

4-1-1 健康教育課程有以生活技能為導向之設計

105 學年度健康教育課程師資

年級	教師	教案頁次
一三四五六年級 健康教育課程教師	游白珠老師	2
二年級 健康教育課程教師	陳佳翎老師	11

4-1-2-1 健康教育課程設計與社區生活經驗相連結之教學活動

105 學年度健康教育課程師資

年級	教師	教案頁次
一三四五六年級 健康教育課程教師	游白珠老師	17
二年級 健康教育課程教師	陳佳翎老師	25

4-1-2-2 健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動

106 學年度健康教育議題融入跨領域課程之教學設計教案

年級	融入領域	教師	教案頁次
三年級	英語	李致淵老師	37
四年級	綜合	郭雅玲老師	42
六年級	綜合	陳甫昱老師	47

4-1-3 學校依據課程規定安排健康教育課程上課時數各年級每週至少一節課

105 學年度健康教育課程教師及各班課表

年級	教師	課表頁次
一三四五六年級 健康教育課程教師	游白珠老師	57
二年級 健康教育課程教師	陳佳翎老師	58
一~六年級	各班課表	59

臺南市105學年度學甲國民小學健康教育課程以生活技能為導向之教學設計

議題名稱	視力保健—我是你的眼		
教學者	游白珠	總節數	2節，共80分鐘
日期	106年9月9,10日	實施班級	三年乙班
簡述課程內容	1. 能了解視力不良的原因。 2. 能知道視力保健的六大護眼招式。 3. 能積極培養良好視力習慣。 4. 能確實執行護眼健康操，並多讓眼睛有適當的休息。		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input checked="" type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input checked="" type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：學生體會盲人的不便之處		說明：學生能知道視力重要性	
			
說明：老師指導學生做護眼健康操		說明：學生到戶外做護眼健康操	

教學領域	健康與體育	班級	三年乙班
教學者	游白珠	總節數	2 節，共 80 分鐘
教學時間	105 年 9 月 9 日，9 月 10 日 第 4 節		
教材來源	康軒版 第 2 單元寶貝我的感官 第 1 課 耳聰目明		
教學地點	視聽教室		

教學活動設計			
教學活動內容安排及實施方式規劃 (條列教學流程)	教學資源	時間分配	評量方式
<p>一、引起動機 (盲人體驗) (■同理心)</p> <p>1. 二人一組，其中一人將眼睛矇起來，由另一人慢慢地、安全地引導穿越障礙物，到達桌子前，從盤子裡拿出兩顆白色圍棋到另一個盤子裡，完成任務後坐下來。</p> <p>2. 全部都到達終點，才拿開眼罩。3. 二人交換做盲人體驗，讓每個人都能體驗盲人的感覺。</p> <p>4. 老師詢問小朋友，當眼前一片黑暗，什麼都看不到時，心情如何？有什麼感覺？進而讓小朋友了解眼睛的重要。</p> <p>二、發展活動 (■人際溝通能力 ■合作與團隊作業)</p> <p>1. 老師播放「【飛天妙妙屋】20141118 - 視力保健」影片</p> <p>2. 老師提出幾個問題問小朋友。</p> <p>(1) 皮皮為什麼會近視呢？</p> <p>(2) 戴眼鏡有哪些不方便的地方？</p> <p>(3) 造成視力不良的原因有那些？</p> <p>3. 分組討論視力保健的方法，並上臺發表，最後由老師補充說明。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 老師歸納這節課的教學內容，並提醒小朋友珍惜自己的眼睛，平常做好視力保健。</p> <p>2. 回家作業—寫學習單</p> <p>-----第一節課結束-----</p> <p>一、引起動機</p>	<p>口罩 27 個 椅子二張 杯子 1 個</p> <p>電腦 單槍投影機</p> <p>白板筆 白板</p> <p>學習單</p>	<p>15 分</p> <p>20 分</p> <p>5 分</p>	<p>全班學生能守秩序的參與活動。</p> <p>全班學生都能專心觀賞影片。 能認真發表。 能積極參與討論、認真發表。 能知道保護眼睛的方法。</p>

