自己 1.教師發給每位學生第144頁學習單，請學生從長相、個性、動作、身材、興趣等面向思考，寫出自己的特點。 2.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，念出該張學習單上所寫的特點，請全班猜猜他是誰。  【課室英語】 打招呼: Thank you! See you tomorrow! 教學指令: Raise your hands. Put down your hands.  【素養英語】 單字: tall, strong, 句型: I look _____.	健康 1.教師準備第144頁學習單、抽籤紙箱。	健康 1.觀察 2.實作 3.互評	【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第三週	9/14   9/28	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第二課 欣賞自己	健康 3b- I -1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。	健康 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。	健康 健體 -E-B1	健康 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。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第2課 欣賞自己 《活動3》了解自己的優點 1.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同面向的優點。 2.教師將學生分為兩人一組，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。  【課室英語】 打招呼: A: I'm sorry! B: It's OK. 教學指令: Who can help? I can help!  【素養英語】 單字: cool, great 句型: You look _____.	健康 1、	健康 1.觀察 2.實作 3.互評	健康 【生涯規劃教育】 涯E4 認識自己的特質與興趣。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第四週	9/21   9/26	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健康 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。	健康 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。	健康 健體 -E-B1	健康 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。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動1》體貼小達人 1.教師提出下列問題,請學生自由發表:(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? 2.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? 《活動2》關愛行動 1.教師請學生輪流上臺抽取家庭情境紙條,根據紙條情境表,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。 《活動3》家事放大鏡 1.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?  【課室英語】 教學指令: Open your books. Close your books. 【素養英語】 單字: father, mother, sister, brother, grandpa, granma 句型: He is my _____. She is my _____.	健康 1 健康 1.教師準備第145頁學習單、家庭情境紙條、抽籤紙箱。	健康 1.問答 2.自評	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第五週	9/28   10/2	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健康 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。	健康 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。	健康 健體 -E-B1	健康 1.認識飲酒的危害。 2.願意以言語和行動表達對家人的關愛。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動4》飲酒的危害 1.教師提出以下問題,請學生發表看法:(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?喝醉的他們和平常的樣子有什麼不同呢?(2)常常喝酒會危害身體健康嗎? 2.教師說明:長期飲酒會危害身體健康,導致智力減退、心臟病、肝病、胃痛等問題。 《活動5》奶奶別喝酒 1.教師說明課本第14~15頁情境:小君的奶奶每天都喝很多酒,小君擔心奶奶的健康,於是,蒐集飲酒危害健康的資料來勸告奶奶,也運用各種方式,溫柔堅定的提醒奶奶不要喝酒。例如:清楚表達自己的感受;提供替代的選擇;留心覺察,隨時提醒。 2.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。  【課室英語】 打招呼: Have a nice day! 教學指令: Take out your pencil. Put away your pencil. 【素養英語】 單字: juice, water, cola, tea, beer 句型: Do you want some ____? Yes, I do. / No, I don't.	健康 1.教師準備動畫《飲酒的危害》。	健康 1.問答 2.演練	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第六週	10/5   10/9	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健康 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。	健康 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。	健康 健體 -E-B1	健康 1.認識二手菸的危害。 2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 3.嘗試運用拒絕技巧,遠離二手菸的危害。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動6》二手菸的危害 1.教師播放動畫,帶領學生認識二手菸。 2.接著提出以下問題,請學生發表對二手菸的看法。 3.教師說明二手菸對身體的危害。 