

**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

臺南市105學年度學甲國民小學健康教育課程設計與社區生活經驗相連結之
教學活動設計

單元名稱	健康美麗新社區		
教學者	游白珠	總節數	4 節，共 160 分鐘
日期	106/5/5, 106/5/12, 106/5/19, 106/5/23 第七節	實施班級	六年乙班
簡述課程內容	1、能了解、分析垃圾汙染對人體健康和環境有何危害。 2、能分析社區中垃圾汙染對居民健康與安適的影響。 3、能擬定策略，參與環保活動，改善環境問題。 4、能了解「噪音」的定義。 5、能了解噪音汙染將危害人體健康。 6、能調查並分析社區中噪音汙染對居民健康與安適影響。 7、能了解校門口家長汽機車產生的音量也是社區噪音的來源之一。 8、能提出正確減少噪音的方法，並在日常生活中確實實踐。 9、能察覺社區的環保問題，擬定改善計畫，並確實執行。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☒ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☒ 合作與團隊作業 ☒ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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：說明噪音汙染的來源		說明：學生觀賞認識噪音的影片	
			
說明：學生討論生活中噪音的來源		說明：學生分享噪音汙染問題的解決策略	

教學領域	健康與體育領域	班級	六年乙班
教材來源	南一版 第十二冊 單元 5、健康美麗新社區		
教學地點	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
活動 1、社區的垃圾問題（40 分鐘） 一、重點 （一）我們每天製造許多垃圾，如果沒有妥當處理，會產生許多環境問題。 （二）堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生、傳染疾病，也會影響生活品質。 （三）了解社區環境的概況。 （四）了解社區的垃圾問題，將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。	投影機 教科書	10 分 鐘	實踐
二、活動 （一）引起動機：教師揭示課本垃圾污染情境圖，請學童說一說圖中四人的反應，指出垃圾污染會對環境和人體健康產生什麼影響？■自我覺察 （二）討論與分享：請學童分組討論除了課本中揭示的影響外，垃圾污染還會對環境和人體的健康產生什麼影響。 （三）說明與討論■合作與團隊作業 1.教師以課本的「社區垃圾問題調查與分析表」為範例，引導學童著手調查社區的垃圾問題，並分析該垃圾問題對社區環境與居民的健康的健康可能造成什麼影響。 2.請學童討論進行社區垃圾問題調查活動時，應注意的安全事項。■人際溝通能力	學習單		口試 實作
（四）實作■合作與團隊作業 1.請學童分組調查社區垃圾問題（如任意傾倒垃圾、堆放的垃圾未分類等）。 2.完成調查表，分析該垃圾問題的形成原因，及對社區環境和居民健康的影響。 3.請學童發表、分享執行成果與心得。 （五）師生共同歸納 1.垃圾是我們生活中必定會存在的東西。人人不喜歡垃圾，但卻人人會製造垃圾；垃圾如果沒有妥當處		20 分 鐘	實作
		10 分 鐘	口試

理，會產生許多環境問題。 2.堆放過久的垃圾會發出臭味，不僅破壞環境衛生，影響生活品質，甚至孳生蚊蠅、蟲鼠，導致病菌蔓延而引起各種疾病。 3.關心社區的垃圾問題，改善社區環境是大家的責任，所以社區環境的維護需要大家共同努力。 4.社區的垃圾問題會影響社區的生活環境及居民健康，良好的環境能讓生活舒適、健康。 5.隨意棄置垃圾，人人皆可檢舉，行政院環保署公害陳情專線 0800-066-666。 ~第一節~ 活動 2、珍愛社區計畫（40 分鐘） 一、重點 (一)社區的垃圾問題將對社區居民的人體健康與生活環境造成影響。 (二)本節重點希望透過活動的進行和參與，讓學童了解維護社區的環境衛生是所有社區居民的責任，所以大家應該積極參與社區環保活動，改善社區環境，解決垃圾問題。 二、活動 (一)說明與討論■人際溝通能力 1.教師揭示環保行動日誌圖例，說明行動日誌記錄方式及要點。 2.分組討論，選定小組要改善的社區垃圾問題。 3.擬定改善策略，準備執行參與環保活動。 (二)實作■合作與團隊作業 1.請學童發表分組執行擬定的環境改善策略。 ■解決問題 (1)舉牌宣導。 (2)口頭宣導。 (3)在公布欄張貼海報。 2.以行動日誌的方式記錄實施的成果。 (三)發表與分享：教師指導小組代表上臺發表後，將各組行動日誌公布於教室中分享成果。 (四)師生共同歸納 1.社區是社區居民共同生活的地方，維護社區環境是每一個居民的責任。 2.帶寵物到公園或社區中散步時，若寵物便溺了，應將其糞便隨手清理乾淨。 3.有些社區中或公園裡會設置狗便清潔袋，方便愛狗	投影機 教科書	10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	口試 實作 實作 口試
---	-----------------------	--	---

人士使用。 4.不亂丟垃圾，維護環境的整潔。 5.愛護社區，大家要發揮行動力，才能營造美麗的家園。 ~第2節~ 活動3、噪音汙染問題（40分鐘） 一、重點：在生活中令人感到不適的聲響就是「噪音」。不同分貝的噪音對身心健康造成不同程度的影響，不同的環境的噪音源也會有所不同。本節透過調查找出自己居住社區的噪音汙染源，並統計分析該汙染源對居民造成的影響，嘗試找出減噪策略，改善社區生活品質。 二、活動 (一)課前準備：教師請學童於課前事先蒐集、布置有關噪音的圖片、資料、耳罩或耳塞。 (二)引起動機■自我覺察 1.教師播放不同聲音，如管弦樂、搖滾樂、尖叫聲、溫柔的說話聲、叫賣聲、鳥叫聲等。 2.教師針對每種聲音統計認為是悅音與噪音的人數。 3.學童分享所聽到的感覺。 4.可配合「噪音計」的數據觀察，讓學童對生活中的聲音分貝有概念，避免成為噪音製造者。 (三)教師說明何謂噪音及噪音對健康的影響。 (四)體驗與分享 1.你最不喜歡聽到的噪音是什麼？為什麼？ 2.當聽到噪音時，你的生理及心理會有什麼反應？ 3.當處在噪音的環境中時，應如何保護自己？ 4.如何減少噪音汙染？ (五)調查與分析 1.教師請學童預先利用一週的課餘時間，調查、記錄社區中有哪些噪音源。 2.教師請學童分項統計各項噪音汙染源的紀錄人數後，繪製成表格，呈現於黑板上，準備進行討論活動。 (六)討論活動■人際溝通能力 1.教師請學童針對統計數據，找出社區最大的噪音源。 2.針對噪音汙染源，分組討論提出可行的減噪策略。 3.根據各組提出的策略，全班進行表決，選出要確實執行的方案。 4.進行方案準備活動，如工作分配、執行時間、地點等規畫。	投影機 教科書	10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	口試 實作 口試 實作 口試 實作
--	--------------------	--	--

(七)師生共同歸納 1.噪音會使人心情煩躁，脾氣變壞、煩悶、緊張等現象。 2.若長期處於噪音中，可能導致聽覺反應遲鈍，引起耳鳴及暫時性失聰，嚴重者會導致重聽及永久性失聰。 3.對於影響生活的噪音，可向警察單位檢舉，也可撥環保署公害陳情專線 0800-066-666 免費申訴。 4.在日常生活中，大家應身體力行減噪策略，避免成為噪音的製造者。 ~第3節~ 活動4、健康生活零噪音（40分鐘） 一、重點 (一)本節活動重點希望學童透過活動的進行，了解校園噪音的來源，知道噪音除了會影響健康外，也會影響學習的成效。 (二)希望透過學童的宣導行動，讓家長也能投入生活減噪的活動，以期能達到健康生活零噪音的境界。 二、活動（建議節次：第四節） (一)引起動機 1.讓學童閉上眼睛三分鐘，聽一聽教室四周有哪些聲音？有噪音出現嗎？ 2.說一說，校園中還曾出現過哪些噪音？集中在什麼時間出現？ (二)講述法 1.教師說明教材中「零噪音活動」計畫的活動內容與實施方式。 (1)「計畫一」：由各班製作一至二張活動公約海報，由學童帶回，並請家長協助，商請社區管理委員會（或鄰里辦公室）張貼於社區公布欄，宣導「生活零噪音」觀念。 (2)「計畫二」：由班級製作活動標語，並徵求服務小志工，於上下學時段，在校門口家長接送區舉牌展示宣導。並以分貝機記錄校門口家長接送區一週內音量分貝的變化，以評估活動成效。 2.教師說明「寧靜標誌」的意涵。 (1)屋宇：代表注重寧靜場所。 (2)手置脣上：代表輕聲細語，保持安靜。 (3)笑臉：代表滿意、愉悅、祥和。 3.若所處場所有此標誌，即代表提醒民眾該場所需安寧環境，注意談話聲量，手機調為震動方式，尊重	投影機 教科書	10 分鐘 20 分鐘	口試 實作
--	--------------------	---------------------------	---------------------

