

嘉義縣民雄國小 108 學年度校訂課程教學內容規劃表下學期

| 年級 | 三年級 | 課程 設計者 | 吳忠昇、丁美月、莊惠雅、陳翠玲、 謝宇哲、楊璧如、王春凱 | 教學總節數 /學期(上/下) | 20 節數/ 下學期 |
|------------------|---|--------------------|--|--|---------------|
| 年級 課程主題 名稱 | 健康活力 GO GO GO | | 符合校訂 課程類型 | <input type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input checked="" type="checkbox"/> 第四類 | |
| 學校 願景 | 一、健康成長：厚植身體動能，充滿學習活力，回歸教育本質，以學生為依歸。 二、美感情懷：融合美感教育，培養藝術涵養。 三、在地關懷：結合在地文化融入教育，培養在地關懷的情懷。 四、國際視野：培養學生資訊、語言、理性溝通能力，具有國際觀的素養。 五、多元創新：營造多元學習環境，奠定學生創新思維。 六、合作共好：統整校內外人力與資源，發展合作夥伴關係。 | 與學校願 景呼應之 說明 | 一、使學生了解運動對身體之益處。(健康成長) 2、在活動中表現身體的協調性並培養欣賞運動美感。(美感情懷) 3、展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。(在地關懷) 4、能了解各個國家有那些健康操。(國際視野) 5、評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。(多元創新) 6、培養學生互相欣賞、團隊合作之精神(合作共好) | | |
| 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-A2 具備探索問題的思考能力，並透過體驗與實踐處理日常生活問題。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 | 課程 目標 | 1. 養成良好的運動習慣，了解健康操對健康體適能的重要性，經由健康操課程認識自己的身體韻律特質，發展健康體適能。 2. 探索影響自己體位的因素，透過學習計算 BMI，了解健康體位及「85210」的含義及好處，學會擬訂自己的健康體位生活計畫。 3. 增進學生運動的興趣，學習樂於負責守秩序的態度，勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作精神。 | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>22.0 即為超重〔肥胖〕。</p> <p>〔3〕請學童依據自己的 BMI 值判斷自己是何種體位。</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 老師引導說明健康體位的意思：</p> <p>〔1〕「體位」是指身健康狀況的等級。世界衛生組織建議以身體質量指數 (BMI) 來衡量肥胖程度，國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在 18.5~24 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。</p> <p>〔2〕健康體位的概念在於身高與體重之間達到平衡點。同學都在生長發育，不應該太刻意注重自己的體重，而是要以 BMI 值為重要依據，只要維持在適當範圍，就是健康。</p> <p>〔3〕體重過重或是超重為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、體能差、抵抗力下降、骨質疏鬆、猝死等健</p> | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|------------------|--|---|--|--|--------------|----------|
| | | <p>康問題。</p> <p>2. 請學童探討影響自己體位的因素，並能上台與大家分享。</p> <p>3. 老師引導說明影響健康體位的原因，可能是飲食不均衡、水份攝取太少、不良的生活習慣〔睡眠不足〕、運動不足…等造成。</p> <p>三、統整活動</p> <p>教師歸納說明體位與健康有很大的關係，體位不標準的原因與飲食、生活習慣、運動量…等有很大的關係。透過自己的BMI值檢視自己是否需要在生活上做改進，幫助自己擁有健康的體位與身體。</p> | | | | | | | |
| <p>第 (5) 週 第 (8) 週</p> | <p>什麼是 85210</p> | <p>一、引起動機</p> <p>老師播放均衡飲食相關動畫，引導說明飲食習慣不良，造成身體出問題。想要有健康的身體，不只要飲食均衡，還需要很多因素互相配合。</p> <p>二、主要活動</p> <p>1. 老師引導說明健康體</p> | <p>健體 領域</p> | <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義</p> <p>4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現</p> | <p>1、均衡飲食的重要性</p> <p>2、健康體位「85210」</p> <p>3、天天5蔬果的重要性</p> <p>4、個人健康重要因素</p> | <p>1、認識均衡飲食對身體的重要性。</p> <p>2、認識健康體位「85210」。</p> <p>3、了解天天5蔬果的重要性。</p> <p>4、了解個人健康重要因素。</p> | <p>1、說出均衡飲食對身體的益處。</p> <p>2、說出健康體位「85210」概念。</p> <p>3、說出天天5蔬果的重要性。</p> <p>4、說出影響個人健康的重要因素。