

臺南市忠義國小健康促進學校教學活動設計

議題類別	用藥安全	適用年級	一	實施週次	3 週
單元名稱	「藥」健康	上課節數	3	授課教師	陳佩琳
教材來源	翰林版：健康與體育（一下） 3-1 生病了該怎辦 3-2 做個好病人	教學資源及 準備事項	1. 電腦 2. 單槍 3. 教學影片 4. 教學簡報		
能力指標	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-1 了解健康的定義，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。				
設計理念	1. 能讓學生了解生病時的感受及處理的方法。 2. 教導學生「用藥安全 - 五不原則」：不聽、不信、不買、不吃、不推薦。 3. 教導學生正確用藥的知識。 4. 教導學生「用藥安全 - 五大核心能力」： 能力一：清楚表達自己的身體狀況 能力二：看清楚藥品標示 能力三：清楚用藥方法、時間 能力四：做身體的主人 能力五：與醫師、藥師做朋友				
教學目標	第一節 1. 學生能說出生病時的感受及處理方式。 2. 認識用藥安全五不原則。				

第二節

1. 認識用藥安全五大核心能力。
2. 能說出正確用藥的方法。

第三節

1. 透過活動方式，檢視學生所學之正確用藥的知識。
2. 請學生分享所學到的正確用藥知識。
3. 請學生分享將正確用藥應用於生活中的心得。

評量方式

1. 口頭發表
2. 實作
3. 報告

教學活動一：生病小秘笈

教學流程	教學內容	時間	評量方式
引起動機	<p>比手畫腳：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師發下圖片，請各組派一位同學上台表演圖片上所示與「生病」相關的圖片。2. 請台下同學一起猜。  <ol style="list-style-type: none">3. 教師引導出本節重點：生病時感受及處理方式、用藥安全五不原則。	5	口語評量
發展活動	<ol style="list-style-type: none">1. 播放用藥安全五不原則2. 教學PPT：教導學生正確用藥五不原則、生病時的感受及處理方式。	25	口語評量 實作評量



3. 教導口訣

綜合活動

1. 分成四組，請各組夥伴間分享課堂上所學知識及心得。
2. 教師總結本堂教學重點。

10

口語評量

教學活動二：聰明用藥小腦袋

教學流程

教學內容

時間

評量方式

引起動機

1. 複習上節課的學習重點
2. 教師展示自製藥包，請學生發表觀察到了什麼？

5

口語評量

發展活動

1. 播放用藥安全五大核心能力



2. 教學PPT：教導學生正確用藥五大核心能力、生病時正確用藥的方法。

25

口語評量

實作評量

	3. 教導口訣		
綜合活動	1. 分成四組，請各組夥伴間分享課堂上所學知識及心得。 2. 教師總結本堂教學重點。	10	口語評量
教學活動三：樂藥欲試			
引起動機	1. 複習上節課的學習重點 2. 小故事分享	5	口語評量
發展活動	1. 樂藥大富翁：團體挑戰賽（將系列課程所學重點，以遊戲方式進行）。  2. 各組上台分享：應用正確用藥觀念於生活上的心得。	25	口語評量 實作評量
綜合活動	1. 分成四組，請各組夥伴間分享課堂上所學知識及心得。 2. 教師總結本堂教學重點。	10	口語評量

臺南市公立中西區忠義國民小學一〇六學年度第一學期

一 年級彈性學習生活技能—人際關係技能課程計畫

教材來源	自編	規劃者	一年級教學團隊			
教學節數	第二週 本學期共 (1) 節					
學期目標/ 學習目標	1. 能知道交朋友的方法和樂趣。 2. 能向別人介紹自己。 3. 能與朋友互助合作，增進自己的人際關係。					
能力指標	1-1-1 描述自己與以及自己相關的人事物 3-1-1 舉例說明自己參予的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗					
融入重大議題 之能力指標	【生涯發展教育】1-1-1 發現自己的長處及優點。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之 能力指標)
第 21 週	1/14-1/ 20	1-1-1 描述自己與以及自己相關 的人事物 3-1-1 舉例說明自己參予的團 體，並分享在團體中與他 人相處的經驗	交朋友	1	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 1-1-1

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

一、單元名稱：交朋友

二、適合年級：國小一年級

三、教學時間：40 分鐘

四、教學目標：

1. 能知道交朋友的方法和樂趣。
2. 能向別人介紹自己。
3. 能與朋友互助合作，增進自己的人際關係。

五、對應能力指標：

1-1-1 描述自己與以及自己相關的人事物

3-1-1 舉例說明自己參予的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗

六、教學內容要點：

1. 一年級新生對認識新環境、新老師和新朋友難免產生不安與焦慮，引導他們「交朋友」是調節緊張情緒，拉近師生間距離，建立良好人際關係的方法之一。
2. 能說出交朋友的方法及樂趣。
3. 引導孩子學習自我介紹，並學習與同學友愛、互助與合作。

七、活動設計：

【活動一】怎麼交朋友（5分）

（一）發表：請兒童說出在幼稚園或日常生活中認識朋友的經過。

（二）提問：校園中有很多小朋友，要怎麼認識新朋友呢？

1. 交朋友的方法有些？（有交談、說笑話、一起讀書、一起遊戲等）
2. 能和同學作朋友應該會有什麼樣的感覺呢？（可以一起讀書、一起遊戲、很快樂、很高興等）

【活動二】介紹自己（20分）

（一）提問：教師引導兒童自我介紹的內容項目。

1. 自己的姓名特色。
2. 家中的成員。
3. 自己喜歡作什麼？
4. 自己交朋友的方法。

（二）示範：教師作自我介紹示範，並說明自我介紹也是交朋友的方法之一。

（三）實作：教師引導兒童參照介紹內容項目練習作自我介紹。

（教師或兒童可充當記者，對台上的兒童進行訪問活動）

【活動三】發現同學各有不同的特性、喜好（15分）

（一）提問：

1. 在剛剛自我介紹的同學中，他們喜歡的東西相同嗎？興趣相同嗎？
2. 從他們回答中，你發現了什麼？
3. 發現同學的興趣、喜好和你不同時，你會和他交朋友嗎？為什麼？
（會，因為每個人都可以做獨特的自己，可以擁有自己喜歡的東西）

