

摘 要

本主題課程「健康存摺、樂活專案」以低年級健康與體育領域為教學範疇，分為三大單元與十個教學活動：「聰明飲食專家」、「健康加油站」「運動 HAPPY GO」，以生活化的學習內容建構小朋友正確的飲食、健康和情緒概念；透過適性化的活動引導，滿足學生不同的學習需求；再藉由統整化的課程設計，加上樂趣化、遊戲化的評量活動，將健康知能教學與體育技能訓練結合，在體育競賽活動中，加入健康知能的學習元素，兩者相輔相成。

「生活教育」是小學教育最為重要的一環，「健康的態度與習慣」更是生活教育的核心。本主題課程希望強化學生正確飲食、強健體魄，並擁有快樂心情的健康知能和生活習慣。唯有引導學習內化，形成價值觀，才能真正地形塑學生的正確習慣和生活態度。

關鍵字：健康與體育領域、聰明飲食、闖關活動

壹、緣起

「兒童是國家未來的主人翁」，爲了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有健康的身心，才能擔負新時代的任務。然而，以下的現況值得我們注意：

一、根據教育部調查，臺灣國中生體位過重及肥胖的比例約爲 23%（康健雜誌，2009）。

二、衛生署委託學者所進行的一項全國性調查顯示，每三點七位小學生中就有一人過重或肥胖，男比女高，代謝異常的情況（自由時報電子報，2007）。

三、本校（臺北市立教大附小）97 學年度第 2 學期針對全校學童身高、體重測量的結果，體位過重和超重高達 28.2%。

四、衛生署兒童健康推展委員會「兒童健康體位研議小組」召集人臺大小兒科教授張美惠表示，體重控制要從小做起，兩歲起就得注意，等到上小學後才介入都嫌太晚了（自由時報電子報，2007）。

「一所學校就是能持續的增強它的能力，成爲一個有益於生活、學習與工作的健康場所」（健康促進學校，民 97）。以維護學童健康爲使命，達成全人關懷爲目標，照顧兒童和青少年成爲國家寶貴人力資產，是學校責無旁貸的任務。

貳、課程設計理念與特色

「生活教育」是小學教育最爲重要的一環，「健康的態度與習慣」更是生活教育的核心。唯有引導課程學習之內化，形成價值觀，才能真正地影響學童的態度和行爲。因此，學生學什麼、如何學、老師教導時利用的學習資源及提供學生學習活動等，影響學生由覺知進而形成個人價值觀念的重要過程。

所以，本課程主題「健康存摺、樂活專案」之健康與體育領域主題教學，本著「存摺」之「儲蓄健康、增長快樂」的理念，以學生爲中心，透過實作和體驗活動，建構學童正確的飲食、健康和情緒概念，希望學生了解：健康身心知能的培養要從小做起，強化其選擇適當食物、適量攝取、懂得照護自己、與他人愉快的合作等正確的健康知能和習慣。

