

指標名稱	教師接受到生活技能訓練或規畫多元彈性較學模式，使學生接受素養導向課程學習，以做健康行動的決定。		
活動日期	參加對象	學生	教職員工
112年9月起	參加人數	146	20
簡述活動內容	將健康促進融入課程，以專題討論和探究方式進行課程。透過引導學生探索健康飲食、運動習慣、心理健康等主題，激發他們的思考和自主學習能力。這種教學方式旨在提升學生的健康意識，培養他們健康生活的技能，促進全面發展。		

佐證資料



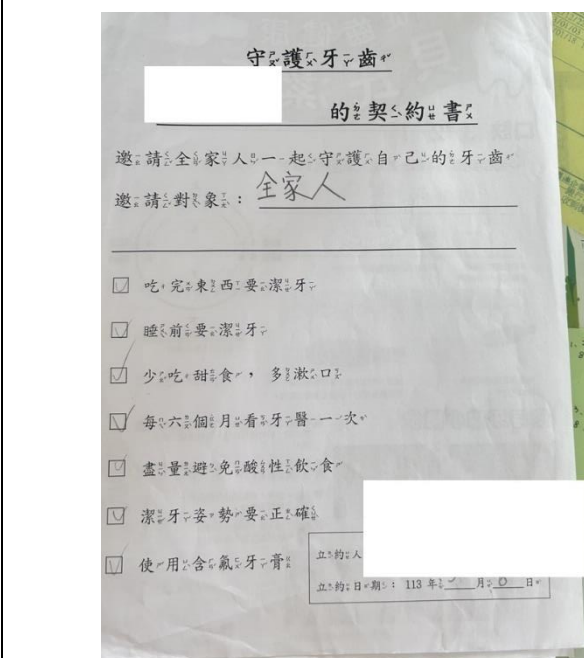
說明：透過結合健康課程，教師進行主題探討正向心理生活。透過引導和說明，學生將探索如何培養積極的心態和心理健康。這種教學方式旨在提升學生對正向心理生活的理解，鼓勵他們建立自信、樂觀和積極的人生態度，以應對各種挑戰和壓力。



說明：透過結合自然課添加物單元，與學生討論何謂健康飲食及如何實踐。學生將探索天然食材的優勢，理解標籤和添加物的意義。透過討論，學生將學習選擇均衡飲食和限制加工食品的重要性，並培養健康飲食的技能。這種教學方式旨在提高學生對健康飲食的認識，促進他們健康生活的實踐。



說明：透過結合健康課程，學生將探討如何促進健康體位的主題。透過討論和分享，他們將學習制定健康飲食和運動計劃，認識身體的需求，並培養良好的生活習慣。這種教學方式旨在提高學生對健康體位的認識和理解，促進他們積極參與健康促進的行動。



說明：透過結合健康課程，學生將學習刷牙技能，並設計契約書，鼓勵他們帶回家與家人共同培養健康生活習慣。這種教學方式旨在提升學生的健康意識，並促進家庭成員共同參與和支持健康行為的培養。



說明：透過結合健康課程，學生將探索身體認知和月經平權等議題，透過討論和分享，加深對健康的理解。這種教學方式旨在讓學生更清晰地認識自己的身體，並促進性別平權的意識。

臺南市112學年度港東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	112年09月21	實施班級	二年忠班
課程內容敘述	<p>配合宣導月及課本安排，我們將健康課程與牙齒保健教育相結合，旨在讓學生習得正確的刷牙姿勢。在課堂上，教師詳細講解並示範正確的刷牙方法，讓學生能夠親自練習並掌握技巧。除此之外，學生還會將這些學到的知識帶回家中，教導家長們正確的刷牙姿勢。為了進一步強化家長和孩子之間的合作，我們設計了一份愛護牙齒條約，讓家長和孩子一起簽訂，承諾共同維護牙齒健康。這不僅有助於學生在校內外保持良好的口腔衛生習慣，還能促進家庭成員之間的健康互動，共同培養愛護牙齒的良好習慣。</p>		
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 checked="" 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 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)			