(二) 統整：

1. 同學的興趣、喜好有的相同，有的不同。
2. 同學喜好和我不同，我會尊重他們和他們做朋友。
3. 對於長相特殊，如過胖、肢體、顏面殘障等兒童，應鼓勵兒童予以接納、扶助。
4. 要與同學一起學習，互相幫助，共同分享，才能交到更多的好朋友。

(三) 完成學習單。

八、教學評量：

- 1.能正確回答問題並說出兩種以上認識朋友的方法。
- 2.能向別人介紹自己及靜聽別人的介紹。
- 3.觀察是否能與同學互助合作，建立良好的人際關係。

認識你真好



一年 () 班 () 號 姓名 ()

我的名字是_____。我在尋找有誰跟我喜歡的是一樣的呢？
誰跟我的興趣不同呢？把你的名字填在大框框裡，我想要和你做朋友。
你跟我一樣嗎？

我有 () 個家人。	我最喜歡吃 ()。
 An illustration of a family of three (a man, a woman, and a child) walking together outdoors near a tree.	 An illustration of a glass bowl filled with various colorful fruits like apples, oranges, and grapes.

你跟我不同嗎？

我的興趣是 ()。	我的生肖是屬 ()。
 An illustration of a shopkeeper wearing a blue apron with 'SHOP' written on it, holding a sign with a question mark and the Japanese text '素朴なモノ' (Simple things).	 An illustration of six colorful zodiac animals: a blue dog, a red monkey, a red pig, a pink rooster, a green cat, and a blue rabbit.



臺南市公立中西區忠義國民小學一〇六學年度第一學期
一年級彈性學習十四項生活技能-事故傷害防治課程計畫

教材來源	自編	規劃者	一年級教學團隊			
教學節數	第 (一) 週 本學期共 (1) 節					
學期目標/ 學習目標	1. 知道校園遊戲安全的重要性。 2. 遵守遊戲規則，學會促進自身及他人的安全。 3. 培養安全遊戲的態度。					
能力指標	【健康與體育】 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【綜合活動】 2-1-4 認識並欣賞週遭環境。 4-1-1 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。					
融入重大議題 之能力指標	【環境教育】 1-1-1 能運用五官觀察來探究環境中的事物。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
第 21 週	1/14-1/20	【健康與體育】 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 【綜合活動】 2-1-4 認識並欣賞週遭環境。 4-1-1 觀察住家和學校週遭環境，並知道保護自己的方法。	安全遊戲園	1	觀察評量	【環境教育】 1-1-1

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

教學實施過程	評量方法
<p>一、引起動機：(10分)</p> <p>1. 教師詢問小朋友有沒有看病的經驗？醫生是不是會先幫病人做一些檢查，才知道哪裡生病了？</p> <p>2. 教師引導學童發表幫學校的遊戲器材及場地做體檢的結果，校園中有哪些遊戲器材及場地是安全的？哪些是不安全的？</p> <p>二、發展活動：(25分)</p> <p>1. 教師引導說明當我們在校園遊戲前，應先仔細觀察遊戲器材是否安全，如發現有損壞的情形，應禁止繼續遊玩，並通知相關的或老師單位處理。另外，安全的遊戲器材非常重要，而安全的遊戲行為也是非常重要的，兩者都具備才能保障我們的安全。</p> <p>2. 教師引導學童討論在校園中：</p> <p>(1) 什麼是安全的遊戲行為？可舉例說明。</p> <p>(2) 我們一定要遵守遊戲的規則嗎？</p> <p>(3) 如果沒有遵守遊戲規則或沒有安全的遊戲行為，會發生什麼事情？</p> <p>(4) 當你發現有人不遵守時，或在學校發生危險時，應該要怎麼辦？</p> <p>3. 教師引導說明學校遊戲器材的重要，安全的遊戲行為更為重要，而要有安全的行為一定要遵守相關的遊戲規則，人人都遵守，一定可擁有一個又快樂且安全的遊戲空間。但如果有人不遵守或發生危險，應立即勸告他及報告老師，共同營造安全遊戲的校園。</p> <p>4. 教師引導學童發表學校最安全的地方，並說出理由。讓學童去思考校園中安全的地方應具備的條件。</p> <p>5. 教師指導學童完成學習單。</p>	<p>觀察評量</p> <p>●能專心聆聽。</p> <p>●能認真仔細檢查校園的遊戲器材及場地。</p> <p>●能專心聆聽。</p> <p>●能踴躍發表意見。</p> <p>●能說出安全遊戲的重要性。</p> <p>●能確實完成學習單。</p>
<p>三、綜合活動：(5分)</p> <p>教師引導說明在遊戲時，首重遊戲安全，不僅要有安全遊戲器材，更要有安全的遊戲行為，而遵守遊戲規則即能有安全的遊戲行為，所以在進行任何遊戲之前，都要注意這兩者。另外，如果在遊戲中遭受危險或傷害，都應緊急通知大人處理。不只在學校要重視，任何地方〔如：公園、遊樂區……〕也都有注重，這樣才能快快樂樂並安安全全玩遊戲，無後顧之憂。</p> <p>(本節結束)</p>	<p>觀察評量</p>