本主題課程具有以下之特色：

一、統整化的課程設計

因應低年級統整學習之特性，將健康教育與體育充分結合，在體育競賽活動中，加入健康知能的學習元素，兩者相輔相成。

二、生活化學習內容

教學活動與素材均取材自日常生活事件，讓學生可以馬上學以致用、即知即行。

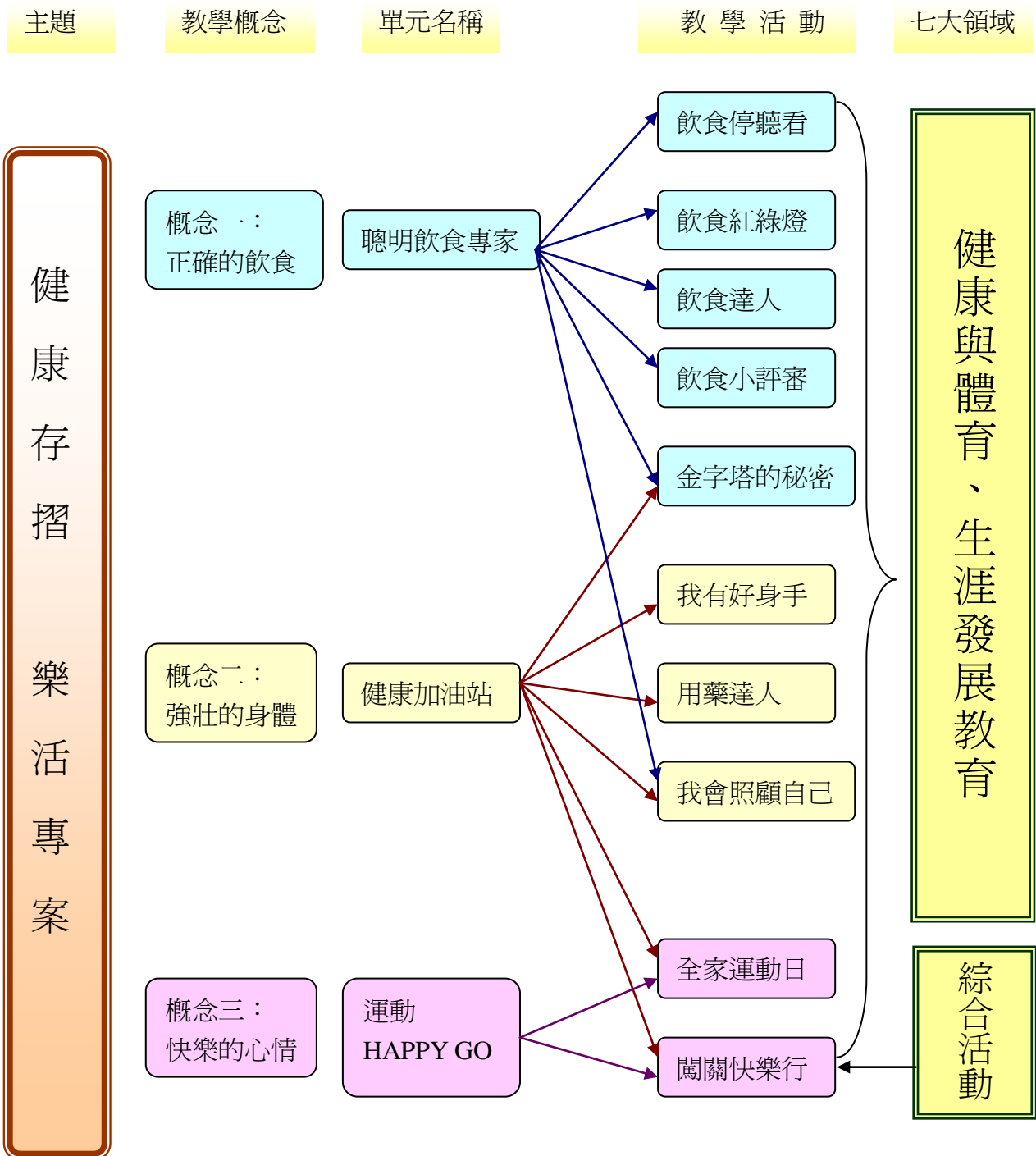
三、適性化的活動引導

教學活動內容安排能滿足學生不同的需求，不論學生天分如何，每人皆為學習主角，均有機會參與學習活動，成為成功的學習者。

四、樂趣化、遊戲化的評量活動

教學活動中，設計了新穎、有趣的跨年級闖關活動，讓學生有機會將認知學習與生活應用結合，落實形成性評量與總結性評量。

參、課程統整架構



肆、教學活動設計與執行成果

一、教學活動設計主題：健康存摺 樂活專案

二、教學對象：低年級學生

三、教學節數：健康與體育九節、綜合二節

四、教學目標：

認知方面

- 1.了解選擇有益健康食物「三少一多」的原則為少糖、少鹽、少油、多纖維。
- 2.了解運用紅綠燈的符號分辨食物的原則。
- 3.了解食物金字塔的分配原則。
- 4.了解運動和身體健康的關係。
- 5.了解正確的用藥資訊。
- 6.了解生病時自我照護的方法。
- 7.了解飲食、閱讀、用藥及資源回收的健康生活方式。

情意方面

- 1.樂於學習健康的飲食習慣。
- 2.樂於與同學合作完成任務。
- 3.能以愉快的心情從事運動。
- 4.能遵守遊戲規範及紀律。

技能方面

- 1.了解跑步動作的要領，增進身體健康。
- 2.了解食物金字塔拼圖的遊戲規則。
- 3.了解並實際操作有益身體健康的運動方式。

五、相關領域對應能力指標

【健康與體育領域】

- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。

- 2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣。
- 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。
- 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。
- 4-1-4 養成規律運動的習慣，保持良好體適能。
- 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。
- 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
- 7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。
- 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。

【綜合活動領域】

- 2-1-2 分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。
- 2-1-3 蒐集相關資料並分享各類休閒生活。
- 3-1-1 舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。
- 3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。

【生涯發展教育】

- 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。
- 2-1-1 培養互助合作的生活態度。

六、學習評量

本教學活動設計提供多樣化學習評量方式，評量學生之學習狀況與能力養成，以做為教學檢核與參考。學習評量包含「紙筆評量」、「實作評量」、「學生自評」及「學生互評」等四項，分述如下：

- 〈一〉.紙筆評量：課本的習作活動、學習單。
- 〈二〉.實作評量：包含小組分組討論、小組合作剪貼、口頭報告的情形。
- 〈三〉.學生互評：應用互評表進行互評活動，主要針對他人作品的鑑賞情形及評價態度。

七、教學活動設計

教學單元一：聰明飲食專家			
教材來源	1.康軒版—健康與體育--第二冊 2.自編	設計者	徐麗慧、張偉萍 顏慧慈、陳雅貞
節次安排	健康與體育：5 節		
教學目標			
單元目標	具體目標		
1. 了解選擇有益健康食物「三少一多」的原則為少糖、少鹽、少油、多纖維。	1.能說出吃過的食物中哪些食物比較好。 2.能以三少一多：少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。 3.能說出要常吃蔬果等重要的健康飲食原則。		
2. 了解運用紅綠燈的符號分辨食物的原則。	4.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「要常常吃」正確的飲食習慣。 5.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「偶爾吃」正確的飲食習慣。 6.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「儘量少吃」正確的飲食習慣。		
3. 了解食物金字塔的分配原則。	7.能依據「飲食紅綠燈」的原則，選出兩組分類正確的作品。 8.能依據「飲食紅綠燈」的原則，寫出分類正確組別的優點。 9.能從他組「飲食紅綠燈」分類剪貼作品中，選出兩組剪貼牢固的作品。		
4. 樂於學習健康的飲食習慣。	10.能在「小評審」學習單中，寫出剪貼牢固組別的優點。 11.能說出自己的「健康宣言」。		
5. 樂於與同學合作完成任務。	12.能運用金字塔的概念，分析每天正確飲食的份量原則。 13.能說出一天當中食用最多的食物。 14.能說出一天當中食用最少的食物。 15.能說出「我們最健康」宣言的內容。 16.樂於與同學合作完成「飲食紅綠燈」的分組剪貼活動。		
教學流程			

具體目標	教學活動	時間	教學資源
<p>1.能說出吃過的食物中哪些食物比較好。</p> <p>2.能以三少一多：少糖、少油、少鹽、多纖維的原則，選擇有益健康的食物。</p>	<p>【活動一】：飲食停聽看</p> <p>一、引起動機：春節樂陶陶！</p> <p>教師提問：小朋友，過春節的時候你和家人做了什麼事？說說看最難忘的事。（拜年、拿紅包、旅遊、吃大餐、吃團圓飯、拜拜等）。</p>	5	<p>各種春節活動教學簡報</p> <p>學習單教學簡報</p> <p>「健康食物選拔會」學習單</p>
	<p>二、發展活動：健康飲食原則</p> <p>（一）教師依據同學的發表全班共做「快樂過春節」架構圖。</p>	5	
	<p>（二）觀賞教學簡報，了解其他相關春節活動</p> <p>（三）教師提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你家團圓飯有哪些菜？ 2. 春節旅遊時吃過哪些食物？ 3. 哪些食物比較好？為什麼？ <p>（四）教師歸納與解釋選擇食物的原則：</p> <p>三少一多：少糖、少油、少鹽、多纖維</p>	25	
	<p>三、綜合活動：健康食物選拔會</p> <p>（一）教師發下學習單，請小朋友隨著教學簡報確認學習單中的食物種類。</p> <p>（二）請小朋友依據課堂討論的結果，將學習單中健康的食物塗上綠色。</p> <p>（三）請小朋友與家人一起討論，「我家健康飲食」原則，並紀錄下來。</p> <p style="text-align: center;">-----第一節結束-----</p> <p>【活動二】：飲食紅綠燈</p>	5	

