

臺南市安南區青草國民小學 105 學年度下學期家庭教育教案

五年及：健康加分

青草國小教學團隊

一、設計理念

家庭是孕育人類生命的所在，是每個人的安全避風港、是人格特質的搖籃、是學習成長的園地，亦是提供每個人習慣、態度養成的基地，所以家庭對一個人來說非常重要。一個人最先接受的教育也非家庭教育莫屬，家庭教育與學校教育及社會教育（大眾傳播）鼎足而立缺一不可。而每個人學習成長或追求自我實現，最基本的莫過於先要擁有健康的身心，擁有健康的身心，才能充分享受生命中的多采多姿及創造生命中無限可能的價值。

所謂「健康」的人，須同時具備健康的身體與健康的心理。因此，本學習主題「健康加分」，包含了健康的身體與心理兩個面向，強調生理、心理健康同等重要，並指導學童運用正確的「決策」與「執行」能力，來達到個人「健康促進」的目標。

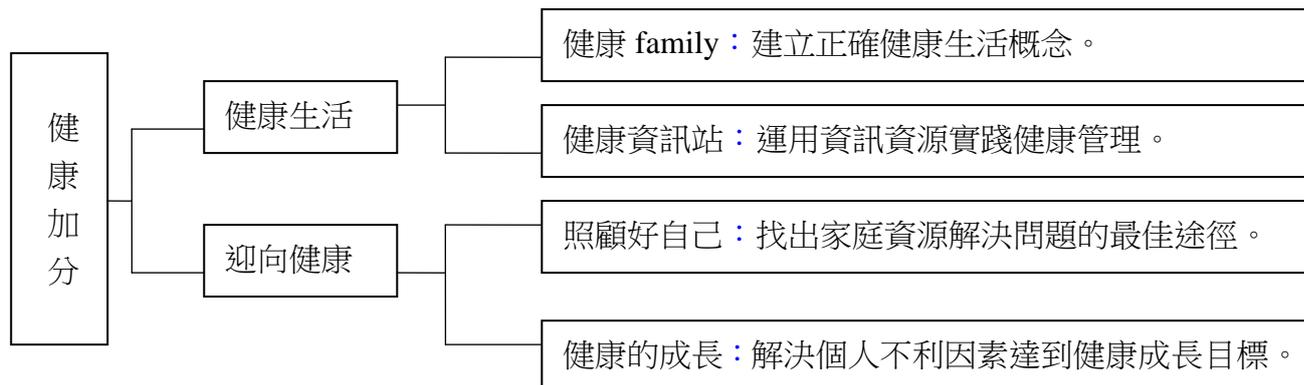
本學習主題設計「健康生活」及「迎向健康」兩個單元，設計理念說明如下：

「健康生活」對於物質環境優渥、食物不虞匱乏及資訊流通便捷的現代人而言，是非常重要的。擁有正確的飲食或生活習慣，加上攝取營養均衡的自然食品，就可讓身體遠離肥胖、心血管疾病、糖尿病、高血壓…等問題。因此，善用家庭資源及妥善管理家庭資源，培養良好的健康飲食及生活習慣，才能促進身體的健康。因此在本學習主題的單元一「健康生活」，會著重在培養良好的健康飲食及生活習慣，設計兩節課之教學，第一節課「健康 family」：目標為建立正確健康生活概念，可幫助孩子們澄清價值觀，屬於決策層面之教學；第二節課「健康資訊站」：介紹及指導學童運用健康資訊之資源，實踐健康管理，屬於執行面之教學。這個部分，期望達到奠定學童身心健康的基礎。

「迎向健康」是我們每個人的期望。然而，新世代兒童處在生活步調快速、課業壓力繁重及父母越來越無法兼顧工作與家庭的環境下，若能培養孩子遇到挫折、壓力或外界的誘惑時，具有明確的判斷力，選擇最好的因應之道，是教育不可避免的責任。因此，能善用家庭資源與妥善管理家庭資源，相信就可以找到壓力紓解的管道、或是自我療傷的方法，幸福快樂的孩子會因此增加。因此，在本學習主題的單元二「迎向健康」，會著重在健康心理的培養，以克服生活中的挫折、壓力，使學童學會健康的成長。這個單元設計兩節課之教學，第一節課「照顧好自己」：是以五年級孩子面臨的生理變化，造成的生活上的問題為題，找出家庭資源可以解決問題的最佳途徑；第二節課「健康成長」：是以身體上不健康的情況，探尋危機之原因，並學習如何運用家庭資源，解決個人不利因素，達到健康成長的目標。