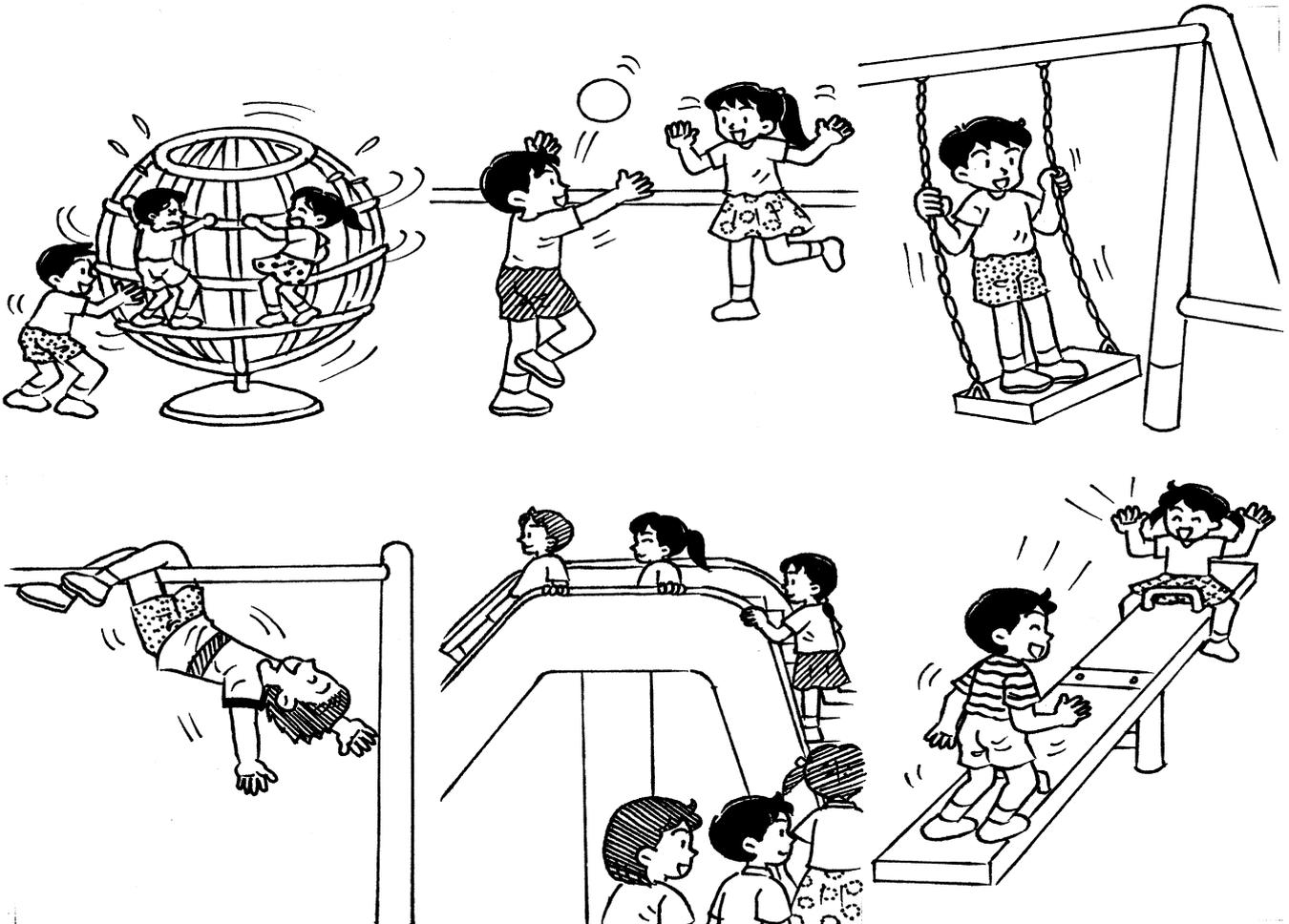
小朋友，你下課最喜歡到校園的哪裡玩啊？在遊戲時，一定要注意自己的安全喔！

※我覺得學校的_____最安全，可以讓我快樂的玩遊戲！

☞因為那裡：(請打✓)

- 器材安全
- 有安全防護措施
- 環境整潔
- 有人管理
- 活動空間大
- 沒有危險的東西
- 其他：_____

※請你看看下面的幾張圖，想想他們的行為都對嗎？對的請在☺塗上顏色，不對的請在☹塗上顏色。



臺南市公立中西區忠義國民小學 106 學年度第 2 學期

一年級彈性學習 十四項生活技能-自我肯定 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	一年級全體老師			
教學節數	第 19 週，本學期共 (1) 節					
學期目標/ 學習目標	1. 認識個人的個性、特點。 2. 了解自己的優點及興趣。 3. 學習發揮個人優點，促進自我成長。 4. 培養勇於改進缺點的態度。 5. 培養肯定自我的態度。					
能力指標	C-1-1-1-2 能簡單介紹自己。 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。 1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。					
融入重大議題之能力指標	【生涯發展教育】 1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 覺察自我應負的責任。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
十九	06/17-06/23	C-1-1-1-2 4-2-1 6-3-1 1-1-1 1-2-1 1-2-2	自我肯定	1	實作評量 觀察評量	
			總節數	1		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

3. 全年級或全校且全學期固定排課之彈性課程節數，使用自編、自選教材。

活動名稱

自我肯定

適用年級	一年級	教學時間	40 分鐘	連結領域	語文、社會、 健康與體育、綜合活動
設計理念	所謂「知己知彼，百戰百勝」，個人想要成長茁壯，必須先透徹瞭解自己，才能幫助自己成長的更快、更好。在此教學活動中，希望透過團體討論與分享的活動，幫助學童更加認識自我，且鼓勵學童發揮優點，促進自我成長；亦能了解自己的缺點，並加以改進，使自己成為一個人見人愛的小朋友。				
教 學 研 究					
單元目標	1.認識個人的個性、特點。 2.了解自己的優點及興趣。 3.學習發揮個人優點，促進自我成長。 4.培養勇於改進缺點的態度。 5.培養肯定自我的態度。			生涯發展教育	
				1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 覺察自我應負的責任。	
十大基本能力	<input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新 <input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習 <input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享 <input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解 <input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊 <input type="checkbox"/> 主動探索與研究 <input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題		分段能力指標	連結領域	
				【語文】 C-1-1-1-2 能簡單介紹自己。 【社會】 5-1-1 覺察自己可以決定自我的發展。 【健康與體育】 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性 【綜合活動】 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。 1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-2 操作一般的家庭工具及家電用品，參與家庭生活並增進與家人互動品質 4-2-3 瞭解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。	
教 學 準 備					
教師準備	1.學習單。		學生準備	1.文具用品。	

