

嘉義縣祥和國小 109 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三 年級	課程 設計者	謝玉芬	教學總節數 /學期(上/下)	20 節/上學期
年級 課程主題名稱	健康自主我最棒		符合校訂 課程類型	● 第一類 □ 第二類 □ 第三類 □ 第四類	
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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		課程 目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過模仿與實際練習，學習到游泳的技能，促進健康體態的發展。 2. 透過課程認識水域安全知識，以培養學生知公民意識並在生活中實踐與遵守水域活動的相關規定。 3. 透過課程學習活動，養成與同學互助合作，建立與團隊成員良好的溝通與互動。 	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務 (評量內容)	教學資源	節數
第(一)週 - 第(四)週	營養衛生	活動一·健康飲食補給站 1. 利用影片、PPT 讓學童認識自己每天所吃的食物營養成分及對健康的影響。 2. 培養學童養成飲食健康習慣。 活動二·吃的健康 1. 利用 PPT 讓學童認識食物烹調方法。 2. 培養學童平時觀察家中主要食物烹調者所使用的方法。 3. 完成學習單	健體 綜合	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。	1. 收集一周所吃的食物內容(含早、中、晚餐)進行討論 2. 利用分組討論哪些食物是屬於健康又營養,反之則否。	1. 覺察生活中你所吃的食物名稱、烹調方法及營養成分。 2. 培養學生從觀察中了解哪些食物兼顧美味及對身體健康有幫助。	1. 同學能專心欣賞影片並能簡單說出教學重點 2. 每位學生能說出兩種健康及不健康的食物名稱 3. 每位學生能回答學習單的問題。	1. 電腦、單槍投影機、食物圖片、烹調食物影片及 PPT 2. 健康飲食學習單	4
第(五)週 - 第(八)週	水上活動 (水中蛟龍)	【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) 請問學生是否曾經夏天到海邊或游泳池戲水?有何感想? (2) 介紹水域安全宣導注意事項 (3) 游泳的暖身活動 (4) 游泳的分式認識 3. 分組操作:	健體	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善	1. 水域安全宣導相關資料照片、圖片 2. 初階游泳教學基本步驟及注意事項	1. 探索水上活動樂趣,藉由正確安全的知識建立,達到自救、救人的游泳學習目標。 2. 參與各項游泳必備的學習活動,進而覺察泳游對肌肉活動及心肺功能之益處。 3. 參與群體遊戲相關的活動。	1. 同學能對游泳安全、並且能夠珍惜生命 2. 同學欣賞各種展現游泳技巧的表現方式 3. 學生能分享體驗的感想	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	4

		<p>更衣、暖身、環境介紹</p> <p>學期中約以八週(十六節)的校本課程規劃班級水上活動或競賽，凝聚班級向心力，亦讓學生喜愛游泳。</p> <p>(1) 悶氣:須達 15 秒時間、仰漂 (徒手、浮具)15 秒以上。</p> <p>(2) 蹬牆漂浮後站立</p> <p>(3) 站立韻律呼吸 20 次</p> <p>(4) 水母漂 10 秒</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲:水中算算看</p> <p>(一)分組競賽活動</p> <p>*將簡單的數學「加或減」運算題目之答案放置水中，讓學生分組競賽，看哪一組先算出答案。</p>	綜合	<p>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>第(九)週 - 第(十二)週</p>	<p>水上活動 (水中遨遊)</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 口頭複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>事前準備水中活動用具：浮板</p> <p>教師先介紹夏天水上活動種類、項目，引起學生動機。</p> <p>2. 老師提問：</p>	健體	<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>1. 游泳安全注意事項宣導</p> <p>2. 團體遊戲</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. 參與團體遊戲競賽活動並分享心得。</p>	<p>1. 能說出自己的想法觀念</p> <p>2. 團體競賽能共同討論並記錄。</p> <p>3. 能設身處地為團隊榮譽努力，互相鼓勵。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4

		<p>(1) 請問學生是否曾經用過浮板到游泳池戲水？有何感想？</p> <p>(2) 介紹戲水安全注意事項。</p> <p>(3) 游泳的暖身活動</p> <p>(4) 游泳的分式介紹</p> <p>3. 分組操作： 更衣、暖身</p> <p>(1) 岸邊潑水</p> <p>(2) 水中拾物 2 次。</p> <p>(3) 坐姿岸邊打水</p> <p>(4) 浮具飄浮 60 秒</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲：搭火車</p> <p>(一) 分組競賽活動</p> <p>*水中扶肩前進</p>	綜合	<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>第(十三)週 - 第(十六)週</p>	<p>水上活動 (水中遨遊)</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 動作複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板</p> <p>教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 分組操作： 更衣、暖身</p> <p>(1) 坐姿岸邊打水</p> <p>(2) 韻律呼吸教學。</p>	健康與體育	<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</p>	<p>1. 游泳安全注意事項宣導</p> <p>2. 團體遊戲</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. 參與團體遊戲競賽活動並分享心得。</p>	<p>1. 學生能先完整描述先前學習經驗。</p> <p>2. 能說出至少三種不同的「游泳姿式技巧」。</p> <p>3. 學生分享並說出其他同學的特色和優點。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4

		<p>(3) 岸邊打水練習</p> <p>*兔子跳</p> <p>*捧水吹泡泡</p> <p>*扶岸吹泡泡</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲: 甕中捉蟹</p> <p>(一) 分組競賽活動</p> <p>*水中尋寶</p>	綜合	<p>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>第(十七)週</p> <p>-</p> <p>第(二十)週</p>	<p>水上活動</p> <p>(水中遨遊)</p>	<p>【準備活動】</p> <p>1. 口頭複習前一節課教學內容，加深記憶。</p> <p>2. 事前準備水中活動用具：浮板</p> <p>教師先複習戲水活動的注意事項，引起學生動機。</p> <p>3. 老師提問：</p> <p>夏天常見的戲水意外有哪些？通常的發生地點？</p> <p>自救救人的基本要領。</p> <p>4. 分組操作：</p> <p>更衣、暖身</p> <p>(1) 韻律呼吸—吹泡泡練習</p> <p>(2) 漂浮打水練習。</p> <p>(3) 岸邊自由式划手練習</p> <p>*水中划手三趟</p> <p>(4) 手腳配合練習</p> <p>*扶岸手腳配合</p> <p>*行進間持浮板配合</p>	<p>健體</p> <p>綜合</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>1. 游泳安全注意事項宣導</p> <p>2. 團體遊戲</p>	<p>1. 探討游泳基本技能及運動正確方法，並觀察從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p> <p>2. 參與團體遊戲競賽活動並分享心得。</p>	<p>1. 學生能在游泳意外發生前，規劃自己的戲水空間，使之成為安全的環境。</p> <p>2. 學生能在戲水意外發生前確實了解自救救人基本要領。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	

