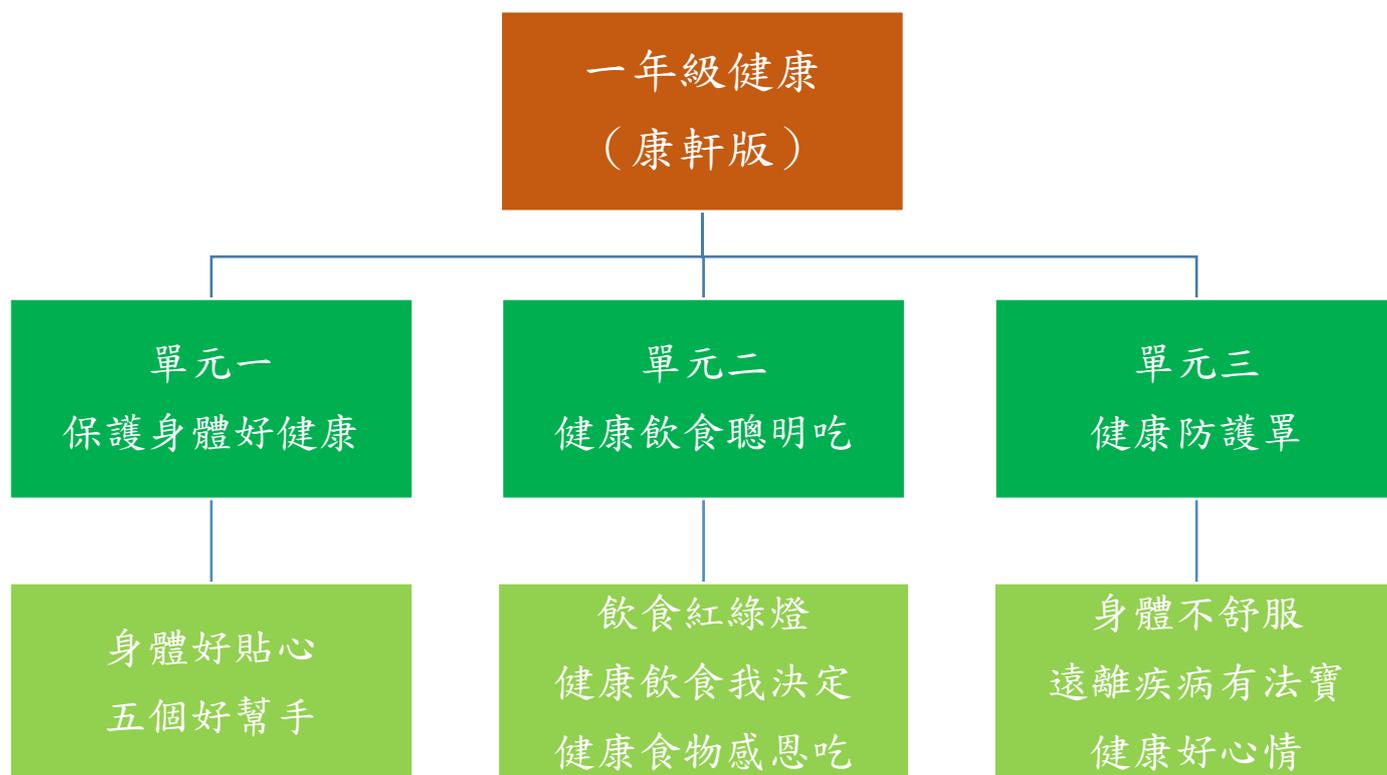


臺南市仁愛國小沉浸式英語教學教案設計（健康與體育領域）



109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	一、保護身體好健康	教學設計者	林姍妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共6節
本教育階段 總綱核心素 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。		
教學目標	一、能認識身體各部位的功用與重要性。 二、能認識愛護五官的重要性。		
學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。		
學習內容	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		
學習目標	1. 學生能認識身體各部位的名稱。 2. 學生能認識身體各部位的功用與重要性。 3. 學生能認識愛護五官的重要性。 4. 學生能發覺影響五官健康的行為，養成愛護五官的生活習慣。		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量		
Content language	body, head, eyes, ears, nose, mouth, shoulders, knees, toes, skin		
Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.		

