

嘉義縣水上國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康生活齊步走	課程 設計者	郭秋蘭、李政道、 姚玉婷、林歆宜、 羅惠玟	總節數 /學期 (上/下)	40/下學期
符合 彈性課 程類型	<input checked="" type="checkbox"/> <b>第一類</b> 統整性探究課程 <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題 <input type="checkbox"/> <b>第二類</b> <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程 <input type="checkbox"/> <b>第四類</b> 其他						
學校 願景	活力 健康成長	溫馨 人文美學	卓越 國際視野	與學校願景呼 應之說明	<p>從正確喝水習慣，拒絕含糖飲料，規劃跳繩與健身操的趣味運動，讓學生瞭解健康成長的重要，在體驗過程中習得關心自己及周遭人的健康，展現溫馨關懷的情懷，進而培養熱愛健康生活的卓越行動力</p>		
總綱 核心素 養	<p>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。</p> <p>E-B3 具備藝術創作與欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。</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"> <li>藉由探索 BMI 的課程擬定改善健康體位的策略，探究體重、喝水與健康的關係，讓學生學習與團隊成員互動討論，體驗創作的歷程並同理他人的感受，實踐健康生活好習慣，減少健康的危害。</li> <li>透過同儕合作共同完成餐桌布置，營造優雅飲食環境氛圍，展現藝術與欣賞的基本素養，共創共享美感經驗與生活飲食人文涵養。</li> <li>藉由正確喝水、運動習慣的落實，達到健康體位的目標。透過趣味創意的方式執行落實，從課程中培養合作學習的方法，樂於與人互動，欣賞彼此，達成團體目標，養成多喝水與多運動的健康好習慣</li> </ol>		

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)	教學活動(學習活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(4)週	認識身體質量指數	國 2-II-4 樂於參加討論, 提供個人的觀點和意見。	討論體重與健康的關係	能注意體重與健康的關係, 並了解健康問題的嚴重	能踴躍參與發表與聆聽。	<p>【活動一】健康體位知多少?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師提問: 體重與健康有沒有相關? 怎樣的體重才叫健康? 請學生分組討論。</li> <li>2. 小組將討論結果以便利貼黏貼在黑板上。</li> <li>3. 請學生觀賞完 youtube 影片「只要健康不要胖」後, 再說說與先前的討論, 有什麼異同?</li> <li>4. 老師統整後, 引導出 BMI 的概念, 再公布活動任務——我的運動存摺。</li> </ol> <p>【活動二】我的 BMI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請學生蒐尋兒童 BMI 的體重分級與標準的關係圖?</li> <li>2. 老師帶學生到健康中心測量身高、體重並各自記錄下來。</li> <li>3. 老師請小朋友用計算機算出自己的 BMI 《BMI= 體重(公斤)/身高(公尺)(公尺)》, 並寫在便利貼上。</li> <li>4. 請學生就蒐尋到的資料 (BMI 體重分級與標準), 分組製作成表格。</li> <li>5. 分析小組成員的 BMI, 並將其記錄 BMI 的便利</li> </ol>	便利貼、麥克筆  影片— <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4">https://www.youtube.com/watch?v=s05qYsvVKB4</a>	8
		健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。	BMI 體重分級與標準 測量身高、體重	能算出自己的 BMI 並擬定健康體位改善計畫。	能說出 BMI 的簡易概念	電腦設備  紙、筆  計算機便利貼		
		數 d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖, 報讀折線圖, 並據以做簡單推論	表格製作	小組成員能合作製作 BMI 體重分級與標準的表格, 並加以說明。	能算出自己的 BMI, 知道在體重分級與標準的相對應位置。	壁報紙、麥克筆、尺		

		<p>。社 3b- II -3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。</p> <p>健 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>運動存摺</p> <p>健康體位改善</p>	<p>能理解 BMI 建議值所代表的意義，並就體位不佳者提供建議。</p> <p>能參與我的運動存摺的討論，提出自己的想法的意見。</p>	<p>能關心同儕的健康，給予建議，並一起運動。</p> <p>執行健康體位改善計畫。</p>	<p>貼，貼在相對應的表格裡，且就體位不佳者提出建議。</p> <p>6. 老師發下「我的運動存摺學習單」</p> <p>7. 請學生在學習單裡紀錄同儕對自己的建議。</p> <p>8. 啟動健康管理，執行健康體位改善計畫。</p>	<p>我的運動存摺學習單、</p>	
<p>第(5)週 - 第(8)週</p>	<p>我的健康我做主</p>	<p>健 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>國 2- II -4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p>	<p>認識運動種類</p>	<p>能養成規律運動的習慣。</p> <p>透過生活經驗能和小組合作討論。</p>	<p>能按時完成學習單上的紀錄。</p> <p>能就生活經驗踴躍參與討論、發表並靜心聆聽。</p>	<p>【活動一】運動存摺學習單 老師逐一檢查學生是否詳實紀錄每日的運動項目在「我的運動存摺學習單」裡。</p> <p>1. 有紀錄的學生給予口頭鼓勵。</p> <p>【活動二】便於從事的運動</p> <p>1. 老師提問：晴天、雨天、空汙、紫外線達到危險等級時，在室內、室外各有哪些運動是比較便於從事的？請學生分組討論</p> <p>2. 小組將討論結果，以便利貼黏貼在黑板上。</p> <p>3. 全班共同歸納：跳繩、籃球、步行、騎腳踏車等，都是便於從事的運動。</p> <p>4. 播放影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩，引起學生學習興趣。</p> <p>【活動三】跳繩 (一) 遊戲：可圈可點 • 規則：</p>	<p>我的運動存摺學習單</p> <p>便利貼、麥克筆、</p> <p>跳繩影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩 <a href="https://www.youtube">https://www.youtube</a>.</p>	<p>8</p>