教學活動	教具	評量重點	注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>教師請問學童：「小朋友，你曾經照過鏡子嗎？你覺得全身上下，你最喜歡自己的哪一個地方呢？為什麼？」（由學童自由回答）</p> <p>此教學活動在藉由請學童發表對自己身體最滿意的地方，希望引導學童經由對具體化的自我觀察，慢慢地引導學童進入較抽象化的觀察。</p> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師歸納上述活動，教師引導學童瞭解每個人都有不同的特點，我們要懂得欣賞自己，這樣一來，也可讓自己更有信心，而且也要學習接納並欣賞他人的特點。 2.教師發下「認識自己」學習單。 3.教師請問學童：「小朋友，如果現在要請你介紹自己，你覺得你會如何介紹你自己的特徵呢？請你說說看。」（由學童自由回答，並依回答填寫學習單） 4.教師請問學童：「小朋友，你瞭解自己的個性嗎？你覺得自己是一個好脾氣或壞脾氣的人呢？是一個懶惰或是努力的人呢？是一個乖巧或是頑皮的呢？請你仔細想想看，平時其他人是怎麼形容你的？並且向大家說說自己的個性。」 5.教師請問學童：「小朋友，平時你最感興趣的是什麼事情或活動呢？請你想想看，並舉例說明看看。」 6.教師請問學童：「小朋友，不管是誰，每個人或多或少都有優點，而你覺得自己最驕傲的優點有哪些呢？而這些優點又帶給你什麼幫助呢？請你說說看？」 7.教師請問學童：「小朋友，你知道嗎？不管是老師或是你們，都不是最厲害的人，都有需要再改進的地方，而這些地方，就是我們的缺點，而你覺得自己現在最需要的缺點有哪些呢？請 	學習單	<ul style="list-style-type: none"> ●能說出自己最滿意的身體特徵 ●能表現出肯定自我的態度。 ●能仔細聆聽他人的發表。 ●能仔細聆聽。 ●能說出自己的外觀特徵。 ●能說出自己的個性特點。 ●能表現出尊重他人的態度。 ●能說出自己的興趣。 ●能說出自己的優點。 ●能表現出肯定自我的態度。 ●能說出自己最需要改進的地方。 ●能表現出願意 	<ul style="list-style-type: none"> ●教師宜事先提醒學童勿對他人進行人身攻擊。 ●教師宜對於發表者予以適當的鼓勵。 ●教師說明每個人習為不同的個體，故應尊重他人。 ●教師逐步引導學童進行問題討論，並完成學習單。 ●教師宜事先提醒學童對他人的發表予以尊重，不隨意批評他人。 ●教師可先以自己為例說明，引導學童進行發表。 ●教師宜對於勇於發表者的學童予以正面肯定，不宜於此時否定學童。 ●教師引導學童瞭解個體的差異性。 ●教師引導學童瞭解改善自我的必要性。

<p>你想想看並說說看，好嗎？」</p> <p>8.教師引導學童瞭解，每個人生而具有自己的特色，而這些特色含有優點與缺點，人們因為有這些特色，而成為一個獨一無二的人，而想成為一個令人喜愛且欣賞的人，就要學習發揮自己的優點，並能改善自己的缺點，如此一來，自己也可以成為一個很棒的人喔！</p> <p>三、歸納統整</p> <p>教師說：常常有人說「知己知彼，百戰百勝」，想要做個受歡迎的人，就必須先了解自己，每個人都是獨一無二的，了解自己的缺點，並設法加以改進，發揮自己的優點，使自己做得更好，如此你將成為一個人見人愛的好孩子。</p> <p>～本活動結束～</p>		<p>改善自我的態度。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●能仔細聆聽。 ●能表現出積極向善的態度。 <ul style="list-style-type: none"> ●能仔細聆聽。 ●能表現出積極向善的態度。 	
---	--	--	--





認識自己

一年()班()號()

小朋友，每一個人都是不一樣的，想要成為一個人見人愛的好孩子，就必須先認識自己，了解自己的缺點加以改進，發揮自己的優點做得更好，那麼你將是獨一無二受歡迎的人。現在，請你想想你是一個怎麼樣的人，並回答下列的問題：



我的特徵：

- 頭髮：長長的 短短的
直直的 捲捲的
- 眼睛：大大的 小小的
- 嘴巴：大大的 小小的
- 身高：高高的 矮矮的
- 體型：胖胖的 瘦瘦的

我的優點：



我的缺點：(請寫出你覺得自己最需要改進的事)



臺南市公立中西區忠義國民小學 106 學年度第 2 學期

一年級彈性學習 十四項生活技能-自我健康管理 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	一年級全體老師			
教學節數	第 20 週，本學期共 (1) 節					
學期目標/ 學習目標	1. 學生了解早餐在一天的重要性，並均衡攝取。 2. 學生能說出早知道食物是人體活動的來源，生長之所需，培養均衡飲食觀及養成吃早餐的習慣。 3. 培養學生天天吃早餐的習慣。					
能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並均衡攝取。 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 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。					
融入重大議題之能力指標	【家政教育】 1-1-1 察覺食物與健康的關係。 1-2-6 了解均衡飲食並應用於生活中。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
20	06/24-06/30	1-1-4 2-1-1 2-1-3 7-1-1	天天吃早餐	1	實作評量 觀察評量	【家政教育】 1-1-1 1-2-6
			總節數	1		

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

3. 全年級或全校且全學期固定排課之彈性課程節數，使用自編、自選教材。

自我健康管理－天天吃早餐

一、單元名稱：天天吃早餐

二、適合年級：國小一年級

三、教學時間：一節（40 分鐘）

四、健康促進學校十四項生活技能：自我察覺 自我健康管理

五、教學目標：

1. 學生了解早餐在一天的重要性，並均衡攝取。
2. 學生能說出早知道食物是人體活動的來源，生長之所需，培養均衡飲食觀及養成吃早餐的習慣。
3. 培養學生天天吃早餐的習慣。

六、對應能力指標：

- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並均衡攝取。
- 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
- 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。