健體領域二上主題壹單元二教案

領域/科目	健康與體育	設計者	吳麗鈴
實施年級	二上	教學時間	200分鐘
主題名稱	壹、健康有一套		
單元名稱	二、愛護牙齒有一套		

設計依據

學習重點	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。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	總綱與領域之核心素養	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。
	學習內容	Da-I-1 日常生活中的基本衛生習慣。 Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。		

融入議題與其實質內涵	· 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
-------------------	-----------------------------

與其他領域/科目目的連結	無
---------------------	---

教材來源	· 南一版健康與體育二上主題壹單元二
-------------	--------------------

教學設備/資源	電子書及播放設備、〈潔牙歌〉、素養評量單。 教師準備：各式牙刷數把、牙齒模型。 學童準備：一面鏡子、潔牙用具。
----------------	---

學習目標

1. 能知道蛀牙的形成原因。
2. 能認識牙齒的功能，並知道牙齒分為乳齒和恆齒。
3. 能判斷更換牙刷的時機。
4. 能知道正確刷牙是預防蛀牙最有效的方法。
5. 能知道牙科醫療院所提供的口腔保健服務。
6. 能知道牙齒對生長發育的重要性。
7. 能知道正確刷牙的方法和步驟，培養良好的衛生習慣。
8. 能知道自己能做到愛護牙齒的方法。
9. 能養成保健牙齒的生活習慣。
10. 能知道蛀牙的處理辦法。
11. 能正確挑選適合自己的牙刷。

說明：上課教案



說明：上課照片



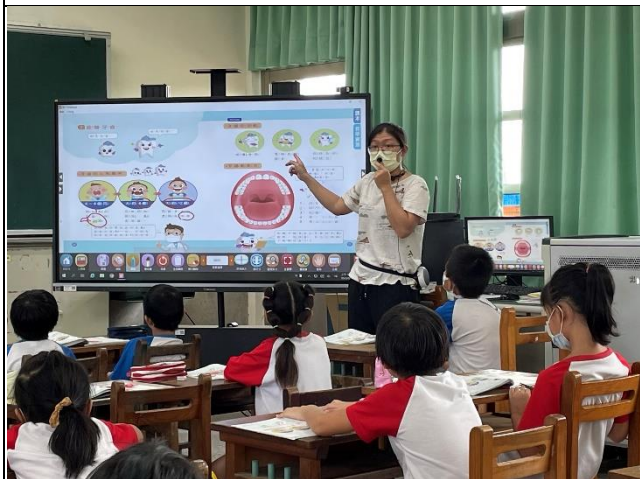
說明：教師說明



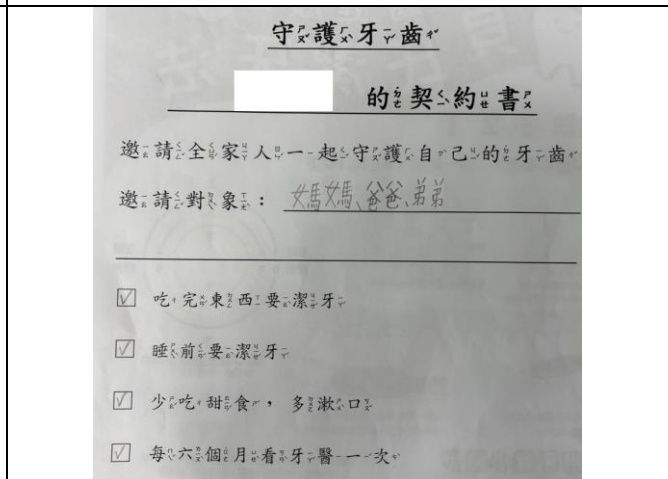
說明：保護牙齒少不了漱口水



說明：漱口水的介紹



說明：你的牙齒你認識嗎?教師說明。



說明：守護牙齒契約書，邀請家長一同參與。

臺南市112學年度港東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	口腔保健		
日期	112年10月3日	實施班級	五年忠班
課程內容敘述	配合宣導月進行課程調整，幫高年級做潔牙複習，實際操作演示，讓他們更能知道潔牙時會出現的迷思以及該如何正確潔牙。		
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 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 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 checked="" 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)			



