

嘉義縣南興國小 113 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	健康我最行	課程 設計者	蔡玉芳	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*是否融入 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 安全教育 <input type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 均未融入 <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	健康、快樂、感恩、卓越		與學校願景呼應之 說明	一、透過運動技能展演促進身心健康發展。 二、能發展具創意的主題統整教學活動，帶領學生發現與探究問題，並維持用好奇心去探索的快樂與喜悅。 三、藉由短劇表演、肢體運動與成果發表，展現自我多元潛能。 四、經由多元的學習過程體驗，讓學生誠懇的表達心中的感恩。 五、教學活動結合英語課程，讓學生在自然情境下學習，創造卓越的成果。			
總綱 核心素養	E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。 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。 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。		課程 目標	一、於日常生活之中落實健康行為，建立健康飲食與衛生習慣。 二、透過體驗與學習發現口腔保健與體位健康的重要性，養成規律運動的習慣。 三、在小組討論與合作學習中，培養表達及溝通能力，發展多元化的身體運動能力，學習並落實校園和生活中的安全教育。 四、覺察生活中藝術及自然現象的豐富性，促進多元感官的發展，培養生活環境中的美感體驗。			

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)	學習活動(教學活動)	教學資源	節數
第(1)週 - 第(6)週	寶貝牙齒	<p><b>語文</b> 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p><b>綜合</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2c-II-1 蒐集與整理各類資源，處理個人日常生活問題。</p> <p><b>健體</b> 1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3a-II-1 演練基本的健康技能。</p>	<p>1. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。</p> <p>2. 認識牙線使用對健康維護的重要性。</p> <p>3. 了解牙線的使用方法。</p> <p>4. 演練使用牙線潔牙。</p> <p>5. 在生活中使用牙線保健牙齒。</p>	<p>1. 學習聆聽並理解影片的內容，及能說出如何保健牙齒。</p> <p>2. 樂於參加上課內容，觀察後發現牙齒的種類及位置，討論其功能。</p> <p>3. 學習與選擇適當的潔牙工具，處理個人口腔衛生問題。</p> <p>4. 認識與學習牙齒清潔對口腔健康的重要性。</p> <p>5. 演練使用牙線的基本潔牙技能。</p>	<p>1. 能仔細聆聽和參與討論，說出如何正確的保健自己的牙齒。</p> <p>2. 能辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>3. 正確練習用牙線清潔牙齒。</p> <p>4. 確實完成老師派課任務與實踐紀錄的學習單。</p>	<p>《牙齒要保護》</p> <p>1. 認識乳齒與恆齒，教師請學生分享換牙的經驗：你如何處理搖動的乳齒？哪一顆乳齒先脫落？脫落的乳齒看起來健康嗎？</p> <p>2. 教師說明乳齒、恆齒的更替，並帶領學生觀賞影片《乳牙蛀牙你不知道的三個迷思》、《口腔保健宣導動畫3分鐘》，提醒學生保護牙齒健康的重要性。</p> <p>3. 教師說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和白齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？</p> <p>4. 教師請學生拿出鏡子觀察自己的牙齒，或請學生觀察牙齒模型，指出門齒、犬齒和白齒的位置。</p> <p>5. 教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和白齒的位置和功能。</p> <p>《齒縫清潔小幫手》</p> <p>1. 教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點</p> <p>2. 教師帶領學生觀賞影片《正確用牙線蛀牙說再見》，說明刷牙無法把齒縫的食物殘渣清乾淨，久而久之容易引發齲齒，所以還要用牙線潔牙。</p> <p>3. 教師說明學會正確使用牙線的重要性，並按照說明圖文，依序示範牙線的正確使用方法。</p> <p>4. 請學生對著鏡子練習使用牙線，教師行間巡視，指導並提醒學生：用牙線清潔牙齒時，牙線必須拉緊呈C字型，以確保牙線能緊貼牙齒鄰接面，以上下移動的方式潔牙。</p> <p>5. 教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天至少使用牙線潔牙一次，將實踐情形記錄下來。</p> <p>《牙齒的好主人》</p> <p>1. 教師說明除了正確潔牙、使用含氟漱口水、含氟錠和牙線之外，還可利用牙醫診所提供的口腔保健服務。</p> <p>2. 教師發下「牙齒保健放大鏡」學習單，並指導學生填寫學習單。</p>	網路影片 牙齒模型 學習單	6