七、教學內容要點：

1. 知道吃早餐的重要，不論是早起在家吃完早餐才來上學還是把早餐帶來學校吃，小朋友了解食物是人體活動力的來源，不吃早餐，會影響生長發育與學習效果。
2. 教師強調食物是生長之所需，如果將人比喻作一部機器，食物就是發動機器的汽油，吃太多油，吃太少油，吃到不好的油，都會影響機器的性能。吃東西，很快樂，聰明的吃東西，會讓你更聰明，更快樂，讓小朋友從小就知道怎麼吃，怎麼做好自我健康管理。

八、活動設計：

分辨六大類基本食物

【活動一】教師使用投影片（附件一）介紹六大類基本食物：五穀類；油脂類；奶類；蛋、豆、魚、肉類；蔬菜類；水果類。10´

【活動二】教師使用投影片（附件二）介紹食物金字塔，清楚的告訴小朋友多吃蔬菜和水果，少油少糖和少鹽，培養均衡飲食觀。10´

【活動三】教師問小朋友平時早餐吃些什麼？吃的早餐屬於哪一類食物？10´

請小朋友完成學習單。10´

九、教學評量：

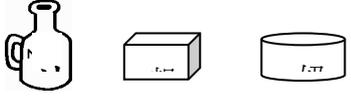
- 1、學生能說出食物有哪幾類。
- 2、學生能做知道自己每日所吃早餐屬於哪一類食物。
- 3、能明白怎樣才是聰明的吃，怎麼吃出聰明和健康。

十、學習單：

早餐吃些什麼

一年 () 班 () 號 姓名 ()

小朋友平時所吃的早餐通常是哪一些食物？它屬於六大類食物中的哪一類？請把你吃的早餐塗上顏色：

六大類	食物
五穀類	
油脂類	
奶類	
蛋豆 魚肉類	
蔬菜類	
水果類	

臺南市中西區忠義國民小學 106 學年度第 1 學期
二 年級彈性學習 十四項生活技能-自我肯定 課程計畫

教材來源		自編	規劃者	二年級教學團隊				
教學節數		每週 (1) 節 本學期共 (1) 節						
學期目標/ 學習目標		1.認識個人的個性、特點。 2.了解自己的優點及興趣。 3.學習發揮個人優點，促進自我成長。 4.培養勇於改進缺點的態度。 5.培養肯定自我的態度。						
能力指標		1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 覺察自我應負的責任。 5-1-1 覺察自己可以決定自我的發展。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。						
融入重大議題 之能力指標		3-1-1 覺察自我應負的責任。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。						
週次	日期	能力指標 (代號)			單元名稱	節數	評量方式	備註
十	106.10.29 106.11.04	1-1-1	3-1-1	5-1-1	自我肯定	1	參與討論 學習單	
		6-3-1						

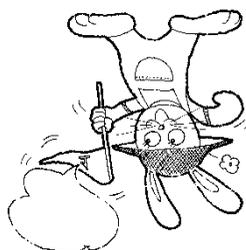
- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
 2. 「評量方式」請具體敘寫。

活動名稱 ➡ 自我肯定

適用年級	二年級	教學時間	40 分鐘	連結領域	語文、生活、 健康與體育、綜合活動
設計理念	所謂「知己知彼，百戰百勝」，個人想要成長茁壯，必須先透徹瞭解自己，才能幫助自己成長的更快、更好。在此教學活動中，希望透過團體討論與分享的活動，幫助學童更加認識自我，且鼓勵學童發揮優點，促進自我成長；亦能了解自己的缺點，並加以改進，使自己成為一個人見人愛的小朋友。				
教 學 研 究					
單元目標	1.認識個人的個性、特點。 2.了解自己的優點及興趣。 3.學習發揮個人優點，促進自我成長。 4.培養勇於改進缺點的態度。 5.培養肯定自我的態度。			生涯發展教育	
				1-1-1 發現自己的長處及優點。 3-1-1 覺察自我應負的責任。	
				連結領域	
				【語文】 C-1-1-1-2 能簡單介紹自己。 【社會】 5-1-1 覺察自己可以決定自我的發展。 【健康與體育】 4-2-1 了解有助發展體適能要素的活動，並積極參與。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性 【綜合活動】 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物 1-2-1 欣賞與表現自己的長處，並接納自己。 1-2-2 參與各式各類的活動，探索自己的興趣與專長。 2-2-2 操作一般的家庭工具及家電用品，參與家庭生活並增進與家人互動品質 4-2-3 瞭解自己在各種情境中可能的反應，並學習抗拒誘惑。	
十大基本能力	<input type="checkbox"/> 瞭解自我與發展潛能 <input type="checkbox"/> 欣賞、表現與創新 <input type="checkbox"/> 生涯規劃與終身學習 <input type="checkbox"/> 表達、溝通與分享 <input type="checkbox"/> 尊重、關懷與團隊合作 <input type="checkbox"/> 文化學習與國際瞭解 <input type="checkbox"/> 規劃、組織與實踐 <input type="checkbox"/> 運用科技與資訊 <input type="checkbox"/> 主動探索與研究 <input type="checkbox"/> 獨立思考與解決問題		分段能力指標		
教 學 準 備					
教師準備	1.學習單。			學生準備	1.文具用品。

