


臺美生態學校環境路徑電子手冊



健康生活

Healthy Living

行政院環境保護署

111年5月



# 健康生活

## Healthy Living

### 簡介

---

要活就要動，學生是國家未來的主人翁，健康對於學生的身心發展扮演重要角色，讓學生能快樂學習與健康成長是很重要的環節，處於 3C 發達的時代，往往能夠不出門便能知天下事。因此，健康生活應鼓勵學生多花時間在戶外活動，將有助於維持健康的體魄與生活。讓我們為過去忽略的生活中正在發生的美好小事，一起展開探索的旅程吧！

### 我國推動方針

---

1. 推動臺灣健康促進學校
2. 推動健康體位特攻隊、學校設置樂活運動站
3. 推動護眼行動 GO 有趣

### 提示 ( Tips )

---

1. 重新評估戶外課程或大自然探索的課程比重。
2. 安排「全校綠色時光」，鼓勵學生參與戶外活動。
3. 鼓勵學生多戶外運動、走路上學、參加校園綠地圖探索的活動。
4. 建立學生的健康飲食、戶外運動的良好習慣。
5. 加強宣導與分享校內運動資訊。
6. 結合校園及社區內運動設備，讓學生可以靈活運用。

### 國內案例

---

1. 桃園市社子國小：為了體位過重的學生設計的四大主軸課程，包括人與自己、人與食物、人與運動及人與生活，引導學生認識自己的體位。認識食品標籤、計算熱量等，透過每日量體重及運動



# 健康生活

## Healthy Living

紀錄，讓學生能夠養成規律運動的好習慣。希望孩子，透過課程能夠落實在日常生活之中。該校於2021年取得綠旗 ( R 1 ) 認證，參考資料：

[https://ecocampus.epa.gov.tw/about/school\\_info/original/393/242](https://ecocampus.epa.gov.tw/about/school_info/original/393/242)

2. 高雄市左營國小：學生一起蒐集防疫相關知識，分組拍攝防疫短片或微電影，號召全校師生一起進行健康生活行動。該校於2021年取得綠旗 ( R 1 ) 認證，參考資料：

[https://ecocampus.epa.gov.tw/about/school\\_info/original/602/373](https://ecocampus.epa.gov.tw/about/school_info/original/602/373)

### 國外案例

---

1. 芬蘭Keski-Palokka小學「讓學校動起來」教室有一塊類似操場區域，透過運動設施讓學生可以有活動的地方，也可以提升學習專注力，讓學生有健康的校園生活。

參考資料：<https://peda.net/jyvaskyla/keski-palokankoulu>

2. 英國田野學習協會 ( Field Studies Council, FSC ) 是以戶外教育為基礎的環境學習中心。希望幫助大家認識自然並從中獲得啟發。在戶外以各式教案、活動方式認識與體驗自然環境，並學習生態相關知識及技能，提供小學生一日旅行課程和資料，透過一日旅行了解戶外教學。

參考資料：

<https://www.field-studies-council.org/courses-and-experiences/primary-school-trips-listing/>

# 01 組成生態行動團隊

## Eco-Action Team

### 核心精神 *Concept*

組成生態行動團隊是執行生態學校的第一步，團隊成員應共同討論並規劃生態學校的執行方向、決策、執行行動方案、追蹤執行的成果、方案調整等，可算是啟動按鈕喔！

### 動動腦 *Think more...*

- 學校已經組成生態行動團隊了嗎？
- 你知道怎麼樣算是一個良好的團隊組成嗎？
- 你知道為什麼要開會嗎？
- 主動發起會議的人應該是老師呢？還是學生？或是家長？
- 開會的時候，你們都在討論什麼呢？
- 開完會之後，你應該要繼續做什麼呢？
- 會的時候是誰主持會議？是誰做紀錄呢？



# 02 檢視校園環境

## Environmental Audit

### 核心精神 *Concept*

開始著手進行提出一系列的改善計畫以前，應該要先瞭解學校目前的環境現況，針對現況提出計畫與建議，這就像是醫生在治療病人之前，需要知道病人的病因，才能夠對症下藥！

### 動動腦 *Think more...*

- 前幾年學長姐有做過環境檢視了，你還需要再重新檢視嗎？
- 你知道在臺美生態學校網站上，有環境路徑檢視表嗎？
- 你有記錄和分享發現的環境問題嗎？
- 你知道學校有運動場地或可供活動的戶外設施嗎？
- 你知道學校有那些健康資訊嗎？
- 你知道每天需要運動多久嗎？
- 你認為健康生活是什麼？學校那些課程可以幫助你？
- 同學們知道健康生活是什麼？
- 學校每年會辦運動會或相關戶外運動活動？
- 課表裡面有什麼課跟健康生活有關呢？
- 你知道上學走路或搭車那一種比較健康嗎？



\*請隨時把進度更新到臺美生態學校網站認證專區喔！

( <https://ecocampus.epa.gov.tw> )

# 03 擬定生態行動方案

## Eco-Action Plan

### 核心精神 *Concept*

環境檢視過程中，想必大家已經發現校園有哪些環境問題，下一步就可以開始思考解決的行動方案，讓校園環境能夠更加生態及健康友善。

### 動動腦 *Think more...*



- 凡事起頭難，你可以去哪裡找好點子呢？
- 你們想到的這些好點子，應該從哪一個行動方案開始做起呢？
- 除了生態行動團隊開會擬方案，還有誰可以一起幫忙呢？
- 你只是學校的一份子你可以為學校為同學做什麼呢？
- 如果你發現同學喜歡吃不健康的食物，你可以怎麼做呢？
- 有什麼方法可以讓大家每天都健康生活呢？
- 你認識的運動有那些？有什麼方法可以讓你跟你的同學認識更多健康生活的知識呢？
- 想想看健康和哪些環境路徑有關連性呢？你有沒有聽過聯合國永續發展目標(SDGs)，可能跟生態學校有什麼聯結呢？

\*好點子應該被看見，請隨時把進度更新到臺美生態學校網站認證專區喔！

( <https://ecocampus.epa.gov.tw> )

# 04 監控執行情形

## Monitor and Evaluate

### 核心精神 *Concept*



為了確保行動方案可以順利執行，團隊應擬定執行進度與追蹤方式，來監控行動方案。如此一來，在行動過程中所蒐集到的各項數據或意見，將可進一步分析是否已順利達到原訂目標，或可即時發現其他問題並提出修正方案。