教學活動	教學目標
身體好貼心(第 1 週) 活動一：身體好貼心 1. 複習《Head Shoulders Knees & Toes 》 https://youtu.be/QA48wTGBU7A 2. 配合課本 p.6~7 圖文，詢問學生身體各部位的名稱和功能，再歸納整理學生的想法。	能認識身體各部位的功用與重要性。

3. 配合課本 p.8~9，帶學生認識身體各部位的名稱。
4. 帶遊戲 Simon Says。由老師說 Please touch/shake/wiggle your [body part]，學生做出指定動作；如果指令是 Touch/shake/wiggle your [body part]，學生則靜止動作。
5. 帶動唱《Hello, My Body!》 https://youtu.be/gS_Mz3ekkck

五個好幫手(第 2~6 週)

活動二：五個好幫手

1. 複習《Hello, My Body!》 https://youtu.be/gS_Mz3ekkck
2. 配合課本 p.10~11，以 Is it good for your eyes?/Is it harmful to your eyes? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護眼睛?哪些行為是對眼睛有害的? 並完成 p.11 的生活行動家。
3. 觀看《認識眼睛的結構與功能》 <https://youtu.be/x9QzJm64xDo>
4. 觀看《13 Ways to Improve Eyesight Without Doctor》 <https://youtu.be/C8UwlqXSdCo>，請學生說說還有哪些方式可以改善我們的視力。影片播到 5 分 45 時請學生跟著做眼部運動。
5. 觀看《認識耳的構造與功能》 <https://youtu.be/cKwIFhzygxY>
6. 配合課本 p.12~13，以 Is it good for your ears?/Is it harmful to your ears? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護耳朵?哪些行為是對耳朵有害的? 並完成 p.13 的生活行動家。
7. 觀看《10 Signs You May Have Hearing Loss》 <https://youtu.be/TIJYnpGSTC8>，告訴學生有出現這些徵兆時可能有聽力損失的問題。
8. 觀看《認識鼻子基本功能介紹》 <https://youtu.be/-O4KGKF2LKQ>
9. 配合課本 p.14~15，以 Is it good for your nose?/Is it harmful to your nose? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護鼻子?哪些行為是對鼻子有害的? 並完成 p.15 的生活行動家。
10. 觀看《啊！我流鼻血啦！怎麼辦？》 https://youtu.be/C_bkJtacoY 告訴學生流鼻血時到底該如何處理。
11. 配合課本 p.16~17，以 Is it good for your mouth?/Is it harmful to your mouth? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護嘴巴?哪些行為是對嘴巴有害的? 並完成 p.17 的生活行動家。
12. 觀看《Health & Wellness News: Oral Health》 <https://youtu.be/EnhDSkzYI3k>，並介紹 2 月是美國的國家兒童口腔健康月。3 月 20 日世界口腔健康日。
13. 配合課本 p.18~19，以 Is it good for your skin?/Is it harmful to your skin? 句型提問，請學生分享哪些行為可以保護皮膚?哪些行為是對皮膚有害的? 並完成 p.19 的生活行動家。
14. 完成課本 p.20，以了解學生是否吸收本單元。
帶入遊戲 Pictionary(猜猜畫畫)統整復習。遊戲分成三階段。第一階段請各組代表畫出老師指定的身體部位，讓同組的同學猜。第二階段不能直接畫出身體部位，而是要畫出與該身體部位有關聯性的情境或物品。第三階段畫出身體部位，以及如何保護它。

能認識愛護五官的重要性。

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	二、保護身體好健康	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共7節
本教育階段 總綱核心素 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。		
教學目標	<p>一、認識紅燈、綠燈食物，並能選擇健康食物，搭配良好飲食習慣健康飲食。</p> <p>二、了解食物的來源，珍惜食物不浪費資源。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。</p> <p>2b-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>2b-I-2 願意養成個人健康習慣。</p> <p>3b-I-3 能於生活中常識運用生活技能。</p> <p>4a-I-2 養成健康的生活習慣。</p>		
學習內容	<p>Ea-I-1 生活中常見的食物與珍惜食物。</p> <p>Ea-I-2 基本的飲食習慣。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識生活中常見的健康食物及其對其身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。 3. 透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。 4. 願意養成良好的飲食習慣。 5. 覺察個人飲食問題並設法改變。 6. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。 7. 能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。 8. 認識常見食物的來源。 9. 體會食物得來不易，應該珍惜食物。 10. 能珍惜食物不浪費。 		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量、動態評量		
Content language	Red/green light, good, bad, health, yummy, not yummy, food, lunch, eat, drink		

Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Listen...(up!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.
--------------------	--

教學活動	教學目標
<p>飲食紅綠燈(7~8 週)</p> <p>活動一：食物紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師說明「綠燈食物」及「紅燈食物」的定義。 綠燈食物：新鮮、天然的食物，有豐富的營養，對身體好。 紅燈食物：沒什麼營養，太甜、太鹹、太油，吃多對健康有害。 教師利用投影片同時呈現綠燈及紅燈食物之圖卡，讓全班一同進行判斷。 教師將全班分組，發給每組一張海報紙，各組把所知道的健康食物(綠燈食物)寫在紙上，計時五分鐘。 教師與學生共同討論並判定各組所寫的是否為綠燈食物，並進行小組競賽。 教師提問：昨天吃了什麼？哪些是紅燈食物？哪些是綠燈食物？ 教師歸納：盡可能選擇綠燈食物，避免吃紅燈食物。 <p>活動二：綠燈食物好處多</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師提問：為了身體健康，應選擇吃紅燈食物還是綠燈食物呢？ 教師進一步說明綠燈食物對身體的好處：吃了有活力、吃了會長高長壯、吃了會更健康且不容易生病。 教師播放國健署「我的餐盤」均衡飲食短片，使學生認識六大類食物：全穀雜糧類(grains)、乳品類(dairy products)、豆魚蛋肉類(meat, beans, fish, and nuts)、蔬菜類(vegetables)、水果類(fruits)、油脂類(fats and oils)。 https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1622&pid=9514 教師歸納：不同食物提供不同營養，均衡攝取才能擁有健康的身體。 <p>活動三：品嚐大會</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師呈現當日營養午餐的照片，讓全班分組討論並以紅綠燈號給予每道菜色評比。 教師請各組繪製「我的餐盤」，為全校設計一餐美味健康的午餐。 各小組輪流上台分享繪製的午餐，並簡單分享其設計理念。 <p>活動四：健康檢查站</p> <ol style="list-style-type: none"> 請學生配合課本第 27 頁思考自己的飲食習慣並作答。 教師播放歌曲：《A Healthy Meal》https://www.youtube.com/watch?v=YZ11C-U7S8I 教師提問在影片中看到了那些健康食物？是屬於六大類哪一種？ 教師說明為了自己的健康，要努力達成良好的飲食習慣，避免挑食的行為。 <p style="text-align: center;">健康飲食我決定(9~11 週)</p> <p>活動一：小義的健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師配合課本情境，以課本例子說明問題解決技能的初步概念： <ol style="list-style-type: none"> 確定問題所在 分析形成問題的原因 	<p>能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物</p> <p>認識生活中常見的健康食物及其對其身體的益處。</p> <p>透過飲食習慣的自我反省，檢視不良的飲食行為。</p> <p>能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不</p>

(3) 想出解決問題的方法

(4) 試著做做看

2. 教師接著說明課本範例當中「健康的約定」，目的在於藉由立下約定，強化達成目標的決心。

活動二：我的健康飲食

1. 請學生於課前和家人討論，找出一項自己需要改進的不良飲食習慣。
2. 教師請學生分享自己最想改進的飲食習慣和原因。
3. 教師請學生利用「我的飲食問題」學習單，寫下一項最想改進的飲食習慣並設定改進目標。
4. 請同學簽名見證，彼此鼓勵和監督。

活動三：小義的決定

1. 教師說明：人們容易受到紅燈食物的氣味和口感誘惑，進而產生想吃的衝動。遇到這種情況時，該怎麼為自己的健康做個好決定呢？
2. 教師帶領學生認識做決定技能概念，並說明決定的步驟：
 - (1) 想一想要做什麼決定。
 - (2) 分列出可能的選擇。
 - (3) 列出所有選擇的優點和缺點。
 - (4) 做出決定。
 - (5) 評價決定的好與不好。
3. 請學生針對課本內容，觀察小義面對炸薯條的誘惑時，如何做決定。
4. 教師歸納：生活中遇到紅燈食物的誘惑時，可以運用做決定的技能為身體健康做個好決定。