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

他人權益，共創優質生活。 (三)參與社區環保活動■解決問題 1.教師引導學童討論，提出屬於自己校園的計畫。 2.教師將學童分組，規畫分配「零噪音活動」的工作內容。 3.完成後，教師指導學童確實執行自己設計的「零噪音活動」計畫。 (四)心得分享 1.參與社區環保行動中，曾遇過哪些困難？成效如何？ 2.此次活動中，你覺得最大的收穫是什麼？ ~第4節~		10 分 鐘	實作 口試
教學省思			
健康的問題不只侷限於校園生活，社區的環境對學生的健康也有重大的影響。 經由本單元的課程，希望學生能重視社區環境的污染問題，時時自我覺察生活週遭的事物，並學習如何透過小組合作、分享討論來解決問題。			



健康美麗新社區

一、重視社區的各項汙染問題，先調查分析再提出改善計畫，讓改變從我們開始。

(光華) 社區 (急速) 汙染問題調查與分析

社區名稱

汙染項目：例：垃圾、空氣、噪音、河水……

調查人	劉肅亭、吳孟潔	
調查日期	3.16 (開始)	
事件原因	因為大家都想說"只是停一下而已"所以才沒有熄火。例如去學校接孩子的家長們。	
對居民健康的影響	汽機車排放的一氧化碳和易揮發性的有機化合物會合成臭氧，特別是在炎熱、陽光普照、無風的情況之下更容易形成。臭氧的煙霧會對人體的呼吸道造成危害，使人壽命減短。	
對環境的影響	燃燒每公升汽油約可產生2.26公斤二氧化碳，同時排放戴奧辛等有害物質，不僅造成溫室效應氣體，破壞土壤生物多樣性外，更直接危害人體健康。	
為了改善此項問題造成的影響，我可以做的事	在停汽機車格附近設立告示牌告訴他們"汽機車不急速"，規定汽機車的停放時間，才能減少汽機車急速的問題。	



健康美麗新社區

一、重視社區的各項污染問題，先調查分析再提出改善計畫，讓改變從我們開始。

(光 華) 社區 (垃 圾) 污染問題調查與分析	
社區名稱	污染項目：例：垃圾、空氣、噪音、河水……
調查人	王沁瑜、郭芷庭
調查日期	3.19 ~ 3.23
事件原因	居民隨意把垃圾丟棄在馬路旁，造成垃圾污染嚴重的問題。
對環境的影響	污染土地，動植物生長不便 有礙觀瞻，污染空氣及水
對居民健康的影響	影響人類健康並會引發疾病 垃圾中含有重金屬，有害人們健康
為了改善此項問題造成的影響，我可以做的事	資源回收、垃圾分類、禁用塑膠袋、重複/減量使用



臺南市105學年度學甲國民小學健康教育課程設計與社區生活經驗相連結之教學活動設計

單元名稱	一起來玩吧！		
教學者	陳佳翎	總節數	4 節，共 160 分鐘
日期	106/6/2, 106/6/9, 106/6/16, 106/6/23 第一節	實施班級	二年乙班
簡述課程內容	一、了解自己與他人之間的異同，並進一步能更深入的了解自己、欣賞自己，也欣賞同學。 二、能了解住家附近的社區特色，並運用方法邀請好友參加家庭聚會的活動。 三、能了解接待客人的注意事項，並運用方法招待好友。 四、知道真心誠意的讚美，讓朋友知道自己心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 五、能知道接受招待的注意事項，並分辨出別人不接受的行為應如何改進。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☒ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☒ 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： 學生觀賞電子書內的情境故事		說明： 老師詢問學生比較自己和他人的特質	
			
說明： 老師說明如何撰寫邀請卡		說明： 老師請學生分享客人來家裡作客的經驗	

[illegible]

活動二、邀請好朋友（40 分鐘） 一、重點：藉由邀請的互動過程，認識自己住家社區特色及文化，並聯絡朋友間的情誼。 二、活動 (一)引起動機：藉由社區舉辦的活動邀請朋友到家裡玩。 (二)課文引導：電話邀請及邀請卡，應包含哪些項目？曾在生活中使用過這類邀請朋友的方式？在什麼情況下使用過？ (三)實作 1. 分組討論後，進行邀請卡的填寫或電話邀請模擬。 ■人際溝通能力 2. 當使用邀請卡的方式時，宜注意邀請卡的填寫，應在卡片中以簡短扼要的句子，表達出自己社區的特色。 3. 當使用電話邀請時，宜注意對話互動，並以簡短扼要的句子來表達出邀請對象、時間、事由及地點。 (1)注意禮貌：當撥打電話到欲邀請的對象家中時，應先介紹自己、問候對方，然後再詢問。 (2)試著清楚描述 ①確切的時間與事由。 ②你家的地點和前往的方法。 (3)一起來練習：和鄰座同學練習，說清楚住家附近特色和前往的方式，教師張貼學校附近地圖在黑板上，標出其中一名學童的家（從家中出發到學校路線圖）。 (4)不強迫對方：當對方無法參加時，不能亂發脾氣或哭鬧喔！■拒絕技能 (四)討論 1. 家庭或社區常舉辦哪些活動？你經常參加嗎？ 2. 還可透過哪些方法邀請同學參加社區舉辦的活動？ 3. 參加社區舉辦的活動或到同學家做客有什麼好處或收穫？ (五)討論被邀請時的注意事項 1. 當我們有機會接受別人的邀請時，應該先要怎麼辦，才能減少父母不必要的擔心？ 2. 如果父母親同意的話，你會怎麼做呢？ 3. 萬一因某些因素無法赴約時，是不是需要告知主人？為什麼？■拒絕技能 (六)師生共同歸納 1. 邀請同學到家裡玩，對情感交流有正面的影響，當然事前的規畫與準備，也是不可或缺的。 2. 受到別人的邀請時，要考慮到主人的立場，和自己家人的想法，我們可以嘗試著做到：向主人禮貌的答覆，	投影機 教科書	10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	口試 表演 實作 口試 表演 實作 口試
--	--------------------	--	---

不管可不可以去朋友家做客，都應尊重主人的邀請，以減少主人不必要的麻煩。 3. 當接受別人的邀請時，應該遵守和同學的約定，並和父母約定回家的時間，且準時回家不可在外逗留，以免家人擔心。 ~第二節~ 活動三、招待好朋友（40 分鐘） 一、重點：能藉由小主人招待好朋友的準備活動，了解合宜的待客之道，並學習主動招待、接待別人的方法。 二、活動（建議節次：第三節） (一)教師請學童看圖說話，觀察並詢問同學們是否曾在日常生活中招待過客人或朋友？在什麼情況下招待過別人？ (二)分組討論 1. 招待客人或朋友時，我們應該注意些什麼事項？ (1)尋求家人的幫忙和意見，做好準備。例如：準備點心、規畫參觀動線等等。 (2)到社區或門口迎接客人：朋友們可能不太清楚你家正確的位置，在社區門口等待，可減少找尋的時間，讓朋友更準時到達。 (3)互相認識。例如：介紹父母與同學認識或介紹同學與鄰居認識。 (4)參加活動 ①當同學到家裡來玩時，我們會想與同學分享哪些美好的回憶或事物？ ②與人分享的感覺如何？愉不愉快？當主人熱心招待你時，自己的內心有什麼感覺？為什麼主人需要主動招呼客人？ ③社區中有哪些活動可以介紹同學認識或參與？ (三)師生共同歸納：為了使客人有賓至如歸的感覺，可以與家人先做好相關的準備，能用分享的心與同學分享有趣或難忘的事物，更要懷著主動關懷的心，招呼到每一個客人。 ~第三節~ 活動四、愉快的聚會（40 分鐘） 一、重點：藉由情境引導，知道真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法，並明白做客的重點在於做客的禮儀。 二、活動 (一)引導 1. 教師請學童觀察教科書的情境後，詢問同學是否曾經接受過朋友或別人的招待。 2. 進行經驗分享。	投影機 教科書 水果餅乾等招待物品 投影機 教科書	30 分鐘 10 分鐘 10 分鐘	口試 表演 實作 口試
--	---	--	-----------------------------------