### 動動腦 *Think more...*

- 生態行動團隊每天都好忙，你還能找誰幫忙呢？
- 在這些需要長時間才能完成的任務，有什麼好方法可以記錄這些點點滴滴的成果呢？
- 你想到的記錄方法，其他人也看得懂嗎？有沒有什麼量化或圖表的呈現方式可以讓人一看就明白呢？
- 好不容易開始了，卻發現很難做到，你應該放棄嗎？
- 你們設計出來的好方法好想把它做完，可是馬上就要畢業了，要怎麼讓學弟妹知道怎麼繼續做下去呢？

\*你的成果可以隨時更新到臺美生態學校網站認證專區喔！

( <https://ecocampus.epa.gov.tw> )



# 05 結合教育課程

## Curriculum work

### 核心精神 *Concept*

將環境路徑議題結合課程，可從不同領域及科目的角度切入，加以探究、分析與思考，達到跨領域整合的學習方式。老師在授課時可以採循序漸進、引導學習的方法，讓學生慢慢產生覺知問題、掌握議題的基本知識進而去理解，讓學生整合應用各領域所學到的知能，進而培養面對環境問題的分析與解決能力。

### 動動腦 *Think more...*



- 如何融入教育部 108 課綱核心素養或其他教育競賽活動？
- 不同年級的授課方式與內容，應該如何調整呢？
- 是否該融入特色校訂課程的理念呢？
- 課程的影響力僅限於校內、家庭或社區嗎？
- 既有課程中有哪些已經涵蓋健康生活議題？可融入什麼課程，讓學生去瞭解、體驗、計算、提出解決方案甚至付出行動呢？課程中是否可讓學生探索、瞭解何謂營養成分、健康生活的來源、如何認識農產品標章？
- 健康生活與課程的關聯程度為何？如何提高學生在健康生活的認知、情意、技能？
- 課程結束後，有什麼方法可以促使學生持續落實的動力呢？
- 課程可連結哪些環境路徑及聯合國永續發展目標呢？



# 06 促進社區參與

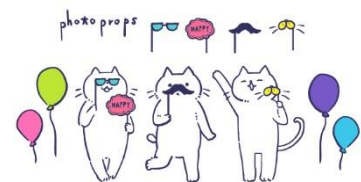
## Involve the Community

### 核心精神 *Concept*

為擴大校園生態行動的影響力，讓家長及當地的社區民眾瞭解學校特色，並可整合更多的資源，讓社區居民也能為環境生態的改善，共同盡一份心力。如此一來，不僅能提高學校的知名度，也能持續擴大生態行動的影響力。

### 動動腦 *Think more...*

- 社區的範圍有多大？你的家人、鄰居、愛心媽媽、社區活動中心...，你還有想到更多的人嗎？
- 社區的參與對生態學校的哪些階段會有幫助呢？他們可以用什麼方式加入這個大團隊呢？
- 你們在執行的生態行動方案，對社區會有幫助嗎？
- 除了加入生態行動團隊的社區成員，怎麼樣讓其他社區的人也能一起參與生態學校的執行呢？



# 07 生態宣言

## Creating Your Eco-Code

### 核心精神 *Concept*

生態宣言可以充分展現學校的信念與決心，除可提昇整個團隊的氣勢，更可具體的對外表達計畫的核心價值，並可讓學生產生對生態學校宣言內容的責任感。

### 動動腦 *Think more...*

- 不是生態行動團隊的人，也可以一起參加討論嗎？
- 生態宣言是一篇文章嗎？
- 需要把你們遇到的困難也寫進去嗎？
- 要不要跟校訓、校歌結合呢？
- 哪些人需要牢記生態宣言呢？
- 生態宣言一定要有「健康生活」這四個字嗎？



\*好點子應該被看見，請隨時把進度更新到臺美生態學校網站  
認證專區喔！（<https://ecocampus.epa.gov.tw>）

# 健康生活路徑檢視表

學校名稱					
檢視日期		/ / ~ / /			
指導老師					
序號	班級/單位	姓名	序號	班級/單位	姓名
主要檢視人員 ( 學生、教職員、社區人士 )					
1			2		
協助檢視人員 ( 學生、教職員、社區人士 )					
3			4		
5			6		
7			8		
9			10		
11			12		
13			14		
15			16		
17			18		
19			20		
21			22		

# 健康生活路徑檢視表

1. 學校老師了解課間時間對學童「行為」的影響？ 是 否
- 
2. 學校老師了解課間時間對學童「課業表現」的影響 是 否
- 
3. 一般來說，學校生活當中每堂課的課間時間為\_\_\_\_\_鐘。  
( 不包含午餐、午休 )
- 
4. 學校老師要求學生利用課間時間完成課業需求的頻率？ 經常  
偶而  
從不
- 
5. 學校鼓勵學生於課間時間待在戶外？ 是  
否  
不知道
- 
6. 學校所在學區 ( 或地區 ) 有規定學生每天最低的課間時間？ 是 ( 請接第 7 題 )  
否 ( 請接第 8 題 )  
不知道 ( 請接第 8 題 )
- 
7. 學校所在的學區 ( 或地區 ) 規定學生一天中總共有\_\_\_\_\_分鐘的課間時間。
- 
8. 學校有規定學生每天最低的課間時間？ 是 ( 請接第 9 題 )  
否 ( 請接第 10 題 )  
不知道 ( 請接第 10 題 )
- 
9. 學校規定學生一天中總共有\_\_\_\_\_分鐘課間時間。
- 
10. 學校所在學區 ( 或地區 ) 訂有規定 ( 或政策 )，應安排學生的下課活動？ 是  
否  
不知道
- 
11. 學校訂有內部規定或政策，應安排學生的下課活動？ 是  
否  
不知道
-

# 健康生活路徑檢視表

- 
12. 學校的學區 ( 或地區 ) 訂有規定 ( 或政策 ) , 課間時間遊戲場應有老師監督?
- 是  
否  
不知道
- 
13. 學校訂有內部規定或政策 , 課間時間遊戲場應有老師監督?
- 是  
否  
不知道
- 
14. 學校所在學區 ( 或地區 ) 訂有規定「課間時間可以進行課業輔導的時間長度」?
- 是 ( 請接第 15 題 )  
否 ( 請接第 16 題 )  
不知道 ( 請接第 16 題 )
- 
15. 學校所在的學區 ( 或地區 ) 規定 , 課間時間進行課業輔導占總課間時間的最大比例為 \_\_\_\_\_ % 。
- 
16. 學校訂有內部規定「課間時間可以進行課業輔導的時間長度」?
- 是 ( 請接第 17 題 )  
否 ( 請接第 18 題 )  
不知道 ( 請接第 18 題 )
- 
17. 學校規定 , 課間時間進行課業輔導占總課間時間的最大比例為 \_\_\_\_\_ % 。
- 
18. 學校所在學區 ( 或地區 ) 訂有規定 , 學校應定期維護遊戲場及相關器材?
- 是  
否  
不知道
- 
19. 學校訂有內部規定 , 學校應定期維護遊戲場及相關器材?
- 是  
否  
不知道