</p> | <p>影片、粉筆</p> | <p>4</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>位「85210」的概念：</p> <p>〔1〕每天睡滿8小時： 睡飽飽，精神好、表現好，也能長高高。除了有規律的生活習慣，每日最好9點以前上床睡覺，才能擁有優良的睡眠品質。</p> <p>〔2〕天天5蔬果：鼓勵學生每天吃5種不同的蔬菜水果，每種蔬果的份量應為一拳半。也要均衡攝取六大類食物，增加全穀類、奶類的攝取，避免吃高糖、高油、高鹽的食物，以免造成身體的負擔。</p> <p>〔3〕四電少於2：每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間應少於2小時，以保護眼睛及身心健康。鼓勵孩子們下課時離開座位、走出教室，做望遠凝視、運動、伸展等活動。</p> <p>〔4〕每1天運動三十分鐘：運動333~每週至少運動3次、每次最少30分鐘、運動後心跳能達130次/分以上。介紹各式運</p> | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>動，鼓勵學童每日養成規律運動習慣，提升自我的健康體適能。</p> <p>〔5〕喝足白開水、0 含糖飲料：每天喝足白開水(1500 c.c. 以上)，不喝含糖飲料，並拒絕垃圾食物，可以天天帶空水壺到校裝水，以減輕書包重量。實驗已證實攝取過多高糖的餐飲或零食會增加身體負擔與傷害。</p> <p>2. 請學童就自己的情況，自我檢討：</p> <p>〔1〕分辨自己是否有做到 85210 的內容？而 85210 中，自己哪一項最需要改善呢？</p> <p>〔2〕自己的生活中，自己有對健康有害的習慣嗎？</p> <p>3. 請學童發表自己促進健康體位的計畫，並能上台與大家分享。</p> <p>三、統整活動</p> <p>老師歸納說明強調生活習慣是影響個人健康的重要因素，學童應及早改</p> | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|---|---------------|---|-------------|---|--------------------------------|---|--|--------------|----------|
| | | <p>進不良的生活習慣，以維護健康，要改變長久以來的不良習慣不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動才能成功。可以透過健康體位「85210」活動，幫助自己建立良好生活習慣，擁有健康的生活。</p> | | | | | | | |
| <p>第 (9) 週 第 (12) 週</p> | <p>健康操回憶錄</p> | <p>1、暖身運動，跑操場一圈。 2、複習新式健康操流程、動作 3、口令：成集合隊形散開，先練習前奏 【預備】 插腰舉踵 1*8 拍，點頭 2 下 口訣：1-2-3-4-5-6-7-8 (台)聽說 【前奏 Rap】 第一節 握拳內點 1*8 拍 口訣：(台) Lucy 時常做運動 (國) 身體健康精神好 第二節 交叉轉手 1*8 拍 口訣：(台) Lucy~ 你是</p> | <p>健體領域</p> | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-1 遵守上課規範和動比賽規則 3c-II-1 表現聯合性動作技能</p> | <p>1、新式健康操各節動作 2、新式健康操</p> | <p>1、認識健身操各節分解動作。 2、能遵守跳健康操的規範 3、能做出健身操活動的動作順序。</p> | <p>1、學生能做出健身操活動的各分解動作。 2、學生能主動回答健康操規範。 3、學生能表現出健身操活動的動作順序。</p> | <p>口哨、場地</p> | <p>4</p> |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>耐ㄟ這呢教</p> <p>第三節 踏併拍手 1*8 拍 口訣：(國) 身體健康精神好</p> <p> 規律運動不可少</p> <p>第四節 上下搖擺 1*8 拍 口訣：(國) 沒事常做健康操</p> <p> 全身運動功效好</p> <p>接間奏 1：踏步擺手 1*8 拍 熟悉之後再將 1~4 動作重新連貫起來做一次。</p> <p>第五節 轉手畫圈 1*8 拍 口訣：(國) 喂！同學 (台) 歸禮拜ㄟ運動怎</p> <p> 樣來安排</p> <p>第六節 踏步轉圈 1*8 拍 口訣：(台) 欲聽我就報給你知</p> <p> Come on every body</p> <p> 同齊來</p> <p>第七節 勾腳曲手 1*8 拍 口訣：(台) 無就 1、3、5</p> | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>無就 2、4、6</p> <p>第八節 敲手舉踵 1*8 拍</p> <p>口訣：(台)實在真厲害</p> <p>大家同齊來</p> <p>【間奏一】</p> <p>踏步擺手 1*8 拍</p> <p>【暖身運動】</p> <p>第一節 點腳踏步 4*8 拍</p> <p>第二節 轉腰擺手 4*8 拍</p> <p>第三節 平衡抬腿 4*8 拍</p> <p>第四節 夾肘畫圈 4*8 拍</p> <p>【主要運動一】</p> <p>第一節 前推側點 4*8 拍</p> <p>第二節 拍腳側抬 4*8 拍</p> <p>第三節 上檔擴胸 4*8 拍</p> <p>第四節 側滑展臂 4*8 拍</p> <p>第五節 Safe Out Safe Out</p> <p>run run run 運動身體好 4*8 拍</p> <p>第六節 跳躍拍膝 4*8 拍</p> <p>第七節 划船跑轉 4*8 拍</p> <p>【間奏二】</p> <p>踏併拍手 2*8 拍</p> <p>【主要運動二】</p> <p>重覆【主要運動】1-7 節</p> <p>【緩和運動】</p> <p>第一節 畫圈壓腿 2*8 拍</p> | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|-------|--|------|---|---|---|---|-------|---|