(二)優點大轟炸 - 發表 - 透過「優點大轟炸」發表自己的喜好或優點。 - 每一個學童都發表鄰座同學的優點。 - 發表自己的好朋友是誰？是男生或是女生？特色是什麼？ - 與大家分享自我的特質，和別人不一樣的地方？ - 能共同討論自己和好朋友的特点和優點，並利用這個方法再找出一個自己的好朋友。 - 分享別人眼中的自己是個怎樣的人？ - 分享自己的期望：希望自己是個什麼怎樣的人？ (三)討論 - 當我們有機會接受別人的邀請時，什麼是重要的做客禮貌？ - 當一個可愛又有禮貌的客人時，我們還可以注意到哪些事？你願意嘗試這麼做嗎？ - 對於主人的熱心招待，自己內心有什麼感覺？ - 做客時，應該要怎樣向主人表達自己的感謝？最讓自己難忘的事情是什麼？ (四)角色扮演：請分組表演假日到別人家做客時，扮演小主人及小客人應該有的正確行為和表現。 (五)小組互評與自評：依照好客人條列表，讓學童做到一項就能得到一顆星，再一起看看學童可以得到幾顆星。 (六)師生共同歸納：到別人家做客時，要注意主人的感受和禮貌，我們可以嘗試著做到下列幾點要項。 - 向主人禮貌的打招呼。 - 尊重主人家的習慣，不妨礙主人家的正常作息。 - 保持環境的整潔，不任意亂翻主人的物品或亂逛主人的房間。 - 真心誠意的讚美，讓朋友知道你心裡對他的感受，是獲得友誼的好方法。 - 活動結束後，應協助收拾環境。 - 回家要向主人禮貌的道別，才能賓主盡歡。 - 要記得在與家人約定的時間返家，以免家人擔心。 ~第四節~	20 分鐘 10 分鐘	口試 表演 實作 口試
教學省思		
經由這單元的課程設計，學生更能自我覺察自我與他人的不同特質及優缺點。並經由學生規畫活動及撰寫邀請卡，讓學生學習如何與人相處、如何拒絕及待人接物的道理，逐漸學習如何適應社會生活。		



一、起 來 玩 吧 !

姓名 李 和 木

一、 我 的 好 朋 友

能欣賞別人的優點和特色，可以知道自己與別人的異同，也可以進一步了解自己、欣賞自己。讓我們一起找出身邊朋友的特質和優點吧！

我的好朋友是：陳品妍
他的特質：很大方

他的優點：字很漂亮



我的好朋友是：侯妤媛
他的特質：很開朗

他的優點：減重很好



我的好朋友是：王芷文
他的特質：很溫柔

他的優點：會幫助別人

我覺得他的特質和優點都很棒，因為我有時字寫得不漂亮所以

我要向他學習。



Good!



一、起來玩吧！

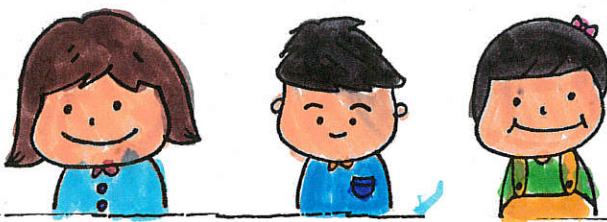
姓名 陳品妍

一、我的好朋友

能欣賞別人的優點和特色，可以知道自已與別人的異同，也可以進一步了解自已、欣賞自己。讓我們一起找出身邊朋友的特質和優點吧！

我的好朋友是：許蕾秊
他的特質：很大方

他的優點：跑步很快



我的好朋友是：林曉宸
他的特質：很開朗

他的優點：躲避球很厲害。

我的好朋友是：王小台涵
他的特質：不會亂生氣

他的優點：成績不錯



我覺得他的特質和優點很棒，因為：如果我學好就會有更多朋友。

我要向他學習。





一、起 來 玩 吧 ！

姓名 賴乃華

一、我的好朋友

能欣賞別人的優點和特色，可以知道自己與別人的異同，也可以進一步了解自己、欣賞自己。讓我們一起找出身邊朋友的特質和優點吧！

我的好朋友是：雷絲

他的特質：
很要求公平

他的優點：畫圖很漂亮



我的好朋友是：伶君

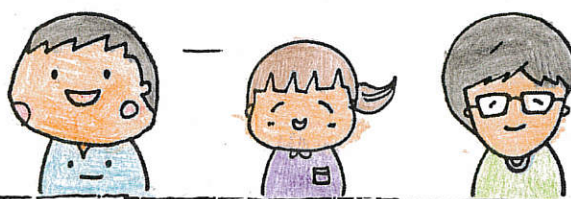
他的特質：
有自己的個性

他的優點：
成績優良

我的好朋友是：品妍

他的特質：
很講義氣

他的優點：跑步很快



我覺得他的特質和優點很棒，因為：
畫圖漂亮、跑步快和成績優良
不是一天就可以練成所以
我要向他學習。



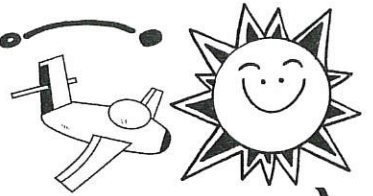
good!

姓名 蕭婕芸

二、邀請卡製作：為了學習當個小主人招待好朋友一起參加社區活動，讓我們來設計屬於自己的邀請卡吧！

範例：

邀請卡



親愛的徐美美同學，您好：

我的社區將舉辦二手玩具園遊會活動，非常希望您能夠一起來和我們同樂，讓我們在這個活動中留下美好的回憶。

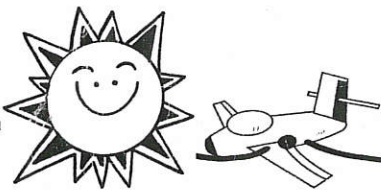
活動日期：102年6月15日

活動時間：09:30am~11:30am

活動地點：開心社區中庭廣場



您的好朋友王小天誠摯邀請您



邀請卡

親愛的李宛蓁同學，您好：

我的社區將舉辦活動，非常希望您能夠一起來同樂，讓我們在這個活動中共同留下美好的回憶。

活動日期：106年7月2日

活動時間：8:50am~10:50am

活動地點：華宗公園



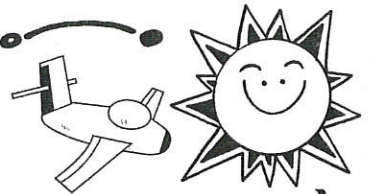
您的好朋友蕭婕芸誠摯邀請您

姓名 林家好

二、邀請卡製作：為了學習當個小主人招待好朋友，一起參加社區活動，讓我們來設計屬於自己的邀請卡吧！

範例：

邀請卡



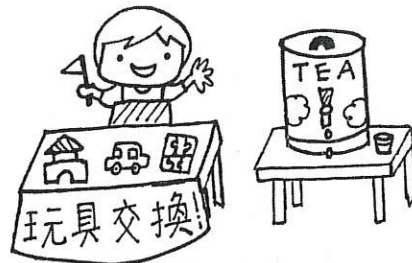
親愛的徐美美同學，您好。

我的社區將舉辦二手玩具園遊會活動，非常希望您能夠一起來和我們同樂，讓我們在這個活動中留下美好的回憶。

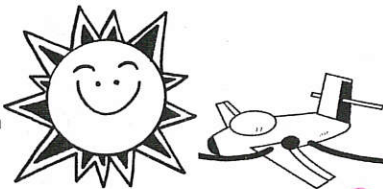
活動日期：102年6月15日

活動時間：09:30am~11:30am

活動地點：開心社區中庭廣場



您的好朋友王小天誠摯邀請您



邀請卡

親愛的許雷絲同學，您好：

我的社區將舉辦活動，非常希望您能夠一起同樂，讓我們在這個活動中共同留下美好的回憶。

活動日期：106年7月23日

活動時間：11:30~14:00

活動地點：修甲國小

您的好朋友林家好誠摯邀請您

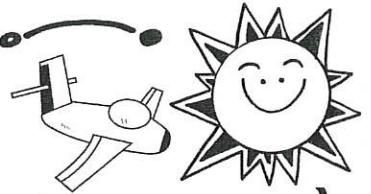
good!

姓名 謝佳君

二、邀請卡製作：為了學習當個小主人招待好朋友一起參加社區活動，讓我們來設計屬於自己的邀請卡吧！

範例：

邀請卡



親愛的徐美美同學，您好。

我的社區將舉辦二手玩具園遊會活動，非常希望您能夠一起來和我們同樂，讓我們在這個活動中留下美好的回憶。

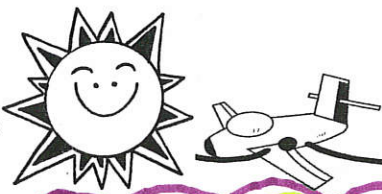
活動日期：102年6月15日

活動時間：09:30am~11:30am

活動地點：開心社區中庭廣場



您的好朋友王小天誠摯邀請您



邀請卡

親愛的許蕾禾同學，您好：

我的社區將舉辦活動，非常希望您能夠一起同樂，讓我們在這個活動中共同留下美好的回憶。

活動日期：106年7月16日

活動時間：10:30am~1:30pm

活動地點：學甲國小



您的好朋友謝佳君誠摯邀請您

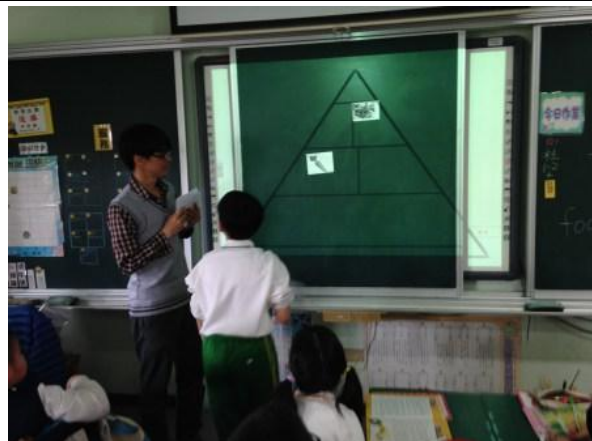
Great!