《活動7》爸爸別吸菸 1.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;(2)撒嬌力量大;(3)耐心溝通。 2.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。  【課室英語】 打招呼: How are you? I'm fine/ good. 教學指令: Wash your hands. Drink some water.  【素養英語】 單字: smoking 句型: No ____ here.	健康 1 健康 1.教師準備第146頁學習單、動畫《二手菸的危害》。	健康 1.問答 2.實作	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第七週	10/12   10/16	第一單元 喜歡自己 珍愛家人	第三課 關愛家人	健康 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。	健康 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。	健康 健體 -E-B1	健康 1 舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 2.嘗試運用拒絕技巧,遠離二手菸的危害。	健康 第一單元 喜歡自己 珍愛家人 第3課 關愛家人 《活動8》拒絕二手菸 1.教師展示「禁菸標誌」圖片,請學生思考並發表哪些地方可以看到禁菸標誌。 2.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。教師說明拒絕二手菸的方法。 3.教師請學生兩人一組,根據課本第18~19頁情境,練習拒絕二手菸的說法。 《活動9》拒菸練習曲 1.教師提出情境,請學生分組討論拒絕二手菸的方法,再推派代表上臺表演。  【課室英語】 打招呼: Sorry I'm late. May I come in? 教學指令: Wear your mask.  【素養英語】 單字: drunk driving. 句型: No drunk driving, please.	健康 1.教師準備第146頁學習單、「禁菸標誌」圖片。	健康 1.問答 2.演練 3.總結性評量	健康 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第八週	10/19   10/23	第二單元生活保健有一套	第一課眼耳鼻急救站	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	健康 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	健康 健體 -E-A1	健康 1.發覺可能造成眼睛傷害的行為。 2.舉例說明眼睛各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習眼睛各種不舒服情況的急救方法。	健康 第二單元 生活保健有一套 第1課 眼耳鼻急救站 《活動1》眼睛不舒服 1.教師播放眼睛傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓眼睛受傷，詢問學生：你有眼睛受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免眼睛再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第24頁，提出以下問題：(1).有哪些情況可能會對眼睛造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害眼睛呢？ 《活動2》眼睛急救站 1.教師示範各種眼睛不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)防蚊噴霧噴到眼睛時。(2)沙子飛進眼睛時。(3)球擊中眼睛時。 2.教師請各組抽一張「眼睛不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。  【課室英語】 打招呼: What's wrong? Are you okay? 教學指令: Go to see the nurse/ doctor. Close your eyes.  【素養英語】 單字: eyes, doctor, nurse 句型: I don't feel good with my _____.	健康 1.教師準備動畫《眼睛急救站》。 2.教師準備4瓶礦泉水、4個冰敷袋，以及數張「眼睛不舒服情境題」和「處理卡」。	健康 1.觀察 2.演練	健康 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。		



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第九週	10/26   10/30	第二單元生活保健有一套	第一課眼耳鼻急救站	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	健康 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	健康 健體 -E-A1	健康 1.發覺可能造成耳朵傷害的行為。 2.舉例說明耳朵各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習耳朵各種不舒服情況的急救方法。	健康 第二單元 生活保健有一套 第1課 眼耳鼻急救站 《活動3》耳朵不舒服 1.教師播放耳朵傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓耳朵受傷，詢問學生：你有耳朵受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免耳朵再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第26頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對耳朵造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害耳朵呢？ 《活動4》耳朵急救站 1.教師示範各種耳朵不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。(1)水進入耳朵時。(2)昆蟲進入耳朵時。(3)異物進入耳朵時。 2.教師請各組抽一張「耳朵不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。  【課室英語】 打招呼: What's wrong? Are you okay? 教學指令: Go to see the nurse/ doctor. 【素養英語】 單字: ears, doctor, nurse 句型: I don't feel good with my ____.	健康 1.教師準備動畫《耳朵急救站》。 2.教師準備數張「耳朵不舒服情境題」和「處理卡」。	健康 1.觀察 2.