

三、嘉義縣祥和國小 112 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

| | | | | | | | |
|------------------|---|----------------|---|-----------|--------|-----------------|--------|
| 年級 | 三年級 | 年級課程 主題名稱 | 祥和好 YOUNG，健康最棒 | 課程 設計者 | 三年級教師群 | 總節數/學期 (上/下) | 20/下學期 |
| 符合 彈性課 程類型 | <input checked="" type="checkbox"/> 第一類 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 *是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入(供統計用，並非一定要融入) <i>需跨領域，以主題/專題/議題的類型，進行統整性探究設計；且不得僅為部定課程單一領域或同一領域下科目之間的重複學習。</i> <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> 第四類 其他 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學 | | | | | | |
| 學校 願景 | 國際寰宇展視野 人文科技 Show 時代 | 與學校願景呼 應之說明 | 設計主題議題活動，讓學生進行練習，深化對議題的理解。 | | | | |
| 總綱 核心素 養 | E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C1 具備個人生活道德的知識與是非判斷的能力，理解並遵守社會道德規範，培養公民意識，關懷生態環境。 | 課程 目標 | 1. 依據各主題議題的內容，透過活動讓孩子體驗與實踐處理日常生活問題 2. 藉由主題議題的討論，將健康教育相關議題融入學生的日常生活之中，培養自救能力，關懷自主身體健康與健康體位，展現自信，實踐生活目標。 | | | | |

| 教學 進度 | 單元 名稱 | 連結領域(議題)/ 學習表現 | 自訂 學習內容 | 學習目標 | 表現任務 (評量內容) | 學習活動 (教學活動) | 教學 資源 | 節數 |
|----------|----------|-------------------|------------|------|-------------|----------------|----------|----|
|----------|----------|-------------------|------------|------|-------------|----------------|----------|----|