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

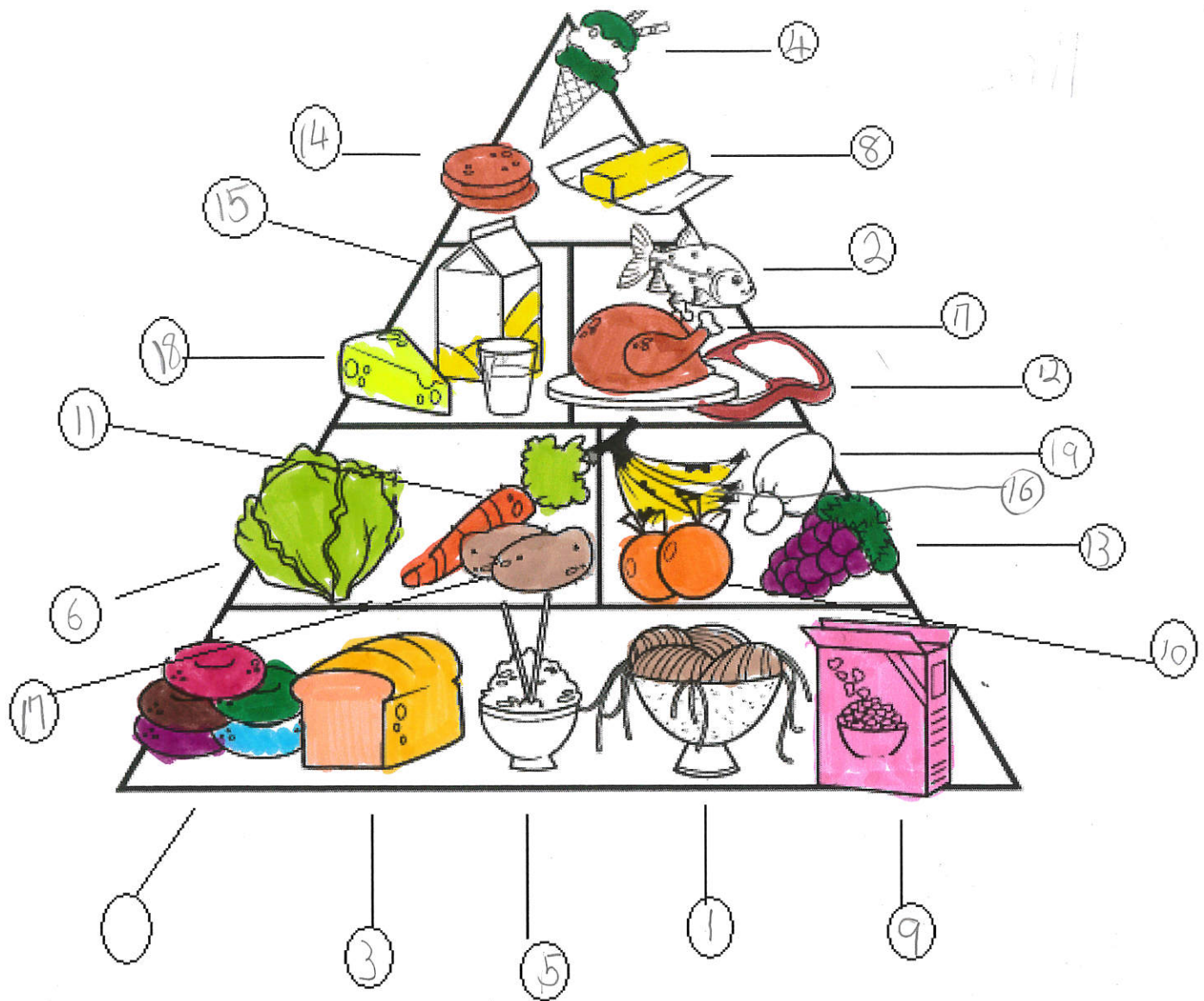
年級	融入領域	教師	教案頁次
三年級	英語	李致淵老師	37
四年級	綜合	郭雅玲老師	42
六年級	綜合	陳甫昱老師	47

臺南市106學年度學甲國民小學健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動之教學設計

議題名稱	健康體位—食物金字塔		
教學者	李致淵	總節數	1 節，共 40 分鐘
融入領域	語文領域(英語)	班級	三年甲班
日期	106 年 9 月 12 日第 5 節		
簡述課程內容	1. 單字學習: hamburger, ice cream, butter, lettuce, rice, orange, cheese, fish, bread, potato, milk, cookies 2. 句型練習: What do you like to eat? I like to eat ____. 3. 食物金字塔: 食物營養成分分類		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☐ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☒ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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：認識食物金字塔		說明：食物金字塔的營養成分	
			
說明：學生以食物貼圖貼在食物金字塔		說明：學生以食物貼圖貼在食物金字塔	

教學時間	106 年 9 月 12 日 第 5 節		
教材來源	Picky Micky(自編英語讀劇故事) 南一版 單元 2、飲食與生活		
教學地點	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
一、引起動機： 1. 介紹 Picky Mickey 的故事(■人際溝通能力) 故事內容： Picky Mickey 是個挑嘴的小男孩，他只喜歡吃各樣的垃圾食物，尤其是速食。有一天，他夢見他到了一個速食王國，那裡的學生成天都坐在電視機前面吃速食。一開始他很開心的吃喝玩樂過日子，可是經過一個月的時間，他再也受不了了，而且他突然驚覺他的同學都變成豬了，他自己也是。最後，他從夢中驚醒。從此之後他再也不挑食了，他開始注重飲食的均衡，並成為一個快樂健康的小男孩。 2. 請學生討論 Picky Mickey 之前的飲食習慣，有哪裡需要改進？ 二、綜合活動：(■自我覺察) 1. 單字學習：hamburger, ice cream, butter, lettuce, rice, orange, cheese, fish, bread, potato, milk, cookies 2. 請學生上台分類食物，並放在食物金字塔上。 3. 請學生完成學習單並作對話練習： What do you like to eat? I like to eat ____. 4. 請學生上台表演對話 三、延伸活動： 1. 請學生完成學習單-飲食金字塔	投影機 Youtube 讀劇影片	10 分鐘 20 分鐘 10 分鐘	實踐 口試 表演 實作 實作
教學省思			
對小朋友而言要有具體操作、感官經驗，才是真正的學習。經由飲食金字塔教學，學生更能認識食物的營養成分，並自我覺察平時的飲食，知道均衡的飲食要少油、少糖、少鹽，同時要多吃蔬果，養成良好飲食習慣。			