二、教學主題架構與目標

(一) 課程架構



(二) 教學目標

- 1.了解各年齡層正確的飲食習慣及營養對身體健康的重要性。
- 2.描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康。
- 3.瞭解自己的生理變化，並學會尋求家庭資源，處理成長過程中的重要轉變。
- 4.會覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。

(三) 教學策略

- 1.用 Power Point 的圖片引起動機，並以情境（社會新聞事件）故事帶入，引導學童分組討論，生活中常見的飲食健康危機，進而歸納如何建立適當的飲食習慣，促進健康。
- 2.以問題導向教學法，指導兒童辨認健康資訊和健康服務的有效性，並學習正確選擇與使用健康服務的方法。
- 3.利用價值澄清法，透過情境故事，讓孩子瞭解高年級孩子的生理變化，及因而帶來的人際摩擦，及分組討論發表，如何學習體諒、包容。
- 4.利用價值澄清法，透過情境問題，引導學童思考並回答遇到挫折時，家庭資源有哪些不同的支持及協助。

三、教學對象：五年級

高年級的學生即將進入青春期，身心發展快速，生理變化巨大，在此同時，心理亦隨之需要調適，才能健康成長。這個年齡層的學童，處理挫折及壓力時，有時會用較負面的、不理性的、退縮的或是衝動的方式，因此，善用家庭資源，可適時導正孩子的負面情緒及行為。

本課程針對國小五年級小朋友設計，讓孩子在此階段了解健康的真諦、培養正確的健康觀念，並透過課程活動導正學童遇到壓力或挫折時，可尋求家庭資源，適當解決問題，讓自己變成有利的家庭資源，隨時扶持家庭中的其他成員，促進成員邁向健康，提升生活品質，以增進家人之間的幸福美滿，達到家庭教育的功能。

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

四、教學活動設計

活動一：健康 Family

活動名稱	健康 Family	設計者	青草國小教學團隊	
教學時間	40 分	教學對象	五年級學生	
能力指標	健康與體育 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及活動所決定。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息選擇符合營養、安全、經濟的食物。 家政教育 1-3-4 了解均衡飲食並能分析自己的飲食行為。			
活動目標	1.了解各年齡層正確的飲食習慣。 2.了解營養對身體健康的重要性。			
活動流程及內容設計			時間(分)	設計說明

<p>【引起動機】（附 Power Point 檔案）</p> <p>媽媽近來有些小煩惱：爸爸每天上班，需要交際應酬、喝酒、抽菸；姊姊和弟弟上學必須外食…，因而造成飲食習慣不良，出現營養失調的現象，於是媽媽決定先分析飲食習慣，進而搭配活動狀況，擬出一份適合其個人的營養表，再尋求社區家醫科的營養師協助改善。</p>	3	
<p>【發展活動】</p> <p>一、外食有一套（附 Power Point 檔案）：</p> <p>（一）分組討論：外食的經驗，分析外食場所選擇技巧，例如：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.自助餐：方便、經濟、實惠，但油脂、鹽分比較多。 2.便利商店：快速、便宜，但須注意食物的保存期限和方法及要加熱吃。 3.路邊攤：便宜並可變換口味，但須注意衛生問題。 4.速食店：環境乾淨舒適、選擇多元，但多屬澱粉、油脂高的食物，會肥了身體、瘦了荷包。 	10	選擇外食的注意事項
<p>（二）統整與總結</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.選擇乾淨衛生的店家：包括販售人員及備餐過程，因為不注意衛生，導致食物中毒。 2.注意食物的營養成分及熱量：少吃油炸、芎芎或裹麵皮的食物，並學會看食品上的營養標示，注意熱量的攝取（注意食品標示是否清楚），因為長期吃油炸食品，導致肥胖或慢性病（上衛生署網站參考成人午、晚餐份量表及兒童所需熱量表）。 3.注意食品的保存及包裝方式：冷藏攝氏 4 度以下、熱食攝氏 65 度以上，不可用塑膠或有油墨的包裝紙裝熱食。 4.攝取足夠的蔬果—缺乏蔬菜水果，導致便秘或抵抗力弱。 	10	
<p>二、飲食習慣對於健康會產生什麼樣的影響？</p> <p>分組討論，分析家人的飲食及活動習慣，並比較其中的差異。例如：</p> <p>（一）兄弟：喜歡運動、有時懶得吃早餐、挑嘴、愛吃零食，影響生長發育。</p> <p>（二）姐妹：較不愛運動、看電視、常因愛美而節食、速餐和零嘴代替正餐，導致營養不均衡及缺乏運動的肥胖。</p> <p>（三）爸媽：長期忙於工作、三餐不定時、交際應酬，導致慢性病。</p> <p>（四）阿公阿嬤：雖早睡早起會去運動場或公園做運動，但因愛吃又油又鹹的家鄉味，導致高血壓、中風等慢性疾病。</p>	10	能說出不 良飲食習 慣對健康 所產生的 危害，並分 析不同年 齡、性別生 長發育及 身體活動 量對營養 攝取的影 響。
<p>【統整與總結】</p> <p>一、家人的飲食習慣及營養需求統整如下：</p> <p>（一）兒童期：生長發育快、活動量大，營養應注意蛋白質、鈣質的攝取，可建議媽媽在家經常準備點心，例如：三明治、壽</p>		