# 健康生活路徑檢視表

## 項目二、校園內有哪些設施可提供學生進行體育活動

地點	時段			
	體育課	早上上課前	下午下課後	課間時間
<input type="checkbox"/> 體育館				
<input type="checkbox"/> 草地				
<input type="checkbox"/> 跑道				
<input type="checkbox"/> 遊戲場				
<input type="checkbox"/> 普通教室				
<input type="checkbox"/> 花園				

\*本檢視表可依學校個別情況調整後使用

# 健康生活路徑檢視表

## 項目三、體育時間調查

1. 學生每週共有\_\_\_\_\_堂體育課。每週上體育課的時間有\_\_\_\_\_小時。
- 
2. 學校所在學區 ( 或地區 ) 訂有體育教育指引?  
是  
否  
不知道
- 
3. 學校訂有體育教育指引  
是  
否  
不知道
- 
4. 學校所在學區 ( 或地區 ) 訂有學生每週應接受體育課之最少時數?  
是  
否  
不知道
- 
5. 學校是否訂有學生每週應接受體育課之最少時數?  
是  
否  
不知道
- 
6. 學校所在學區 ( 或地區 ) 會測試學生的體適能?  
是 ( 請接第 7 題 )  
否 ( 請接第 8 題 )  
不知道 ( 請接第 8 題 )
- 
7. 學校會測試學生的體適能?  
是 ( 請接第 9 題 )  
否 ( 請接第 10 題 )  
不知道 ( 請接第 10 題 )
- 
8. 學校測試學生體適能的方法? 測量方式: \_\_\_\_\_。
- 
9. 學校對於體育成績與其他學科一樣重視?  
是  
否  
不知道
- 
10. 學校每年檢視評估體育教育課程?  
是  
否  
不知道





# 健康生活路徑檢視表

## 項目五、學生及教職員放學（假日）戶外活動時間調查

活動	時間 (以每週計算)
<input type="checkbox"/> 遛寵物	
<input type="checkbox"/> 戶外工作	
<input type="checkbox"/> 戶外遊戲	
<input type="checkbox"/> 園藝工作	
<input type="checkbox"/> 散步	
<input type="checkbox"/> 戶外運動	
總時數	

臺美生態學校環境路徑電子手冊



# 延伸閱讀

**Extended reading**

行政院環境保護署

111年5月更新



# 健康生活 Healthy Living

## 聯合國永續發展目標

聯合國在 2000 年的高峰會議中，簽署一份聯合國的千禧年宣言，訂出 8 項千禧年發展目標(Millennium Development Goals, MDGs)。盼以 15 年的時間達成消滅貧窮饑餓、普及基礎教育、促進兩性平等、降低兒童死亡率、提升產婦保健、對抗愛滋、確保環境永續、全球夥伴關係等。雖然千禧年發展目標有得到相當不錯的成績，但仍有部分目標尚需改善，氣候變遷、環境汙染、資源耗竭也正在破壞目前的成果，因此在 2015 年 9 月的發展高峰會中發表「2030 永續發展議程」，並研議出更多元的「永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)」。臺灣呼應聯合國的SDGs，積極引領及營造環保綠色生活方式及氛圍，啟發全民環保行動力，提出「臺灣永續發展指標」，18 個核心目標，除了聯合國所制定的 17 個目標外，第 18 項為期望達成非核家園，各項核心目標可參閱教育部永續發展目標教育手冊-臺灣指南。

## 呼應聯合國永續發展目標



## 生態學校相關環境路徑



# 03 擬定生態行動方案

## Eco-Action Plan

### 動動腦 *Think more...*

你知道聯合國永續發展目標是在什麼會議開始訂定的？

你知道聯合國永續發展目標有幾個嗎？

你覺得健康生活和哪些聯合國永續發展目標有相關？

你覺得執行健康生活改善，對哪些聯合國永續發展目標會有幫助？

跟同學們一起參考下面的問題進行討論及行動吧！go~go~go~

# 03 擬定生態行動方案

## Eco-Action Plan

### 永續發展目標 SDGs

#### 2 終結飢餓



- 可以藉由何種課程競賽或活動，讓學生珍惜每天擁有的食物？

#### 3 健全生活品質



- 你有固定運動嗎？會跟同學或家人一起運動嗎？
- 每天有吃青菜水果嗎？

#### 4 優質教育



- 能源跟生態行動方案有什麼關聯？
- 學校有什麼跟聯合國永續發展目標有關的知識？

#### 10 消弭不平等



- 學校是否關注因健康生活造成學校、國家甚至全世界的不平等事件呢？

#### 16 公平、正義與和平

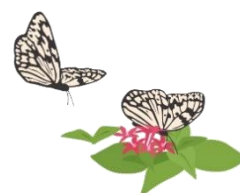


- 如何連結校內對於健康生活議題的探索與生態行動，與鄰近社區產生互動及互惠，來達到健康生活的效果呢？
- 是否有任何管道，可以讓健康生活，創造公平、和平的校園及社會呢？

#### 17 全球夥伴關係



- 其他國家健康生活的方式在你的學校可行嗎？
- 學校有跨國姊妹校的合作關係嗎？
- 你可以怎麼幫助這些小朋友了解健康生活？



# 05 結合教育課程

## Curriculum work



你知道聯合國永續目標跟學校的課程有關嗎？

你知道聯合國永續目標跟課程上課內容嗎？

你知道學校有哪些課程跟健康生活有關？

你知道學校裡健康生活課程在教什麼嗎？



\*好點子應該被看見，請隨時把進度更新到臺美生態學校網站認證專區喔！

( <https://ecocampus.epa.gov.tw> )