Food Pyramid



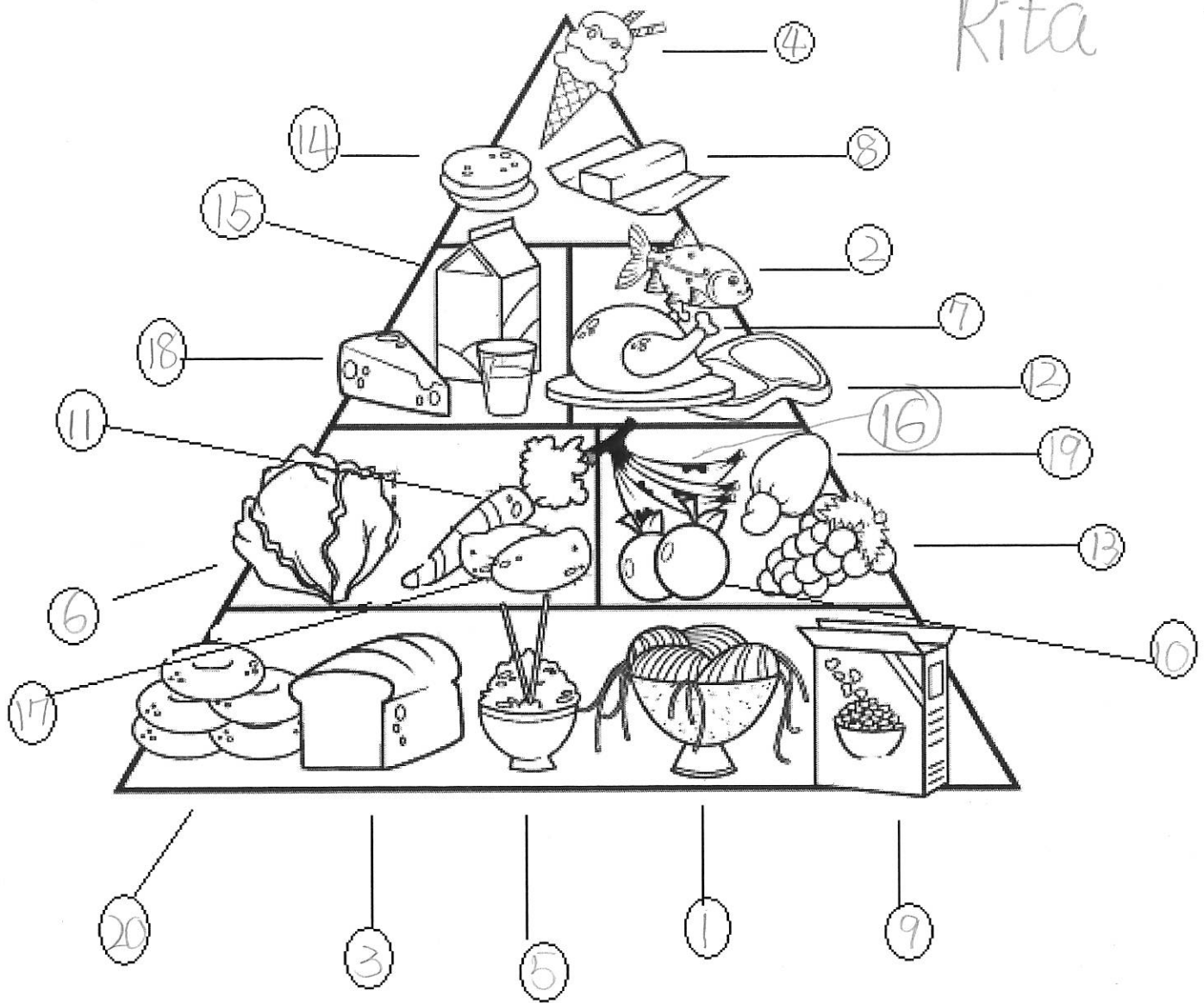
1. pasta
2. fish
3. bread
4. ice cream
5. rice
6. lettuce
7. chicken

8. butter
9. cereal
10. oranges
11. carrot
12. steak
13. grapes

14. ~~steak~~ cookie
15. milk
16. bananas
17. potatoes
18. cheese
19. cashew
20. donuts

Food Pyramid

Rita



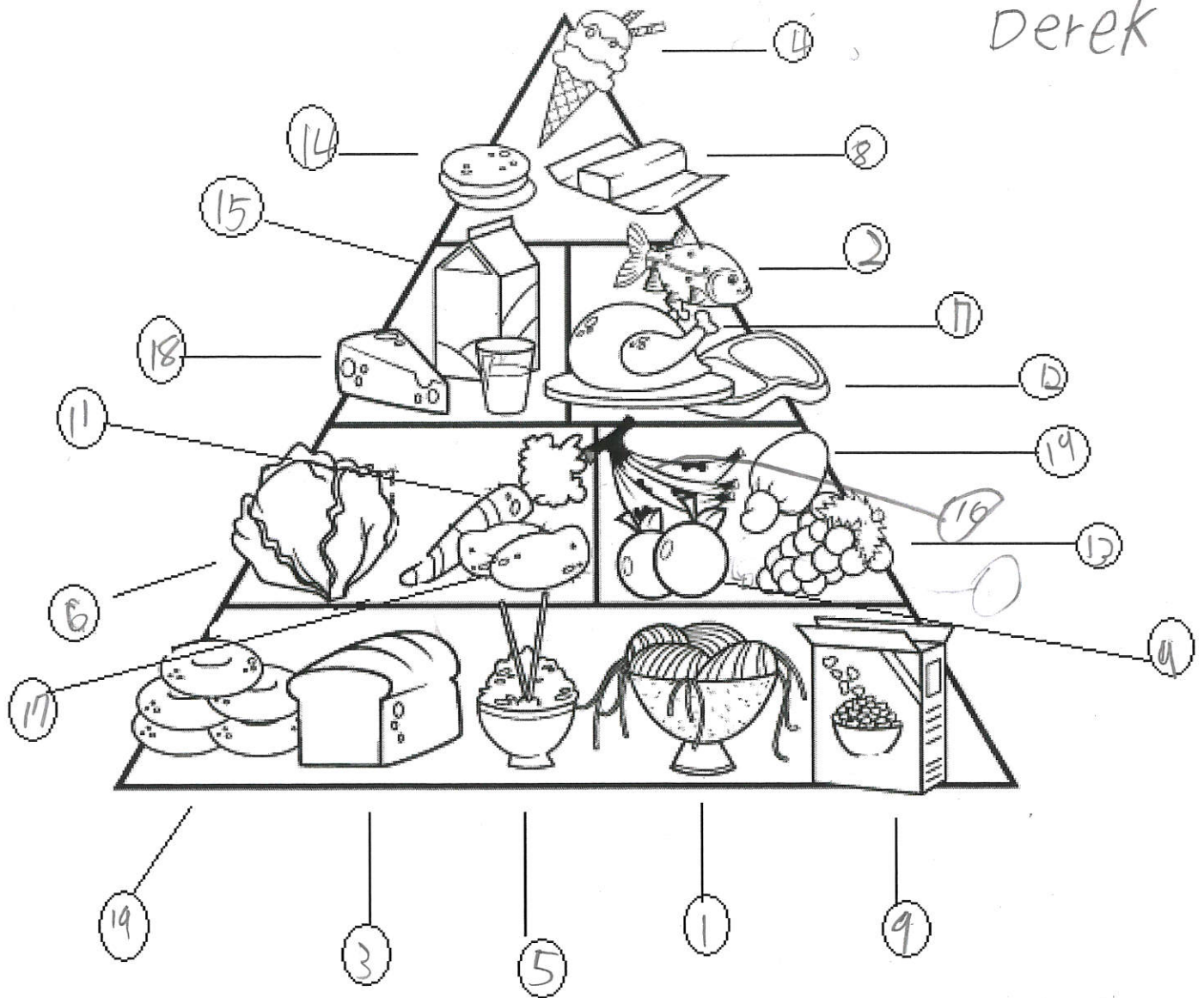
1. pasta
2. fish
3. bread
4. ice cream
5. rice
6. lettuce
7. chicken

8. butter
9. cereal
10. oranges
11. carrot
12. steak
13. grapes

14. ~~steak~~ cookie
15. milk
16. bananas
17. potatoes
18. cheese
19. cashew
20. donuts

Food Pyramid

Derek



1. pasta
2. fish
3. bread
4. ice cream
5. rice
6. lettuce
7. chicken

8. butter
9. cereal
10. oranges
11. carrot
12. ~~steak~~
13. grapes

14. ^{cookies} ~~steak~~
15. milk
16. bananas
17. potatoes
18. cheese
19. cashew
20. donuts

臺南市106學年度學甲國民小學健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動之
教學設計

議題名稱	口腔衛生—蛀牙王子		
教學者	郭雅玲	總節數	1 節，共 40 分鐘
融入領域	綜合領域	班級	四年甲班
日期	106年10月3日第 7 節		
簡述課程內容	1. 認識牙齒構造、位置及形狀。 2. 認識蛀牙形成原因。 3. 學會如何正確刷牙。 4. 均衡飲食並盡量少吃零食。		
符合生活技能 項目(勾選)	☐ 做決定 ☐ 批判思考 ☐ 解決問題 ☒ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☒ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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：說明蛀牙王子為什麼會蛀牙		說明：蛀牙王子接受牙醫的治療	
			