| | | <p>第二節 前臂伸展 2*8 拍 第三節 側腰伸展 4*8 拍 第四節 跨腿轉體 2*8 拍 第五節 調整呼吸 2*8 拍</p> <p>4、將所有動作連貫起來再練一次。</p> | | | | | | | |
| <p>第 (13) 週 第 (16) 週</p> | 健康操比賽 | <p>一、暖身運動 1、集合點名 2、跳健康操【音樂】 二、主要運動 1、說明、示範、講解比賽規則 2、比賽開始 依照班級分配，各班依其順序，進行健康操比賽 三、緩和運動 1、集合、點名【宣佈比賽結果】 2、請裁判長公佈比賽結果 3、動作分析 請裁判針對比賽項目做一解析</p> | 健體領域 | <p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能 2c-II-1 遵守上課規範和動比賽規則 3c-II-1 表現聯合性動作技能</p> | <p>1、新式健康操各節動作 2、新式健康操比賽</p> | <p>1、認識健身操各節分解動作。 2、能遵守跳健康操的規範與比賽規則。 3、能做出健身操活動的動作順序。 4、表現整首健康操。</p> | <p>1、學生能做出健身操活動的各分解動作。 2、學生能主動回答健康操規範與比賽規則。 3、學生能表現出健身操活動的動作順序。 4、表現整首健康操。</p> | 口哨、場地 | 4 |
| 第 (17) | 樂活舞趣味 | <p>活動一：動員活動 1. 巡視活動場地，消除危</p> | 健體領域 | 1c-II-1 認識身體活動的動 | <p>1、三輪車口訣 2、三輪車各節分解動</p> | <p>1、認識三輪車口訣。</p> | <p>1、學生能說出三輪車的口訣</p> | 影片、粉 | 4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------|---|--|--------------|--|
| <p>週 - 第 (20) 週</p> | | <p>險因子，佈置場地線。 2. 說明課程內容，並提醒注意安全及水分補充。</p> <p>活動二：實驗活動</p> <p>1. 請學生隨著音樂的節奏移動，跟運動大明星打招呼。依序用不同的方式，揮手、拍手、擊掌、碰肩膀、臀部、腳掌等。 2. 配合音樂節奏移動，音樂停止即做出靜止運動動作，例如投籃，同時請學生觀摩其他同學的動作。 3. 分組討論，設計一組運動造型。 4. 分組練習並展現成果。</p> <p>活動三：唱唱跳跳三輪車</p> <p>1. 教師播放三輪車跑得快影片。 2. 教師提問，學生嘗試回答。 (1)小朋友知道有哪些交</p> | <p>作技能 3c-II-1表現 聯合性動作技能 2-II-4 樂於 參加討論，提 供個人的觀點 和意見。</p> | <p>作 3、三輪車自創動作。</p> | <p>2、能做出三輪車的動作順序。 3、樂於參加討論，提供三輪車自創動作。</p> | <p>2、學生能做出三輪車的動作順序。 3、學生能做出三輪車自創的動作。</p> | <p>筆、學習單</p> | |
|-------------------------------------|--|---|---|-------------------------|---|--|--------------|--|

| | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | <p>通工具?</p> <p>(2)在靠山或靠海的環境 會有哪些交通工具?</p> <p>3. 教師展示唱跳歌曲歌 詞海報</p> <p>4. 教師動作示範，並引導 學童觀看動作要領。</p> <p>三輪車(拍腿兩下) 跑的快(拍手兩下) 上面坐個老太太(遙遙手 臂) 要五毛(拍腿兩下) 給一塊(拍手兩下) 你說奇怪不奇怪(遙遙手 臂)</p> <p>6. 學生分組依據詞意設 計動作並呈現。</p> <p>活動四：請你跟我這樣做</p> <p>1. 教師設計動作讓學生 跟著做</p> <p>師：請你跟我這樣說 生：我會跟你這樣說 師：請你跟我這樣做</p> | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | | |
|------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 生：我會跟你這樣做（動詞+名詞）手舉高啊手舉高。扭扭腰啊扭扭腰。 2. 學生分組設計動作讓組員跟著做 | | | | | | | |
| 教材來源 | <input type="checkbox"/> 選用教科書（ ） <input checked="" type="checkbox"/> 自編教材 | | | | | | | | |
| 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：</p> <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有-學習障礙(2)人 <p>※資賦優異學生：</p> <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>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <ol style="list-style-type: none"> 學習內容調整 動作能力和一般理解沒有困難，無調整需求。 學習歷程調整 健康知識的部份，建議可搭配圖解、口訣或相關動作，以利記憶。 學習環境調整 根據課程內容及學生能力現況，無調整需求。 學習評量調整 知識性的部份，必要時，建議給予適時的口頭引導。 <p style="text-align: right;">特教老師簽名：馬齡瑩</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名：吳忠昇、丁美月、莊惠雅、陳翠玲、謝宇哲、楊璧如、王春凱</p> | | | | | | | | |