<p>3.能說出要常吃蔬果等重要的健康飲食原則。</p>	<p>一、引起動機：</p> <p>(一) 複習與討論上週學習重點</p> <p>(二) 健康飲食規則知多少？</p> <p>1.複習三少一多的含義：少糖、少油、少鹽、多纖維。</p> <p>2.使用健康飲食海報，引導小朋友了解其他健康飲食規則。例如：水果蔬菜是最佳健康良藥</p> <p style="text-align: center;">來點水果吧！一天兩份水果捍衛健康</p> <p style="text-align: center;">每天吃半間蔬菜，兩份水果</p>	<p>5</p>	<p>學習單</p> <p>飲食選擇規則字卡</p> <p>董氏基金會：健康飲食海報</p>
<p>4.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「要常常吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>二、發展活動：</p> <p>(一) 假日飲食討論會：</p> <p>教師提問：</p> <p>1.小朋友，放假時在家吃了哪些東西？</p> <p>2.猜一猜，老師昨天吃了哪些東西？(教師展示預先準備的食物教具)</p>	<p>10</p>	<p>麵包、餅乾等</p>
<p>5.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「偶爾吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>3.這些食物哪些是符合「健康飲食規則」中可以常常吃的東西？</p> <p>(二) 認識飲食紅綠燈</p> <p>教師說明：運用紅綠燈的原則選擇食物</p> <p>綠色：常常吃、黃色：偶爾吃、紅色：盡量少吃</p>	<p>5</p>	
<p>6.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「儘</p>	<p>(三) 分分看：</p> <p style="text-align: center;">請幾位小朋友上台，在食物圖卡上，依據「飲食紅綠燈」的規則，將色紙貼在圖片旁邊，並請台下小朋友做小評審，確認答案。</p>	<p>10</p>	<p>飲食紅綠燈字卡</p>
<p>生活中「儘</p>	<p>三、綜合活動：紅燈停、綠燈行</p> <p>(一) 教師將紅綠燈紙牌發給全班：每人人手一支，</p>	<p>10</p>	<p>食物圖卡，紅、</p>

<p>量少吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>有人是紅牌，友人黃牌，有人綠牌。</p> <p>(二) 每人依據教師的教學簡報上的食物圖卡作判斷，分辨該項食物的屬性，舉牌作答。</p> <p>(三) 教師行間巡視確認答案，或請小朋友回答舉牌的原因。</p>		<p>綠、黃色紙，膠水，紅綠燈紙牌 超市廣告</p>
<p>3.能說出要常吃蔬果等重要的健康飲食原則。</p>	<p style="text-align: center;">-----第二節結束-----</p> <p>【活動三】：飲食達人</p> <p>一、引起動機：健康飲食規則記得牢</p> <p>(一) 教師利用健康飲食海報，複習健康飲食的規則，全班再次確認「健康飲食三少一多」、「多吃蔬果有益健康」、「蔬果是最佳良藥」。</p>	<p>5</p>	<p>剪刀、膠水、各種</p>
<p>4.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「要常常吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>(二) 教師拿出超市廣告，指出其中一項食物，請小朋友依據飲食紅綠燈的規則，說明是否可以常常吃。</p> <p>二、發展活動：我們都是飲食達人</p> <p>(一) 全班分成 6 人一組，師生共同並將座位依序排成組別形式。</p>	<p>5</p> <p>25</p>	<p>食物圖片、超市廣告、分組海報</p>
<p>5.能以紅綠燈的標誌，分辨出日常生活中「偶爾吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>(二) 教師說明每個人的任務：</p> <p>1.每組 1、2、3 號使用剪刀剪出需要的圖片。</p> <p>2.4 號負責抹膠水。</p> <p>3.5、6 號負責將圖片貼在大家討論的位置。</p> <p>(三) 教師說明分組活動中秩序、整潔的評分標準：</p> <p>1.吵架、告狀等該組得一個缺點。</p> <p>2.收拾整潔得一個優點。</p> <p>3. 有問題組長代表到台前反應。</p>		
<p>6.能以紅綠燈的標誌，</p>	<p>(四) 教師說明分組剪貼活動內容：請各組小朋友將</p>		

<p>分辨出日常生活中「儘量少吃」正確的飲食習慣。</p>	<p>教師提供的圖片和超市廣告，依據「飲食紅綠燈」之原則，共同討論、分類後，剪下來貼在各組海報中的紅、黃、綠框中。</p>	<p>5</p>	
<p>15.樂於與同學合作完成「飲食紅綠燈」的分組剪貼活動。</p>	<p>三、綜合活動：觀摩與整理</p> <p>(一) 請各組將作品一一展示在黑板上，共同觀摩，分享心得。</p> <p>(二) 各組同學共同收拾座位周圍的整潔。</p> <p>-----第三節結束-----</p> <p>【活動四】：飲食小評審</p> <p>一、引起動機：作品分享</p>	<p>5</p>	<p>「我是小評審」學習單</p>
<p>7.能依據「飲食紅綠燈」的原則，選出兩組分類正確的作品。</p>	<p>二、發展活動：作品觀摩與評審</p> <p>(一) 教師發下「小評審」互評學習單。</p> <p>(二) 教師說明互評表的書寫原則：</p> <p>1.依據「飲食紅綠燈」的原則，選出兩組分類正確的作品，並寫出分類正確組別的優點：</p> <p>* 蔬菜水果是綠燈食物，所以蘋果要貼在綠色的位置。</p> <p>* 牛角麵包貼在紅色的地方很正確。</p>	<p>25</p>	
<p>8.能依據「飲食紅綠燈」的原則，寫出分類正確組別</p>	<p>2.能從他組「飲食紅綠燈」分類剪貼作品中，選出兩組剪貼牢固的作品，並寫出優點：</p> <p>* 剪下來的圖片要貼正，看起來比較美觀。</p> <p>* 圖片背後膠水要抹在週圍，才會貼得好。</p>		