演練	健康 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十週	11/2   11/6	第二單元生活保健有一套	第一課眼耳鼻急救站	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。	健康 Ba-I-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。	健康 健體 -E-A1	健康 1.發覺可能造成鼻子傷害的行為。 2.舉例說明鼻子各種不舒服情況的急救方法。 3.嘗試練習鼻子各種不舒服情況的急救方法。	健康 第二單元 生活保健有一套 第1課 眼耳鼻急救站 《活動5》鼻子不舒服 1.教師播放鼻子傷害事件相關影片，說明生活中有些行為可能會讓鼻子受傷，詢問學生：你有鼻子受傷的經驗嗎？為什麼受傷？你會怎麼避免鼻子再次受傷呢？ 2.教師帶領學生觀察課本第28頁，提出以下問題：(1)有哪些情況可能會對鼻子造成傷害？(2)怎麼做才能避免傷害鼻子呢？ 《活動6》鼻子急救站 1.教師示範各種鼻子不舒服情況的處理方法，並請學生分組操作練習。 (1)流鼻血時。(2)異物卡在鼻子時。(3)撞到鼻子時。 2.教師請各組抽一張「鼻子不舒服情境題」，輪流上臺找出相對應的「處理卡」，並進行演練。  【課室英語】 打招呼: What's wrong? Are you okay? 教學指令: Go to see the nurse/ doctor. Please get the ice pack for me.  【素養英語】 單字: nose, ice pack 句型: I don't feel good with my ____. Please get the ice pack for me.	健康 1.教師準備動畫《鼻子急救站》。 2.教師準備4個冰敷袋，以及數張「鼻子不舒服情境題」和「處理卡」。	健康 1.觀察 2.演練	健康 【安全教育】 安 E12 操作簡單的急救項目。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十一週	11/9   11/13	第二單元 生活保健有一套	第二課 照顧我的身體	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健康 健體 -E-A1	健康 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。 2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 3.養成運動流汗後擦汗、更衣和補充水分的習慣。	健康 第二單元 生活保健有一套 第2課 照顧我的身體 《活動1》運動後的好習慣 1.教師提問：運動後流了好多汗，你怎麼做呢？ 2.教師統整學生的回答並引導學生閱讀課本第30頁，說明運動流汗後的好習慣。 3.教師請學生拿出毛巾演練擦汗的動作，強調耳後、脖子、腋下、背等部位容易被忽略，要確實擦乾淨。 《活動2》流汗後的好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己「流汗後的好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？  【課室英語】 打招呼: Let's play! Let's go! Let's read books! 教學指令: Drink some water. Wash your hands. 【素養英語】 單字: water bottle, tissue paper 句型: Take out your _____. Put away your _____.	健康 1 健康 1.教師課前請學生每人準備一條乾淨的毛巾。 2.教師課前請學生完成課本第31頁「流汗後的好習慣檢核表」。	健康 1.發表 2.自評			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十二週	11/16   11/20	第二單元生活保健有一套	第二課照顧我的身體	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健康 健體 -E-A1	健康 1.舉例說明正確的穿鞋習慣。 2.養成正確的穿鞋習慣。	健康 第二單元 生活保健有一套 第2課 照顧我的身體 《活動3》穿鞋好習慣 1.教師引導學生閱讀課本第32頁不正確的穿鞋習慣可能造成的影響。 2.教師詢問學生：你有這些不正確的穿鞋習慣嗎？想一想，該怎麼正確穿鞋來保護雙腳呢？ 《活動4》穿鞋好習慣檢核表 1.教師請學生於組內分享自己的「穿鞋好習慣檢核表」。 2.教師提出下列問題，請各組學生上臺發表。(1)你有哪些好習慣沒有做到？該怎麼改進？(2)你做到哪些好習慣？你會怎麼繼續保持呢？  【課室英語】 打招呼: T: Look at me! Ss: Look at you! 教學指令: Put on your jacket. Take off your jacket.  【素養英語】 單字: shoes, jacket, T-shirt, small, big 句型: The _____ is(are) small/ big.	健康 1.教師課前請學生完成課本第33頁「穿鞋好習慣檢核表」。	健康 1.發表 2.自評			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十三週	11/23   11/27	第二單元 生活保健有一套	第二課 照顧我的身體	健康 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。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	健康 Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	健康 健體 -E-A1	健康 1.認識不憋尿的重要性。 2.發覺憋尿的原因並提出解決方法。 3.願意養成不憋尿的健康習慣。	健康 第二單元 生活保健有一套 第 2 課 照顧我的身體 《活動 5》憋尿問題大 1.教師詢問學生是否有憋尿的經驗？說一說當時的情況和感受。 2.教師統整學生發表的內容，列出憋尿的原因，請學生思考要如何解決憋尿的問題。 《活動 6》生活實踐與發表 1.教師將全班分成四組，討論第 148 頁學習單，學生組內分享自己一天的喝水量、小便的次數，並提供組員在喝水和排尿習慣上的建議。  【課室英語】 打招呼: Good morning/ afternoon. See you later! 教學指令: Raise your hands. Put down your hands.  【素養英語】 單字: toilet paper, bathroom/ boys' room/ girls' room 句型: . Ss: May I go to the bathroom, please? T: Sure!	健康 1.教師課前請學生完成第 148 頁學習單。	健康 1.自評 2.總結性評量			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十四週	11/30   12/4	第三單元 健康的生活環境	第一課 學校環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-C1  體育 健體 -E-A1	健康 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	健康 第三單元 健康的生活環境 第1課 學校環境與健康 《活動1》學校環境 1.