教學活動	教具	評量重點	注意事項
<p>一、引起動機</p> <p>教師請問學童：「小朋友，你曾經照過鏡子嗎？你覺得全身上下，你最喜歡自己的哪一個地方呢？為什麼？」（由學童自由回答）</p> <p>此教學活動在藉由請學童發表對自己身體最滿意的地方，希望引導學童經由對具體化的自我觀察，慢慢地引導學童進入較抽象化的觀察。</p> <p>二、主要活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師歸納上述活動，教師引導學童瞭解每個人都有不同的特點，我們要懂得欣賞自己，這樣一來，也可讓自己更有信心，而且也要學習接納並欣賞他人的特點。 2.教師發下「認識自己」學習單。 3.教師請問學童：「小朋友，如果現在要請你介紹自己，你覺得你會如何介紹你自己的特徵呢？請你說說看。」（由學童自由回答，並依回答填寫學習單） 4.教師請問學童：「小朋友，你瞭解自己的個性嗎？你覺得自己是一個好脾氣或壞脾氣的人呢？是一個懶惰或是努力的人呢？是一個乖巧或是頑皮的呢？請你仔細想想看，平時其他人是怎麼形容你的？並且向大家說說自己的個性。」 5.教師請問學童：「小朋友，平時你最感興趣的是什麼事情或活動呢？請你想想看，並舉例說明看看。」 6.教師請問學童：「小朋友，不管是誰，每個人或多或少都有優點，而你覺得自己最驕傲的優點有哪些呢？而這些優點又帶給你什麼幫助呢？請你說說看？」 7.教師請問學童：「小朋友，你知道嗎？不管是老師或是你們，都不是最 	<p>學習單</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●能說出自己最滿意的身體特徵 ●能表現出肯定自我的態度。 ●能仔細聆聽他人的發表。 ●能仔細聆聽。 ●能說出自己的外觀特徵。 ●能說出自己的個性特點。 ●能表現出尊重他人的態度。 ●能說出自己的興趣。 ●能說出自己的優點。 ●能表現出肯定自我的態度。 ●能說出自己最需要改進的地 	<ul style="list-style-type: none"> ●教師宜事先提醒學童勿對他人進行人身攻擊。 ●教師宜對於發表者予以適當的鼓勵。 ●教師說明每個人習為不同的個體，故應尊重他人。 ●教師逐步引導學童進行問題討論，並完成學習單。 ●教師宜事先提醒學童對他人的發表予以尊重，不隨意批評他人。 ●教師可先以自己為例說明，引導學童進行發表。 ●教師宜對於勇於發表者的學童予以正面肯定，不宜於此時否定學童。 ●教師引導學童瞭解個體的差異性。 ●教師引導學童瞭解改善自我的必要

<p>厲害的人，都有需要再改進的地方，而這些地方，就是我們的缺點，而你覺得自己現在最需要的缺點有哪些呢？請你想想看並說說看，好嗎？」</p> <p>8.教師引導學童瞭解，每個人生而具有自己的特色，而這些特色含有優點與缺點，人們因為有這些特色，而成為一個獨一無二的人，而想成為一個令人喜愛且欣賞的人，就要學習發揮自己的優點，並能改善自己的缺點，如此一來，自己也可以成為一個很棒的人喔！</p> <p>三、歸納統整</p> <p>教師說：常常有人說「知己知彼，百戰百勝」，想要做個受歡迎的人，就必須先了解自己，每個人都是獨一無二的，了解自己的缺點，並設法加以改進，發揮自己的優點，使自己做得更好，如此你將成為一個人見人愛的好孩子。</p> <p>～本活動結束～</p>		<p>方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●能表現出願意改善自我的態度。 ●能仔細聆聽。 ●能表現出積極向善的態度。 <ul style="list-style-type: none"> ●能仔細聆聽。 ●能表現出積極向善的態度。 	<p>性。</p>
---	--	---	-----------





認識自己

年 班 號
姓名

小朋友，每一個人都是不一樣的，想要成為一個人見人愛的好孩子，就必須先認識自己，了解自己的缺點加以改進，發揮自己的優點做得更好，那麼你將是獨一無二受歡迎的人。現在，請你想想你是一個怎麼樣的人，並回答下列的問題：



我的特徵：

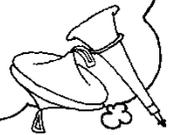
- 頭髮：長長的 短短的
 直直的 捲捲的
- 眼睛：大大的 小小的
- 嘴巴：大大的 小小的
- 身高：高高的 矮矮的
- 體型：胖胖的 瘦瘦的

其他：_____

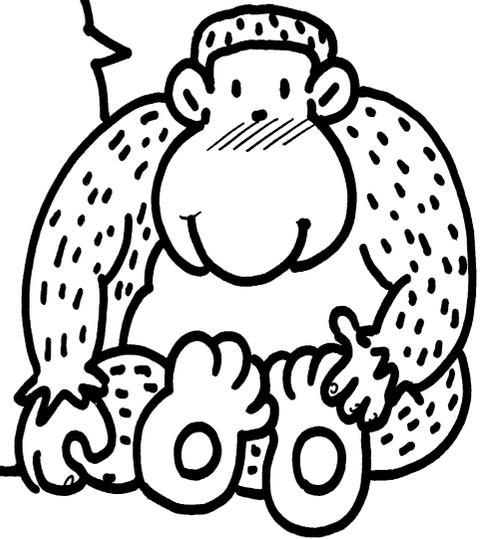
我的興趣：(請寫出三項)



我的優點：



我的缺點：(請寫出你覺得自己最需要改進的事)



評 量 項 目	學生自評	教師評量
1.我會勾選出自己的特徵。		
2.我會寫出自己的個性特點。		
3.我會寫出我的興趣與優缺點。		
4.我會愉快與同學分享自己的資料。		

臺南市中西區忠義國民小學 106 學年度第一學期
二年級「十四項生活技能-拒絕的技巧」自編課程計畫

教材來源	自編	規劃者	二年級教學團隊			
教學節數	每週 1 節，本學期共 1 節					
學期目標/ 學習目標	(一)能說出常見的人為疏失而造成的事故傷害。 (二)能說出正確的安全觀念。 (三)能拒絕他人不合理的要求。					
能力指標	5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。					
融入重大議題之 能力指標	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重 大議題之能力指 標)
9	106.10.22 106.10.28	5-1-1 分辨日常生活情境 的安全與不安全。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	學會說不	1	(一)學生能說出注意安全對自己和他人 的重要性。 (二)當被迫去做自己 認為不對的行為時， 有勇氣勇敢說 「不！」	【生涯發展教育】 3-2-2 學習如何解決問題及 做決定。