<p>的優點。</p> <p>9.能從他組「飲食紅綠燈」分類剪貼作品中，選出兩組剪貼牢固的作品。</p> <p>10.能在「小評審」學習單中，寫出剪貼牢固組別的優點。</p>	<p>* 圖片都貼在框子裡，看起來很整齊。</p> <p>3.各組小朋友要評審他組，不能選自己的組別。</p> <p>(四) 教師將各組的作品一一展示在各組桌面上或吊掛在小朋友容易觀看的位置，以便小朋友能互相討論。</p> <p>(五) 完成學習單的同學遊組長收齊交予老師。</p> <p>三、綜合活動：統整與檢討</p> <p>(一) 教師選出其中一組的作品展示在黑板上，請小朋友發表觀察後的感想：</p> <p>* 這一組的圖片都貼的很整齊。</p> <p>* 這一組的小朋友將綠色蔬菜貼再綠色食物中，分類很正確。</p> <p>* 蛋糕應該可以偶爾吃，但是不要常常吃。</p> <p>(二) 教師說明：</p> <p>1.小朋友正在成長的階段，要特別注意營養，要吃健康的食物，才會長得高、長得壯。</p> <p>2.各種顏色的蔬果都是要常常吃的綠色食物。</p> <p>3.小朋友都很喜歡吃麥當勞，但是不能常常吃，偶爾吃一次就好。</p> <p>4.作品要貼整齊、貼牢固，看起來比較美觀，比較能吸引別人的眼光。</p> <p>-----第四節結束-----</p> <p>【活動五】：金字塔的秘密</p> <p>一、引起動機：食物大猜謎</p> <p>(一) 教師準備各種蔬果和一個袋子，一一展示並依據飲食紅綠燈確認之後再放入袋子裡。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>蔬果和餅乾等食物：香蕉、蘋</p>
---	---	---------------------	----------------------

	<p>(二) 請小朋友提問，教師只能回答對與不對，小朋友根據提問內容判斷袋中食物的名稱，例如「香蕉」：</p> <p>1.這是紅燈食物嗎？</p> <p>2.這是綠燈食物嗎？</p> <p>3.這是水果嗎？</p> <p>4.外皮是紅色嗎？</p> <p>二、發展活動：</p>	5	果、橘子、麵包、糖果
11.能說出自己的「健康宣言」。	<p>(一) 我的健康宣言</p> <p>1.教師綜合飲食選擇規則，說出自己的健康宣言，例如：我要天天吃 3 種蔬菜和 2 種水果</p> <p style="padding-left: 40px;">糖果、餅乾是紅燈食物，儘量少吃</p> <p style="padding-left: 40px;">豬肉要吃瘦肉，不要吃肥肉</p>		
12.能運用金字塔的概念，分析每天正確飲食的份量原則。	<p>2.請小朋友分組設計健康宣言並上台發表。</p> <p>(二) 食物金字塔</p> <p>1.教師展示食物金字塔圖片，介紹一天飲食的種類和分配原則。</p> <p>2.教師結合小朋友數學領域之「幾何圖形」和「數與量」教材之先備經驗，利用電腦簡報分解食物金字塔，說明各層所代表食物份量的多寡</p>	20	
13.能說出一天當中食用最多的食物。	<p>(1) 數一數那一些的三角形比較多？</p> <p>(2) 疊一疊哪一個顏色的三角形疊得最高？</p> <p>三、綜合活動：我們最健康！</p>	5	食物金字塔教學簡報
14.能說出一天當中食用最少的食物。	<p>(一) 教師說明各類食物的益處，並依據食物金字塔的原則，綜合「我們最健康！」健康宣言：</p> <p>五穀根莖類-吃最多</p>		「我們最

<p>物。</p> <p>15.能說出「我們最健康」宣言的內容。</p>	<p>蔬菜、水果類-要多吃</p> <p>乳製品類、肉魚蛋豆類不可少</p> <p>油脂類-要減少</p> <p>(二) 教師將海報貼在黑板上供小朋友閱讀並牢記。</p> <p>-----第五節結束-----</p>	<p>健康！」</p> <p>宣言海報</p>
--------------------------------------	--	-------------------------