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？ 2.學生分組討論並上臺發表討論結果，教師整理學生的答案並歸納。 3.教師帶領學生進行校園環境整潔調查，詢問學生座位、教室、校園環境整潔嗎？可以如何改進？  【課室英語】 打招呼:Class leader: Stand up! Attention! Bow! Students: Good morning/ afternoon, teachers! 教學指令: Clean your desk.  【素養英語】 單字: trash can, recycle box, paper, plastic 句型: Put it in the _____.	健康 1		健康 1.發表	健康 【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。	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十五週	12/7   12/11	第三單元健康的生活環境	第一課學校環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-C1	健康 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	健康 第三單元 健康的生活環境 第1課 學校環境與健康 《活動2》學校健康資源 1.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裡的健康資源，例如：健康中心、公布欄、學校午餐。 2.教師詢問學生：你知道學校裡有哪些健康資源呢？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，鼓勵學生多運用學校健康資源。 《活動3》學校健康相關活動 1.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。 2.教師詢問學生：你知道學校有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。  【課室英語】 打招呼: A: I'm sorry! B: It's okay. 教學指令: Wear your mask.  教學指令: Brush your teeth. Go out and play sports.  【素養英語】 單字: teeth, lunch, play sports 句型: I can brush teeth. I can play sports. I like school lunch! Yummy!	健康 1.教師蒐集學校健康資源，製成簡報。	健康 1.發表 2.自評	健康 【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。		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十六週	12/14   12/18	第三單元 健康的環境與健康	第一課 學校環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-C1	健康 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。 2.認識學校健康資源與健康相關活動。 3.願意使用學校健康資源和參與學校健康相關活動。 4.接受健康的學校生活有關的生活規範。 5.養成健康的學校生活的習慣。	健康 第三單元 健康的生活環境 第1課 學校環境與健康 《活動4》健康小尖兵任務 1.教師說明課本第44頁情境：小真也想成為健康小尖兵，她向小智學習如何成為稱職的健康小尖兵。 2.教師詢問學生：小智完成哪些健康小尖兵任務？ 3.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。 4.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。  【課室英語】 打招呼: Thank you! You're welcome. 教學指令: Let's clean our classroom.  【素養英語】 單字: classroom, clean, desk, room 句型: I can clean my desk/ room/ classroom.	健康 1.教師準備第149頁學習單。	健康 1.發表 2.自評	健康 【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。		



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十七週	12/21   12/25	第三單元 健康的生活環境	第二課 社區環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-A1 健體 -E-C1	健康 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康 《活動1》乾淨的和髒亂的環境 1.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。 2.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： (1)說說看，這些社區環境帶給你怎樣的感覺？(2)你喜歡哪些地方？不喜歡哪些地方？為什麼？ 《活動2》社區環境比一比 1.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，詢問學生：你喜歡社區裡的這些環境嗎？為什麼？  【課室英語】 打招呼: Merry Christmas! 教學指令: Clean your desk. 【素養英語】 單字: clean, dirty 句型: I want a clean room/desk. I don't want a dirty room/desk.	健康 1	健康 1.發表			