說明：學習如何刷牙		說明：蛀牙王子學會均衡飲食	

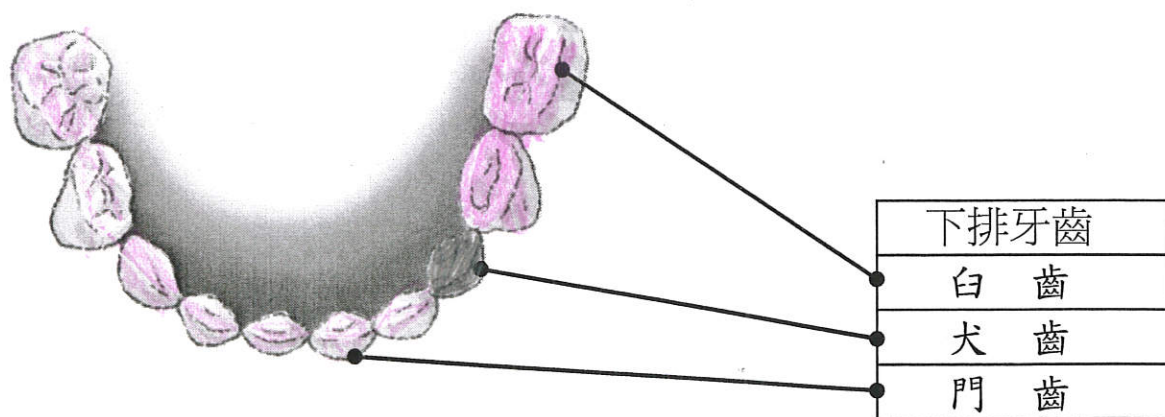
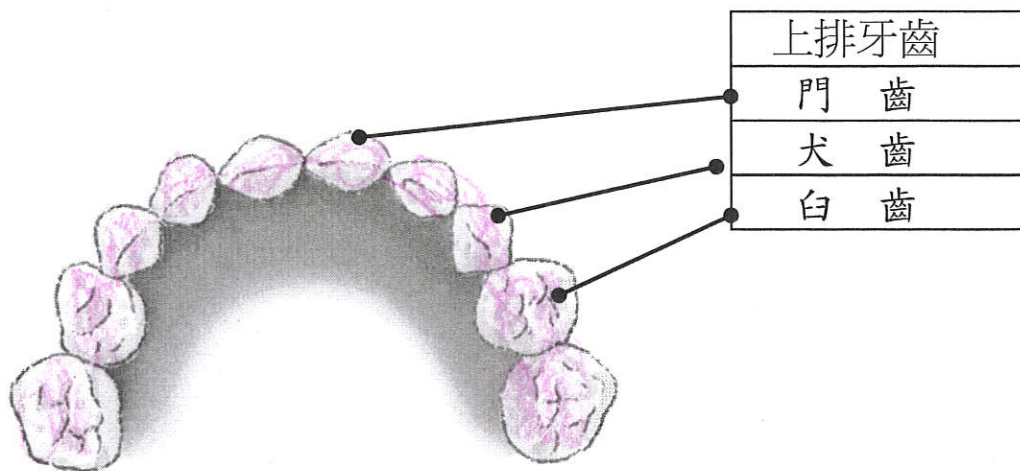
教學領域	綜合領域	班級	四年甲班	
教學時間	106 年 10 月 3 日 第 7 節			
教材來源	蛀牙王子 南一版 第七冊單元三、寶貝牙齒			
教學地點	教室			
教學活動設計				
教學活動內容安排及實施方式規劃 (條列教學流程)		教學 資源	時間 分配	評量 方式
一、引起動機： 1. 介紹蛀牙王子的故事■人際溝通能力 故事內容： 小王子一生下就受到大家的細心呵護，他想吃什麼就吃什麼。尤其他最喜歡吃甜食，無時無刻都在吃糖果餅乾，而且久久才刷一次牙齒。終於有一天，他的牙齒蛀牙了，痛得只好去看牙醫。經由牙醫的治療，他的蛀牙補起來了，醫生也告訴他要均衡飲食，並記得要飯後潔牙。最後皇室一家人都一起照著醫生的叮嚀，注重飲食的均衡，並飯後潔牙，因此他們都過著幸福快樂及健康的生活。 2. 請學生討論蛀牙王子的口腔衛生習慣。		投影機 Youtube 影片 繪本 PPT	10 分鐘	實踐
二、綜合活動： 1. 詢問學生均衡的飲食是什麼？ 2. 以 PPT 告訴學生正確刷牙方式。(■自我監控) 3. 請學生練習示範刷牙步驟。 4. 老師以 PPT 來說明牙齒顆數，每種牙齒的位置及形狀、名稱			20 分鐘	口試
三、延伸活動： 1. 帶領學生一起唱『刷牙歌』並做出動作。 網址： https://www.youtube.com/watch?v=-4ZyBFo_mBs 2. 完成學習單(■自我覺察)			10 分鐘	表演 實作
教學省思				
口腔保健衛生習慣的養成，對小朋友的健康非常重要。學生透由蛀牙王子繪本的引導學習牙齒保健方式。讓小朋友了解為什麼要潔牙，和如何潔牙。也讓小朋友自我覺察自己的潔牙衛生習慣，協助孩子自我監控養成良好的口腔衛生習慣。				



寶貝牙齒

姓名 賴文心

一、現在就請拿著鏡子看看自己的牙齒有幾顆？是否都健康無蛀牙呢？並把看到的牙齒對照下圖，把自己的牙齒依照位置塗上顏色（健康的牙齒塗上自己喜歡的顏色，不健康的塗黑色）。



▲完成下列問題：

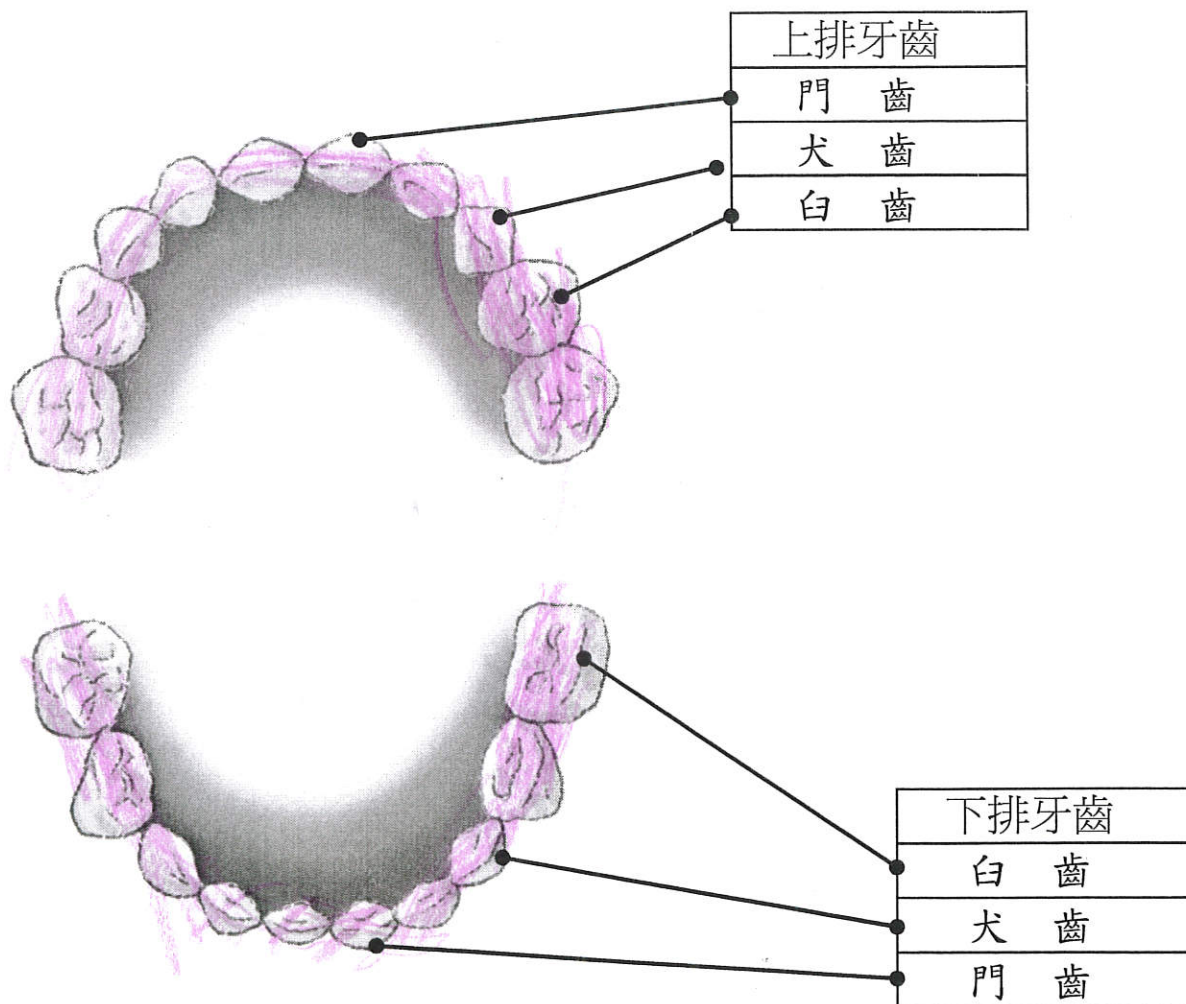
1. 目前牙齒共有 (23) 顆。
2. 健康牙齒有 (22) 顆。
3. 蛀牙有 (1) 顆。
4. 拔過 (1) 顆牙。



寶貝牙齒

姓名 蔡鈞羽

一、現在就請拿著鏡子看看自己的牙齒有幾顆？是否都健康無蛀牙呢？並把看到的牙齒對照下圖，把自己的牙齒依照位置塗上顏色（健康的牙齒塗上自己喜歡的顏色，不健康的塗黑色）。