* 單元一 教學歷程與成果



健康飲食要遵守---三少一多



綠燈食物要多吃！



超市廣告上的都是綠燈食物嗎？



大家請依照紅綠燈的原則分類貼好！



分工合作，專心剪貼



蔬菜水果是綠燈食物



大家一起來欣賞這一組的作品！



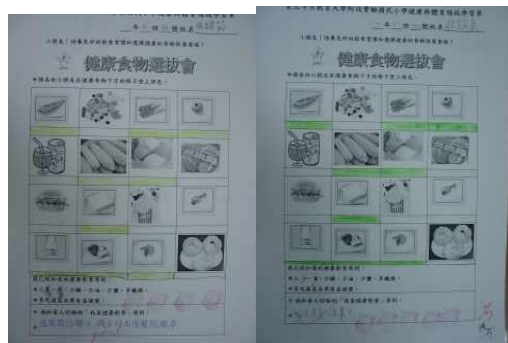
這一組綠燈食物貼得很整齊！



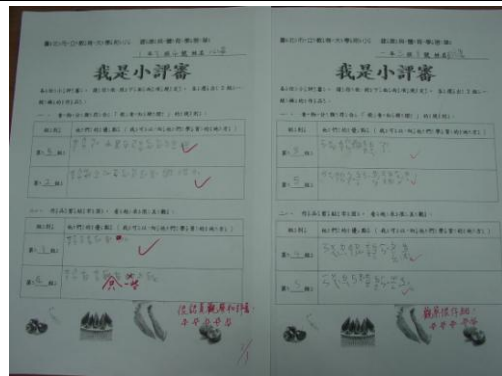
這一組紅燈食物分類的很正確！



比較這兩組的作品，哪一組比較好！



選出健康的食物畫上綠色。



我是小評審，我會仔細欣賞作品。

* 單元一 教學省思札記：

- 1.教學簡報中連結春節活動：貼近學生生活經驗，蒐集來的簡報照片連結了學生的生活經驗，較能引起學生共鳴。
- 2.使用紅綠燈來分類食物，對低年級而言簡單易懂。

- 3.一整堂課都是老師的講述、問答教學，對低年級學習不利。
- 4.因為時間壓力與融合生的干擾，忘記獎懲制度的適度運用。
- 5.教學中使用超市廣告，貼近兒童生活經驗，引起學生很大的共鳴。
- 6.「小評審」的互評活動對一年級小朋友而言，是一項嶄新的經驗，不只要說好，還要說出好的地方，是培養批判能力的開始。

教學單元二：健康加油站			
教材來源	1.康軒版—健康與體育--第二冊 2.自編	設計者	徐麗慧、張偉萍 顏慧慈、陳雅貞
節次安排	健康與體育：3 節		
教 學 目 標			
單元目標	具體目標		
1.了解運動和身體健康的關係。 2. 了解跑步動作的要領，增進身體健康。 3. 了解食物金字塔拼圖的遊戲規則。 4.了解正確的用藥資訊。 5.了解生病時自我照護的方法。	1.能說出一項聰明飲食的規則。 2.能說出一項促進身體健康的原因。 3.能做出運動前的水果伸展操。 4.能做出協調的跑步動作。 5.能與同學合作完成金字塔拼圖。 6.樂於和同學合作一起活動。 7.能說出一項生病時的注意事項。 8.能依照藥袋上的用藥資訊，說出兩項吃藥的方法。 9.能依據角色扮演的劇情回答問題。 10 能完成「正確用藥」學習單。 11.能說出一項生病的原因。 12.能說出一項生病時照顧自己的方法。 13. 能完成「我會照顧自己」學習單。		
教 學 流 程			

具體目標	教學活動	時間	教學資源
1.能說出一項聰明飲食的規則。 2.能說出一項促進身體健康的原	<p>【活動六】：我有好身手</p> <p>一、準備活動：健康達人</p> <p>(一) 教師提問：</p> <p>1.要有健康的身體需要注意什麼事情？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 要吃營養的食物、要吃綠燈食物 * 要多吃新鮮的蔬菜水果 * 要吃太多油炸的 	3	
因。	<p>2.只要注意飲食的選擇嗎？(要運動、要天天運動)</p> <p>(二) 教師統整：</p> <p>小朋友要有健康的身體，除了要吃營養的食物，多吃新鮮的蔬果；還要多運動，養成愛運動的習慣。</p>	5	
3.能做出運動前的水果伸展操。	<p>二、發展活動：我有好身手</p> <p>(一) 蔬果伸展操：</p> <p>甘蔗直直甜又甜！香蕉彎彎香又香！ 西瓜大大果汁多！蘋果圓圓脆又脆！ 橘子柳丁要剝皮！新鮮蔬果保健康！</p> <p>(二) 豆奶健身操：</p> <p>豆豆磨來磨去！豆豆磨來磨去！ 磨來磨去香豆奶！（反覆左右上下）</p>	3	
4.能做出協調的跑步動作。	<p>(三) 金字塔拼拼樂：</p> <p>1.教師依據班級人數分成數組，依組數準備呼拉圈作為比賽起點，籃子或袋子分別放置食物金字塔拼圖。</p> <p>2.教師解釋遊戲規則：</p> <p>(1) 各組依序在呼拉圈後方排隊，第一位同學站在</p>	24	金字塔拼圖、呼拉圈、籃子或袋子

<p>5.能與同學合作完成金字塔拼圖。</p>	<p>呼拉圈裡預備。</p> <p>(2) 各組成員陸續跑到前方定點處的藍子或袋子裡拿回一片拼圖。</p> <p>(3) 組員將拿回的圖片拼成依序拼成食物金字塔。</p> <p>(4) 一次只能有一位同學出發去拿回一片拼圖。</p> <p>4.建議先行練習 1、2 次，再正式比賽</p> <p>5.可採用計時賽或完成拼圖先後定勝負</p>	<p>5</p>	
<p>6.樂於和同學合作一起活動。</p>	<p>三、綜合活動：</p> <p>(一) 食物金字塔中，哪一種食物佔的分量最多？</p> <p>(二) 在分組競賽中，要注意哪些事項？</p> <p>-----第六節結束-----</p>	<p>5</p>	
<p>7.能說出一項生病時的注意事項。</p>	<p>【活動七】：用藥達人</p> <p>一、引起動機：健康真好！</p> <p>(一) 教師提問：怎樣才能讓自己更健康？</p> <p>(吃健康的食物、要遵守飲食三少一多的原則、依照食物金字塔的原則吃東西)</p>	<p>5</p>	<p>健康飲食 原則海報</p>
<p>8.能依照藥袋上的用藥資訊，說出兩項吃藥的方法。</p>	<p>(二) 教師提問：生病了要怎麼辦？</p> <p>(要去看醫生、發燒了要吃藥，多喝水)</p> <p>(三) 教師總結：答對了！生病了要告訴父母，去看醫生吃藥，多休息喔！</p> <p>二、發展活動：吃藥學問多！</p> <p>(一) 教師將準備的藥袋分送給各組，請各組小朋友仔細看看藥袋上的相關文字。</p> <p>(二) 教師提問：</p> <p>* 你們拿的藥袋是誰的藥？</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>藥袋(不同名 字)、內服藥和外用</p>