| | | | | | | | |
|--|--------------------------|--|---|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (4) 週</p> | <p>健康促進 (視力保健)</p> | <p>健康與體育 2a-II-1 覺察自己的人際溝通方式，展現合宜的互動與溝通態度和技巧。 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 3d-II-1 覺察生活中環境的問題，探討並執行對環境友善的行動。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 觀察眼睛的構造探究造成近視的成因 2. 蒐集與整理各項造成”惡”視力的原因 3. 分組探究如何對抗”惡”視力的方法與行動 4. 分組整理與實作保護眼睛的對策及方法 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察自己眼睛的狀況，並養成保護眼睛的行為。 2. 能養成正確的護眼方法。 3. 能覺察眼睛的重要及展現愛護眼睛的行為和習慣。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能說出正確的護眼操方法 2. 能說出不戴眼鏡的好處。 3. 能執行正確的護養行為與培養健康的生活型態。 | <p>活動一、我的惡”視力”</p> <p>(一)展示眼睛圖示，讓同學分組討論找出近視的原因？</p> <p>(二)教師引導學童看圖觀察，了解什麼是造成近視的原因。</p> <p>(三)經過討論進而了解避免長時間近距離用眼可以有效預防近視的產生。</p> <p>(四)請同學討論，什麼是保護眼睛最適當的方法？</p> <p>活動二、護眼的方法-護眼操</p> <p>(一)課前準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師可於課前至健康中心商借眼睛構造圖表，以輔助教學。 2. 請學童各自於座位上坐好。 <p>(二)體驗活動：</p> <p>(1)教師先口述簡報的構圖，學生畫出所聽到的圖案。</p> <p>(2)教師最後才呈現簡報的景象，學生依組別拿畫作分享，讓學生了解直觀與想像的差異，體會眼睛看得見的重要性。</p> <p>(3)模仿遊戲：跟著老師做動作</p> <p>(三)教師揭示情境圖「正確的護眼法」並示範護眼操的正確做法(按摩眼睛附近穴道)，再請學童利用自己跟著練習。</p> <p>(四)教師提醒學童在坐護眼操時，要按到正確穴位才能達到放鬆肌肉，促進循環功效。</p> <p>(五)教師利用影片示範正確護眼操的方法。</p> <p>(六)護眼操的順序：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按摩太陽穴，刮上眼廓。 2. 按摩耳垂眼穴，腳趾抓地。 3. 按摩風池穴。 4. 按摩四白穴。 <p>(七)注意事項</p> <p>兩手保持清潔。</p> <p>按摩時，兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中。</p> <p>按摩穴位要準確。穴位準確時，會有酸疼的感覺。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 眼球構造圖示 2. 護眼操影片 |
|--|--------------------------|--|---|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|--|------------------------|--|--|--|---|--|-----------------------------|----------|
| <p>第 (5) 週 - 第 (8) 週</p> | <p>水上活動 (水中蛟龍)</p> | <p>健康與體育 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 綜合活動 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> | <p>1. 水上活動的安全注意事項宣導 2. 認識基本的水上活動動作技能 3. 小組活動練習 4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則 5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p> | <p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。 2. 能認識與體驗正確的身體防護概念 3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動 4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p> | <p>1. 能說出戲水安全基本要領的內容 2. 能說出戲水安全注意事項的重要性。 3. 能說出怕水的原因及克服的技巧。</p> | <p>【準備活動】 1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料 教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。 2. 老師提問： (1) 請問學生是否了解游泳檢測分級標準？ (2) 介紹水域安全宣導注意事項 (3) 游泳的暖身活動 (4) 如何克服怕水的障礙？ 3. 分組學習： 更衣、暖身、環境介紹 (1) 悶氣：須達 20 秒時間、仰漂（徒手、浮具）20 秒以上。 (2) 岸邊漂浮練習。 (3) 站立韻律呼吸 20 次 (4) 岸邊打水練習。 依學生不同程度調整學習目標 4. 遊戲：捷泳(自由式)教學法 *水中競走比賽：腳舀踩地手向後划 *嘴張開無聲唱歌，用呼拉圈開大卡車 *頭頂球前進，使臉放入水中，或吹乒乓球前進 *浮條打水前進：三人一組，中間者打水，兩旁拉浮條前 *狗爬式游泳 *自由式轉仰式</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p> | <p>4</p> |
|--|------------------------|--|--|--|---|--|-----------------------------|----------|