<p>1. 老師播放「【飛天妙妙屋】20141118 - 視力保健」影片，學習護眼健康操。 https://www.youtube.com/watch?v=TYhX0samj5A</p> <p>二、發展活動</p> <p>※示範護眼健康操</p> <p>藉眼球運動來鬆弛睫狀肌，使恢復彈性，並消除疲勞。</p> <p>作法如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼睛向上、向下緩慢看六下。 2. 眼睛向左、向右緩慢看六下。 3. 兩眼球緩慢循順時鐘，及逆時鐘轉動 360 度，各六圈。 4. 用左手或右手伸直，眼睛注視手掌橫紋，緩收回手掌至貼近臉部為一次，做十次。 5. 用力睜眼再用力閉眼各做六次。 <p>※學生實作護眼健康操</p> <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 一起做元氣護眼操，老師學生跟著一起做。(任賢齊版 eye 眼健康操) 2. 提醒學生愛護自己的眼睛，日常生活中能隨時注意關心自己的眼睛，，做好視力保健。 <p>-----第二節課結束-----</p>		<p>10 分</p> <p>20 分</p> <p>10 分</p>	<p>全班學生都能專心觀賞影片。</p> <p>能跟著老師做出正確的護眼健康操。</p>
<p>教學省思</p>			
<p>雖然平時會經常提醒孩子要注意自己的視力，但藉由這堂課清楚讓學生從盲人體驗活動體會視力的重要性，並介紹眼睛的構造與該如何進行護眼操。孩子們現在更關心自己的視力保健，在進行護眼操時，也更認真囉！班上有戴眼鏡的孩子，感受特別深刻，有些孩子的視力在近視的臨界點，更是積極的發表自己的想法，還會反省自己會什麼會近視的原因。</p>			

「護眼探員大培訓」

探員名字 陳浚楨

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~

關卡一 請你寫出六大護眼招式：

(1)

戶外活動勤行

(2)

用眼習慣要養成

(3)

均衡飲食要做到

(4)

閱讀環境注意

(5)

閱讀坐姿要正確

(6)

定期檢查要知道

關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

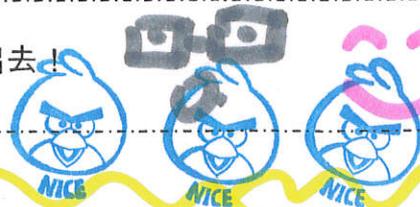
家人回饋：

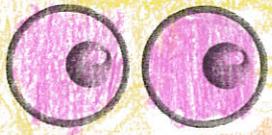
浚楨大部分都有做到，只要再減少看電視的時間會更好。

家人簽名：

陳永石

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！





「護眼探員大培訓」

探員名字：李彩潔

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~



關卡一 請你寫出六大護眼招式：

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) <u>戶外活動要力行</u> ✓ | (4) <u>閱讀環境要注意</u> ✓ |
| (2) <u>用眼習慣要養成</u> ✓ | (5) <u>閱讀坐姿要正確</u> ✓ |
| (3) <u>均衡飲食要做到</u> ✓ | (6) <u>定期檢查要知道</u> ✓ |