<p>9.能依據角色扮演的劇情回答問題。</p>	<p>*一天要吃幾次要呢？</p> <p>*有沒有需要喝藥水？</p> <p>*內服藥是什麼意思？</p> <p>(三) 教師展示教學簡報上的藥袋一一提問。</p> <p>我知道正確的吃藥方法</p> <p>1.這是誰的藥：</p> <p>2.這是 98 年的幾月去看病的：</p> <p>3.病人一天要吃幾次藥：</p> <p>4.藥水應該怎樣吃：</p> <p>5.陳小明想要去看病，哪個時間比較好：</p> <p>三、綜合活動：這是誰的藥？</p> <p>(一) 角色扮演：老師扮演媽媽，請一位小朋友扮演生病的小孩。並請小朋友依據劇情回答。</p> <p>狀況一：小明，你怎麼看起來這麼沒精神，是不是生病了，好像發燒了，快來吃姊姊上一次吃剩下的退燒藥。</p> <p>狀況二：小明，你怎麼一直咳嗽，快來喝上一次剩下的藥水。</p>	<p>10</p> <p>10</p>	<p>藥藥袋、不同科別藥袋</p> <p>藥袋教學簡報</p>
<p>10 能完成「正確用藥」習單。</p>	<p>狀況三：曉華，你肚子痛喔，來！去藥房買要吃。</p> <p>狀況四：曉華，哪裡不舒服，趕快去看醫生。</p> <p>(二) 回家功課，完成「認識藥袋」學習單。</p> <p>-----第七節結束-----</p> <p>【活動八】：我會照顧自己</p> <p>一、引起動機：同學生病了！</p> <p>教師說故事或依據班上、隔壁班的狀況，說明有</p>	<p>5</p>	<p>正確用藥學習單</p>

<p>11.能說出一項生病的原因。</p>	<p>些小朋友生病了，有發燒咳嗽的現象，但是沒有好好休息，沒有戴口罩等現象，結果病情更加嚴重，請了好幾天的假。</p> <p>二、發展活動：我會這樣照顧自己</p> <p>(一) 教師提問：小朋友，為什麼會生病呢？</p> <ul style="list-style-type: none"> * 跑來跑去，流汗了沒有擦乾。 * 沒有吃均衡、健康的食物。 * 感染流行感冒。 * 吃了不乾淨的東西，拉肚子。 <p>(二) 教師提問：如果自己生病了，要怎樣照顧自己，要注意什麼事？</p>	<p>25</p>	
<p>12.能說出一項生病時照顧自己的方法。</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 生病了，要告訴父母，要去給醫生看。 * 要按照醫生的規定，好好吃藥。 * 要多休息多喝開水。 * 睡覺要蓋棉被，流汗要擦乾。 * 不要喝冰水，要吃營養的食物。 * 要吃自己的藥，要按時吃藥。 <p>(三) 全班共同練習發展「我會這樣照顧自己」架構圖：教師先在黑板中間畫一個圈，中間寫上架構圖的主題，並於小朋友發表完畢之後，請教師將小朋友的</p>		
<p>13. 能完成「我會照顧自己」學習單。</p>	<p>意見，寫出一至三個</p> <p>三、綜合活動：好好愛我</p> <p>教師發給小朋友「我會照顧自己」學習單，並請小朋友參考前項活動共同討論的答案，完成學習單。</p> <p>-----第八節結束-----</p>	<p>10</p>	<p>「我會這樣照顧自己」學習單</p>

*單元二 教學歷程與成果

	
<p>香蕉彎彎香又香---伸展側腰</p>	<p>拿回來的拼圖趕快動動腦、拼拼看！</p>
	
<p>我們成功了！完成食物金字塔拼圖！</p>	<p>吃藥要看藥袋上的名字！</p>
	
<p>藥袋上的重要資訊畫起來。</p>	<p>我想出了7項照顧自己的方法。</p>

*單元二 教學省思札記

1. 運動前伸展操之口令和動作設計，使用與蔬菜水果相關的名稱和外型，小朋友做起來興緻很高，效果很好。

2. 小朋友分組跑步競賽加入拼圖遊戲，既能加強正確飲食概念又有運動的樂趣。
3. 藥袋教學時，因為藥袋上沒有注音造成一些解讀上的困難。

教學單元三：【運動 HAPPY GO】			
教材來源	1.康軒版—健康與體育--第二冊 2.自編	設計者	徐麗慧、張偉萍 顏慧慈、陳雅貞
節次安排	健體：一節；綜合活動：兩節〈含下課十分鐘〉		
教 學 目 標			
單元目標	具體目標		
1. 了解飲食、閱讀、用藥及資源回收的健康生活方式。 2. 了解並實際操作有益身體健康的運動方式。 3. 能以愉快的心情從事運動。 4. 能遵守遊戲規範及紀律。	1. 能說出親子間常做的運動項目。 2. 樂意與家人一同從事戶外運動。 3. 看電視能保持適當距離。 4. 能運用自製紙棒參與遊戲。 5. 能知道飲食必須定時定量。 6. 閱讀時能選擇適當的桌椅，並能使用正確的姿勢執筆、閱讀。 7. 能連續拍球三下，並將球投進籃框。 8. 能知道正確的用藥常識。 9. 能做協調的連續肢體運動。 10. 能選擇正確的食物。 11. 能知道並執行資源回收工作。 12. 能做出面臨緊急狀況的應變動作。		
教 學 流 程			
具體目標	教 學 活 動	時間	教學資源
1.能說出親	活動九：【全家運動日】 一、引起動機：假日動一動	10	學生與家人一同遊戲或運動的照片