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

<p>司、水果等，以補充體力。</p> <p>(二) 青春期：身高、體重急遽變化，營養攝取以高熱量、蛋白質、鈣質為主，並配合適當的運動；此時女生有月經來潮，建議媽媽準備食物應注意鐵質的攝取。</p> <p>(三) 成年期：生長發育、代謝、活動量均變慢，營養攝取應減少澱粉類及動物脂肪，增加蔬果的攝取量。</p> <p>(四) 老年期：骨骼、牙齒、味覺、生理機能均退化，營養應注意鈣質及優質蛋白質的攝取，口味儘量以清淡為原則。</p> <p>二、完成學習單一、二。</p> <p>-----第一節結束-----</p>	7	
教學評量	<p>1. 口語表達。</p> <p>2. 完成學習單一、二。</p>	
指導要點及注意事項	<p>1. 分組討論時教師要控制時間，鼓勵孩子勇於發言，並能說出重點。</p> <p>2. 事先將活動重點以書面寫好--準備引導語的板書、統整與總結的海報（讓孩子再用視覺複習一番以加深印象）。</p>	
備註	<p>提供資訊網站讓孩子帶回給家人參考：</p> <p>行政院衛生署 http://www.doh.gov.tw</p> <p>衛生署食品資訊網 http://food.doh.gov.tw</p>	

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

活動二：健康資訊站

活動名稱	健康資訊站	設計者	青草國小教學團隊	
教學時間	40 分	教學對象	五年級學生	
能力指標	健康與體育 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康與疾病預防所採取的活動。 7-1-2 能正確性及有效辨認健康資訊，並選擇健康服務及產品過程。			
活動目標	1. 描述「健康」的概念，知道如何預防疾病、促進健康。 2. 辨認並選擇健康服務及產品的正確性及有效性。			
活動流程及內容設計			時間(分)	設計說明

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

<p>【引起動機】（附 Power Point 檔案）</p> <p>在生活中，小朋友是否經常接觸到各種和健康相關資訊呢？你知道如何運用這些相關資訊和服務來促進自己的健康嗎？</p> <p>【發展活動】：健康資訊站</p> <p>一、養成良好的生活習慣：（附 Power Point 檔案）</p> <p>（一）一個健康的人，不但要有健康的身體，還要有健康的心理，而健康是由生活中的良好習慣累積而來，並從小就開始養成。例如：視力、口腔、飲食、運動、休閒和情緒等。（附學習單三）</p> <p>（二）健康要靠自己維護，為自己的健康負責，所以要了解定期健康檢查的必要性，並養成定期健康檢查的習慣。</p> <p>（三）如何為自己的健康做個智者？</p> <p>如：假日是要補眠呢？還是要掌握時間和家人從事休閒活動？</p> <p>是要看電視、打電動或上網？還是要熬夜讀書？</p> <p>是要運動？還是按時睡覺？</p> <p>二、生病時該怎麼辦：（附 Power Point 的圖片）</p> <p>（一）分享孩子自己看病的經驗，是隨便買成藥吃？還是立刻告訴父母或師長請他們陪同找合格醫生診治？</p> <p>（二）看病有「撇步」嗎？</p> <p>就醫時清楚說出症狀、徵候、發作時間及持續多久、出現順序，再配合醫生的檢查、遵從醫師的指示。</p> <p>醫生問診時回答切忌含糊其詞。</p> <p>（三）醫生喜歡哪種病人？</p> <p>說話有條理、需求清楚、服從性高的病人。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、從小養成正向的健康行為對健康有很大的幫助。</p> <p>二、有病要看醫生，不可輕信藥品廣告，以免延誤病情，損害健康。</p> <p>三、完成學習單三。</p> <p>-----第二節結束-----</p>	<p>5</p> <p>15</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>拿出事前收集的成藥廣告宣傳單（做成 Power Point）</p> <p>指導兒童養成良好的生活習慣及健康檢查的重要性並做個智者</p> <p>教導兒童如何分辨藥物廣告強調誇大不實之處，以不買不信、不吃為妙；並做個聰明的病人。</p>
<p>教學評量</p>	<p>1.口語表達。</p> <p>2.完成學習單三。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1.分組討論時教師要控制時間，鼓勵孩子勇於發言，並能說出重點。</p> <p>2.事先收集各種藥品廣告、引導語及統整與總結的板書海報</p>	
<p>備註</p>	<p>參考資料：行政院衛生署 http://www.doh.gov.tw</p> <p>衛生署食品資訊網 http://food.doh.gov.tw</p>	

