

嘉義縣祥和 國小 110 學年度校訂課程教學內容規劃表(109.11.2)

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康自主我最棒	課程 設計者	三年級教師群	總節數 /學期 (上/下)	20/上學期
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 <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						
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。 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. 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	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	營養衛生	健康與體育 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 綜合活動 1a-II-2 了解促進健康生活的辦法。 綜合 2a-II-1 覺察健康受到個人家庭學校等因素之影響	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。	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. 共同閱讀繪本「壯壯超人的均衡飲食」。藉由共同討論，了解各種食物對身體的幫助以及缺乏的不良影響。 2. 利用 PPT 讓學童認識食物烹調方法。 3. 培養學童平時觀察家中主要食物烹調者所使用的方法。 4. 完成學習單	1. 電腦、單槍投影機、食物圖片、烹調食物影片及 PPT、繪本 PPT 2. 健康飲食學習單	4
第(5)週 - 第(8)週	水上活動 (水中蛟龍)	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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於	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	【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	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	4

		<p>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>3. 分組操作：</p> <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>	
<p>第(9)週 - 第(12)週</p>	<p>水上活動 (水中遨遊)</p>	<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</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>【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> <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>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>

		<p>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>3. 分組操作：</p> <p>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>	
<p>第 (13) 週 - 第 (16) 週</p>	<p>水上活動 (水中遨遊)</p>	<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. 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>【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 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> <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：甕中捉憋</p> <p>(一)分組競賽活動</p> <p>*水中尋寶</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>

<p>第 (17) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>水上 活動 (水中 遨遊)</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。 2c-II-2 表現增進團隊合作、 友善的互動行為 2c-II-3 表現主動參與、樂於 嘗試的學習態度。 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. 游泳安全注意 事項宣導 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。 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。 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>【準備活動】 1. 口頭複習前一節課教學內容，加 深記憶。 2. 事前準備水中活動用具：浮板 教師先複習戲水活動的注意事項， 引起學生動機。 3. 老師提問： 夏天常見的戲水意外有哪些？ 通常的發生地點？自救救人的 基本要領。 4. 分組操作： 更衣、暖身 (1) 韻律呼吸--吹泡泡練習 (2) 漂浮打水練習。 (3) 岸邊自由式划手練習</p>	<p>1. 備用蛙鏡及 泳帽 2. 浮板</p>	<p>4</p>
--	----------------------------------	---	---------------------------------------	---	---	---	----------------------------------	----------

教材來源 選用教材 () 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 無 融入資訊科技教學內容 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

※身心障礙類學生：無 有-智能障礙()人、學習障礙()人、情緒障礙()人、自閉症()人、(/人數)

※資賦優異學生：無 有- (自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 人)

※課程調整建議(特教老師填寫)：
特教老師簽名：

	普教老師簽名：蔡明時
--	------------