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

一、單元名稱：學會說「不！」

二、適合年級：國小二年級

三、教學時間：40 分鐘

四、教學目標：

(一)能說出常見的人為疏失而造成的事故傷害。

(二)能說出正確的安全觀念。

(三)能拒絕他人不合理的要求。

五、教學內容要點：5 -1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。

5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。

六、教學內容要點：

(一)建立正確的安全觀念

1. 大多數的世故傷害都是人為疏失所造成

(1)生活中潛藏著許多危險，未經仔細思考的行為，常常會導致事故傷害的發生。

(2)不要因為一時的刺激或好玩，而傷害了自己和別人。

2.事故傷害是可以預防的

(1)日常生活中要處處小心，不惡作劇、不做出危險行為。

(二)拒絕不合理的要求

1.考慮不同選擇的後果。

2.誠懇的表達自己的想法，對朋友說「不」！

七、活動設計：

(一)活動一：角色扮演

- 1.情境一：同學要你與他們一起開個玩笑，把班上某位同學的椅子拉開，讓他跌坐在地上。
- 3.情境二：下課時，大家在遊戲區吊單槓，同學要求你和我一起，從背後將勾在單槓上的同學推下來。
- 4.請學生分組上台表演後，在請全班發表，並區分哪些行為反應是恰當的？哪些是不恰當的？
- 5.最後再由老師強調安全觀念的重要性，並補充說明不當的行為，可能造成事故傷害的發生。

(二)活動二：分享與討論

- 1.老師提問，請學生思考後回答下列問題
 - (1)對別人說「不」的過程是不是很難？為什麼？
 - (2)你是否曾經拒絕別人，而有不良後果的經驗？請說明經過情形。
 - (3)以後如果再碰到類似的情況，你會怎麼辦？你會有不一樣的處理方法嗎？
- 2.老師說明拒絕別人的原則
 - (1)眼睛要看著對方。

- (2)語調要肯定。
- (3)態度要誠懇。
- (4)清楚表達拒絕的意思。

3.老師強調適時的拒絕是必須的，只要拒絕的技巧得當，就不會得罪他人，也不會影響友誼。鼓勵學生要辨別拒絕的時候，並勇敢的說「不」。

(三)活動三：拒絕的練習

- 1.依據角色扮演情境，進行小組討論與練習。
- 2.請小組進行心得分享。
- 3.教師歸納

- (1)對於不合理的要求，每個人都有說「不」的權利。
- (2)面對陌生人的邀約，只要直接拒絕，離開即可;如果是認識的同學或朋友，則要掌握拒絕的原則，適時拒絕。

八、教學評量：

- (一)學生能說出注意安全對自己和他人的重要性。
- (二)當被迫去做自己認為不對的行為時，有勇氣勇敢說「不！」。



勇敢說不!

二年 __ 班 __ 號

姓名：_____

小朋友，在下面的情境中，有人要求你去做你不想做，不應該做的行為。這時，你該怎麼拒絕呢？

有個陌生人開車經過學校附近，看到你正要走路回家，他好心的表示要送你回家。

我會回答：_____



你的好朋友，要求你跟他一起，從樓梯的最高處往下跳，還說不敢跳下去的就是膽小鬼。

我會回答：_____

同學要你與他們一起開個玩笑，把班上某位同學的椅子拉開，讓他跌坐在地上。

我會回答：_____



臺南市中西區忠義國民小學 106 學年度第二學期

二 年級彈性學習 生活技能—人際關係技能 課程計畫

教材來源	自編	規劃者	二年級教學團隊			
教學節數	每週 (1) 節 本學期共 (1) 節					
學期目標/ 學習目標	1.能知道交朋友的方法和樂趣。 2.能向別人介紹自己。 3.能與朋友互助合作，增進自己的人際關係。					
能力指標	1-1-1 描述自己與以及自己相關的人事物 3-1-1 舉例說明自己參予的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗					
融入重大議題之 能力指標	【生涯發展教育】1-1-1 發現自己的長處及優點。					
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註(融入重大議題之能力指標)
四	3/04~ 3/10	1-1-1 描述自己與以及自己相關 的人事物 3-1-1 舉例說明自己參予的團體，並分享在團體中與 他人相處的經驗	認識你我他	1	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】1-1-1

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

人際關係技能 - 認識你我他

一、單元名稱：認識你我他

二、適合年級：國小二年級

三、教學時間：一節（40 分鐘）

四、健康促進學校十四項生活技能：人際關係技能

五、教學目標：

1. 能說出朋友的意義及重要性。
2. 知道每個人都有各自的人際特質。
3. 能以具體的行動增進人際關係。

六、對應能力指標：

1-1-1 發現自己的長處及優點

3-1-1 覺察自我應負的責任。

七、教學內容要點：

1. 人際關係決定小朋友在團體中是否受到尊重與歡迎。
2. 良好的人際關係會讓小朋友在學校的學習生活過得更愉快。
3. 小朋友知道和朋友相處之道，會表達關懷及感受。
4. 知道每個人和自己的人際特質，朝理想中的人際特質努力。
5. 能適切表達自己的情緒。
6. 能接納他人，了解他人的感受和需求。

八、活動設計：

【活動一】認識人際特質 15 分鐘

(一) 教師請小朋友說出人緣好的朋友有哪些特質？

(二) 老師介紹人際特質用語與意義。

細心的、文靜的、熱心的、害羞的、被動的、幽默的、負責任的、脾氣暴躁的、衝動的、認真的、樂觀的、有同情心的、搞笑的、溫柔的、善解人意的、冷漠的、喜歡表現的、活躍的、能溝通的、真誠的、友善的、主動積極的、話較少的、有禮貌的、順從的、退縮的、體貼的、愛爭辯的、有才華的、健談的、脾氣好的、愛運動的、溫暖的