關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

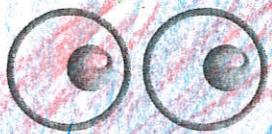
家人回饋：1. 讀書環境要注意 2. 閱讀習慣要養成 3. 坐姿寫字要端正

4. 眼睛休息不忘記 5. 均衡飲食要做到 家人簽名：葉心滢

6. 定期檢查要知道

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！





「護眼探員大培訓」

探員名字：謝華娟

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~



關卡一 請你寫出六大護眼招式：

(1) 戶外活動要力行

(4) 閱讀環境要注意

(2) 用眼習慣要養成

(5) 閱讀坐姿要正確

(3) 均衡飲食要做到

(6) 定期檢查要知道



關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

家人回饋：要陸續做到，持之以恆，才會有效。

家人簽名：凌麗美

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！



「護眼探員大培訓」

探員名字：謝宜瑄

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~

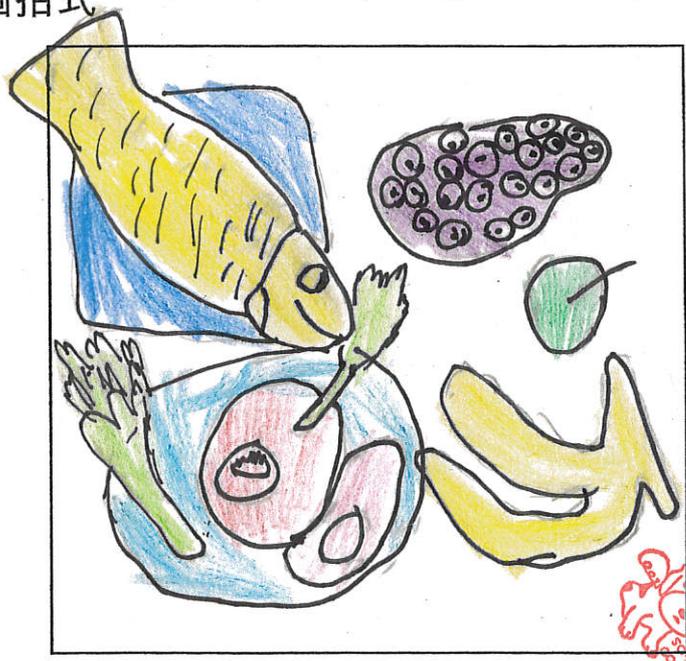
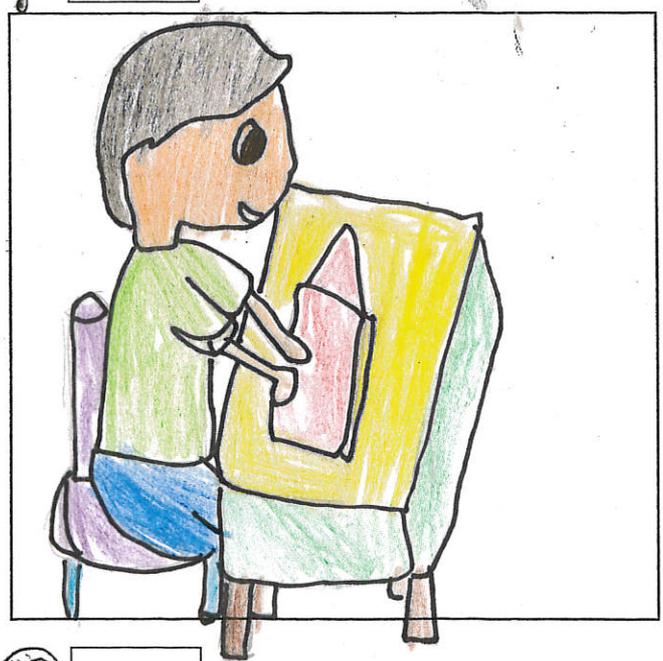


關卡一 請你寫出六大護眼招式：

- | | | | |
|-----|----------------|-----|-----------------|
| (1) | <u>戶外活動要力行</u> | (4) | <u>閱讀環境要注意</u> |
| (2) | <u>用眼習慣要養成</u> | (5) | <u>閱讀坐姿要正確</u> |
| (3) | <u>均衡飲食要改到</u> | (6) | <u>定期眼檢查要知道</u> |