# 05 結合教育課程

## Curriculum work

### 永續發展目標 SDGs

#### 2 終結飢餓



- 可以藉由何種課程競賽或活動，讓學生珍惜每天擁有的食物？
- 有沒有什麼社團，可以讓學生親自體驗健康生活？

#### 3 健全生活品質



- 如何建立學生的健康生活品質的概念呢？
- 除了概念之外，是否有其他量化或實質參與及體驗的教學方式嗎？

#### 4 優質教育



- 你如何定義何謂優質的健康生活的教育課程呢？
- 你依據什麼原則，規劃不同年級學生的課程嗎？

#### 10 消弭不平等



- 學校是否關注因健康生活造成學校、國家甚至全世界的不平等事件呢？

#### 16 公平、正義與和平



- 如何連結校內對於健康生活議題的探索與生態行動，與鄰近社區產生互動及互惠，來達到健康生活的效果呢？

#### 17 全球夥伴關係



- 其他國家健康生活的方式，在你的學校可行嗎？
- 學校有跨國姊妹校的合作關係嗎？



# 教案分享

## Teaching plan share

### 桃園社子國小健康生活教案分享 - 健康體位，健康加倍

#### 壹、設計理念

健康是一切的基礎，由於飲食的西化，攝取高熱量、高油脂食物過多，再加上 3C 產品盛行，學生多看少動，使得學生罹患肥胖的情形愈來愈嚴重。本教學活動是針對本校體位過重的學生設計的四大主軸課程，包括人與自己、人與食物、人與運動及人與生活。教學活動從了解自己的 BMI 開始，了解自己的身體質量指數，引導學生認識自己的體位。接著介紹飲食金字塔、飲食紅綠燈、以、認識食品標籤、計算熱量等等，學習正確和均衡的飲食以外，也強調運動的好處，透過每日量體重及運動紀錄，讓學生能夠養成規律運動的好習慣。最後，冀希體位過重的孩子，透過此課程能夠習得帶著走的能力，落實在日常生活之中。

#### 貳、教學目標

- 一、知道健康體位的意義及自己的 BMI。
- 二、具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 三、養成學生規律運動與健康生活的習慣。
- 四、了解飲食習慣對身體的影響。
- 五、學會良好的飲食觀念並落實在生活中。

# 教案分享

## Teaching plan share

### 參、教學習表現

4a- I -2 養成健康的生活習慣

Ea- I -2 飲食習慣的培養和觀察 Eb- I -1 健康安全消費的覺知

1a- II -2 了解促進健康生活的方法

1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性

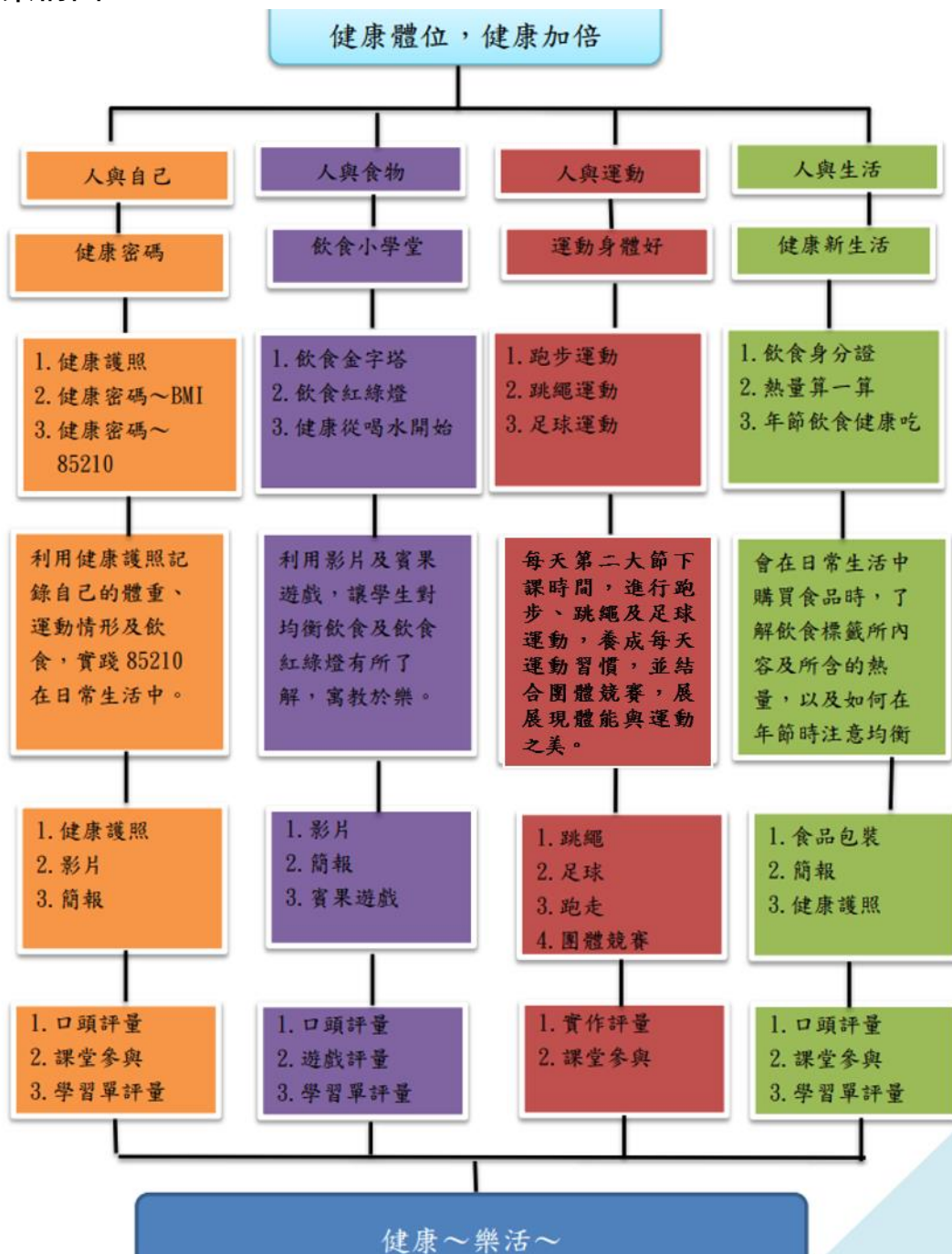
4d- III -1 養成規律運動習慣，維持動態生活



# 教案分享

## Teaching plan share

### 肆、課程架構圖



# 教案分享

## Teaching plan share

### 伍、教學內容

#### 【主題一：健康密碼】

學習表現	教學活動	時間	教學資源
b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性	<p>【活動一】健康密碼 ~ BMI</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、電腦.單槍</p> <p>二、影片：《該減肥囉》</p> <p>三、每生一平板</p> <p>四、學習單「我的BMI」。</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、觀看影片《該減肥囉》，網址：  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uBd41ABZJ4c">https://www.youtube.com/watch?v=uBd41ABZJ4c</a></p> <p>二、說說看</p> <p>1. 廣告中的原始人遇到了什麼問題？</p> <p>2. 為什麼原始人會被恐龍吃掉？</p> <p>3. 說說看，肥胖會帶來那些不方便或困擾？</p> <p>三、認識健康體位「BMI」</p> <p>1. 怎麼知道自己是肥胖或過瘦？</p> <p>2. 認識 BMI:身體質量指數 ( Body</p>	2分	影片
		3分	上課簡報
		25分	