| | | | | | | | | |
|--|-------------|--|--|--|--|--|-----------------------------|----------|
| <p>第 (9) 週 - 第 (12) 週</p> | <p>水上活動</p> | <p>健康與體育 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 綜合活動 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> | <p>1. 水上活動的安全注意事項宣導 2. 認識基本的水上活動動作技能 3. 小組活動練習 4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則 5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p> | <p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。 2. 能認識與練習正確的韻律呼吸、水中站立、岸邊漂浮、蹬牆漂浮等基本動作 3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動 4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p> | <p>1. 能說出韻律呼吸基本技巧。 2. 能說出暖身活動的重要性。 3. 能說出養式游泳注意事項。</p> | <p>【準備活動】 1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料 教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。 2. 老師提問： (1)介紹水域安全宣導注意事項 (2)游泳的暖身活動 3. 分組操作： 更衣、暖身、環境介紹 (1)韻律呼吸練習。 (2)水中站立練習。 (3)岸邊漂浮練習。 (4)蹬牆漂浮練習。 依學生不同程度調整學習目標 4. 遊戲：仰式教學法 (1)用後退走來克服恐懼感 (2)閉眼後退走練習：分兩人一組，面對面，假閉眼後退乙指示 (3)呼拉圈上練習：四人一組，二人服扶圈站立，二人仰漂，順及逆時鐘方式練習 (4)甲仰漂，乙扶假大腿前進，仰式手搖櫓前進</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p> | <p>4</p> |
| <p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p> | <p>水上活動</p> | <p>健康與體育 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 綜合活動 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> | <p>1. 水上活動的安全注意事項宣導 2. 認識基本的水上活動動作技能 3. 小組活動練習 4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則 5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p> | <p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。 2. 能認識與練習正確的韻律呼吸、漂浮打水、岸邊自由式划手、自由是水中走路划水等基本動作 3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動 4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p> | <p>1. 能說出自由式划水技巧內容。 2. 能說出蛙式教學注意事項。</p> | <p>【準備活動】 1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料 教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。 2. 老師提問： (1)介紹水域安全宣導注意事項 (2)游泳的暖身活動 3. 分組學儀： 更衣、暖身、環境介紹 (1)韻律呼吸練習。 (2)漂浮打水練習。 (3)岸邊自由式划手練習。 (4)自由式水中走路划水練習。 依學生不同程度調整學習目標 4. 分組競賽：蛙式教學法 ● 圈內放乒乓球互吹 ● 坐在浮板上划水前進 ● 兩人一組，甲扶乙大腿，乙划水前進 ● 用浮條做蛙泳划手練習 ● 蛙泳聯合動作</p> | <p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p> | <p>4</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------|---|
| 第 (17) 週 - 第 (20) 週 | 水上 活 動 | <p>健康與體育</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性</p> <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>綜合活動</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。</p> | <p>1. 水上活動的安全注意事項宣導</p> <p>2. 認識基本的水上活動動作技能</p> <p>3. 小組活動練習</p> <p>4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則</p> <p>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p> | <p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p> <p>2. 能認識與練習正確的岸邊浮姿打水、水母漂換氣、浮板腳打水、捷式打水/划手等基本動作</p> <p>3. 能遵守團體活動規則並積極地參與團體遊戲競賽活動</p> <p>4. 養成重視榮譽感及正確的運動態度。</p> | <p>1. 能說出設計浮板腳打水基本要領。</p> <p>2. 能順利完成跪姿入水動作。</p> | <p>【準備活動】</p> <p>1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料 教師先介紹夏天水上活動消暑及安全注意事項，引起學生動機。</p> <p>2. 老師提問： (1)介紹水域安全宣導注意事項 (2)游泳的暖身活動</p> <p>3. 分組學習： 更衣、暖身、環境介紹 (1)岸邊伏姿打水練習 (2)水母飄換氣動作練習*5次 (3)浮板腳打水練習 (4)捷式打水/划手5-10公尺 依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 分組競賽：出發入水教學法 *陸上基本動作練習 *五人一組，中間者伸展不動，另二人前後推拉 *履帶輸送人：排成兩排 *跳呼拉圈或浮條後手觸摸池底 *跪姿入水，拿浮板入水，單足入水 *抓握式入水，擺振式入水</p> | 1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板 | 4 |
| 教材來源 | <input type="checkbox"/> 選用教材 () <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材(請按單元條列敘明於教學資源中) | | | | | | | |
| 本主題是否融入資訊科技教學內容 | <input checked="" type="checkbox"/> 無 融入資訊科技教學內容 <input type="checkbox"/> 有 融入資訊科技教學內容 共()節 (以連結資訊科技議題為主) | | | | | | | |
| 特教需求學生課程調整 | <p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(0)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(1/人數)</p> <p>※資賦優異學生：<input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有-(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異2人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1.將教學步驟化，教練在複述時，運用步驟化的方式幫助學生學生掌握學習內容，一步一步跟上課程進度。</p> <p>2.事先安排同儕進行協助，提醒學生課程的進度以及步驟。</p> <p>3.對於粗大動作較不靈活的學生，下水的游泳時候可以請教練就近指導。</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名：劉瑞德、葉迎盈</p> <p style="text-align: right;">普教老師姓名：王佳雯、吳佳宜、姜怡如、張家瑄</p> | | | | | | | |

填表說明：

(1)依照年級或班群填寫。

(2)分成上下學期，每個課程主題填寫一份，例如：一年級校訂課程每週3節，共開社區文化課程1節、社團1節、世界好好玩1節三種課程，每種課程寫一份，共須填寫3份。