關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

家人回饋：看書姿勢要坐正，不要將眼睛靠近在桌上。
握筆要正確頭不可歪一邊，看書或寫作業時
閱讀距離要保持15公分。 家人簽名：謝

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！



「護眼探員大培訓」

探員名字：陳亮宇

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~

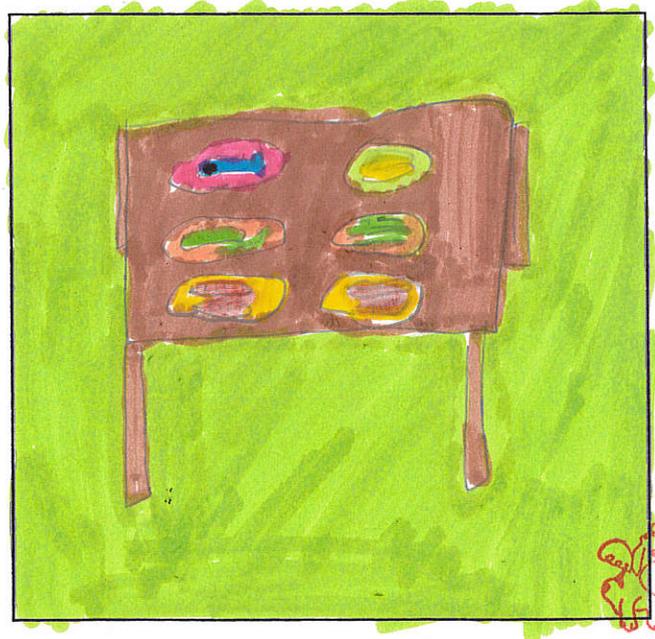
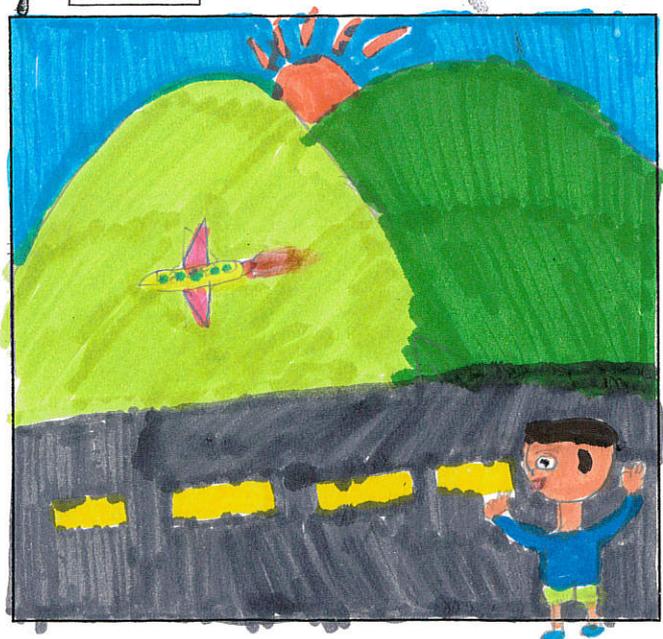


關卡一 請你寫出六大護眼招式：

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) <u>戶外活動勤行</u> ✓ | (4) <u>閱讀環境要注意</u> ✓ |
| (2) <u>用眼習慣要養成</u> ✓ | (5) <u>閱讀坐姿要正確</u> ✓ |
| (3) <u>均衡飲食要做到</u> ✓ | (6) <u>定期檢查要知道</u> ✓ |



關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

家人回饋：看電視、電腦及手機時間要控制，讓眼睛充份休息。 家人簽名：曾麗珍

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！



「護眼探員大培訓」

探員名字：李杰峻

恭喜各位聰明的小小探員們，在一連串的闖關與考驗下，想必你已經學習到「六大護眼招式」了，現在即將進行最後的考驗，最終的結果關係你是否能成為守護「靈魂之窗」的優秀探員，準備好接受挑戰了嗎？Let's go~

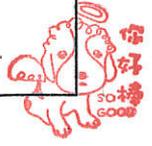
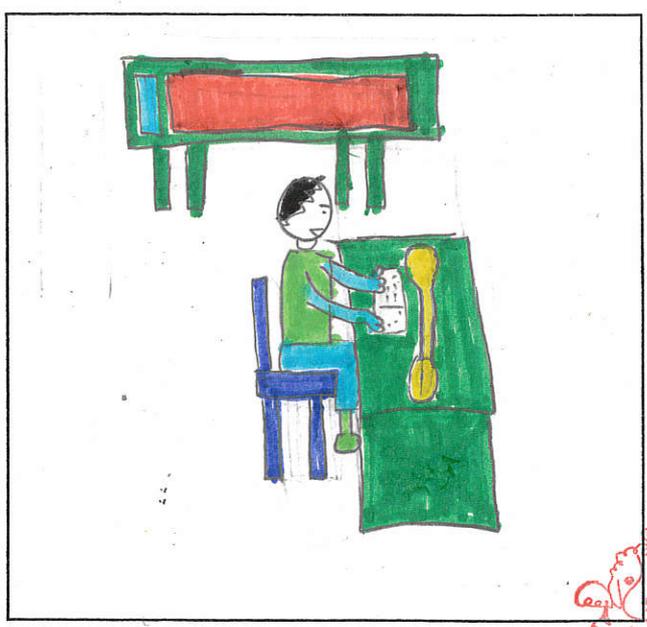