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>Mass Index · 縮寫為 BMI ) BMI 值的計算方式：<math>BMI = \text{體重(公斤)} \div \text{身高} \div \text{身高(公尺}^2)</math></p> <ol style="list-style-type: none"><li>教師事先準備學生的身高體重。</li><li>請學生的身高體重寫在學習單中，並計算出自己的 BMI 值</li><li>利用「兒童及青少年 BMI 計算機」網頁： <a href="https://km.hpa.gov.tw/ChildBMI/ChildBMI.aspx">https://km.hpa.gov.tw/ChildBMI/ChildBMI.aspx</a></li><li>每生發下一平板，請學生利用平板查詢自己的 BMI</li><li>你的身體質量指數屬於哪一類型？過輕、正常、肥胖、過重？看看自己的健康體位屬於那一類。</li></ol> <p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>學習單「我的 BMI」。</li><li>指導學生完成學習單，並請家長簽名。</li></ol> <p>-----第一節結束-----</p>	10分	學習單

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
4a- I -2 養成健康 的生活習 慣	<p>【活動二】健康密碼 ~ 85210</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、電腦單槍</p> <p>二、相關網站</p> <p>三、學習單「健康密碼」</p> <p>四、簡報-「健康密碼85210」</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 猜猜看，數字「85210」各代表什麼意思？</p> <p>2. 請學生說說看。</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一)影片欣賞</p> <p>1. 基隆市立百福國民中學健康促進 85210 宣導影片，網址： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxA9gcoeTPA">https://www.youtube.com/watch?v=NxA9gcoeTPA</a></p> <p>2. 進 85210 宣導影片，網址： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NxA9gcoeTPA">https://www.youtube.com/watch?v=NxA9gcoeTPA</a></p> <p>3. 說說看，影片中有哪些行為是不對的？</p> <p>4. 哪些行為你曾經做過？</p> <p>(二)健康密碼 ~ 8521</p> <p>1. 「8」-睡滿 8 小時：精神足，記得住</p>	2分	影 上課簡報
	12分	影片	
	5分		
	13分		



# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<ul style="list-style-type: none"><li>◎睡飽飽，精神好，表現好</li><li>◎睡眠是學習的重要關鍵</li><li>◎睡眠時腦中分泌神經傳導物質，如：長激素.血清素.正腎上腺素等</li><li>◎血清素濃度與記憶與平靜有很大關係</li><li>◎生長激素會讓小孩子長高，修補細胞損傷</li></ul> <p>2. 「5」-天天5蔬果：飲食均衡，瘦下去</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◎每天3份蔬菜2份水果</li><li>◎儘量選擇各種顏色：綠.黃.紫.紅.黑.白</li><li>◎每餐要有自己一拳半大小的菜量</li></ul> <p>3. 「2」-四電少於2：少用眼，亮晶晶</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◎每天用電腦.看電視.玩電玩.打電話不超過2小時</li><li>◎減少使用4電時間，增加戶外活動時間下課離開座位走出教室，望遠、運動、伸展</li></ul>		

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>4. 「1」-天天運動 30 分：多動動，長得好</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◎運動三三三，疾病刪刪刪</li><li>◎一週至少運動三次</li><li>◎每次至少 30 分鐘</li><li>◎運動後之心跳每分鐘至少跳 130 次以上</li></ul> <p>5. 「0」-喝足白開水.0 含糖飲料：多喝水，水噹噹</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◎每日喝白開水 1500c.c.白開水</li><li>◎調節體溫、促進消化、吸收，運送營養素以及排泄身體廢物</li><li>◎減少熱量的吸收</li></ul> <p>參、綜合活動</p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、發下學習單-「健康密碼」。</li><li>二、健康是最重要的財富，請你寫出健康密碼以及它所代表的意義。</li><li>三、健康宣言：為了成為健康小達人，做到「85210」，要怎麼做？</li></ul> <p>-----第二節結束-----</p>	8分	學習單

# 教案分享

## Teaching plan share

### 【主題二：飲食小學堂】

學習表現	教學活動	時間	教學資源
Ea- I -2 飲食習慣的培養和觀察	<b>【活動一】飲食金字塔</b> 壹、準備活動 一、單槍、電腦 二、學習單「均衡飲食益處多」 三、響板 四、相關簡報 貳、發展活動 一、引起動機 1. 請小朋友說說看，今天早餐吃了些什麼？ 2. 你知道這些食物屬於哪一類嗎？ 二、發展活動 (一)影片欣賞：《均衡飲食金國王的環遊旅程》，網址： <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw">https://www.youtube.com/watch?v=FY2pWLO8uEw</a> (二)問題討論 1. 請問金國王吃了六個村村民送的食物，為什麼身體會變形？ 2. 請問這六個村，是哪六個村？各包括那些食物？	3分 2分 15分	影片 上課簡報

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>【五穀根莖村】-米飯、麵包、麵食。</p> <p>【蔬菜村】-番茄、青椒、紅蘿蔔。</p> <p>【水果村】-蘋果、香蕉、西瓜</p> <p>【牛奶村】-優酪乳、起司及鮮奶</p> <p>【蛋豆魚肉村】-豆腐、魚、海鮮、雞、鴨、魚肉等</p> <p>【油糖鹽村】-豬油、奶油、沙拉油</p> <p>3. 吃了哪一類的食物，可以讓我們的身體充滿能量，爆發活力？</p> <p>4. 金國王肚子痛、肚子積了許多大便，請問是哪一類的食物救了他？</p> <p>5. 吃了哪一類的食物，可以讓受傷的傷口很快癒合？</p> <p>6. 吃了哪一類的食物，一定要多動動才可以長出強壯的肌肉？</p> <p>7. 哪一種食物含有很多的鈣質，可</p>	15分	上課簡報

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>以幫助我們牙齒、骨骼發育，長得高？</p> <p>(三)健康飲食營養多</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 在剛剛的影片中，你知道各大類的食物，對人體有何幫助嗎？</li><li>2. 各大類飲食的功能</li></ol> <p>【五穀根莖村】-吃多些，富含碳水化合物，讓人有體力、好活力。</p> <p>【蔬菜村】-提供保護性礦物質，清除長內廢物，好眼力。</p> <p>【水果村】-含有保護性的維生素，可增加抵抗力，傷口癒合快、氣色好。</p> <p>【牛奶村】-含有豐富鈣質，幫助骨骼成長發育。</p> <p>【蛋豆魚肉村】-含豐富優質的蛋白質，可強</p>	<p>15分</p> <p>10分</p>	<p>賓果卡</p> <p>學習單</p>