上課照片，學生實際操作牙齒模型，練習如何正確潔牙。

臺南市112學年度港東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	月經平權		
日期	113年05	實施班級	五年忠班
課程內容敘述	<p>結合局端的登月計畫宣導及課本內容，我們開展了月經平權教育活動。為了讓學生更好地理解書本上的內容，我們採購了月經相關用品和教具，並在課堂上進行詳細解說。這些教具和實物展示，幫助學生更直觀地了解月經的相關知識，消除對月經的誤解和偏見。通過這種方式，不僅提升了學生對自身生理健康的認識，也推動了月經平權的教育，促使學生更自信、更開放地面對自然生理現象。</p>		
符合生活技能 項目(勾選)	<p> <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 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 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養 項目(勾選)	<p> <input 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 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 checked="" 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 checked="" 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。 </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

單元名稱	第3課 青春快樂行		總節數	共3節，120分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 1b-III-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 3b-III-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	領域核心素養	健體-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。
	學習內容	Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。		
學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 理解青春期常見保健問題的處理方法。 2. 運用生活技能「自我覺察」，覺察青春期的生理、心理轉變。 3. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定經期保健計畫。 4. 願意培養青春期保健的生活型態。 5. 面對青春期的心理轉變，運用生活技能「自我調適」，肯定並悅納自己。 6. 認識生長發育的影響因素與促進方法。 7. 了解健康自主管理的原則與方法。 8. 運用生活技能「自我健康管理」，擬定長高計畫。 9. 運用生活技能「目標設定」，設定長高計畫的目標。 10. 擁有執行長高計畫的信心與效能感。 11. 體察實踐長高計畫的自覺利益與障礙。 12. 運用生活技能「自我管理與監督」，改進長高計畫未達成的目標。 13. 自我反省與修正長高計畫的行動。 			
教材來源	康軒健康與體育領域第十冊(5下)單元一			
教學設備/資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教師準備數片衛生棉、衛生棉條、月亮杯。 2. 教師準備第204頁「青春期女孩保健筆記」學習單。 3. 教師準備第206頁「青春期男孩保健筆記」學習單。 			

說明：上課教案



說明：同學們實際摸到月經相關產品



說明：除了課本介紹外，可以看到實體、摸到實體，更讓學生印象深刻。



結合時下年輕人最愛的網紅youtuber介紹。



臺南市112學年度港東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	月經平權		
日期	113年04月02	實施班級	四年忠班
課程內容敘述	<p>結合教育局專案宣導及課本內容，我們開展了月經平權教育活動。在課堂上，利用課本中生理構造的介紹，深入講解月經的來臨和相關生理知識。透過這種教育方式，不僅讓學生更了解自己的身體，還幫助他們正確認識月經的自然現象。我們希望通過這些教育，打破月經話題的禁忌，讓學生在月經平權上更上一層樓，培養尊重和包容的態度。此外，還鼓勵學生與家人分享學到的知識，促進家庭內部的開放討論，進一步推動月經平權的理念。這樣的教育方式，不僅增進了學生對自身健康的了解，也在社會上推動了更廣泛的月經平權認識。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <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 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 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <input 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 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 checked="" 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 checked="" 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。 </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

健康與體育領域四下第四單元教案

領域/科目	健體	設計者	鄭雅云
實施年級	四下	教學時間	160分鐘
主題名稱	壹、健康新世界		
單元名稱	四、知己知彼		

設計依據

學習重點	學習表現	<p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p> <p>3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p> <p>3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	總綱與領域之核心素養	<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>
	學習內容	<p>Fa-II-1 自我價值提升的原則。</p> <p>Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>		