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

活動三：照顧好自己

活動名稱	照顧好自己	設計者	青草國小教學團隊
教學時間	40 分鐘	教學對象	五年級學生
能力指標	<p>健康與體育</p> <p>1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。</p> <p>6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>		
活動目標	<p>1. 瞭解自己的生理變化。</p> <p>2. 學會尋求家庭資源，處理成長過程中的重要轉變。</p>		
活動流程及內容設計		時間(分)	設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>敘述情境故事</p> <p>這個禮拜小美輪到拖地板，媽媽卻叫哥哥來做。哥哥對小美不做分配到的家事，非常不滿意，他向媽媽說妹妹又再裝病了。小美覺得很委屈，其實是因為生理期的關係，感覺較疲憊，所以提不起勁兒。他們因而吵了起來。媽媽知道後，對他們說：「妹妹真的身體不舒服，勉強叫妹妹拖地板，她會更疲憊。就像媽媽在懷孕時，肚子越來越大，做事情很不方便，你們的爸爸就分擔了很多家事，讓媽媽覺得好幸福，忘記懷孕的辛苦。哥哥，你願不願意幫忙妹妹呢？」聽了媽媽的一番話，哥哥就答應了。妹妹馬上接著說：「謝謝囉！下次輪到你時，就讓我來拖地。」，哥哥說：「不用了，我又不會有月經。」</p> <p>媽媽笑著說：「對呀，哥哥，去年你開始變音時，講話沙啞低沈，妹妹還買了一包喉糖送給你吃，她對你這麼關心，還記得嗎？」哥哥記起來了，笑著說：「喉糖對我的變聲幫助不大啦，不過，還滿好吃的，再買一包好嗎？」</p>		5	透過情境故事，讓孩子瞭解高年級孩子的生理變化，及因而帶來的人際摩擦，及學習體諒、包容。
<p>【發展活動】</p> <p>一、學習體諒、包容</p> <p>上述之情境故事，主要是讓學童瞭解此時期，生理成長最大的變化，可能會引起兄弟姊妹之間的摩擦，因此，需要彼此互相包容、體諒，才能化解摩擦，讓家人關係更和諧。根據上面的情境故事，引導學童思考，家人身心不舒服時，如何體諒、支持家人，以及獲得支持者的感受。並回答下列問題：</p> <p>(一) 妹妹生理期身體不舒服時，家事由誰來分擔？</p> <p>(二) 媽媽懷孕時，家事由誰來分擔？</p> <p>(三) 家人身體不舒服或遇到困難時，最需要得到誰的支持或協助？</p>		10	透過延伸情境故事之問題分析，體會個人遇到挫折時，家庭資源的支持及協助，