活動四：做個好決定

1. 教師取出事前準備好的可樂和白開水，並詢問學生哪一個選擇才是健康的決定。
2. 學生舉手表達自己的選擇，並說明選擇的理由。
3. 師生共同評價決定：這是個好決定嗎？是否符合健康飲食原則？

健康食物感恩吃(12~13週)

活動一：食材變變變

1. 教師說明攝取充足的營養才能長高和長壯。在享用營養美味的食物同時也應試著想想這些食物是由那些食物烹煮而成的。
2. 配合課文圖文，教師說明各菜餚是由哪些食材組合後烹調而成。
3. 教師歸納：各類食材能提供不同的營養。
4. 教師鼓勵學生多攝取健康食物，少吃紅燈食物，並養成不偏食、不挑食的習慣。

活動二：你在浪費食物嗎？

1. 教師詢問學生是否每次用餐時都把屬於自己的分量吃完。
2. 教師詢問用餐吃不完的學生：
 - (1) 一天中最常有剩餘食物的是哪一餐？
 - (2) 最常剩餘的食物是什麼？為什麼？
 - (3) 當你認為餐點的份量過多可能吃不完時，你會怎麼做？
3. 教師播放影片：《舌尖上的浪費》
<https://www.youtube.com/watch?v=oEckNVfKgZw>
4. 教師說明在這個世界上，有很多人經常餓肚子，沒有食物可以吃。我們應該學會珍惜食物、不要隨便浪費，吃多少再拿多少，用餐時能吃完所有食物。
5. 教師補充食物浪費的背後，面對的是嚴重的飢餓問題，透過貧困兒童面對飢餓處境的影片，輔以引導解說，引發學生的同理心及反思。

良飲食習慣。

能於生活中嘗試運用做決定的技巧，選擇健康食物。

體會食物得來不易，應該珍惜食物。

<p>6. 《全球飢荒問題》：https://www.youtube.com/watch?v=63g4BN3I-5s</p> <p>活動三：感恩的心</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師提出在學校觀察到學生丟棄沒吃完的早餐，或是午餐水果咬一口就拿來玩或亂丟的情形，並提醒學生知福、惜福。 2. 教師帶領學生閱讀課本第 34、35 頁圖文，思考食物的來處。 3. 教師導讀英語繪本《How Did That Get in My Lunchbox? The Story of Food》。 4. 教師強調能吃到美味的餐點是透過許多人的辛苦付出，食物得來不易要珍惜。 <p>活動四：惜食承諾</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 師生共同討論在日常生活中如何做到珍惜食物。 2. 配合學習單「珍惜食物」進行反思。 3. 教師鼓勵學生努力實踐，減少食物浪費，珍惜食物從自身做起，再帶給他人正向影響。 4. 教師請學生正確完成課本第 36、37 頁「現學現用」。 	<p>認識常見食物的來源。</p> <p>體會食物得來不易，應該珍惜食物</p>
---	--

109 學年度沉浸式英語教學教案設計-健康與體育領域（健康）

單元名稱	三、健康防護罩	教學設計者	林姵妤、謝雅棋
適用年級	一年級	節數	每週1節，共8節
本教育階段 總綱核心素 養	<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-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>		
教學目標	<p>一、了解疾病的照護和正確用藥原則。</p> <p>二、能懂得如何預防疾病，認識增強免疫力的健康生活習慣。</p> <p>三、體察情緒的不同，了解情緒產生的原因，並了解適當抒發情緒的方法。</p>		
學習表現	<p>1a-I-1 認識基本的健康常識。</p> <p>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。</p> <p>2a-I-1 接受健康的生活規範。</p> <p>3a-I-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。</p> <p>3b-I-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。</p> <p>3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。</p> <p>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。</p>		
學習內容	<p>Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。</p> <p>Fa-I-3 情緒體驗與分辨的方法。</p> <p>Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。</p> <p>Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。</p>		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照顧方式。 3. 知道正確的用藥觀念。 4. 認識並預防疾病傳染的方法。 5. 能於引導下，正確操作戴口罩的方式。 6. 認識並願意落實增強身體抵抗力的方法。 7. 發覺每個人有各種不同的情緒。 8. 能分辨愉快與不愉快的情緒。 9. 能於生活中運用自我覺察技能，適當表達情緒。 10. 能於引導下，表現簡單自我調適技能。 		
教學資源	課本、教用版電子書、影片		
評量方式	課堂問答、觀察評量、動態評量		
Content language	sick, cough, fever, runny nose, headache, stomach ache, stuffy nose, water, hospital, mask, Happy, sad, angry, scared, calm		