		<p>健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>跳繩運動</p>	<p>能運用跳繩運動遊戲策略，達成促進健康體位目的。</p>	<p>能體驗跳繩及健身操對健康的益處。</p>	<p>老師將數個小呼拉圈排成一直線，請學生按照下列四種方式往返跳過：</p> <p>○○○○○○</p> <p>雙腳併合直立跳</p> <p>②金雞獨立單腳跳（右腳去，左腳回）</p> <p>③跑步跳</p> <p>④剪刀腳開合跳</p> <p>1. 分組創作過關跳法（可改變小呼拉圈排法）或互相學習他隊的跳法。</p> <p>2. 分組競賽。</p> <p>（二）個人跳繩：前、後交叉跳。</p> <p>（三）個人跳繩：一跳一迴旋。</p> <p>（四）團體跳繩。</p> <p>【活動四】健身操</p> <p>1. 介紹健身操所包含的動作：前奏 RAP、暖身運動、主要運動、緩和運動，讓學生瞭解新式健身操對身體的助益。</p> <p>2. 老師分解動作介紹。</p> <p>3. 學生分組練習。</p> <p>4. 老師就學生的動作進行指導。</p> <p>5. 分組上台發表，欣賞各組的動作，學生學習使用手機錄影，再一起觀看錄影成果。</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qf1JsAX2TPA">com/watch?v=Qf1JsAX2TPA</a></p> <p>跳繩 小呼拉圈</p> <p>長跳繩</p> <p>1-3 年級健身操分解動作影片 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hy70_S_0mDs">https://www.youtube.com/watch?v=hy70_S_0mDs</a></p> <p>手機</p>
		<p>綜 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p>	<p>部定新式健身操</p>	<p>體會健身操需要團隊合作練習，培養團隊合作、同儕互動的溫馨情誼。</p>	<p>能積極運動以達健康體位。</p>		

		<p>社 3d-II-2 評估與選擇可能的做法，嘗試解決問題。</p> <p>社 3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。</p> <p>健 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。</p>	<p>分享規律運動的成效，並分組報告</p>	<p>能傾聽他人的意見，選擇可能的做法，嘗試解決體位不佳問題。</p> <p>能將問題解決與否的過程、結果，進行報告分享。</p>	<p>能接納並實踐同儕的建議</p> <p>能反思成功或失敗的原因</p>	<p>【活動五】超級比一比</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 檢視「我的運動存摺學習單」，分組討論發表這幾週的紀錄內容，組員間彼此討論可以再增加或努力的運動項目。</li> <li>2. 量體重，驗收成果，再算一次自己的 BMI。</li> <li>3. 檢視規律運動的成效，BMI 值是否達到健康體位的目的？並反思成功或失敗的原因？</li> <li>4. 每組組員將自己在過程中調整策略、努力運動的做法上台分享。</li> <li>5. 老師統整、回饋，並鼓勵達到健康體位的學生。</li> </ol>	<p>我的運動存摺學習單</p> <p>體重計、計算機</p>	
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>今天喝白開水了嗎？</p>	<p>國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p>社會 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。</p> <p>健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p>	<p>喝水的益處</p> <p>喝水的時機</p>	<p>能提供個人喝飲品的生活經驗參與討論。</p> <p>了解喝水的好處，聆聽他人觀點，檢視自己的喝水習慣。</p> <p>了解促進健康的飲水原則，計算自己應喝的水量，達到每天喝</p>	<p>能說出喝水的好處</p> <p>能選出符合健康原則的飲品</p> <p>能知道喝水的重要時機。</p> <p>能計算出自己一天該喝的水量。</p>	<p>【活動一】口渴要喝什麼？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請小朋友想一想，口渴要喝什麼？小朋友舉手發表，教師在黑板做統計。</li> <li>2. 請小朋友看完 youtube 影片，「董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)」後，說說看喝白開水對我們身體有什麼好處。分組討論記錄下來並分組發表。</li> <li>3. 經過討論之後，看看先前黑板紀錄的，大家討論，有哪些是不要喝的？</li> </ol> <p>【活動二】白開水喝得夠嗎？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 只有口渴才喝水嗎？什麼</li> </ol>	<p>董氏基金會我愛喝白開水(學童篇)  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28">https://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28</a></p>	8

