

單元名稱	喜歡自己(保護篇)	適用年級	低年級
教學目標	知道保護自己也是喜歡自己最基本的方式，分為：1. 均衡飲食 2. 強健身體(積極地增強抵抗力) 3. 保護自己的身體(消極防範)	教學時間	八十分
教 學 活 動	活動資源	注意事項	評量重點
<p>一、準備活動</p> <p>(一)課前準備：</p> <p>教師：1. 數種食物的圖片</p> <p>2. 活動單</p> <p>3. 表演活動所需用到的東西</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動一：</p> <p>(一)口渴了，怎麼辦？</p> <p>1. 老師：學童當你運動完，很渴的時候，你會怎麼辦？</p> <p>學童：喝水、喝可樂、果汁....。</p> <p>老師：其實喝水才是最正確的，少喝含糖的飲料，否則不但會增胖，身體不健康，還會蛀牙呢！而且每天喝適量的水，可以幫助消化和排泄。</p> <p>2. 老師：你會怎麼喝呢？</p> <p>學童：大口大口的喝、咕嚕咕嚕喝、小口小口的喝.....。</p> <p>老師：剛運動完，馬上大口大口的喝，對身體可是非常的不好呢！要慢慢地喝，一次不要喝太多,才是正確的。</p> <p>(二)少吃垃圾食物</p> <p>1. 老師：小朋友，當你回家，肚子很餓時，你會吃些什麼東西？</p> <p>學童：蛋糕、巧克力、餅乾、薯條.....。</p> <p>老師：這些都是垃圾食物呢！</p>	<p>•附(九)：吃出健康來</p> <p>•國立編譯館—道德與健康(六)均衡飲食(五)均衡飲食</p>	<p>教師最好</p> <p>事先翻閱</p> <p>健康教育</p> <p>課本,以</p> <p>免錯認健</p>	<p>能知道運動後,喝水對身體較好,且要慢慢喝</p> <p>能知道什麼是垃圾食物,什麼是健康食物,並選擇</p>

<p>學童：這些東西很好吃，為什麼是垃圾食物，吃多了有什麼不好嗎？</p> <p>老師：因為，這些東西不是太油膩，就是放很多鹽、糖或調味料。吃多了對身體不好，所以要少吃多油、多鹽、多糖的食物。</p> <p>學童：如果三餐以外，肚子很餓該吃些什麼？</p> <p>老師：健康點心。</p> <p>學童：水果是不是健康點心呢？</p> <p>老師：對，還有包子、牛奶、三明治、果汁...，都是健康的點心。</p> <p>(三)<u>教師準備數種食物的圖片(包括垃圾食物和健康食品)</u>，讓學童分類。</p> <p>(四)<u>教師說明</u>：不同的食物有不同的營養，所以我們一定所有種類的東西都要吃。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 蔬菜、水果類食物：能幫助消化，對眼睛和牙齒都有幫助。</li> <li>2. 油脂類和五穀根莖類食物：為人體所需熱量的主要來源。</li> <li>3. 奶類及蛋、豆、魚、肉類的食物：主要是供給人體所需的蛋白質。</li> </ol> <p>●哇！所以學童想要長高長壯，可要吃不同種類的食物呢！</p> <p><b>活動二：</b></p> <p>(一)<u>增強身體抵抗力的重要</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師說故事：一天下課時，突然下起大雨，小明和大雄都沒帶雨傘，於是他們決定淋雨回家，可是沒想到大雄隔天居然因為生病而請假，但小明卻沒事，學童你們知道為什麼嗎？</li> <li>2. 學童：因為大雄身體比較差、小明回家時有將身體擦乾、馬上洗熱水澡....。</li> </ol>	<p>●道德與健康課本</p> <p>●國立編譯館—道德與健康(六)增強抵抗力單元</p>	<p>康食品 和 垃圾食物</p> <p>健康點心 吃</p> <p>能分辨什麼 是健康 食品,什麼 是垃圾食 物</p> <p>解釋增強</p>
--	---	---