Classroom language	Eyes on me! (Eyes on you!) Stand up. Sit down. Good job! Come here. Listen carefully! Be quiet, please. Take out/ Put away your book.
--------------------	--

教學活動	教學目標
<p>身體不舒服(14~16週)</p> <p>活動一：小小觀察家</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師播放影片《冠狀病毒傻傻分不清楚》並給學生提示。 https://www.youtube.com/watch?v=OeeGU5EJUF8&feature=share&app=desktop 教師詢問學生是否有生病的經驗，並請學生發表不舒服的症狀。咳嗽(cough)、發燒(fever)、流鼻涕(runny nose)、頭痛(headache)、肚子痛(stomach ache)、鼻塞(stuffy nose)。 教師播放歌曲《Sickness- Hospital Play》 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 老師詢問影片中的動物們分別出現了那些不舒服的現象。 教師依據學生的回答總結症狀和病名。 教師提問：為什麼身體會不舒服？ 學生票選最讓自己覺得痛苦的症狀，請學生上台分享。 學生探討身體不舒服時可以如何處理，學生自由發表。 <p>活動二：多多關心你我他</p> <ol style="list-style-type: none"> 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生試著跟唱 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 教師請學生表演不舒服的現象讓同學猜猜，並請學生給予建議。 教師請學生思考為什麼會有這些不舒服的症狀？(免疫系統工作—白血球) 《巧虎 2017 自然觀測站:感冒病菌大作戰》 https://www.youtube.com/watch?v=Xxjto_hZEAi&list=PLTYc32XBFpUpC04qdm2c8cIjDsbugsXNX&index=8&t=0s 教師提問如果發現你／我／他有這些現象應該如何處理？告知大人，多喝水，多休息，按時吃藥。 教師提醒如果發燒、得到流感或腸病毒一定要在家休息，如果是微感冒一定要戴口罩(mask)和勤洗手(wash your hands)。 請學生下周攜帶一個藥袋，自己的或家人的都可以。 <p>活動三：用藥行為我最行</p> <ol style="list-style-type: none"> 教師請學生觀察帶來的藥袋並分享上頭有哪些資訊？ 教師亦可補充除了口服藥物外亦有塗抹(皮膚科)或需點滴的藥物(眼藥水)。 教師提醒學生領藥時所需注意的事項。 教師提出幾個用藥行為，請學生表示 Yes or No。 <ol style="list-style-type: none"> 吃藥可以配好喝的果汁(juice)—強調要配白開水(water) 一次吃兩包藥會比較快好—一次吃一包藥，吃太多會傷害身體(醫生會依據體重和身體狀況配藥，不能過量)。 我跟別人的症狀一樣，但我不會吃別人的藥。 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生跟唱 https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII。 	<p>了解疾病的照護。</p> <p>了解疾病的照護。</p> <p>了解正確用藥原則</p>

5. 學生完成認識藥袋學習單(p.155)。
6. 觀看影片《用藥五不阿貴篇》<https://www.mohw.gov.tw/cp-44-11093-1.html>

遠離疾病有法寶(17~19週)

活動一：疾病調查員

1. 教師播放影片《流感預防知多少》並提問。
<https://www.youtube.com/watch?v=qS5JKs-peDg>
- (1) 流感(flu)會產生哪些症狀？fever, headache, runny nose, cough, sore throat
 - (2) 施打甚麼可以幫助我們對抗流感(flu)？
 - (3) 流感主要透過什麼方式傳染？cough、打噴嚏(sneeze)
 - (4) 防疫最高原則有哪些？
2. 教師教授疾病可透過物品/食物(媒介物傳染)、與病人接觸(接觸傳染)、口沫(飛沫傳染)、病媒蚊(蟲媒傳染)等進行傳染。
3. 認識登革熱
- (1) 教師詢問學生是否有聽過登革熱(dengue fever)？登革熱是透過什麼方式傳染的呢？(mosquito)
 - (2) 教師播放登革熱影片《兩分鐘了解蚊子的逆襲—登革熱》並提問
<https://www.youtube.com/watch?v=tTWjtzYvqsw>
 - A. 登革熱的主要爆發的季節？夏季。
 - B. 登革熱通常多久可以痊癒？2個禮拜。
 - C. 要怎麼做減少病媒蚊產生？倒掉容器裡的積水。
4. 認識腸病毒
- (1) 教師詢問學生是否有得過腸病毒？會有什麼症狀呢？得了腸病毒是否能到學校上課？
 - (2) 教師播放腸病毒影片並提問《腸在你身邊》
<https://www.youtube.com/watch?v=NxW-KRNCbM0&feature=youtu.be> 及《腸在你身邊迷思篇》
<https://www.youtube.com/watch?v=Ha71aSkxrzQ&feature=youtu.be>
 - A. 腸病毒和腸胃炎相同嗎？
 - B. 腸病毒透過什麼方式傳染？糞、口。
 - C. 得了腸病毒要吃？多補充水分、吃軟/冷的食物。
5. 請學生下周攜帶一個口罩(mask)。