▲完成下列問題：

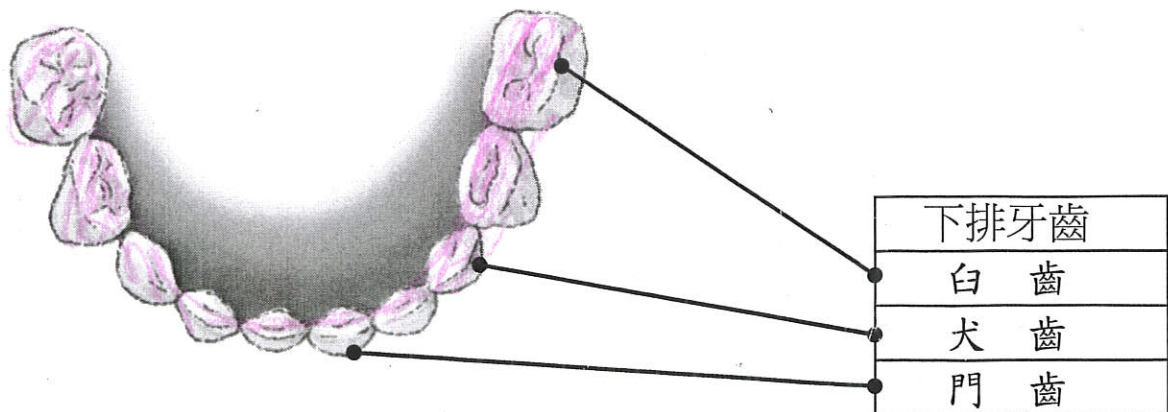
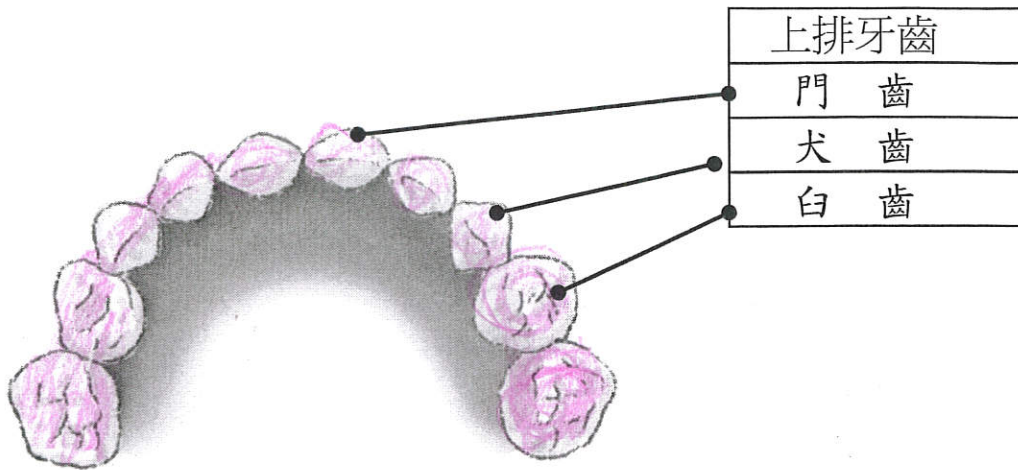
1. 目前牙齒共有 (28) 顆。
2. 健康牙齒有 (28) 顆。
3. 蛀牙有 (0) 顆。
4. 拔過 (0) 顆牙。



寶貝牙齒

姓名 謝岷宸

- 一、現在就請拿著鏡子看看自己的牙齒有幾顆？是否都健康無蛀牙呢？並把看到的牙齒對照下圖，把自己的牙齒依照位置塗上顏色（健康的牙齒塗上自己喜歡的顏色，不健康的塗黑色）。



▲完成下列問題：

1. 目前牙齒共有 (28) 顆。
2. 健康牙齒有 (28) 顆。
3. 蛀牙有 (0) 顆。
4. 拔過 (0) 顆牙。

臺南市106學年度學甲國民小學健康教育議題有融入跨領域課程的學習活動之教學設計

議題名稱	健康體位—蔬果 579		
教學者	陳甫昱	總節數	4 節，共 160 分鐘
融入領域	綜合領域	班級	六年甲班
日期	107 年 1/2, 1/9, 1/16, 1/22 日 第 7 節		
簡述課程內容	1. 認識何謂蔬果 579。 2. 認識蔬果顏色分類。 3. 學會如何正確量測食物分量。 4. 注重均衡飲食，養成良好飲食習慣。		
符合生活技能項目(勾選)	☐ 做決定 ☒ 批判思考 ☐ 解決問題 ☐ 自我覺察 ☐ 情緒調適 ☐ 抗壓能力 ☒ 自我監控 ☐ 目標設定 ☐ 同理心 ☐ 合作與團隊作業 ☒ 人際溝通能力 ☐ 倡導能力 ☐ 協商能力 ☐ 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： 認識何謂蔬果579		說明： 認識食物的分量	
			
說明： 認識食物顏色的分類		說明：學生進行學習手冊任務闖關	

教學時間	107 年 1/2, 1/9, 1/16, 1/22 日 第 7 節
教材來源	蔬果冒險遊戲王(台灣癌症基金會出版)
教學地點	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
活動一： 1. 介紹蔬果冒險遊戲王教材 教材內容： 本教材結合職能治療師及營養師跨界合作, 共同設計出有趣故事挑戰十足的益智遊戲讓孩子能一邊闖關一邊認識蔬果進而愛上蔬果 並將蔬果彩虹 579 飲食觀念帶回家 幫助孩子與父母建立正確飲食防癌觀念。 活動二： 1. 請學生討論並進行學習手冊的遊戲闖關，完成五個關卡。■人際溝通能力 2. 請學生每天回家和家人一起完成手冊的任務 1-任務 5 (每天完成 1 個任務)。 ■自我監控 第一節課結束	蔬果冒險遊戲王教材	20 分鐘	
活動一： 1. 討論與分享學生執行任務的過程■人際溝通能力 請學生分享自己如何在家完成任務。請同學票選最值得仿效的做法。■批判思考 活動二： 1. 請學生進行學習手冊的遊戲闖關，完成五個關卡 2. 請學生每天回家和家人一起完成手冊的任務 6-任務 10 (每天完成 1 個任務) 第2節課結束	蔬果冒險遊戲王教材	20 分鐘	實踐
活動一： 1. 討論與分享學生執行任務的過程 請學生分享自己如何在家完成任務。請同學票選最值得仿效的做法。	蔬果冒險遊戲王教材	20	發表

活動二： 1. 請學生進行學習手冊的遊戲闖關，完成五個關卡 2. 請學生每天回家和家人一起完成手冊的任務 11-任務 15（每天完成 1 個任務） 第3節課結束 活動一： 1. 討論與分享學生執行任務的過程 請學生分享自己如何在家完成任務。請同學票選最值得仿效的做法。 活動二： 1. 請學生進行學習手冊的遊戲闖關，完成五個關卡 2. 請學生每天回家和家人一起完成手冊的任務 16-任務 21（每天完成 1 個任務） 第4節課結束	蔬果冒險遊戲王教材	20 20 20	實踐 發表 實踐
教學省思			
隨著文明進步，現代人的生活壓力日漸增加，也因而常疏於健康管理，導致癌症及心血管等各項文明病的發生比例居高不下。透過定期健康檢查雖能達到對身體狀況的大致瞭解，但卻無法全面發現身體的問題，惟有透過日常生活飲食及運動，做好身體的健康改造，才能真正達到疾病預防及杜絕癌症的目的。經由台灣癌症基金會出版的「蔬果冒險遊戲王」的學習手冊，讓學生在進行任務闖關時，同時學習自我監控，養成均衡飲食的習慣。			

【蔬果冒險遊戲王】活動說明

本會首創【蔬果冒險遊戲王】親子益智教材，結合職能治療師及營養師跨界合作，共同設計出有趣故事、挑戰十足的益智遊戲，讓孩子能一邊闖關一邊認識蔬果進而愛上蔬果，並將「蔬果彩虹579」飲食觀念帶回家，幫助孩子與父母建立正確飲食防癌觀念。



【蔬果冒險遊戲王】使用說明

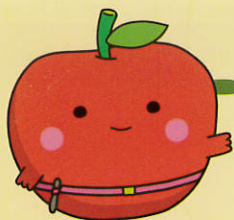
『玩』玩遊戲：小朋友請邀請父母一起挑戰益智遊戲，跟著KIWI進行『蔬果冒險遊戲』，尋找寶石，帶回健康寶物吧！

『做』實際做：依據【蔬果冒險遊戲王】所列「蔬果任務」，於時間內完成指定任務。

『簽』簽名字：每完成一項任務，請於【蔬果冒險遊戲王】內頁最後所附「蔬果任務達成清單」進行簽名認證，小朋友請簽在冒險王處，家長或老師簽名在監督人處。

『寄』寄出去：完成21項任務，填寫完整資料後撕下「蔬果任務達成清單」，交給老師或爸媽郵寄至：台北市松山區南京東路五段16號5樓之2「台灣癌症基金會 蔬果冒險遊戲王小組」收。