關卡一 請你寫出六大護眼招式：

- | | |
|----------------------|----------------------|
| (1) <u>戶外活動要力行</u> ✓ | (4) <u>閱讀環境要注意</u> ✓ |
| (2) <u>用眼習慣要養成</u> ✓ | (5) <u>閱讀坐姿要正確</u> ✓ |
| (3) <u>均衡飲食要做到</u> ✓ | (6) <u>定期檢查要知道</u> ✓ |



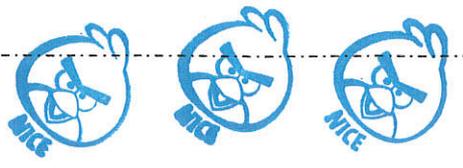
關卡二 畫出你最近有做到的兩個招式



關卡三 請跟家人分享六大護眼招式，並請他寫下想法再簽名。

家人回饋：少使用3C產品；用眼30分鐘休息10分鐘
 家人簽名：李青芳

通過考驗，恭喜你成為優秀的護眼探員，希望你能將所學傳遞出去！



臺南市105學年度學甲國民小學健康教育課程以生活技能為導向之教學設計

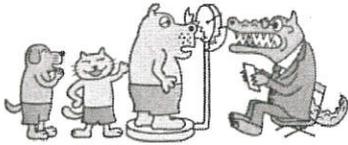
議題名稱	正確用藥-健康人生，從「藥」開始		
教學者	陳佳翎	實施班級	二年甲班
日期	105/9/9, 105/9/10	總節數	2節，共80分鐘
簡述課程內容	1. 教導學生正確用藥的五大核心能力 1-1 能比較正確及錯誤用藥內容的差別 1-2 能向醫師確實描述疾病的症狀 1-3 能看懂藥袋上的資訊 1-4 能說出五大核心能力		
符合生活技能項目(勾選)	<input type="checkbox"/> 做決定 <input type="checkbox"/> 批判思考 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input checked="" type="checkbox"/> 自我覺察 <input type="checkbox"/> 情緒調適 <input type="checkbox"/> 抗壓能力 <input type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input checked="" type="checkbox"/> 合作與團隊作業 <input type="checkbox"/> 人際溝通能力 <input type="checkbox"/> 倡導能力 <input type="checkbox"/> 協商能力 <input type="checkbox"/> 拒絕技能 包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			
			
說明：老師說明成藥廣告大都使用誇大的藥效吸引人去購買		說明：老師說明如何辨識合法的藥品廣告	
			
說明：老師解說正確用藥五大核心能力		說明：老師詢問學生正確用藥觀念	

教學領域	健康與體育	班級	二年甲班
教學者	陳佳翎	總節數	2節，共80分鐘
教學時間	105年9月9日，9月10日第2節		
教材來源	南一版(二上)第一單元 健康守護神		
教學地點	二甲教室		

教學活動設計			
教學活動內容安排及實施方式規劃 (條列教學流程)	教學資源	時間分配	評量方式
<p>一、準備活動</p> <p>教師準備綜合感冒成藥廣告</p> <p>二、教學活動(■合作與團隊作業)</p> <p>1. 帶領全班回答教師問題，並以小組競賽的方式刺激榮譽心。</p> <p>2. 教師播放斯斯成藥廣告共三種，腦力激盪-為什麼感冒藥分那麼多種？</p> <p>◆活動一：感冒成藥好不好？</p> <p>1. 教師提問感冒的症狀為何並歸納出小朋友答案，感冒症狀略分三種：(1)流鼻水、鼻塞(2)頭痛、喉嚨痛、發燒(3)咳嗽</p> <p>2. 教師講述，到藥房藥局買藥前，得先「自我檢查」，病情不嚴重的才適合—例如輕微的喉嚨痛、痰及鼻水是透明的。但若喉嚨劇痛，咳痰或流鼻涕呈黃綠色、有腥臭味，可能是細菌感染，這時要去看醫生。</p> <p>3. 市售成藥種類繁多，大多是複合配方。如欲購買，必須先確認自己的症狀，選對藥品。</p> <p>4. 要注意！成藥上的包裝是否有衛生署許可證字號！避免買到不良藥品。</p> <p>5. 感冒是病毒感染，並沒有特效藥，多數人靠著多休息、多吃蔬果，感冒自然不藥而癒。而感冒藥，不管是醫師處方或成藥，都是針對感冒症狀，加以緩解，並不是殺死病毒達到治癒效果，感冒要痊癒，得靠自己的免疫系統。</p> <p>◆活動三：我是主人</p>	<p>成藥廣告、實驗物品、用藥安全短片、採訪成果海報</p> <p>成藥廣告</p>	<p>10</p> <p>20</p>	<p>能回答問題</p> <p>能參與討論並歸納</p>