融入議題與其實質內涵	<ul style="list-style-type: none"> • 生涯規畫教育 生涯 E4 認識自己的特質與興趣。
教材來源	<ul style="list-style-type: none"> • 南一版健康與體育第八冊〔四下〕主題壹第四單元
教學設備/資源	<ul style="list-style-type: none"> • 電子書及播放設備、素養評量單。 • 教師準備：海報紙或圖畫紙、便利貼。

學習目標

<ol style="list-style-type: none"> 1. 能發覺自己具備的特質。 2. 能透過同學的描述，發現自己潛藏的特質。 3. 能透過與家人互動，了解家人眼中的自己。 4. 能藉由自我觀察與同學的彼此觀察，肯定自己。 5. 能發覺家人的陪伴與支持的重要性。 6. 能透過經驗與分享，發覺自己的進步與提升。 7. 能感謝家人、師長與朋友的陪伴與鼓勵。 8. 能分享與家人溝通及相處的經驗。 9. 能學習與家人良好溝通與相處的技巧。 10. 能透過與同學合作，發揮自己的才能。 11. 能了解自己的特質，並持續發展。 12. 能記錄自己成長的經驗，體認成長的事實。
--

說明：上課教案



說明：我們的身體哪裡不一樣？



說明：同學間討論分享



老師統一說明講解



教師提問，與學生討論



完成品



學生完成學習單

臺南市112學年度港東國民小學健康教學活動成果表

議題名稱	健康促進-健康體位我可以怎麼做?		
日期	113年03月	實施班級	六年忠班
課程內容敘述	<p>學校積極推動健康生活，融合了餐前五分鐘、健康護照和85210等計畫，於健康課實施專題探討。每節健康課上，老師引導學生進行SWOT分析，幫助他們發現自身的健康優勢與不足。學生在討論中學會如何制定個人健康計劃，找到最適合自己的健康生活模式。這些計畫不僅讓學生在校內實踐健康生活，更能將這些習慣帶回家中，影響家人的生活方式。通過這樣的綜合教育，學校希望每個學生都能成為健康生活的推動者，讓健康生活成為全家人的共同目標，形成良性循環，進而提升整體社區的健康水平。</p>		
符合生活技能項目(勾選)	<p> <input type="checkbox"/>做決定 <input checked="" type="checkbox"/>批判思考 <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>倡導能力 <input type="checkbox"/>協商能力 <input type="checkbox"/>拒絕技能 </p> <p>包含其中一項以上即可，健康相關技能（如刷牙）等不列計。</p>		
符合核心素養項目(勾選)	<p> <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 checked="" 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。 </p>		
佐證資料(教案、教學過程紀錄等)			

單元名稱		健康促進-健康體位我可以怎麼做?	總節數	共 3 節，120 分鐘
設計依據				
學習重點	學習表現	1a-III-3 理解促進健康生活的的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	領域核心素養	健體-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。
	學習內容	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。		
核心素養呼應說明		給學生一個主題，引導學生「自發性」的查找資料，分組找資料的過程中，「互動」良好是想要達到的目標，最後的小組上台分享，同學們可以藉由聆聽的過程，再健康體位這條路上可以碰撞出新的火花，以達「共好」的期許。		
議題融入	實質內涵	資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。		
	所融入之學習重點	4. 運用「批判性思考」技能，辨別媒體訊息中的資訊真偽。 5. 學知如何擁有健康體位。		
與其他領域/科目的連結		資訊、健康與體育		
摘要				
教材來源		自編		

說明：上課教案



說明：如何促進健康體位主題揭示



說明：小組討論



對於健康體位這件事情，跨組別分享理念。

健康體位之健康飲食，各組上台分享。