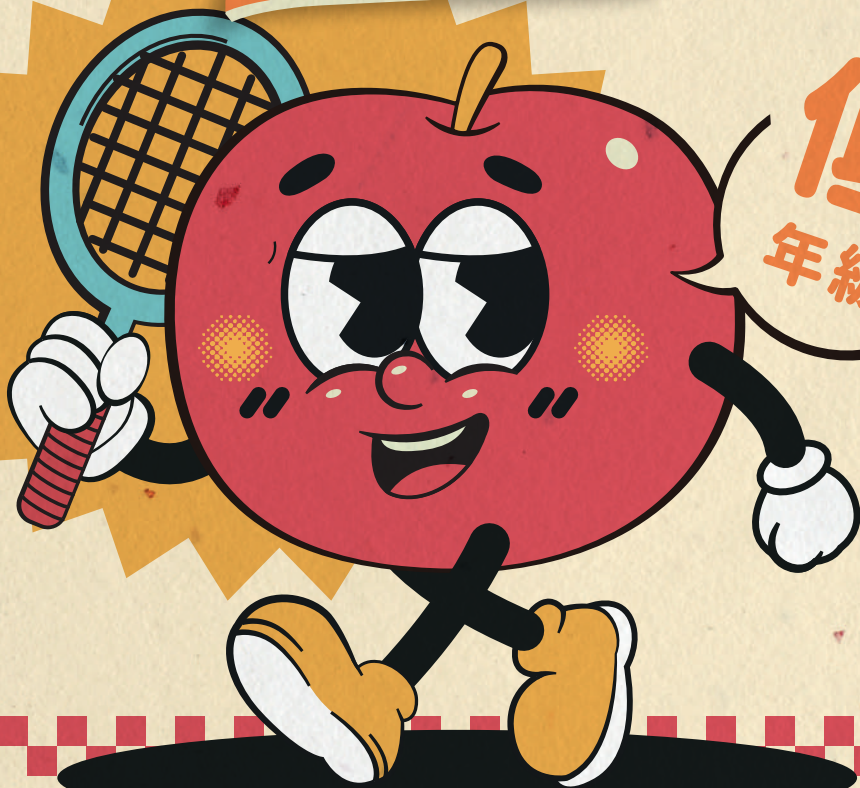




健康與體育

教材簡介本



低
年級

單元架構

第一冊～第四冊
健康／體育分科

單元特色

素養導向活動
× 多元美學

數位資源

教學OK 評量OK
提升教學效率

好康資源

- ① 雙語單字表
- ② SEL學習單

NEW

課程架構

一上

健康

1. 新生進行曲
2. 健康小達人
3. 我長大了
4. 活力加油站
5. 校園生活健康多

體育

6. 小小探險家
7. 來玩呼拉圈
8. 快樂動起來
9. 快樂走跑跳
10. 和球做朋友

一下

健康

1. 飲食面面觀
2. 歡喜做朋友
3. 帶著眼耳鼻去旅行
4. 自我保護小勇士
5. 抗病小高手

體育

6. 童玩真有趣
7. 反應高手
8. 我有好身手
9. 跳躍大進擊
10. 手腳並用
11. 大家來跳繩

★ 健康 / 體育分科教學 ★

二上

健康

1. 健康做得到
2. 愛護牙齒有一套
3. 我愛家人
4. 空氣汙染大作戰
5. 正確使用藥物

體育

6. 大家來唱跳
7. 跑跳遊戲
8. 我們都是平衡高手
9. 社區運動樂
10. 玩球樂趣多
11. 功夫小子

二下

健康

1. 歡樂成長派
2. 流感小尖兵
3. 我家拒菸酒
4. 愉快的聚會
5. 食品安全我最行

體育

6. 單槓遊戲真好玩
7. 休閒運動快樂行
8. 踢球樂
9. 我們都是好朋友
10. 跑的遊戲
11. 浪花朵朵開

學習資源

115 學年新登場!!

使用時機

- ✓ 課前引導
- ✓ 活動回顧
- ✓ 單元統整

SEL 學習單

課程情境結合
日常生活經驗

不須額外備課

<< 立即試閱

一鍵掌握



YouTube 頻道

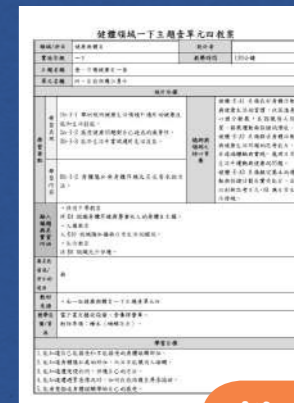
NaniBox3.0



複習卷



學習單



教案

1上

國小 健康與體育
社會情緒學習(SEL)學習單

歡迎光臨!!

社會情緒學習放映室

Social Emotional Learning

探索自己

理解他人

正向互動

共利決策

南一書局

SEL 學習單

設計理念

透過貼近學生日常生活的情境，把校園中可能遇到的事情帶進課堂。藉由 SEL 五大核心的學習歷程，逐步引導學生建立心理韌性，更有信心面對生活中的各種挑戰。

✔ 情境插圖豐富 學習更直觀！

✔ 整合五大核心 學習更連貫！

✔ 理論結合實務 學習更有效！

SEL 五大核心

自我覺察

辨識自己的情緒與想法，並覺察行為對他人的影響。

自我管理

調節情緒與行為，面對挑戰能承受壓力並自我激勵。

社會覺察

觀察與同理他人情緒與需求，理解不同角度的觀點。

人際技巧

有效表達自己、理解他人，建立並維持良好關係。

負責任的決定

考慮自己與他人利益做出決定，並願意承擔行動後果。

課程延伸
超好用！



____年____班____號

姓名: _____

不... ..