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>壯肌肉、修補組織。</p> <p>【油糖鹽村】-提供熱量，但是不含其他營養</p> <p>(四)賓果遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每生發下一張賓果卡。</li><li>2. 請學生從 1~99 找出 16 數字填進賓果卡中</li><li>3. 最後誰連的直線最多，誰就是優勝者。</li><li>4. 優勝的學生可以戳戳樂一次。</li></ol> <p>參、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none"><li>一、發下「飲食金字塔」學習單。</li><li>二、請小朋友根據食物的六大類進行飲食金字塔的填寫。</li><li>三、學會了飲食金字塔後，分析自己的三餐菜單，看看屬於哪一類。</li><li>四、指導小朋友完成學習單。</li></ol> <p>-----第一、二節結束-----</p> <p>----</p>		

# 教案分享

## Teaching plan share

Ea- I -2飲食習慣的培養和觀察	<p style="text-align: center;"><b>【活動二】飲食紅綠燈</b></p> <p><b>壹、準備活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、電腦、單槍</li><li>二、簡報~「飲食紅綠燈」</li><li>三、學習單「飲食紅綠燈」</li></ul> <p><b>貳、發展活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>一、引起動機<ul style="list-style-type: none"><li>1. 說說看，肥胖對健康有哪些影響？</li><li>2. 請學生舉出在日常生活動遇到不便之處。</li></ul></li><li>二、主要活動<ul style="list-style-type: none"><li>(一) 肥胖引起的健康問題：糖尿病、高血壓、痛風、關節疾病、不雅綽號、乳癌、肺部疾病、心血管疾病。</li><li>(二) 飲食紅綠燈</li></ul></li></ul> <p>飲食號誌燈：是將食物依據其熱量及營養成分，加以分類，提供選擇食物之參考，幫助我們做到飲食「重質」原則的好工具。紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食。</p> <p><b>【紅燈食物】</b>：提供熱量、糖、油脂和鹽分，營養素含量很少，建議減少攝取，例如汽水、可樂、炸薯條、巧克</p>	5分 5分 25分	上課簡報
--------------------	---	-----------------	------

# 教案分享

## Teaching plan share

	<p>力、奶油蛋糕等。</p> <p><b>【黃燈食物】</b>：含有人體必需的營養素，但糖、油脂或鹽分含量過高，僅適合偶爾食用，例如鹹蛋、炒飯、炸雞。</p> <p><b>【綠燈食物】</b>：含有人體必需的營養素，可促進身體健康，是每天必須選擇的食物。例如新鮮天然的蔬菜、水果及米飯、饅頭、蒸蛋、低脂奶、瘦肉、橄欖油等。</p> <p>(三) 如何吃得健康</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每一種食物都有它獨特的營養價值，沒有一種食物涵蓋所有的營養素。</li><li>2. 想要吃得健康就要：「適量」的吃；「多樣化」的吃；「重質」的吃。</li><li>3. 重質原則--選擇相對熱量較低、營養素較豐富的食物。</li></ol> <p>(四) 飲食紅綠燈賓果遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 每生發下一張賓果卡。</li><li>2. 請學生從1~99找出16數字填進賓果卡中。</li><li>3. 最後誰連的直線最多，誰就是優勝者</li></ol>	15分	賓果卡
		15分	學習單



# 教案分享

## Teaching plan share

	<p>4. 優勝的學生可以戳戳樂一次。</p> <p><b>參、綜合活動</b></p> <p>一、學習單：「飲食紅綠燈」</p> <p>二、在享受美食的同時也要看燈號選擇食物，我們才能吃的健康又美味喔！掌握「紅燈避口、黃燈淺嚐、綠燈可食」之飲食原則，小朋友選看看下列食物是紅燈或是綠燈食物呢？將代號寫在下列表格中。</p> <p>三、填寫出以下食物種類</p> <p>◎綠燈食物： _____</p> <p>◎黃燈食物： _____</p> <p>◎紅燈食物： _____</p> <p>-----第三節課 結束-----</p>	
--	--	--

# 教案分享

## Teaching plan share

### 【主題三：運動身體好】

學習表現	教學活動	時間	教學資源
4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活	壹、準備活動 教師準備跳繩、紀錄表、接力棒、籃球、足球貳、發展活動 <b>【活動一：跑步運動】</b> 1.每週一及週五進行跳繩運動。 2.依據每個年級不同，跳繩次數亦不同。 3.一年級每次100下；二年級每次150下；三年級每次200下；四年級每次250下；五年級每次300下；六年級每次350下。 4.跳完繩後拿健康護照給老師認證。	10分	跳繩  健康護照
	<b>【活動二：跑走運動】</b> 1.每週二及週四進行跑走運動。 2.依據年級不同，跑走的圈數亦不同。 3.二年級每次2圈；三四年級每次3圈；五六年級每次4圈。 4.完成跑走後，拿健康護照給老師進行認證。	10分	健康護照
	<b>【活動三：足球運動】</b> 1.每週三進行足球運動。	10分	

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>2.參與的學生繞著跑道踢球。</p> <p>3.二三年級：1圈。四五六年級 2 圈。</p> <p>4.完成踢足球運動後，拿健康護照給老師進行認證。</p> <p style="text-align: center;"><b>【活動四：體體競賽】</b></p> <p>1.每個月進行一次團體競賽。</p> <p>2.包括條繩比賽。</p> <p>3.接力大賽。</p> <p>4.投籃比賽。</p>	40分	健康護照
1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性	<p>參、綜合活動</p> <p>教師統整：鼓勵學生持續維持運動習慣，透過每天運動紀錄及量體重，讓孩子學會利用下課或放學時間，觀察自己的體重變化情形。</p>		

# 教案分享

## Teaching plan share

### 【主題四：健康新生活】

學習表現	教學活動	時間	教學資源
Eb- I -1 健康安 全消費 的覺知	<p>【活動一】飲食身分證</p> <p>壹、準備活動</p> <p>一、電腦、單槍</p> <p>二、簡報</p> <p>三、牛奶盒</p> <p>四、學習單</p> <p>貳、發展活動</p> <p>一、引起動機</p> <p>1. 請學生拿出所準備的牛奶盒</p> <p>2. 說說看，牛奶盒有哪些資訊告訴我們？</p> <p>二、主要活動</p> <p>(一) 認識食品標示</p> <p>1. 知道是哪一家製造商</p> <p>2. 了解吃了哪些食物、成份、添加物</p> <p>3. 避免吃到過期食品</p> <p>4. 知道吃進多少量(份量、熱量)</p> <p>(二) 食品標示的項目</p> <p>1. 產品名稱</p> <p>2. 內容物名稱及重量、容量、數量</p> <p>3. 食品添加物名稱、成份(色素、香料)</p> <p>4. 製造廠商、地址及電話</p> <p>5. 有效日期</p>	3分	牛奶盒
	5分		
	7分		
	10分		

