

嘉義縣 祥和 國小 111 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	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	<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 <p style="color: red;">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。</p> <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 <input type="checkbox"/> 本土語文/臺灣手語/新住民語文 <input type="checkbox"/> 服務學習 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 班際或校際交流 <input type="checkbox"/> 自治活動 <input type="checkbox"/> 班級輔導 <input type="checkbox"/> 學生自主學習 <input type="checkbox"/> 領域補救教學						
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	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。	課程 目標	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 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。				

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)	健康與體育 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。 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 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。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性綜合 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。 社會 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 3c-II-2 透過同儕合作進行體驗、探究與實作。	1. 我的眼睛大小事-蒐集與整理各項造成”惡”視力的原因 2. 分組探究如何對抗”惡”視力的方法與行動 3. 分組整理與實作保護眼睛的對策及方法 4. 上台報告與分享	1. 能覺察自己眼睛的狀況，並養成保護眼睛的行為。 2. 能養成正確的護眼方法。 3. 能覺察眼睛的重要及展現愛護眼睛的行為和習慣。	1. 學生能說出正確的護眼操方法 2. 能說出不戴眼鏡的好處。 3. 能執行正確的護養行為與培養健康的生活型態。	活動一、我的惡”視力” (一)展示眼睛圖示，讓同學分組討論找出近視的原因？ (二)教師引導學童看圖觀察，了解什麼是造成近視的原因。 (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。 (四)請同學討論，什麼是保護眼睛最適當的方法？ 活動二、護眼的方法-護眼操 (一)課前準備 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。 2. 請學童各自於座位上坐好。 (二)體驗活動： (1)教師先口述簡報的構圖，學生畫出所聽到的圖案。 (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。 (3)模仿遊戲：跟著老師做動作 (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。 (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。 (五)教師利用影片示範正確護眼操的方法。 (六)護眼操的順序： 1. 按摩太陽穴，刮上眼廓。 2. 按摩耳垂眼穴，腳趾抓地。	1. 眼球構造圖示 2. 護眼操影片	4

						3. 按摩風池穴。 4. 按摩四白穴。 (七)注意事項 兩手保持清潔。 按摩時，兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中。 按摩穴位要準確。穴位準確時，會有酸疼的感覺。		
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。 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. 分組競賽	1. 能了解覺察從事游泳運動時須注意相關安全事項。 2. 能認識與體驗正確的身體防護概念 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. 能養成重視榮譽感及正確的運動態度。	1. 能說出戲水安全基本要領的內容 2. 能說出戲水安全注意事項的重要性。 3. 能說出怕水的原因及克服的技巧。	【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) 請問學生是否了解游泳檢測分級標準？ (2) 介紹水域安全宣導注意事項 (3) 游泳的暖身活動 (4) 如何克服怕水的障礙？ 3. 分組學習： 更衣、暖身、環境介紹 (1) 悶氣：須達 20 秒時間、仰漂(徒手、浮具)20 秒以上。 (2) 岸邊漂浮練習。 (3) 站立韻律呼吸 20 次 (4) 岸邊打水練習。 依學生不同程度調整學習目標 4. 遊戲：捷泳(自由式)教學法 *水中競走比賽：腳舀踩地手向後划 *嘴張開無聲唱歌，用呼拉圈開大卡車 *頭頂球前進，使臉放入水中，或吹乒乓球前進	1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板	

						<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>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>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仰漂分解等相關動作技能</p> <p>3. 小組活動練習</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、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>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. 能說出仰式游泳注意事項。</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：</p> <p>(1)介紹水域安全宣導注意事項</p> <p>(2)游泳的暖身活動</p> <p>3. 分組操作：</p> <p>更衣、暖身、環境介紹</p> <p>(1)韻律呼吸練習。</p> <p>(2)水中站立練習。</p> <p>(3)岸邊漂浮練習。</p> <p>(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</p> <p>(2)閉眼後退走練習：分兩人一組，面對面，假閉眼後退乙指示</p> <p>(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</p> <p>(4)甲仰漂，乙扶假大腿前進仰式手搖櫓前進</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>
第(13)週 -	水上活動	<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</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-自由式分解動</p>	<p>1. 能了解覺察所從事游泳運動時須注意相關安全事項。</p>	<p>1. 能說出自由式划水技巧內容。</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>1. 備用蛙鏡及泳帽</p> <p>2. 浮板</p>

<p>第 (16)週</p>		<p>動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 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>作技能 3. 小組活動練習 4. 分組競賽-依照能力進行水中活動遊戲</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 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. 能重視團體遊戲的榮譽感及正確的運動態度。</p>	<p>2. 能說出與做到暖身活動的重要性。 3. 能說出蛙式教學注意事項。</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。 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. 分組學儀： 更衣、暖身、環境介紹 (1)韻律呼吸練習。 (2)漂浮打水練習。 (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 ●圈內放乒乓球互吹 ●坐在浮板上划水前進 ●兩人一組，甲扶乙大腿，乙划水前進 ●用浮條做蛙泳划手練習 ●蛙泳聯合動作</p>		
<p>第 (17)週 - 第 (20)週</p>	<p>水上活動</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</p>	<p>1. 水上活動的安全注意事項宣導 2. 認識基本的水上活動-浮板動作及跪式入水技能 3. 小組活動練習 4. 分組競賽</p>	<p>1. 能了解所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</p>	<p>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。</p>	<p>【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</p>	<p>1. 備用蛙鏡及泳帽 2. 浮板</p>	<p>4</p>

	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。		4. 能重視榮譽感及正確的運動態度。		(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 *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 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)					
特教需求學生課程調整	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有-智能障礙(1)人、學習障礙(1)人、自閉症(1)人</p> <p>※資賦優異學生：<input 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)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p>1. 針對動作落後的個案，建議在岸上模仿動作即可，或給予替代活動；如要下水，建議助理員全程陪同並注意其安全。</p> <p style="text-align: right;">特教老師簽名： 徐尚筠</p> <p style="text-align: right;">普教老師簽名： 賴思如</p>					

*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。