著

1 _____

2 _____

評量方法
超輕鬆！



1

? ()



情境插圖
超好懂！

透過社會情緒學習，不僅能提升情緒覺察與管理能力，也能將所學運用於日常生活與人際互動中，促進身心健康與正向學習表現。

電子書特色

QQ 問答

第1題

怎樣攝取食物才健康？

(A) 只吃肉。

(B) 不吃早餐。

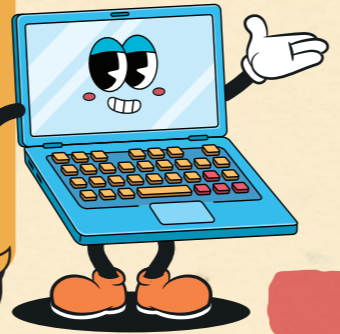
(C) 均衡攝取各類食物。

動畫

一日喝水計劃

我們為自己準備一張喝水計量表

神秘小驚喜 COMING SOON...

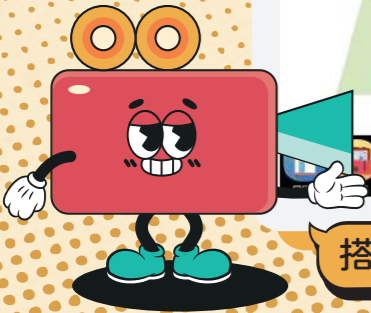


即學即測，學習更扎實。



動畫引導，學習更有力。

動作指導



搭配影片解說，動作掌握更精準。

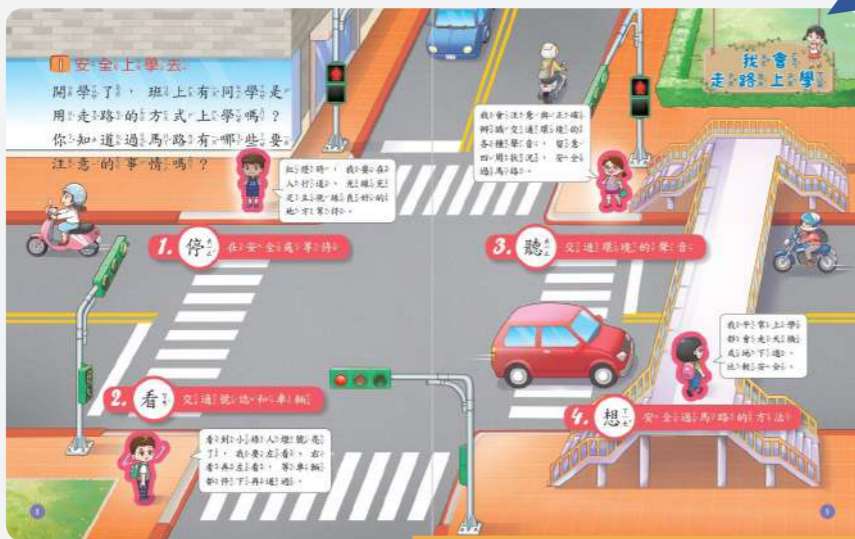
多元影片

多元影片，開拓運動視野。



健康單元全攻略

交通安全



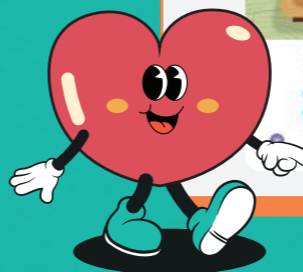
安全上學路，平安每一步。



情感表達



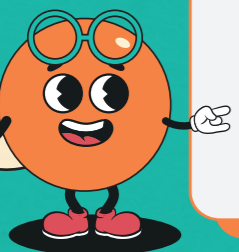
情緒有條理，相處更融洽。



感官保健



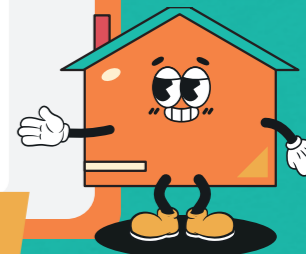
守護眼耳鼻，生活更清晰。



居家照護



居家防護好，健康天天到。



體育單元全攻略



校園安全

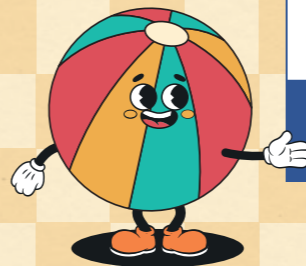
遵守校園安全，快樂運動不受傷。



運動知識



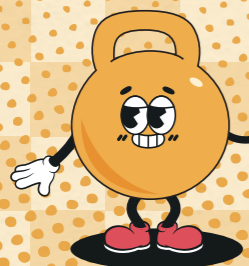
具備基本運動知識，運動更自在。



身體律動



擁有好身手，創意不間斷。



全民運動



運動全民行，親子樂不停。