(三) 說出自己認為好的和不好的人際特質是哪些。

【活動二】情永長久 15 分鐘

(一) 教師請小朋友說說自己曾經和好朋友發生不愉快的事之後，如

何合好？

(二) 有哪些方法可以避免爭吵？

(三) 怎樣可以和好朋友好好相處，讓友情維持長久？

【活動三】請小朋友完成學習單一 10 分鐘

九、學習單：

二年（ ）班（ ）號 姓名
（ ）



認識你我他

一、你發現人緣好的人具有哪些特質？請在下列清單□內打√

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. <input type="checkbox"/> 細心的 | 12. <input type="checkbox"/> 文靜的 | 23. <input type="checkbox"/> 熱心的 | |
| 2. <input type="checkbox"/> 害羞的 | 13. <input type="checkbox"/> 被動的 | 24. <input type="checkbox"/> 幽默的 | |
| 3. <input type="checkbox"/> 負責任的 | 14. <input type="checkbox"/> 脾氣暴躁的 | 25. <input type="checkbox"/> 衝動的 | |
| 4. <input type="checkbox"/> 認真的 | 15. <input type="checkbox"/> 樂觀的 | 26. <input type="checkbox"/> 有同情心的 | 5. <input type="checkbox"/> 搞笑的 |
| 16. <input type="checkbox"/> 溫柔的 | 27. <input type="checkbox"/> 善解人意的 | 6. <input type="checkbox"/> 冷漠的 | 17. <input type="checkbox"/> 喜歡表現的 |
| 28. <input type="checkbox"/> 活躍的 | | | |
| 7. <input type="checkbox"/> 能溝通的 | 18. <input type="checkbox"/> 真誠的 | 29. <input type="checkbox"/> 友善的 | |
| 8. <input type="checkbox"/> 主動積極的 | 19. <input type="checkbox"/> 話較少的 | 30. <input type="checkbox"/> 有禮貌的 | |
| 9. <input type="checkbox"/> 順從的 | 20. <input type="checkbox"/> 退縮的 | 31. <input type="checkbox"/> 體貼的 | |
| 10. <input type="checkbox"/> 愛爭辯的 | 21. <input type="checkbox"/> 有才華的 | 32. <input type="checkbox"/> 健談的 | |
| 11. <input type="checkbox"/> 脾氣好的 | 22. <input type="checkbox"/> 愛運動的 | 33. <input type="checkbox"/> 溫暖的 | |

二、想想看，你自己具有什麼特質？請寫下來（寫越多越好）。

（ ）

三、

哪些特質使我能夠和同學相處愉快？為什麼？



哪些特質使我和同學在相處上產生小摩擦？為什麼？



四、你希望「理想中的你」具有哪些特質？



情緒調適技能－「情」時多雲偶陣雨

- 1、單元名稱：「情」時多雲偶陣雨
 - 2、適合年級：二年級
 - 3、教學時間：40分
 - 4、教學目標：
 - (1) 兒童能認識自己情緒的表現。
 - (2) 兒童知道適當宣洩情緒的重要性。
 - (3) 兒童能說出調適情緒的方法。
 - 5、對應能力指標：6-1-4認識情緒的表達及正確的宣洩方式。
 - 6、教學內容要點：
 - 1、了解情緒反應
 - (1) 影響個人情緒反應的因素：
 - 身心需求：如飢餓、疲勞、生病、睡眠不足等生理因素。
 - 外在環境：如天氣變化、考試、人際互動等情境。
 - (2) 注意自己的情緒反應，學著不壓抑自己的感覺，避免讓不舒服的心情影響自己的身體健康。
 - 2、紓解情緒的方式
 - (1) 在不影響別人的情況下，學習適度的紓解情緒方式，如：找人傾訴、大哭一場、唱歌、運動、寫日記等。
 - (2) 留意自己內在的語言，激勵自己，如：告訴自己「這次表現不好，但還有下一次機會，我要好好加油」。
 - (3) 學習接納自己的情緒並採取某些行動，有效的幫助自己舒緩情緒，才能平靜理性的面對問題。
- 七、活動設計：
- 【引起動機】**我會表演（5）分
- （一）老師請小朋友上台表演喜、怒、哀、樂各種情緒反應。
- 【活動一】**認識自己的情緒（10）分
- （1）老師提問：
 - (1) 人有那些情緒？
 - (2) 在什麼情況下自己會覺得快樂、悲傷、生氣或痛苦？
- （2）由學生自由發表。
- （3）老師統整：在不同的情境下，我們會有不同的情緒反應，如快樂、悲傷、生氣或痛苦，這是正常的現象。要嘗試接納自己的情緒不要壓抑它。

【活動二】情緒處理的妙招（15）分

- （一）老師提問：

(1) 小朋友！在不同的情形下我們常有不同的心情，而你表達方式又是如何？（由學生自由發表）

(2) 當你有不好的情緒反應時，你又如何適當的紓解自己的情緒？

（由學生自由發表）

(二) 老師統整：

(1) 清楚的說出自己的感受。

(2) 借深呼吸的過程，緩和自己的情緒。

(3) 遠離現場。

(4) 找師長或朋友，說出自己內心的感受。

(5) 做自己喜歡的運動放鬆肌肉，轉移注意力。

【活動三】「情」時多雲偶陣雨（10）分

(一) 老師引導學生反省自己在日常生活中的各種情緒反應，輔導學生要誠懇的面對情緒表現，並有效的控制自己的情緒。

(二) 完成學習單－「情」時多雲偶陣雨，並在小組內分享。

(三) 老師統整：

(1) 生活中的問題，我們要用積極樂觀的態度去面對。

(2) 在日常生活中，要能夠查自己的情緒，並且有效的處理情緒，才能增進身心健康。

八、教學評量：

1、學生能分辨不同情緒的表現方式。

2、學生能說出自己常有的情緒表現。

3、學生能以適當的方法來紓解自己的情緒。

學習單

「情」時多雲偶陣雨

二年（ ）班（ ）號姓名：（ ）

每一個人都有各種情緒變化，我們要誠懇的面對自己的情緒，有效的控制情緒。

一、心情哪裡來

小朋友，請說說看以下的情況，自己的心情會如何？

接受親友禮物時：	
被別人冤枉時：	
和好朋友分手時：	
看恐怖片時：	

二、心情會說話

小朋友！在不同的情形下我們常有不同的心情，你是用什麼方式表達？

高興時，我會_____

生氣時，我會_____

傷心時，我會_____

害怕時，我會_____

評量要點	全部完成	部分完成	沒有完成
1、我能了解自己的各種心情。			
2、我能適當表達自己的心情			
3、我能試著把壞心情轉好。			