活動二：疾病預防小尖兵

1. 教師播放《預防流感五告讚》<https://www.youtube.com/watch?v=uhBXZ-1-ceg>
2. 教師請學生分享預防疾病傳染的方法。
3. 教師分享若無地方可洗手也可使用乾洗手(75%的酒精)。
4. 教師詢問學生口罩可以在哪裡購買？請學生回憶新型冠狀病毒(COVID-19)時口罩在哪裡才買的到？
5. 口罩小達人(mask)
- (1) 教師請學生戴起自己準備好的口罩。
 - (2) 教師檢查學生配戴的情形。
 - (3) 請學生發表正確的佩戴方式
 - (4) 播放影片戴口罩的五個正確觀念，邊播邊帶領學生戴口罩。
<https://www.youtube.com/watch?v=nEcCFsV0Jag>
 - (5) 學生練習在不碰觸口罩外層的狀況下取下口罩。
6. 教師提醒學生口罩須天天更換，口罩不夠時留給需要的人。

認識校園常見疾病。

懂得如何預防疾病。

活動三：健康的我

1. 老師詢問學生有哪些方法可以增強免疫力？
2. 教師針對課本 p.50 增強抵抗力的方式予以補充：
 - (1) 每天睡足 9 小時。
 - (2) 補充維生素或益生菌。
 - (3) 接種疫苗。
3. 請學生於課本 p. 51 寫下自己有做到的好習慣。
4. 學生分享自己有做到的好習慣。
5. 學生將未做到的好習慣寫在「我可以」小卡上。
6. 學生唸出自己小卡上的期許。
7. 複習歌曲《Sickness- Hospital Play》學生跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=EzXXVBZWDII>。

健康好心情(20~21 週)

活動一：認識情緒

1. 教師播放《繪本彩色怪獸》影片並提問
<https://www.youtube.com/watch?v=vX8JsEZlvLw>
 - (1) 情緒分為幾種？Happy, sad, angry, scared, calm
 - (2) 不同顏色所代表的情緒是什麼？
 - (3) 哪種顏色可以代表你現在的情緒？為什麼？
2. 教師請學生分享最難忘的一件事和當下的情緒。
3. 請學生思考課本 p.52.53 的情境並勾選出對應的情緒。
4. 教師提醒情緒沒有絕對，每個人對於同一件事的感受可能不同。
5. 教師提問：你怎麼知道別人的情緒如何？(表情、動作、聲音...)
6. 猜猜影片中的女孩情緒是什麼？
<https://www.youtube.com/watch?v=dOkyKyVFnsS>
7. 播放歌曲《If you're happy》
<https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw>

活動二：我有高 EQ

1. 播放歌曲《If you're happy》學生跟唱
<https://www.youtube.com/watch?v=l4WNrvVjiTw>
2. 教師針對課本 p.54 的情境做提問，請學生分享會如何處理。
3. 教師請學生分享如果心情不好時有哪些妙招？(sing, exercise, play, draw)
4. 教師播放影片《兒童生活教育動畫(四)05 美味泡芙》
<https://www.youtube.com/watch?v=YDihdd60P0o>

活動三：現學現用大 PK

1. 教師帶學生看課本 p.56.57 的題目。
2. 學生兩兩 PK，答對的題目在王冠塗顏色。

認識增強免疫力的健康生活習慣。

體察情緒的不同，了解情緒產生的原因。

了解適當抒發情緒的方法。