

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	<p><input checked="" type="checkbox"/> <b>第一類 統整性探究課程</b> <input checked="" type="checkbox"/> 主題 <input type="checkbox"/> 專題 <input type="checkbox"/> 議題  <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></p> <p><input type="checkbox"/> <b>第二類</b> <input type="checkbox"/> 社團課程 <input type="checkbox"/> 技藝課程</p> <p><input type="checkbox"/> <b>第四類 其他</b></p>						
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，讓學生進行探究與實踐，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>		課程 目標	<p>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</p> <p>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。</p>			

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	健康促進(視力保健)	<p>健康與體育</p> <p>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。</p> <p>2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p>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。</p> <p>2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性</p>	<p>1. 觀察眼睛的構造探究造成近視的成因</p> <p>2. 蒐集與整理各項造成”惡”視力的原因</p> <p>3. 分組探究如何對抗”惡”視力的方法與行動</p> <p>4. 分組整理與實作保護眼睛的對策及方法</p>	<p>1. 能覺察自己眼睛的狀況，並養成保護眼睛的行為。</p> <p>2. 能養成正確的護眼方法。</p> <p>3. 能覺察眼睛的重要及展現愛護眼睛的行為和習慣。</p>	<p>1. 學生能說出正確的護眼操方法</p> <p>2. 能說出不戴眼鏡的好處。</p> <p>3. 能執行正確的護養行為與培養健康的生活型態。</p>	<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> <p>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。</p> <p>2. 請學童各自於座位上坐好。</p> <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>1. 眼球構造圖示</p> <p>2. 護眼操影片</p>	4

						<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"> <li>1.按摩太陽穴,刮上眼廓。</li> <li>2.按摩耳垂眼穴,腳趾抓地。</li> <li>3.按摩風池穴。</li> <li>4.按摩四白穴。</li> </ol> <p>(七)注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●兩手保持清潔。</li> <li>●按摩時,兩眼輕閉,全身肌肉放鬆,注意力要集中。</li> <li>●按摩穴位要準確。穴位準確時,會有酸疼的感覺。</li> </ul>		
第(5)週 - 第(8)週	水上活動(水中蛟龍)	<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>綜合活動</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 水上活動的安全注意事項宣導</li> <li>2. 認識基本的水上活動動作技能</li> <li>3. 小組活動練習</li> <li>4. 能遵守水上活動的規範及競賽規則</li> <li>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 能認識與體驗正確的身體防護概念</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能說出戲水安全基本要領的內容</li> <li>2. 能說出戲水安全注意事項的重要性。</li> <li>3. 能說出怕水的原因及克服的技巧。</li> </ol>	<p>【準備活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事前準備水中活動注意事項圖片、檔案資料</li> </ol> <p>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> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 老師提問: <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 請問學生是否了解游泳檢測分級標準?</li> <li>(2) 介紹水域安全宣導注意事項</li> <li>(3) 游泳的暖身活動</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 備用蛙鏡及泳帽</li> <li>2. 浮板</li> </ol>	4

		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>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>(4)如何克服怕水的障礙?</p> <p>3. 分組學習: 更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1) 悶氣:須達 20 秒時間、仰漂(徒手、浮具)20 秒以上。</p> <p>(2) 岸邊漂浮練習。</p> <p>(3) 站立韻律呼吸 20 次</p> <p>(4) 岸邊打水練習。</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲: 捷泳(自由式)教學法</p> <p>*水中競走比賽: 腳舀踩地手向後划</p> <p>*嘴張開無聲唱歌, 用呼拉圈開大卡車</p> <p>*頭頂球前進, 使臉放入水中, 或吹乒乓球前進</p> <p>*浮條打水前進: 三人一組, 中間者打水, 兩旁拉浮條前</p> <p>*狗爬式游泳</p> <p>*自由式轉仰式</p>		
第(9)週 - 第(12)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>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>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>1. 能說出韻律呼吸基本技巧。</p> <p>2. 能說出暖身活動的重要性。</p> <p>3. 能說出養式游泳注意事項。</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</p> <p>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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>	4

		<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</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>5. 分組團體活動時能遵守紀律展現負責的態度</p>	<p>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</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>(2) 游泳的暖身活動</p> <p>3. 分組操作： 更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(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。</p> <p>依學生不同程度調整學習目標</p> <p>4. 遊戲：仰式教學法</p> <p>(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>第 ( 13 ) 週 - 第 ( 16 ) 週</p>	<p>水上活動</p>	<p>健康與體育</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>綜合活動</p> <p>2b-II-2 參加團體活動，遵守</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</p>	<p>1. 能說出自由式划水技巧內容。</p> <p>2. 能說出蛙式教學注意事項。</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. 分組學儀： 更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1) 韻律呼吸練習。 (2) 漂浮打水練習。</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>

		紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。		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。		(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  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 圈內放乒乓球互吹</li> <li>• 坐在浮板上划水前進</li> <li>• 兩人一組，甲扶乙大腿，乙划水前進</li> <li>• 用浮條做蛙泳划手練習</li> <li>• 蛙泳聯合動作</li> </ul>	
第 ( 17 ) 週 - 第 ( 20 ) 週	水上活動	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。	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	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 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。	1. 能說出設計浮板腳打水基本要領。 2. 能順利完成跪姿入水動作。	【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 4. 分組競賽: 出發入水教學法 *陸上基本動作練習	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板

						*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	
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	※身心障礙類學生： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有-智能障礙( )人、學習障礙( )人、情緒障礙( )人、自閉症( )人、( /人數)						
學生	※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 人)						
課程調整	※課程調整建議(特教老師填寫)： 特教老師簽名： 普教老師簽名：蔣英明						

\*各校可視需求自行增減表格

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。