<p>子間常做的運動項目。</p>	<p>〈一〉展示學生與家人一同遊戲或運動的照片。</p> <p>〈二〉請學生發表與家人一同遊戲或運動的活動。</p> <p>〈三〉請學生分享與家人一同遊戲或運動的美好經驗。</p>		
<p>9.能做協調的連續肢體運動。</p>	<p>二、發展活動：動物家族大競賽</p> <p>〈一〉將學生分成 4-6 人一組，每組自訂家族名稱〈限動物名稱〉，並分配成員〈爺爺、奶奶、爸爸、媽媽……〉。</p> <p>〈二〉請每個家族依長幼順序及該動物的運動方式〈如：兔子跳、爬行……〉到達終點。</p> <p>〈三〉請各家族交換角色，進行第二次競賽。</p> <p>〈四〉引導小朋友共同討論哪一個家族的運動方式最特別、最有意思。</p>	25	三角錐數個
<p>2.樂意與家人一同從事戶外運動。</p>	<p>三、綜合活動：大家一起動一動</p> <p>引導小朋友參考前項活動，和家人一起試試幾種親子同樂的活動，並寫成日記：大家動一動。</p>	5	日記單

<p>3.看電視能保持適當距離</p> <p>4.能運用自製紙棒參與遊戲</p> <p>5.能知道飲食必須定時定量</p> <p>6.閱讀時能選擇適當的桌椅，並能使用正確的姿勢執筆、閱讀</p> <p>7.能連續拍球三下，並將球投進籃框</p> <p>8.能知道正確的用藥常</p>	<p>活動十：【闖關快樂行】</p> <p>第一關：好不好--視力保健我最行 小朋友自己移動椅子，選擇一條線〈0公尺、3公尺、5公尺〉，面對電視，一次二人</p> <p>第二關：會不會--紙棒高手顯神通 【一年級】：小朋友用紙棒擲準，射進立起的圓形圈中，每人兩次，一次進行三人 【二年級】：小朋友拍手接棒，放開後拍三下再接住，一次進行三人</p> <p>第三關：對不對--飲食達人來報到 關主任意翻開飲食情境牌，小朋友舉OX牌判斷，答對2題則過關，一次兩人</p> <p>第四關：配不配--桌椅組合遊戲王 小朋友自行選擇合適桌椅配對，並執筆寫字，一次兩人</p> <p>第五關：準不準--灌籃高手比高下 小朋友拿球拍三下，再投籃〈每人兩次成功才過關〉，一次三人</p>	<p>每關大約9分鐘</p> <p>〈若某關過份擁擠時，由帶隊家長家長或老師可視情況機動闖關行動。〉</p>	<p>椅子*5 電視圖片 屏風〈保健室〉</p> <p>自製紙棒 圓形圈*3 椅子*3</p> <p>情境牌*3〈2組〉 OX牌〈2組〉</p> <p>桌*2、筆*4 椅*2〈一高一低〉 屏風〈保健室〉</p> <p>籃球*12 教具籃*3〈體育器材室〉</p>
---	---	--	---

<p>識</p> <p>9.能做協調的連續肢體運動</p> <p>10.能選擇正確的食物</p> <p>11.能知道並執行資源回收工作</p> <p>12.能做出面臨緊急狀況的應變動作</p>	<p>第六關：要不要--健康用藥好寶貝</p> <p>關主抽出一包藥袋〈藥袋後附問題〉，請小朋友把藥袋交給該吃的娃娃。</p> <p>關主根據藥袋後問題提問，小朋友回答，一次二人</p> <p>第七關：能不能--動作協調快樂走</p> <p>小朋友用飛盤盛著樂樂棒球兩顆，S型跑過三個三角錐，來回一趟，球不能掉，若掉了，請撿起繼續前進，一次三人</p> <p>第八關：吃不吃--健康飲食大集合</p> <p>小朋友將拿到的食物圖卡分二類：「常常吃、盡量少吃」，一次三人</p> <p>第九關：可不可--資源回收愛地球</p> <p>小朋友將拿到的實物圖卡實際丟進資源回收分類筒中，一次三人。</p> <p>第十關：行不行--高高低低好身手</p> <p>小朋友先跑，跳過一張報紙後，再跳過橡皮筋〈綁在兩張椅子中間〉，鑽過紙箱隧道，然後跑回終點。一次兩人。</p>	<p>藥袋*3*2</p> <p>布娃娃〈爸爸、媽媽、小朋友，圖片上有名字〉</p> <p>飛盤*3</p> <p>樂樂棒球*2*3</p> <p>三角錐*3*3</p> <p>食物圖卡一袋*10，3袋</p> <p>詞牌：常常吃、盡量少吃</p> <p>回收實物一袋*10，3袋</p> <p>資源回收分類筒〈寶特瓶、鐵鋁罐、紙類、硬紙盒〉</p> <p>紙箱隧道*2</p> <p>報紙一疊</p> <p>橡皮筋 2 公尺*2</p> <p>椅子*4</p>
--	--	---

*單元三 教學歷程與成果

	
<p>闖關活動開始囉！</p>	<p>想一想，怎樣看電視才健康？</p>
	
<p>能不能闖過這關？就看我展現平衡感。</p>	<p>這樣吃，對不對呢？</p>
	
<p>我越過重重障礙，難不倒我！</p>	<p>藥袋看仔細，別吃錯藥囉！</p>

*單元三 教學省思札記

1. 將健康生活的各項知能融入體育競賽活動中，不但能加強健康生活概念，又充滿運動的樂趣，深受小朋友喜愛。在此次闖關活動中，學生的表現既專注

又投入，甚至遇到挫折或不會的地方，也都欣然接受指導並樂於改正，非常順利的達成教學目標。

2. 從闖關活動中，我們充分檢視了學生的學習成果，哪一些健康知識小朋友已了解，而能實際應用到日常生活中；哪一部分概念是不夠清楚，須要再澄清說明的；哪一些運動技能是需要再加強的。
3. 從家長協助闖關活動的進行中，除了讓家長藉由闖關活動的各項測試，知道學生在校的學習狀況，發掘自己的孩子與同儕相較下，在體能運動上的優點或弱勢，提供為人父母者，今後具體的教養方向和參考，同時也促進親子及親師間的關係更融洽。
4. 在分組進行闖關活動時，學生會為隊友打氣加油，並彼此傳授技巧，相互進行經驗交流，是很有價值的附學習。
5. 健康習慣的養成需要不斷提醒與反覆練習。在本次闖關活動中，第四關「配不配」，主要是考驗小朋友自行選擇合適的桌椅進行書寫活動，以往的教學活動都只是口頭說明或圖片解釋，並無法真正了解小朋友的學習成果，藉由這種親自操作的評量，不但生動且確實。更重要的是，配對有問題的小朋友，透過老師當場的指導，再親自體驗，看到小朋友頓悟的生動表情，老師們深覺欣慰。