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源								
	<p>(三) 請學生拿出牛奶盒，看看盒裝的食品標示</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 品名：光泉鮮乳</li> <li>2. 容量：195 毫升</li> <li>3. 原料：100%生乳</li> <li>4. 成分：乳脂肪含量 3.0%以上、非脂肪乳固形物 8.28%</li> <li>5. 保存期限：13 天</li> <li>6. 有效日期：標示於瓶身</li> <li>7. 廠製地點：大園廠(桃園市大園區大觀路 1249 號)</li> <li>8. 消費者服務專線：0800-02-896</li> </ol> <p>(四) 營養標示的項目每份單位重量或容量</p> <table border="1" data-bbox="438 1415 951 1933"> <thead> <tr> <th>每份單位重量或容量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>熱量 (大卡)</td></tr> <tr><td>碳水化合物 (克)</td></tr> <tr><td>脂肪 (克)</td></tr> <tr><td>蛋白質 (克)</td></tr> <tr><td>鈉 (毫克)</td></tr> <tr><td>其他營養宣傳 例如：高</td></tr> <tr><td>鈣、低糖</td></tr> </tbody> </table> <p>活</p> <p>一、計算熱量</p> <p>小明買了一盒蘇打餅</p>	每份單位重量或容量	熱量 (大卡)	碳水化合物 (克)	脂肪 (克)	蛋白質 (克)	鈉 (毫克)	其他營養宣傳 例如：高	鈣、低糖	<p>5分</p> <p>10分</p>	<p>參、綜合 動</p>
每份單位重量或容量											
熱量 (大卡)											
碳水化合物 (克)											
脂肪 (克)											
蛋白質 (克)											
鈉 (毫克)											
其他營養宣傳 例如：高											
鈣、低糖											

# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源																																	
	<div data-bbox="411 725 740 1122" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="3" style="text-align: center;">營養標示</th> </tr> <tr> <td style="width: 30%;">每一份量 本包裝含</td> <td colspan="2" style="text-align: right;">18.6公克 8份</td> </tr> <tr> <td></td> <th style="width: 35%;">每份</th> <th style="width: 35%;">每100公克</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熱量</td> <td>86大卡</td> <td>465大卡</td> </tr> <tr> <td>蛋白質</td> <td>1.7公克</td> <td>9.1公克</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>2.8公克</td> <td>15.3公克</td> </tr> <tr> <td>飽和脂肪</td> <td>1.7公克</td> <td>9.4公克</td> </tr> <tr> <td>反式脂肪</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>碳水化合物</td> <td>13.5公克</td> <td>72.6公克</td> </tr> <tr> <td>糖</td> <td>0公克</td> <td>0公克</td> </tr> <tr> <td>鈉</td> <td>118毫克</td> <td>634毫克</td> </tr> </tbody> </table> <p style="font-size: small; text-align: center;">*本產品含有牛奶* 奶素</p> </div> <p data-bbox="770 725 1070 824">若吃完半盒蘇打餅 總共吃進了???</p> <p data-bbox="770 837 1070 887">熱量 _____ 卡</p> <p data-bbox="770 898 1070 947">蛋白質 _____ 克</p> <p data-bbox="770 958 1070 1008">脂肪 _____ 克</p> <p data-bbox="770 1019 1070 1068">飽和脂肪 _____ 克</p> <p data-bbox="770 1079 1070 1128">反式脂肪 _____ 克</p> <p data-bbox="770 1140 1070 1189">碳水化合物 _____ 克</p> <p data-bbox="770 1200 1070 1249">鈉 _____ 毫克</p> <p data-bbox="368 1447 975 1496">二、發下學習單「小小標籤大作用」。</p> <p data-bbox="368 1507 807 1556">三、指導學生完成學習單。</p> <p data-bbox="427 1565 1107 1608" style="text-align: center;">-----第一節課 結束-----</p>	營養標示			每一份量 本包裝含	18.6公克 8份			每份	每100公克	熱量	86大卡	465大卡	蛋白質	1.7公克	9.1公克	脂肪	2.8公克	15.3公克	飽和脂肪	1.7公克	9.4公克	反式脂肪	0公克	0公克	碳水化合物	13.5公克	72.6公克	糖	0公克	0公克	鈉	118毫克	634毫克		學習單
營養標示																																				
每一份量 本包裝含	18.6公克 8份																																			
	每份	每100公克																																		
熱量	86大卡	465大卡																																		
蛋白質	1.7公克	9.1公克																																		
脂肪	2.8公克	15.3公克																																		
飽和脂肪	1.7公克	9.4公克																																		
反式脂肪	0公克	0公克																																		
碳水化合物	13.5公克	72.6公克																																		
糖	0公克	0公克																																		
鈉	118毫克	634毫克																																		



# 教案分享

## Teaching plan share

學習表現	教學活動	時間	教學資源
	<p>實 85210 °</p> <p>-----第二節課 結束-----</p> 		



# 教案分享

## Teaching plan share

### 我的BMI

◎親愛的小朋友：

想知道自己的 BMI 嗎？請你利用 BMI 值的計算方式：

$$\text{BMI} = \text{體重(公斤)} \div \text{身高} \div \text{身高公尺}$$
，算算看自己的 BMI 值，是屬於標準、過輕或過胖。

1. 我今年( )歲，身高\_\_\_\_\_公分，體重\_\_\_\_\_公斤
2. 我的 BMI 是\_\_\_\_\_
3. 依據我的年齡，健康的 BMI 範圍為\_\_\_\_\_。
4. 我的體重【過輕 正常 過重 肥胖】
5. 為了身體健康，要減重\_\_\_\_\_公斤！

兒童及青少年生長身體質量指數建議值請參閱下表：

年齡	男			女		
	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)	過輕 (BMI ≤)	過重 (BMI ≥)	肥胖 (BMI ≥)
6	13.9	17.9	19.7	13.6	17.2	19.1
7	14.7	18.6	21.2	14.4	18.0	20.3
8	15.0	19.3	22.0	14.6	18.8	21.0
9	15.2	19.7	22.5	14.9	19.3	21.6
10	15.4	20.3	22.9	15.2	20.1	22.3
11	15.8	21.0	23.5	15.8	20.9	23.1
12	16.4	21.5	24.2	16.4	21.6	23.9