		<p>健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。</p>	<p>自我檢視</p> <p>校園飲水機設置位置</p>	<p>足適量白開水的目標。</p> <p>能實作檢視的測量方法與做出正確的分析與判斷，進而改善個人的健康習慣。</p> <p>團隊合作尋找飲水機設置位置，整理資料，完成簡飲水熱點地圖</p>	<p>能量出自己喝水容器的毫升數。</p> <p>能用自己平常喝水的容器實際測量 1500 cc. 的水量是多少。</p> <p>小組能共同合作，找到校園的飲水設施，完成「校園飲水熱點大簡易的圖表」。</p>	<p>時候要補充水分？一天要喝多少水才夠呢？分組討論先記錄下來。</p> <p>2. 請小朋友看完 youtube 影片，「營養師教你喝水的重要時機」，再分組檢視先前的討論，是否還有其他的喝水好時機呢？，並說明為什麼？</p> <p>3. 一天該喝的水量是體重乘以 30ml。請小朋友算一算自己該喝多少水呢？小朋友舉手發表，教師在黑板做統計。教師統整，小朋友在該階段的年紀應喝足夠 1500ml 的水。</p> <p>4. 小朋友拿出自己平常喝水的容器，先量一量它有多少毫升？並記錄於學習單。</p> <p>5. 請小朋友用自己平常喝水的容器實際測量 1500 cc. 的水量是多少，並記錄於學習單。例如：  (1)350cc. 的茶杯：每天要喝 4 杯半的水。  (2)600cc. 的水壺：每天要喝 2 壺半的水。紀錄於學習單中。</p> <p>6. 完成學習單。</p> <p>7. 小朋友分組，找找看校園的飲水設施在哪裡，找到飲水機後，把老師課前張貼在飲水機的紅色貼紙拿</p>	<p>喝水的重要時機</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ipFV6dbo2eQ">https://www.youtube.com/watch?v=ipFV6dbo2eQ</a></p> <p>學習單</p> <p>校園平面圖</p>	
--	--	---	------------------------------	---	--	---	---	--

						回來，張貼於校園平面圖上。完成「校園飲水熱點大搜索地圖」。		
						8. 老師統整歸納，總結鼓勵小朋友在生活中落實多喝白開水。		
第(13)週 - 第(16)週	拒絕含糖飲料	社 3c-II-1 聆聽他人的意見, 並表達自己的看法。	繪本導讀「奶茶好好喝」	能專注聆聽繪本內容, 針對討論主題, 表達自己的看法。	能專心聆聽, 表現良好秩序。 能從故事找出有關健康的訊息。	【活動一】奶茶好好喝 1. 導讀繪本「奶茶好好喝」。 2. 請小朋友討論, 繪本裡透露了哪些有關健康的訊息給我們? 分組討論記錄下來並分組發表。	「奶茶好好喝」 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i-xMc9oavuA&amp;t=857s">https://www.youtube.com/watch?v=i-xMc9oavuA&amp;t=857s</a>	8
		健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	餐桌布置	了解含糖飲料對身體的危害, 進而促進學生探討出如何喝出健康的好方法。	能對繪本內容做問題的討論, 並分享發表。	3. 一起想一想, 以下是凱西公主調製奶茶的步驟, 但它的順序亂掉了, 你可以把它排正確嗎? 請寫上1234的順序。 <input type="checkbox"/> 放入茶壺沖入熱水, 蓋上壺蓋。 <input type="checkbox"/> 靜靜等待3~5分鐘。 <input type="checkbox"/> 再加上很多糖和牛奶, 保證又香又濃。 <input type="checkbox"/> 將茶葉裝進茶葉袋。你同意凱西公主的步驟內容嗎? 若不同意, 請將你的想法告訴凱西公主。分組討論記錄下來並分組發表。		
		健 4a-II-2 展現促進健康的行為。	自製奶茶	透過自製健康奶茶, 展現促進健康的行為。	能依照安全原則與正確沖泡步驟泡出一杯茶。	4. 凱西公主總嫌茶壺不夠大, 總要訂製更大的茶壺, 但隨著茶壺越換越大, 凱西公主不知不覺也產生了一些問題, 你知道是什麼問題嗎? 為什麼會		

