

【附件2】

臺南市114學年度保東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	心理暨飲食健康閱讀課程(校訂課程)		
日期	114年 9月 ~ 12月	實施班級	1&2年 甲班
課程內容敘述	學校自主研發的校訂閱讀課程，融入繪本閱讀及心靈身體健康的成長。		
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 checked="" type="checkbox"/> 自我監控 <input type="checkbox"/> 目標設定 <input type="checkbox"/> 同理心 <input 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。		
符合核心素養項目(勾選)	<input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input checked="" type="checkbox"/> 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。 <input type="checkbox"/> E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 <input type="checkbox"/> E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 <input type="checkbox"/> E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。 <input type="checkbox"/> E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 <input type="checkbox"/> E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 <input type="checkbox"/> E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團隊成員合作，促進身心健康。 <input type="checkbox"/> E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。		

佐證資料(教案、教學過程紀錄等)

<p style="text-align: center;">健康閱起來</p> <p>課程主題: 健康閱起來 核心概念: 閱讀與健康 課程目標: 透過閱讀繪本，覺察自己與生活環境中的人、事、物的情緒關係，學習自己與環境快樂互動模式。 課程重點: 自主閱讀繪本中閱讀自信，進而覺察自己與他人、事、物與環境變化，養成健康的閱讀習慣，進而促進快樂的學習環境。 課程目標: 1.閱讀：繪本與繪本的運用與理解。 2.透過繪本認識自己及不同情緒與表達。 3.學習閱讀繪本了解故事情感，學習「六合法」、「九點鐘」筆記運用。</p> <p>學習重點: 核心目標 理解力: 了解繪本內容 覺察力: 觀察與覺知 想像力: 想像與分析 統整力: 系統性整理 創造力: 創意與美術 表達力: 表達與溝通 合作力: 團隊合作</p> 	<p style="text-align: center;">單元二 快樂做自己 《我是獨特的》</p> <p>單元目標: 1.能認識自己及同學，並對不同人事物的喜好。 2.能根據繪本內容了解了自己，找出文本中的關鍵字。 3.能認識自己的優點，並從他人的想法中重新了解了自己的優點。</p> <p>教學內容: 1. 繪本與繪本: 1.透過繪本內容，並進行繪本討論。 2.能與同學分享。 2.透過繪本與同學分享學生了解自己的特色。 3.並互動繪本中重新了解朋友特色。 4.透過學習繪本理解繪本意義，整理自己有哪些特色和喜好。</p> <p>學習重點: 1.理解力: 透過繪本與同學繪本中，了解自己與他人特色與喜好。 2.理解力: 透過學習繪本認識自己，並整理自己有哪些特色和喜好。 3.理解力: 完整表達自己的喜好特色和喜好。</p> <p>學習重點: 1.能根據繪本內容與同學。 2.能從自己和其他人繪本中的自己差異之處。 3.能自己與同學完成繪本。</p> 
--	---

說明：一年級閱讀課程認識情緒-1

活動一
共讀繪本

繪本：
《我是誰的？》
故事中的角色：
大頭弟
有什麼特性？

大頭弟、艾莎、特倫、
繪本上有什麼特別變化？
 顏色/線條/選擇
 顏色/線條/選擇

第一種閱讀策略：
大頭弟、艾莎、特倫、
 樣子
 情緒

第二種閱讀策略：
大頭弟、艾莎、特倫、
繪本上的動作是？
 顏色
 獨立

發生什麼事情？
大頭弟有點擔心？
 大頭弟的爸爸去
 大頭弟的爸爸去

大頭弟為什麼？
在遊戲會上嗎？
 大頭弟、艾莎
 大頭弟

繪本上作者與別人與動物、
對大頭弟有什麼好？
 大頭弟的爸爸
 大頭弟的爸爸

大頭弟
發生的事情




17

說明：一年級閱讀課程認識情緒-2

活動四
我是誰？我的情緒

請寫出你平時看到的情緒表情：



24

說明：一年級閱讀課程認識情緒-3

單元四
快樂夢工廠
《兔兔兔兔的兔子》

單元目標：
1.認識生動動感心理。
2.理解感與情緒可能存在的關聯性。
3.明白自己情緒時的感覺以及如何處理。
4.真教育。

教學內容：
◎ 導讀：
1.教師導讀繪本
◎ 閱讀：
2.讓學生閱讀並描述、繪畫、
情緒感與感受。
◎ 討論：
3.分享一位為重要而以繪畫、
繪畫、繪畫、繪畫力……
之經驗。
◎ 繪畫：
4.繪畫「快樂夢工廠」學習單

學習重點：
1.了解文本中的情感、
感與情緒。
2.表達自己的感受。
3.繪畫力與繪畫力的
繪畫。

學習策略：
1.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。
2.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。
3.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。
4.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。
5.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。
6.繪畫力：
繪畫感與繪畫內容。



36

說明：一年級閱讀課程認識情緒-4

肚子餓時
請回答並描述：
1.肚子餓時，情緒會有什麼反應？
2.你會如何處理或調節感受？
3.此感受會對生活中什麼事情？
4.正當飲食會對身體有什麼影響？

胡蘿蔔
1.繪畫什麼樣的元素？

2.身體健康感受，需要吃什麼菜來保護？

3.繪畫感受配什麼東西，可以更容易感受
健康？



42

說明：二年級閱讀課程認識飲食健康-1

說明：二年級閱讀課程認識飲食健康-2

活動四
食物的秘密
 營養、功能與來源

食物總共有六大類，各類食物都有其獨特的營養與功能。

一、全穀雜糧類

功能：含有碳水化合物、醣類，讓身體充滿體力及能量。

來源：米類：糙米、紫米、薏仁、米穀。

麥類：燕麥、蕎麥、大麥、燕、燕麥、吐司。

根莖類：南瓜、芋頭、薯角、地瓜、馬鈴薯。

豆類與黃耨：黑豆、綠豆、栗子、玉米。

二、蔬菜類

功能：富含多量養素及膳食纖維。

來源：植物的根、莖、葉等各類蔬菜。

三、水果類

功能：提供多種維生素，及膳食纖維增加身體抵抗力，能幫助消化，預防便秘。

來源：蘋果、葡萄、蓮霧、木瓜、西瓜、香瓜、小番茄、芭樂、鳳梨、.....等。

四、乳品類

功能：可以幫助生長發育，強健骨骼和牙齒。

來源：來源有牛乳、發酵乳、乳酪等。

五、豆魚蛋肉類

功能：含有豐富蛋白質，可幫助肌肉生長，骨節發育。

來源：豆類：豆腐、豆干、豆漿。

魚海鮮類：魚、文蛤、牡蠣、花枝、蝦仁。

蛋類：雞蛋、鴨蛋。

肉類：雞肉、鴨肉、豬肉、牛肉等。

六、油脂與堅果種子類

功能：能產生能量，保護內臟器官、潤澤皮膚。

來源：為各種植物性及動物性油品、芝麻、蘋果、花生、瓜子等。

你每天都會吃早餐嗎？

今天早餐你吃哪些食物？

說明：二年級閱讀課程認識飲食健康-3

說明：二年級閱讀課程認識飲食健康-4