家長簽名：\_\_\_\_\_

# 教案分享

## Teaching plan share

### 高雄市左營國小健康生活教案分享 - 健康我最行

方案內容(教學設計)

設計者	學科
張○芬	綜合活動領域、健體領域、語文領域
單元概要	
單元名稱	
健康生活一起來	
單元摘要	
<p>教學者實施 PBL 專題式教學，設計三個階段核心課程，為：「防疫運動 e 起來」、「運動防疫出奇招」、「健康生活動起來」其設計的內涵分別為「認知」、「態度」、「實踐」及「延伸推廣」。主要是協助學生去思考防疫保健的重要性。教學者實施 PBL 專題式教學，藉由課程活動的進行，希望讓學童能培養正確的防疫觀念及運動習慣，且能經由個人推廣到家庭與校園，使每個人都擁有健康的身體，一起對抗頑強的病毒。</p>	
單元設計依據	
課程標準	
健體領域	
1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。	
2-2-6 分享並討論運動與飲食的經驗，並建立個人的健康行為。	

# 教案分享

## Teaching plan share

7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。

7-2-5 調查、分析生活週遭環境問題與人體健康的關係。

7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。

語文領域

A2-3-8-1 能利用注音符號使用電子媒體，提升自我學習效能。

B2-2-7-8 能簡要歸納聆聽的內容。

C2-4-10-4 能與人討論問題，提出解決問題的方法。

B2-2-3-3 能發展仔細聆聽與歸納要點的能力。

綜合活動領域

1-3-1 欣賞並接納他人。

1-3-5 了解學習與研究的方法，並實際應用於生活中。

2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。

3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。

學習目標

- 一、 能獲得防疫的相關知識。
- 二、 能養成健康生活的正確態度。
- 三、 能養成持續運動的習慣。
- 四、 能養成正確的健康生活習慣

# 教案分享

## Teaching plan share

評量計畫		
評量要點		
<p>本專題課程實施評量，包括(一)學生學習成果：個人及小組作品、個人專題報告及學習記錄；(二)評量工具：學習歷程表、學習活動檢驗表、作品檢核表、口頭報告表及同儕互評表。評量實施方式為教師、同儕、自我評量，形成或總結評量)等。</p>		
評量時程		
專題開始前	專題進行中	專題完成後
<ul style="list-style-type: none"><li>● 情境引導</li><li>● 問題的形成與討論</li><li>● 腦力激盪</li><li>● 專題計畫</li><li>● K-W-T圖</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 問題</li><li>● 專題報告</li><li>● 展演互評表</li><li>● 學習記錄(護照)</li><li>● 小組觀察(文字日誌)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 學習態度評量表</li><li>● 學習活動評量表</li><li>● 小組學習活動自評表</li><li>● 作品互評表</li><li>● 作品(影片、專題報告)</li></ul>

# 教案分享

## Teaching plan share

單元說明		
時間		
共 15 節，每節 40 分鐘。		
活動步驟		
學習活動名稱	內容	節數
情境與 任務說明	<p>新冠病毒來勢洶洶，不只帶來生活上許多不方便，更帶來人們的恐慌。生活中，對我們有傷害的病毒或細菌不只是新冠病毒，還有腸病毒、流感病毒、諾羅病毒...。除了戴口罩、勤洗手，還有哪些方法可以讓我們來對抗這些看不見的敵軍呢？</p> <p>「防疫運動 e 起來」、「運動防疫出奇招」、「健康生活動起來」</p> <p>全班分成 3-4 組，進行專題研討，專題內容必須包括：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 防疫運動 e 起來：蒐集與防疫相關知識</li><li>2. 運動防疫出奇招：剪輯或拍攝防疫短片或微電影。</li></ol>	1

# 教案分享

## Teaching plan share

	<p>3. 健康生活動起來：號召師生一起進行健康生活行動。</p>	
<p>活動一 防疫運動 e 起來</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>活動一情境：防疫謠言滿天飛，哪些訊息是值得信任的？校內擁有許多電子載具，如何運用電子載具在自身的保健知識上，使我們的身體更健康，讓我們知道更多正確的防疫知識。</li><li>活動一任務：請學生以小組分工的方式(分組命名)，上網探索防疫的要素，鎖定專題指定內容分工合作。並以找到的資料，以心智圖軟體完成概念圖。並於工作日誌中隨時記錄，小組遇到的衝突、意見不合的解決方式，同時也記下值得鼓勵的事件。</li></ul>	<p>2</p>
<p>活動二 運動防疫出奇招</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>活動二情境：只有知識沒有行動，防疫依然不可能成功。如何運用蒐集到的資料，整理成屬於自己的防疫知識，而且不容易忘記，也分享給周遭的人。</li><li>活動二任務：請學生相互激盪討論防疫的小絕招，拍成 2 分鐘運動防疫短片，並確實記錄小組成員的行動日誌。</li></ul>	<p>3</p>

# 教案分享

## Teaching plan share

<p>活動三 健康生活動起來</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 活動三情境：分析你與團隊成員間防疫的成效，並將實踐成果推廣讓更多人受惠。</li><li>• 活動三任務：將知識、行動彙整成一份完整報告，並將各組拍攝的防疫短片播放給全校觀看，吸引全校師生加入你們小組的防疫運動、健康飲食團隊，執行紀錄至少 6 週。再將過程甘苦談，寫成作文或心得報告集結成冊。</li></ul>	<p>4</p>
------------------------	--	----------

# 教案分享

## Teaching plan share

學習單元所需的教材及資源	
書面教材	防疫相關資料(保健室提供)
教具或材料	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師自編課程</li><li>2. 學習單(學習護照)</li><li>3. 網頁內容教學</li><li>4. 影片</li></ol>
科技—硬體	單槍投影機、網路、平板電腦、電子白板、數位相機、U 教室
科技—軟體	Word 文書編輯軟體、電子白板軟體、教學錄影廣播系統軟體、影像剪輯軟體、圖片編輯軟體(photoimpact)
網路資源	防疫、運動相關網站連結 衛福部疾管署 <a href="https://www.cdc.gov.tw/">https://www.cdc.gov.tw/</a> 防疫影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8wiBWkgZ3iI">https://www.youtube.com/watch?v=8wiBWkgZ3iI</a> 肺炎防疫操 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I5MnMWhsUDo">https://www.youtube.com/watch?v=I5MnMWhsUDo</a>
其他資源	協同教師、護理師、營養師...等。