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十八週	12/28   1/1	第三單元健康的生活環境	第二課社區環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。	健康 健體 -E-A1 健體 -E-C1	健康 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康 《活動3》行動紅綠燈 1.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？ 2.教師利用簡報展示學校所在的社區環境照片，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？  【課室英語】 打招呼: 5-4-3-2-1! Happy New Year! 教學指令: Clean your bookbag.  【素養英語】 單字: park, walk the dog, dog poop 句型: I walk the dog at the park.  I play ball at the park.	健康 1	健康 1.教師蒐集學校所處社區的健康資源照片、資料，製作成簡報。	健康 1.紙筆測驗		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第十九週	1/4   1/8	第三單元	第二課 社區環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的环境。  體育 Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	健康 健體 -E-A1 健體 -E-C1  體育 健體 -E-A1	健康 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康 《活動4》社區健康資源 1.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。 2.教師詢問學生下列問題：(1)小智使用社區裡的哪些場所幫助自己更健康？(2)小智如何使用這些場所？  【課室英語】 打招呼: How are you? I'm fine/ good. 教學指令: Take out your pencil. Put away your pencil.  【素養英語】 單字: school, hospital, pharmacy, 7-11 句型: You can go to the _____.	健康 1		健康 1.問答		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第廿週	1/11   1/15	第三單元健康的生活環境	第二課社區環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-A1 健體 -E-C1	健康 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康 《活動5》我的健康社區 1.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。 2.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？  【課室英語】 打招呼: How are you? I'm fine/ good. 教學指令: Take out your pencil. Put away your pencil.  【素養英語】 單字: school, hospital, pharmacy, 7-11 句型: You can go to the _____.	健康 1	健康 1.教師蒐集學校所在的社區環境照片，製成簡報。 2.教師課前將全班分為4組，請學生完成第151頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社區健康資源的經驗。	健康 1.自評		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第廿一週	1/18   1/22	第三單元 健康的生活環境	第二課 社區環境與健康	健康 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。	健康 Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。	健康 健體 -E-A1 健體 -E-C1	健康 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。 2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 3.認識社區健康相關機構與資源。 4.願意使用社區健康資源促進健康。	健康 第三單元 健康的生活環境 第2課 社區環境與健康 《活動6》健康服務與活動 1.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。 2.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？ 3.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。  【課室英語】 打招呼: Have a nice day! 教學指令: Who can help me? I can help you!  【素養英語】 單字: rike a bike, see a doctor, play sports 句型: I ____ at the park/ hospital/ school.	健康 1	健康 1.教師蒐集學校所在的社區環境照片，製作成簡報。 2.教師課前將全班分為4組，請學生完成第151頁學習單，調查學校所在社區的健康資源，並訪問家人使用這些社區健康資源的經驗。	健康 1.自評 2.總結性評量		

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	學習重點		核心素養/具體內涵	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	議題/議題實質內涵	跨領域/跨領域協同教學
				學習表現	學習內容								
第廿二週	1/25   1/29	第一單元 愛人又愛己	第一課 真心交朋友	健康 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 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。	健康 Fa-I-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。	健康 健體 -E-B1	健康 1.覺察影響人際關係的原因。 2.覺察被人接受與不被人接受的行為。 3.願意自省並修正個人人際互動的行為。 4.了解建立良好人際關係的方法。 5.表現坦誠、互相幫助等正面與人相處的行為。 6.學會適當的情緒表達方式。 7.運用適當的方法對朋友表達情緒。	健康 第一單元 愛人又愛己 第1課 真心交朋友 《活動1》哪裡不一樣？ 1.帶領學生閱讀課本第6~7頁情境故事：下課時，琳琳身邊圍著好多同學，凱凱卻一個人孤單的坐在教室的角落。想一想，為什麼？ 2.教師引導學生共同討論下列問題：為什麼琳琳的人緣好？為什麼沒有同學找凱凱玩？你身邊的人有沒有和凱凱一樣的困擾呢？琳琳和凱凱的行為有哪些不同呢？ 《活動2》人際關係接龍 1.教師進行「人際關係接龍」遊戲，遊戲進行方式如下：全班分為A、B兩組。A組每人依序輪流說出「可以增進人際關係」的方法。B組每人依序輪流說出「可能破壞人際關係」的行為。教師將學生的回答寫在黑板上，並確認全班每個人都有回答，若答案雷同則不書寫在黑板上。 【課室英語】 打招呼: Have a nice day! 教學指令: Who can help me? I can help you! 【素養英語】 單字: friend 句型: A: Let's play ball! B: Okay! Let's go! A&B: We are good friends!	健康 1	健康 1.發表			