<p>(四) 獲得家人的支持及體諒、照顧，心裡有什麼感受？</p> <p>二、如何給家人積極的協助？</p> <p>小強最近臉上多了幾顆青春痘，讓他懊惱不已。他覺得自己不再像以前那麼帥氣了，走路時，不知不覺就將頭越縮越低，不知道怎麼做才能恢復以往的活潑快樂。</p> <p>小強的煩惱，家人可以如何幫助他呢？請小朋友依據下面的提示，想想看，分組討論後，再發表。</p> <p>(一) 媽媽（或爸爸）從飲食方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(二) 哥哥（或姊姊）從運動方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(三) 爺爺（或奶奶）從生活作息方面給小強建議，可以對小強說什麼？</p> <p>(四) 弟弟（或妹妹）從衛生習慣及環境方面，可以對小強建議什麼？</p> <p>(五) 如果哥哥從其他方面給小強建議，他可以對小強說什麼？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>家人彼此的支持、鼓勵、協助，可以帶給家人積極面對困難的力量，當家人身體不適時，家人的關心，是最好的良藥。</p> <p>一、聽了家人對小強的建議，你覺得小強的心情會變得如何？</p> <p>二、當一個人遇到自己生理上成長的變化，而煩惱或疑惑時，家人可以在哪些方面給他支持或協助？</p> <p>----- 第 三 節 結 束 -----</p> <p>-----</p>	<p>15</p> <p>10</p>	<p>能帶給個人成長的動力，進而健康的面對身體的不適。透過情境問題，學習如何給予面臨困難的家人，正面的支持，促進身心健康成長。</p> <p>善用家庭資源，可以帶給家人面對困難的力量，勇敢克服困難。</p>
<p>教學評量</p>	<p>一、口語表達。</p> <p>二、學童聆聽的態度。</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>舉例時，儘量不要以班上某位同學的負面特質為例，並注意學童的感受。</p>	
<p>備註</p>		

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

活動四：健康的成長

活動名稱	健康的成長	設計者	青草國小教學團隊
教學時間	40 分鐘	教學對象	五年級學生
能力指標	健體與體育 5-2-1 會覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 綜合活動 3-3-3 熟悉各種社會資源及支援系統，並幫助自己及他人。		
活動目標	覺察生活中的潛在危機，並學會家人彼此協助，可以建立身心健康之家庭系統。		
活動流程及內容設計			時間 (分)
【引起動機】 敘述情境故事： 小華最近體重越來越重，同學開始嫌他胖，越來越不喜歡和他一起玩遊戲或做事情，同時自己也感覺到容易氣喘如牛，他覺得非常的沮喪。他想找出越來越胖的原因，並且改善繼續胖下去的方法，回復以往良好的人際關係和健康的身體。如果你是他的家人，可以怎樣幫助他呢？			5
【發展活動】 一、覺察健康的危機 上述之情境故事，主要是讓學童瞭解此時期生理變化的潛在危機，並可能會引起同儕之間的疏離，造成不良的人際關係。因此，家人適時給予協助，改善健康，進而可以改善人際關係。根據上面的情境故事，引導學童思考，家人身心狀況不佳時，如何覺察其中的危機或原因，並進而找出改善的策略促進健康。並回答下列問題： (一) 小強在飲食方面，可能出現了什麼狀況？才會導致發胖，如果你是他的爸爸（或媽媽），你會給他什麼建議？ (二) 小強在運動方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的哥哥（或姊姊），你會給他什麼建議？ (三) 小強在生活作息方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的爺爺（或奶奶），你會給他什麼建議？ (四) 小強在心理方面，可能出現了什麼狀況，才會導致發胖？如果你是他的弟弟（或妹妹），你會給他什麼建議？ (五) 還有沒有其他的狀況，才會導致發胖？如果你是他的家人，還可以對小強有什麼建議？			15
二、如何尋求家庭資源，克服危機 (一) 請你說說看，哪些事情會讓你很難過、很沮喪或心情不好？			15
			設計說明
			透過故事情境，會覺察生活中的潛在危機。
			延伸情境問題，瞭解生活中的危機，及家人可以給予的協助，瞭解家庭資源對個人身心健康的功能。

1-5 研發創新教案教材和多媒體教材【五年級】

<p>(二) 請你說說看，一個人在很難過、很傷心的時候（例如：考試成績退步了、好朋友不理你了、和好朋友吵架了……），會有哪些舉動？你覺得怎樣的舉動不對？</p> <p>(三) 面對不如意的事情，你覺得怎樣做比較好？</p> <p>(四) 當家人生病或是難過、沮喪時，為什麼要安慰他、鼓勵他、支持他？你要如何安慰他或協助他？</p> <p>(五) 當你難過、沮喪時，別人給你安慰、支持時，你會有什麼感受呢？</p> <p>【統整與總結】</p> <p>一、當家人遇到不如意的事情，為什麼要互相安慰與支持？</p> <p>二、當家人遇到不如意的事情，你會對家人做到哪些幫助他、支持他的事情？</p> <p>三、完成學習單四。</p> <p>----- 第 四 節 結 束 -----</p> <p>-----</p>	5	<p>隱藏性的疾病或家庭遺傳因素。</p> <p>瞭解家庭成員的互相支持，對健康成長的重要。</p> <p>善用家庭資源，可以建立身心健康之家庭系統。</p>
教學評量	<p>一、口語表達。</p> <p>二、完成學習單四。</p>	
指導要點及注意事項	<p>舉例時，儘量不要以班上某位同學的負面特質為例，並注意學童的感受。</p>	
備註		