<p>3. 老師：大雄身體比較差、小明回家時有將身體擦乾、馬上洗熱水澡，這些都是正確的，那為什麼大雄身體比較差呢？</p> <p>4. 學童：不喜歡運動、都吃垃圾食物...。</p> <p>5. 老師解說：大雄容易生病的原因是因為他身體抵抗力不好，身體抵抗力不好的原因好多呢！不喜歡運動、愛生氣、睡眠不足、飲食不正常...。增強身體抵抗力的方法有：</p> <p>(1)經常做適度的運動 (2)均衡的飲食，不偏食、不挑食 (3)適當的休息、充足的睡眠 (4)保持室內空氣的流通 (5)保持輕鬆愉快的心情 (6)規律的生活作息。</p> <p>(二)活動單——你做到了嗎？讓學童自我審視自己有沒有做到增強身體抵抗力的項目。</p> <p><b>活動三：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●老師事先想好數種活動及動作(如：下雨天、過馬路、游泳、坐摩托車...)，準備需要用到的東西，將它們放置在講臺上。</li> </ul> <p>(一)老師：學童我們現在來進行表演活動，當老師告訴你，假設你現在正要去游泳池游泳，你除了必須穿戴泳衣、泳帽之外，還要把你要游泳前所必須做的動作都表演出來。</p> <p>(二)請一位學童上台，告訴他現在他準備要溜直排輪，請他穿戴整齊，並做動作，學童表演完畢之後，老師針對未做到及較重要的動作示範一次。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●過馬路時，除了看號誌燈外，還必須看看左右有無來車。</li> <li>●游泳若是在室外，則必須擦防曬油。</li> <li>●坐摩托車時，學童不能坐在前面，必須頭</li> </ul>	<p>●附(十)：增強身體抵抗力</p> <p>活動單四</p> <p>●所需的物品(也可由學童帶來)</p>	<p>抵抗力的方法時，能針對若沒做到有些什麼壞處(如：飲食不均衡，不但長不高、瘦巴巴的還容易生病)</p> <p>游泳時除了必須戴泳帽、泳鏡外，下水前，一定得做暖身操</p>	<p>能了解增強身體抵抗力的重要性</p> <p>知道增強抵抗力的方法有那些</p> <p>能確實做到增強抵抗力的方法</p> <p>能了解並實際體驗保護自己身體的方法</p>
--	---	---	--

戴安全帽，坐後面。

(三)填一填

你知道如何保護五官嗎？

活動單五

附(九)：吃出健康來



喝含有糖分的飲料容易蛀牙喔



多喝水才會健康！



## 附(十)：增強身體抗力的方法

### 附(十)：增強身體抵抗力的方法



1. 規律的<sub>的</sub>生活<sub>作</sub>息<sub>息</sub>



2. 保持<sub>持</sub>輕鬆<sub>愉</sub>快<sub>的</sub>心<sub>情</sub>



3. 經常<sub>做</sub>適<sub>度</sub>的<sub>運</sub>動<sub>動</sub>



2. 均<sub>衡</sub>的<sub>飲</sub>食<sub>、</sub>不<sub>挑</sub>嘴<sub>嘴</sub>



4. 保持<sub>室</sub>內<sub>空</sub>氣<sub>流</sub>通<sub>通</sub>



3. 適<sub>當</sub>的<sub>休</sub>息<sub>、</sub>充<sub>足</sub>的<sub>睡</sub>眠<sub>眠</sub>

活動單(四)：

你做到了嗎？：增加身體抵抗力

	早 餐	中 餐	晚 餐
吃了些什麼			
沒吃或吃太飽的感覺如何			

Y 除了學校的體育課外，你有經常在做運動嗎？一週\_\_\_\_\_次。

Y 你都做那些運動呢！\_\_\_\_\_。

Y 做完運動後你有什麼感覺(如：全身很熱、很舒服...)  
\_\_\_\_\_。

# 活動單(五)

## 活動單(五)

你會保護五官嗎？

填一填：正確的畫「○」？錯誤的畫「×」

看書時，距離適當，  
姿勢正確。



空氣不好時，戴口罩