『獎』抽大獎：於107年1月24日前（郵戳為憑）寄回本會，即可參加抽獎，豐富獎項等你來拿喔！



【兒童網路蔬果存摺】使用說明

序號：

1238361

1.於活動期間，憑本書【蔬果冒險遊戲王】序號登入【兒童網路蔬果存摺】（每序號限登入一次），完成網路存摺任務，即有機會參加「加碼抽iPad」等多重抽獎活動。

2.【兒童網路蔬果存摺】：<https://kid579.canceraway.org.tw/>

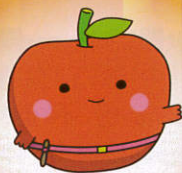


角色說明



KIWI魔法治療師

KIWI是一位熱心助人、的魔法治療師，在探險的過程中，將健康帶給大家。



蘋果
管理員



茄子居民



青菜
園丁



白蘿蔔
守護者



橘子居民

蔬果的神奇王國

蔬果中的神奇「植化素」，可以讓我們變帥、變美、更聰明，還能預防癌症等文明病，所以每餐都要把蔬菜水果吃光光喔！

★綠色王國

有青菜、奇異果、綠花椰菜、菠菜、青椒、芭樂等。

健康功效：保護眼睛、降低膽固醇、預防心血管疾病、強壯骨骼及牙齒、提升免疫力、預防癌症等功效。

★白色王國

有白蘿蔔、洋蔥、菇類、香蕉、水梨、桃子等。

健康功效：增強免疫力、維持正常血壓、降低膽固醇、抵抗發炎、預防癌症等功效。

★紅色王國

有蘋果、牛番茄、櫻桃、草莓、蔓越莓、甜菜根等。

健康功效：保護心臟、保護皮膚、對抗老化、預防癌症等功效。

★橙黃色王國

有橘子、檸檬、鳳梨、胡蘿蔔、木瓜、黃甜椒等。

健康功效：讓皮膚美美保持彈性、保護眼睛視力、增強免疫力、預防癌症等功效。

★藍紫色王國

有茄子、葡萄、紫色甘藍菜、藍莓、木耳、海帶等。

健康功效：維持正常血壓、增強記憶力、保護泌尿道、預防癌症等功效。

收集完各色寶石，KIWI回到村裡要幫助村民恢復健康。

第一位村民真真，她說以前她最喜歡吃蔬菜水果，身體也很健康，沒想到自從手受傷之後，不能自己切菜洗菜，一直吃外面的速食，結果患了迷糊病就找上她了，害她現在記憶很差，天天忘東忘西。

遊戲說明

你覺得KIWI會拿出哪些寶石給真真呢？
小朋友請你將真真會需要的蔬果寶石種類上打勾，並圈出這類寶石含有哪些蔬果。

蔬果任務17

我今天的心不吃了零食，要改吃1份新鮮水果當點心。

完成任務請在蔬果任務達成清單處簽名(第36頁)



- ☒ 提升記憶力
- ☒ 抵抗發炎
- ☒ 強壯骨骼

(一)



功效：提升記憶力



功效：保護眼睛



功效：強壯骨骼



功效：維護正常血壓



功效：增強免疫力、抵抗發炎



(二) 圈選寶石蔬果



(三)

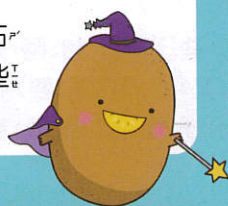
真真需要哪一種工具來幫助她做菜呢？



第二位村民是浩浩，浩浩雖然胖嘟嘟的但是卻老是生病，因為一直生病都不能跟其他小朋友玩，一直都待在家裡，結果越來越常生病、脾氣越來越差，浩浩說他好想跟小朋友玩、不想要一直生氣，該怎麼辦呢？

遊戲說明

你覺得KIWI會拿出哪些寶石給浩浩呢？
小朋友請你將浩浩會需要的蔬果寶石種類上打勾，並圈出這類寶石含有哪些蔬果。

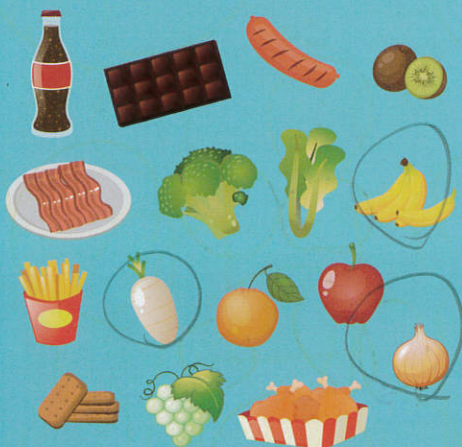


蔬果任務18

我今天不喝含糖飲料，要改吃新鮮水果並多喝開水。

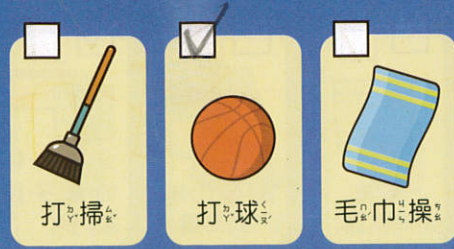
完成任務請在蔬果任務達成清單處簽名(第36頁)

(二) 圈選寶石蔬果



(三)

哪些運動是浩浩可以在家裡做的呢？



(一)

☐	功效：提升記憶力		
☐	功效：保護眼睛		
☐	功效：強壯骨骼		
☐	功效：維護正常血壓		
☒	功效：增強免疫力、抵抗發炎		



- ☒ 增強免疫力
- ☒ 抵抗發炎

第三位村民是阿珠奶奶，阿珠奶奶因為年紀大，出門擔心走不遠，所以都不敢出門買東西，在家裡只吃豆腐乳跟稀飯，所以體力越來越差，健康檢查也出現高血壓的前兆，視力也越來越不好，前幾天朋友約她出去玩，發現自己怎麼跟其他同年紀的人體力差這麼多！

遊戲說明

你覺得KIWI會拿出哪些寶石給阿珠奶奶呢？小朋友請將阿珠奶奶會需要的蔬果寶石種類上打勾，並在冰箱裡圈出這類寶石含有哪些蔬果。

蔬果任務19

我會提醒爸爸，每天要吃5份蔬菜和4份水果。

完成任務請在蔬果任務達成清單處簽名(第36頁)



- ☒ 保護眼睛
- ☒ 保護心臟血管
- ☒ 維持正常血壓

(一)

☐	功效：提升記憶力					
☒	功效：保護眼睛					
☐	功效：提升免疫力					
☒	功效：維護正常血壓、保護視力					
☒	功效：保護心臟血管					

(二) 圈選寶石蔬果



(三)

阿珠奶奶需要什么呢？

☐	☐	☒
冰箱 MEMO貼	亂七八糟的 成藥	分裝食物 的盒子跟 袋子

第四位村民是年輕小姐蜜蜜，蜜蜜說她到了吃飯時間都不會餓，所以只吃一點點。但是她很喜歡喝商店賣的乳酸飲料，只是她喝這麼多乳酸飲料還是一直便秘啊？每天肚子都不舒服，害她都不能穿好看的衣服。

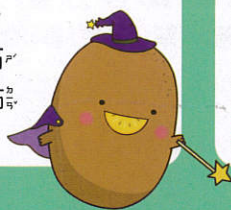
遊戲說明

你覺得 KIWI 會拿出哪些寶石給蜜蜜呢？小朋友請你將蜜蜜會需要的蔬果寶石種類上打勾，並圈出哪些是健康的餐點組合。

蔬果任務20

我會每天檢查自己有沒有做到「蔬果彩虹579」。

完成任務請在蔬果任務達成清單處簽名(第36頁)



(二) 圈選健康的餐點組合



(三)

蜜蜜可以在生活上做哪些改善呢？



水壺



做瑜珈



減肥藥

(一)



功效：幫助排便順暢



功效：促進腸胃蠕動



功效：幫助排便順暢



功效：幫助排便順暢



功效：幫助排便順暢



幫助排便順暢



促進腸胃蠕動

健康小提醒

各色蔬果都有豐富的膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便。

忙了一陣子的KIWI終於完成任務囉！

除了幫助大家都更健康，KIWI也要好好犒賞一下自己。

遊戲說明

來到餐廳，有幾套餐點可以選，來看看哪一個餐點有最完整的七彩寶石力量，吃了它一定可以讓KIWI繼續能量滿滿，幫助更多的人。

蔬果任務2！

我會提醒家人每天要做到「蔬果彩虹579」。

完成任務請在蔬果任務達成清單處簽名(第36頁)



- ☒ 提升免疫力
- ☒ 保護眼睛
- ☒ 提升記憶力
- ☒ 保護心臟血管



請你幫KIWI選擇兩組健康的餐點，一組要有三個數字餐點哦，並將數字寫下來。



組合可以由小朋友決定，但一定要選擇1道青菜及1種水果。



組合可以由小朋友決定，但一定要選擇1道青菜及1種水果。