		<p>藝 3-II-2 能觀察並體會藝術與生活的關係。</p> <p>綜 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。</p> <p>健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>		<p>布置美化餐飲環境，欣賞彼此營造的溫馨氛圍。</p> <p>感受味蕾喝出健康美味的味道。</p> <p>了解奶茶成份內容中含糖愈多，對人體傷害就越大，選擇飲料時，願意注意內容成份，改善個人不健康的習慣</p>	<p>能布置溫馨的餐桌，體會合作樂趣並互相欣賞。</p> <p>能說出喝茶的感受。</p> <p>能了解飲品再多加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。</p>	<p>產生這個問題呢？分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>5. 凱西公主生病後，醫生對她的建議是？生病前後的凱西公主，對奶茶的味覺有沒有不一樣，如果有，哪裡不一樣呢？分組討論記錄下來並分組發表。</p> <p>6. 老師引導學生了解奶茶成份內容中含糖愈多，對人體傷害就越大，選擇飲料時要多加注意內容成份，並做正確選擇。</p> <p>【活動二】品嚐奶茶好味道</p> <p>1. 各組布置餐桌桌布、裝飾物，擺置點心，準備茶具、奶茶包、杯子。</p> <p>2. 老師引導各組互相巡視觀摩，說一說感受，並欣賞別人布置的優點。</p> <p>3. 開始泡茶前，請問小朋友，泡茶步驟是什麼？哪裡有告訴我們訊息？舉手發表，共同討論。</p> <p>4. 老師示範並引導學生如何泡奶茶。首先，閱讀茶包外包裝上的沖泡步驟，接著拿出茶包放於茶壺內，倒熱水至茶壺內，提醒注意避免燙傷危險，最後，將奶茶倒置茶杯中。</p> <p>5 老師引導學生品嚐奶茶。首先看一看奶茶的光澤，試著描述它的顏色，將奶</p>	<p>泡茶茶壺、茶葉</p>	
--	--	--	--	--	--	---	----------------	--

						<p>茶靠近鼻子聞一聞，試著描述看看你聞到了什麼？稍微吹涼，輕啜一口，含在嘴裡，再閉上眼睛細細品味，說說你喝下的感受。</p> <p>6. 老師告訴學生，奶茶的味道是多層次的，只有細細品嚐，才能感受其豐富的味道，如果再加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。</p>		
<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>廣告的誘惑</p>	<p>國 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。</p> <p>國 2-II-4 樂於參加討論, 提供個人的觀點和意見。</p> <p>自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法, 整理已有的資訊或數據。</p> <p>健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>探討含糖飲料的影響</p> <p>繪製表格海報</p>	<p>能觀看廣告, 擷取重點, 探究廣告的誘惑與含糖飲料的真相。樂於參與廣告內容的討論, 發表個人觀點。</p> <p>能運用簡單分類探討含糖飲料的危害, 整理蒐集所得的資訊。</p> <p>探究廣告的誘惑, 注意不當飲品對健康問題的威脅與嚴重性。</p>	<p>能專注觀看影片, 掌握影片重點。能對廣告內容進行分析並記錄下來分享發表。</p> <p>能分組上網調查、討論, 並將討論結果繪製表格, 記錄在海報上, 上台分享發表。</p> <p>能找出產品名稱、成分、營養標示, 並做判斷是否為健康的飲料, 且完成紀錄表。</p>	<p>【活動一】喝下飲料陷阱</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀看飲料廣告影片</li> <li>2. 廣告內容探討: 廣告內容說了甚麼? 這則廣告如何說服我們, 飲料有多好喝? 看完廣告, 你會受到吸引去買嗎? 分組討論記錄下來並分組發表。</li> <li>3. 喝含糖飲料有什麼後遺症? 分組上網調查、討論, 並將討論結果繪製表格, 記錄在海報上, 上台分享發表。</li> <li>4. 透過調查分享發表, 歸納如何不掉入廣告的陷阱, 不喝不健康的飲品。</li> </ol> <p>【活動二】我是調查員</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教師帶著學生至回收室, 找到飲料罐, 清洗乾淨,</li> </ol>	<p>汽水廣告 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ge0kKEfsSH8">https://www.youtube.com/watch?v=ge0kKEfsSH8</a></p> <p>果汁廣告 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=esPyjplH2AQ">https://www.youtube.com/watch?v=esPyjplH2AQ</a></p> <p>運動飲料廣告 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cWzyjvV0lw4">https://www.youtube.com/watch?v=cWzyjvV0lw4</a></p> <p>奶茶飲料廣告</p>	8



特教需求  
學生  
課程調整

※身心障礙類學生：無 有-學習障礙 4 人，情障 1 人。

※資賦優異學生：無 有-

1. 情障生在團體活動或指定活動中，常會有因各樣情緒而不願配合或生氣的情況，老師宜先與其講定規則和配合的代幣制度，或參考資源班提供之行為功能介入方案及行政支援。

特教老師簽名：朱原禾

普教老師簽名：郭秋蘭