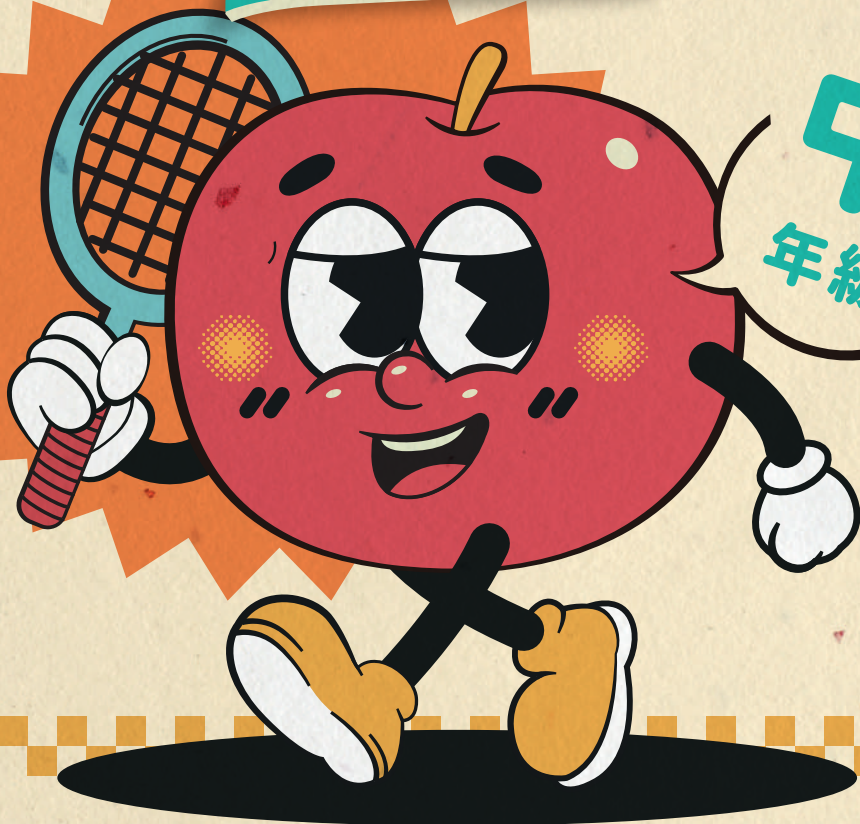




健康與體育

教材簡介本



中
年級

單元架構

第五冊～第八冊
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



★ 健康 / 體育分科教學 ★

三上

健康

1. 我升上三年級了
2. 我是 EQ 高手
3. 健康保衛戰
4. 營養補給站

體育

5. 好玩的墊上運動
6. 快樂向前衝
7. 拋擲接真有趣
8. 一起來玩球
9. 巾彩舞動
10. 踢毬樂趣多

三下

健康

1. 成長加油站
2. 防災應變站
3. 為健康把關
4. 社區健康 GO

體育

5. 愛運動也愛環保
6. 舞動精靈
7. 跳箱真好玩
8. 我是單槓高手
9. 乒乓樂無窮
10. 我是小小防衛兵
11. 齊心協力
12. 閃躲高手

四上

健康

1. 安全生活小當家
2. 遠離檳酒菸
3. 人我之間
4. 我愛地球

體育

5. 跳躍精靈
6. 健康體適能
7. 舞力四射
8. 我是小勇士
9. 排球小子
10. 觀樂棒球
11. 功夫小子養成班
12. 旋轉之美

四下

健康

1. 風搖地動
2. 逗陣來長大
3. 消費停看聽
4. 知己知彼

體育

5. 飛盤真好玩
6. 歡樂土風舞
7. 活力足球
8. 跳高小子
9. 武術高手
10. 羽球同樂
11. 功夫小將領
12. 水中蛟龍

學習資源

115 學年新登場!!

SEL 學習單



使用時機

- ✓ 課前引導
- ✓ 活動回顧
- ✓ 單元統整

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

NaniBox 3.0



複習卷



學習單



教案

3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

SEL 學習單

探索自己

理解他人

正向互動

共利決策

南一書局

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……

不著！

SEL 學習單

1 什麼？

沒感覺 焦慮 平常心 很期待

- 我不會在意成績，考試的成績與我沒關係。
- 看到不會的題目，我會失去耐心變緊張。
- 雖然題目有難度，但我會有耐心慢慢思考。
- 越是困難的題目，越能激發我想戰的心。

評量方法
超輕鬆！

2

深呼吸三次，
讓自己冷靜。

到戶外運動，
放鬆身心。

? ()

吃喜歡的零食
飲料。

得量。

情境插圖
超好懂！

3

沒有自信 很焦慮 害怕失敗 感到輕鬆 擔心出錯

悠然自在 想逃避 平常心 感到無助 沒什麼壓力

無論面對困難的感受為何

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

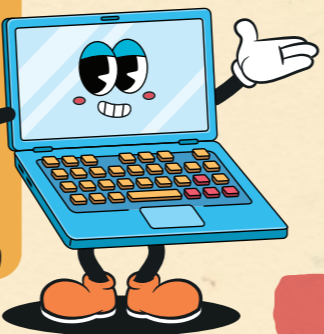
遊戲



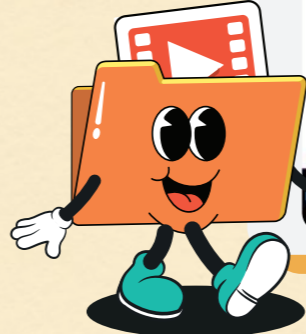
動畫



神秘小驚喜 COMING SOON...

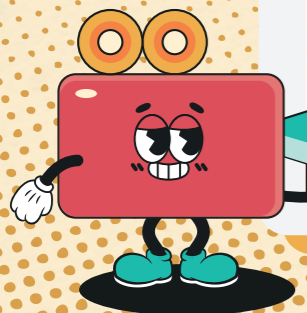


闖關中學習，學習全面升級！



動畫來助攻，學習更轻松。

多元影片



透過影片，看見運動的力量與信念。

認識規則



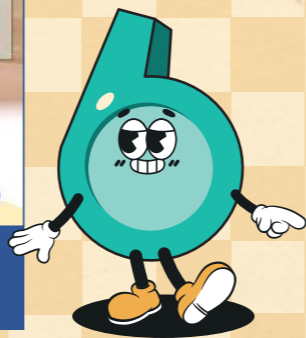
看影片學規則，輕鬆變身體育小達人！

體育單元全攻略



練好基本功，高手就是你。

技能練習



名人故事

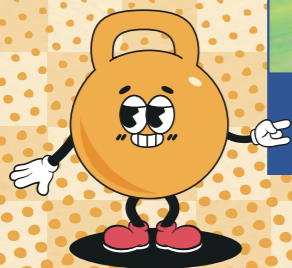


名人的勵志故事，激發自己的可能！

團體比賽



齊心協力，勝利無敵。



童玩結合技巧，挑戰無極限。

趣味童玩