學習單一

外食選擇注意事項表 年 班 姓名：_____ 家長簽名_____

我們選擇食物的方式，將會決定我們的健康，因此，在外飲食絕不能馬虎！
在外飲食該如何選擇？請依自己情況勾選（可複選）。

1. 飲食場所：

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 自助餐 | <input type="checkbox"/> 小吃店 | <input type="checkbox"/> 路邊攤 |
| <input type="checkbox"/> 速食店 | <input type="checkbox"/> 便利商店 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

2. 考慮因素：

- | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 快速 | <input type="checkbox"/> 方便 | <input type="checkbox"/> 便宜 | <input type="checkbox"/> 新穎 |
| <input type="checkbox"/> 衛生 | <input type="checkbox"/> 口味 | <input type="checkbox"/> 營養均衡 | <input type="checkbox"/> 其他_____ |

3. 注意事項：

- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意環境及用具的衛生。
- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意販售人員的衛生習慣。
- 選擇自助餐或小吃店時，我會注意店家食物保存的方式。
- 在便利商店買微波食品，我會查看營養標示及保存期限。
- 在便利商店買熟食，我會注意保存溫度高於攝氏 65 度。
- 在便利商店買包裝食品，我會查看食品標示及標章。
- 我會選擇少糖、少油或少鹽的食物。
- 我會注意營養及熱量的攝取。
- 我會注意蔬菜及水果的攝取。
- 我不會將食物放置在室溫下超過 2 個小時以上。

家人活動量及營養攝取表 年 班 姓名：_____ 家長簽名 _____

請分析家中成員之年齡、性別、人生階段、身體活動量及飲食習慣的差異，並建議他們改進之處。

成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	飲 食 習 慣
範例： 小弟	9	男	兒童期	中型	均衡
建議：補充健康點心、注重鈣質及蛋白質的攝取。					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					
成 員	年 齡	性 別	人 生 階 段	活 動 量	營 養 攝 取
建議：					

附註：輕度活動：每日工作及活動中不會流汗，例如：室內人員、售貨員。
 中型活動：每日工作及活動中輕微流汗，例如：業務人員。
 重型活動：每日工作及活動中大量流汗，例如：運動員、建築工人。

學習單三

為自己的健康負責

年 班 姓名：_____ 家長簽名 _____

健康行為可以表現在日常生活的許多方面，為了維護自己的健康，你會怎麼做呢？做到的請打「✓」。

視力保健

- 讀書寫字每 30 分鐘，就休息 10 分鐘。
- 看書寫字、打電腦時，保持正確姿勢和適當距離。
- 其他：_____。

個人衛生

- 飯後睡前會刷牙。
- 吃東西前，及上完廁所，會洗手。
- 服裝儀容保持整潔。
- 其他：_____。

飲食

- 每天吃多樣化的食物。
- 少吃太甜、太油、太鹹及油炸的食物。
- 多喝開水。
- 其他：_____。

運動和休息

- 規律的運動。
- 感覺疲倦時會休息。
- 早睡早起，每天睡足 8 小時。
- 其他：_____。

情緒

- 經常保持愉快的心情。
- 心情不好時會想辦法改善。
- 不會隨便對別人發脾氣，能夠和別人愉快相處。
- 其他：_____。

家庭教育課程 配合活動三、四

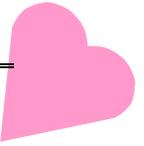
學習單四

健康的成長

年 班 座號： 姓名： _____ 家長簽名： _____



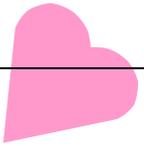
一、你和家人一起做過哪些活動，讓你覺得最快樂？



二、我難過的時候，家人曾經如何幫助我渡過？



三、家人有困難或是遇到挫折，你可以怎麼幫忙？



四、如果媽媽（或爸爸）的一顆非常心愛的結婚戒指不小心被當成垃圾丟掉了，找不回來，媽媽（或爸爸）很難過，請你對媽媽（或爸爸）說一句話，讓她（他）不再難過。