陸、省思與展望

一、從生活中關鍵的健康議題導入，培養「健康管理知能」之幼苗

「口腹之慾」是人之天性，然而，媒體發達的現代生活中卻充斥各種錯亂的飲食陷阱，不管是大人或小孩，都常會在「不知不覺」中，吃下很多不應該吃的東西，這樣的現象忠實的反映在近年的學童健康調查數據上，因而本主題課程希望從低年級開始，教導學生正確的飲食選擇，期盼在小腦袋中種入「判斷飲食、管理飲食」的健康管理知能，並在他們未來的生活中生根萌芽。

二、從同儕對話、共同備課、觀課進入，深化教學內容

我們藉由同儕對話、共同備課的機制研發課程，著眼於學生學習相關的範疇，包括教學目標、教材與教法、教學活動、班級經營、教學評量等因素，一同計畫、探究、討論、反思及改進，以尋求教學多元化、提升學習動機和教師教學效能。

三、從多元學習、動態評量深入，建構健康、樂活的生活態度

本主題課程以生活化、適性化的教學活動激發學生學習動機；藉由小組和互評的活動，培養合作和欣賞的情操；藉由統整化的課程設計，將健康教育與體育活動結合，在體育競賽中，加入健康知能的學習元素；並運用有趣的闖關活動，讓學生有機會將認知學習與生活應用實際操作、結合，展現多元評量精神，進而落實建構健康、樂活的生活態度。

四、從學生學習成果深究、落實規劃、設計、執行、評鑑之循環

(一) 闖關活動得分統計表

得分	100分	98分	96分	94分	92分	90分	88分	總計
人數	11	25	32	30	21	9	2	130

(二) 闖關活動：各關得分統計

【健康認知：1.3.4.6.8.9 關；體育技巧：2.5.7.10】

關名	1.好不好--	2.會不會--	3.對不對--	4.配不配--	5.準不準--
人數	視力保健我最行	紙棒高手顯神通	飲食達人來報到	桌椅組合遊戲王	灌籃高手比高下
得分					
10分	107 (82.3%)	67 (51.5%)	125 (96.2%)	83 (63.8%)	52 (40%)
8分	23 (17.7%)	47 (36.2%)	5 (3.8%)	44 (33.8%)	60 (46.2%)
6分	0	16 (12.3%)	0	3 (2.3%)	18 (13.8%)
關名	6. 要不要--	7.能不能--	8.吃不吃--	9.可不可--	10.行不行--
人數	健康用藥好	動作協調快	健康飲食大	資源回收愛	高高低低好

得分	寶貝	樂走	集合	地球	身手
10分	93 (71.5%)	124 (95.4%)	124 (95.4%)	114 (87.7%)	128 (98.5%)
8分	35 (27%)	6 (4.6%)	6 (4.6%)	16 (12.3%)	2 (1.5%)
6分	2 (1.5%)	0	0	0	0

評量規準：10分—過關並遵守秩序，8分—過關，6分—加油。

由以上數據，我們可以發現：

1. 從**運動的動作協調**角度看：第七關「動作協調快樂走」和第十關「高高低低好身手」的過關情形非常好，得滿分10分的比例高達95%以上；而需要一些運動技巧的第二關「紙棒高手顯神通」和第五關「灌籃高手比高下」的過關情形就不佳，得滿分10分的比例不高，只有50%左右。可見小肌肉及投籃動作的技巧性訓練可再加強。
2. 從**健康認知**的角度看：第三關「飲食達人來報到」和第八關「健康飲食大集合」的過關情形最好，滿分的過關率達95%以上；第一關「視力保健我最行」和第九關「資源回收愛地球」滿分的過關率次之，為80%左右；過關不太理想的是第六關「健康用藥好寶貝」，除了藥袋上的資訊沒有標上注音，造成低年級學生解讀較困難外，也突顯學生吃藥仰賴父母，而非自行判斷的依賴情形；過關情形最差的是第四關「桌椅組合遊戲王」，突顯了學生似乎知道這樣的概念，卻不見得能真正執行，選擇適合身高的閱讀桌椅，這也是造成視力不良、脊椎側彎等相關疾病的潛因，不但是我們必須進行補救教學的依據，也提供加家長們在家健康教育的參考。
3. 從**闖關設備器材**來看：第五關「灌籃高手比高下」的籃子面積有限，選用的排球雖輕，但彈性極好，往往投入後，又彈跳出來，造成失分，這是道具選用上疏漏，影響孩子整體表現，所謂「功欲善其事，必先利其器」，日後可模擬情境，事先試用，減少不必要的變因。
4. 各班導師均發現：能夠得到較高分過關的孩子，學習能力普遍較佳；分數低

於平均值的學生，平時的學習反應較不靈活，需個別加強指導。可見肢體活動的開發與訓練，間接影響學生的腦力發展與情緒控制。

五、從建構健康基本概念為起點，期盼未來全面縱向和橫向之發展

本主題課程僅是健康飲食觀念的播種開端，孩子越長大，誘惑也越大。展望未來，我們期盼能與中高年級老師合作，將此課程作縱向銜接，與其他更多學習領域連結，例如：與數學課程作連結，指導學生做每天的飲食紀錄、計算熱量。又如：可以設計一些體驗課程，讓學生知道洋芋片的熱量之後，吃一片洋芋片，然後實際跑操場，消耗掉吃進去的熱量。期盼未來將課程做更縝密的銜接設計，使學生真正養成正確的飲食習慣，對自己及家人做良好的健康飲食管理，達成學校照顧兒童和青少年成為國家寶貴人力資產的使命。