4-1-1健康教育課程有以生活技能為導向之設計

<p>1. 到哪裡買成藥？(1)不在不當場合購買藥品，例如：攤販、地下電台、休息站等。(2)有病看醫生，用要找藥師，凡廣告內容太神奇的产品都要提高警覺。</p> <p>2. 五大原則：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。</p> <p>第一節結束</p> <p>一 準備活動：請學童回家檢查家中有沒有藥袋，並帶來學校。</p> <p>二 教學活動</p> <p>(一)看圖討論：請學童仔細觀察投影片圖示。</p> <p>1. 問題一：當身體不適時，應該如何處理？(參考答案：在學校時，可以到健康中心請護士阿姨做初步的檢查，再依建議通知家長帶回就醫；在校外應到家庭醫師處看診)</p> <p>2. 問題二：看病時，醫師常會提醒病人哪些注意事項？</p> <p>3. 問題三：醫師為什麼要提醒你這些注意事項？(參考答案：可以早日康復、避免傳染給其他人)</p> <p>4. 請學童發表看病經驗及醫師提醒的注意事項。</p> <p>(二)藥袋解密家</p> <p>1. 將帶來的藥袋拿出來展示或展示教學卡，請學生發表藥袋上有哪些訊息。</p> <p>2. 請學生討論藥袋上重要資訊，如：姓名、內服或外用、服藥時間、次數、用量、注意事項，同時說明其意思。</p> <p>(三)重點歸納：教師總結，並教授「正確用藥五大核心能力」宣傳用語。(■自我覺察)</p> <p>1. 清楚表達自己的身體狀況。</p> <p>2. 看清楚藥品標示。</p> <p>3. 清楚用藥方法、時間。</p> <p>4. 做身體的主人。</p> <p>5. 與醫師、藥師做朋友。</p> <p>(四)請學生完成學習單。</p> <p>第二節結束</p>	<p>用藥安全短片</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>能回答問題</p> <p>能回答問題</p> <p>能參與討論</p> <p>能參與討論並歸納</p>
<p>教學省思</p>		
<p>對於2年級的小朋友如何教導他們正確用藥的觀念其實不容易。但藉由這堂課帶領學生認識藥袋的用藥說明，並介紹如何正確用藥。孩子們現在更能體會健康的重要性，並關心自己的身體健康狀況！</p>		



健康守護神

姓名 郭志彬

一、你在學校的健康中心看過哪些物品？請畫或寫出來。

OK
繃
視力表
藥水



二、領藥時，你有做到下列的行為嗎？請在○中打✓。

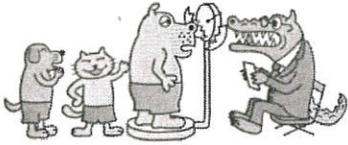
- 核對藥袋上的姓名。
- 確認用藥時間及分量。
- 看清楚注意事項。

三、什麼是「正確用藥五大核心能力」，

請在○中打✓。

- 吃過期藥物。
- 做身體的主人。
- 看清楚藥品標示。
- 沒有按照正確時間吃藥。
- 清楚用藥方法、時間。
- 與醫師、藥師做朋友。
- 清楚表達自己的身體狀況。
- 不清楚自己的身體狀況。





健康守護神

姓名 王李至承

一、你在學校的健康中心看過哪些物品？請畫或寫出來。

OK 繃
視力表
十
藥水



二、領藥時，你有做到下列的行為嗎？請在○中打✓。

- 核對藥袋上的姓名。
- 確認用藥時間及分量。
- 看清楚注意事項。

三、什麼是「正確用藥五大核心能力」，

請在○中打✓。

- 吃過期藥物。 做身體的主人。
- 看清楚藥品標示。 沒有按照正確時間吃藥。
- 清楚用藥方法、時間。 與醫師、藥師做朋友。
- 清楚表達自己的身體狀況。
- 不清楚自己的身體狀況。

