

臺南市 109 學年度吉貝要國民小學健康教學活動教案

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性校本	設計者	林云莉
實施年級	3 甲	總節數	1
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點
	A1 身心素質 與 自我精進	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	養成良好的健康態度和習慣，並 能表現於生活中。
學 習 重 點	(1)學習表現	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 4a- I -2 養成健康的生活習慣。	
	(2)學習內容	Ea- I -2 基本的飲食習慣。	
學 習 目 標	1. 能了解喝白開水的重要。 2. 能了解喝含糖飲料對身體的影響。 3. 能記錄自己一天喝多少白開水。 4. 能認識食品標示。		
議 題 融 入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
教 具 設 備	電腦、網路、單槍、水壺和茶杯		
教學活動內容及實施方式		時間	備 註

<p>【今天喝白開水了嗎？】</p> <p>壹、準備活動</p> <p>老師準備：電腦、網路、單槍，播放youtube 影片 http://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28 董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)</p> <p>2. 學習單【我愛喝白開水】</p> <p>學生準備：準備水壺和茶杯</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>請小朋友看完youtubeu 影片 http://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28 「董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)」後，說說看喝白開水對我們身體有什麼好處。</p> <p>二、如何喝足1500 cc. 的白開水</p> <p>1. 請小朋友說說看自己每天喝多少水。</p> <p>2. 老師說明喝白開水的重要。</p> <p>3. 老師說明小朋友每天應喝足夠1500 cc. 的白開水。</p> <p>4. 請小朋友用自己平常喝水的容器實際測量1500 cc. 的水量是多少，並記錄於學習單。例如：</p> <p>(1)350cc. 的茶杯：每天要喝4 杯半的水。</p> <p>(2)600cc. 的水壺：每天要喝2 壺半的水。</p> <p>5. 每個學生在學習單上寫出一句生活中如何落實「我愛喝白開水」的方法。</p> <p>三. 校園的飲水設施在哪裡？</p> <p>1. 請小朋友找找看校園的飲水設施在哪裡。</p> <p>四、綜合活動</p> <p>請小朋友發表「我愛喝白開水」宣言，老師總結鼓勵小朋友生活中落實。</p>	<p>7</p> <p>22</p> <p>5</p> <p>6</p>	
<p>評 量</p>		

臺南市 109 學年度吉貝耍國民小學健康教學活動教案

領域/科目	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 本土語 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 生活課程 <input type="checkbox"/> 科技 <input type="checkbox"/> 彈性校本	設計者	許芳瑜
實施年級	四年級	總節數	1
核 心 素 養	總綱核心素養	領綱/科目核心素養	呼應核心素養之教學重點
	A1 身心素質 與自我精進	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。	了解抽菸和喝酒的對身體的危害，建立正確且健康的生活習慣。
學 習 重 點	(1)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-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	
	(2)學習內容	Bb-I-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。	
學 習 目 標	◆認知 1.了解抽菸對人體健康的危害和影響。 2.理解吃檳榔對人體健康的危害和影響。 ◆情意 1.培養遠離菸檳危害的正確觀念。 ◆技能 1.學會如何拒絕他人對自身的菸檳邀約。		
議 題 融 入	(若本單元設計融入重大議題，請於此處註明所融入的議題項目與實質內涵) <input type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input type="checkbox"/> 品德教育 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 法治教育 <input type="checkbox"/> 科技教育 <input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 能源教育 <input type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 防災教育 <input type="checkbox"/> 閱讀素養 <input type="checkbox"/> 多元文化教育 <input type="checkbox"/> 生涯規劃教育 <input checked="" type="checkbox"/> 家庭教育 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育		
教 具 設 備	簡報、宣導影片、聯絡簿心情記事欄。		

教學活動內容及實施方式	時間	備註
<p>引起動機</p> <p>想一想，身邊的家人有沒有人吃檳榔或抽菸的呢？或是你覺得吃檳榔和抽菸給你的感覺是什麼？</p>	5分	
<p>發展活動</p> <p>一、抽菸、吃檳榔所帶來的缺點或危害</p> <p>(一)觀賞影片一《都是檳榔惹的禍》https://www.youtube.com/watch?v=TdhOTC4t58。 討論片中主角、家人以及老闆，對爸爸吃檳榔的習慣有什麼感覺？</p> <p>(二)觀賞影片二《菸害 OUT 戒菸 IN，無菸的家好處多》 https://www.youtube.com/watch?v=PcsfCRYsxG0。討論片中主角的家人，在抽菸和戒菸後生活有什麼樣的轉變？</p> <p>(三)從影片討論中，歸納抽菸和吃檳榔帶來的影響，不要輕忽這些危害對生活的影響。</p>	15分 10分	
<p>綜合活動</p> <p>想一想，你會怎麼拒絕朋友引誘你抽菸或吃檳榔？或是你會怎麼勸導自己的家人呢？</p>	5分	
評量	課堂中觀看影片，參與師生討論。運用課餘時間將想法寫下或畫下，並在聯絡簿(線上聯絡簿)留下紀錄。	