<p>第(7) 週 - 第(11) 週</p>	<p>健康飲食齊步走</p>	<p><b>語文</b> 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p><b>綜合</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p> <p><b>健體</b> 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p><b>內容</b> 1. 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2. 探討影響飲食習慣的因素。 3. 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養食物。</p>	<p><b>目標</b> 1. 把握說話的重點與順序，對影響飲食行為與習慣的因素能做適當的回應。 2. 樂於參加上課內容討論，發表與檢討個人的進食行為。 3. 分享個人與家庭飲食習慣的優點，探討改善不良飲食的方法，選擇合宜健康的營養食物。 4. 認識食物紅綠燈。 5. 願意改善個人不良的飲食習慣，落實健康飲食習慣改造的行動。</p>	<p><b>評量內容</b></p> <p>1. 能體會食物在生理及心理上需求上的重要性。 2. 能正確的判斷和選擇攝取健康營養的食物。 3. 瞭解營養健康的餐點須符合的原則。 4. 確實完成老師派課任務與實踐紀錄的學習單。</p>	<p>《飲食學問大》 1. 引導學生發表飢餓和飽足時不同的感覺，並詢問學生為什麼要進食。 2. 教師說明進食最原始的動機是為了維持生命，師生共同討論影響飲食行為的因素。 2. 教師說明面對食物的誘惑時，要做正確的判斷和選擇，需想想食物對健康的影響，太油、太甜或太鹹的食物要盡量少吃，以免吃進過多熱量而影響健康。 《飲食選擇大搜查》 1. 請學生自我檢查並發表自己的進食行為。教師說明生活中有許多因素會影響飲食習慣，如：家庭飲食習慣對每個人的飲食有深遠的影響，並請學生說一說，哪些是好的/不好的影響？ 2. 教師請學生就課前的觀察，發表自己家庭飲食習慣的優點。 3. 教師舉例說明不良飲食習慣及其對健康的影響，師生共同探討改善不良飲食的方法。 《健康餐點的原則》 1. 師生共同探討營養健康的餐點須符合哪些原則？如：選擇多樣化的食物、選購安全的食物、少油、少糖、少鹽、盡量選擇高纖維的食物。 2. 認識食物紅綠燈：教師引導學生發表正餐之間最常吃哪些零食？這些食物健康嗎？將學生分組，利用超市的食品DM圖片，判斷哪些是健康的綠燈食物？哪些是不健康的紅燈食物？ 3. 教師呈現學生常見的不良飲食習慣，請學生反省自己是否具有上述的這些習慣，並說明飲食與健康的關係密不可分，鼓勵學生改進不良的飲食習慣，以免影響健康。 《我的飲食習慣改造計畫》 1. 教師說明如何運用問題解決的方法來改變飲食習慣：(1)確定想解決的問題 (2)分析問題的成因 (3)列出解決方案 (4)採取行動(5)檢討再出發。 2. 教師請學生在小組內分享自己想要改進的不良飲食習慣和設定的目標，並請同組組員簽名見證，確實完成「我的飲食習慣大改造」學習單。</p>	<p>認識食物紅綠燈 ppt</p> <p>學習單</p>	<p>5</p>
---	----------------	--	--	---	--	---	-------------------------------	----------

<p>第(12)週 - 第(16)週</p>	<p>健康保衛戰</p>	<p><b>語文</b> 2-II-3 把握說話的重點與順序，對談時能做適當的回應。 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。</p> <p><b>綜合</b> 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。</p> <p><b>健體</b> 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p>	<p>1. 認識不同傳染病的傳染途徑。</p> <p>2. 透過繪本思考腸胃炎對健康的影響。</p> <p>3. 探討飲食不潔導致腸胃炎發生的原因。</p> <p>4. 討論做好防疫措施的具体行為。</p>	<p>1. 把握說話的重點與順序，對老師提問能做適當的回應。</p> <p>2. 樂於參加上課內容討論，發表與分享個人生病時的經驗與觀察。</p> <p>3. 改善不良的衛生行為，選擇合宜健康的衛生習慣，夠落實在日常生活當中。</p> <p>4. 辨識與注意病毒或細菌等傳染病問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>5. 願意改善個人不良的衛生習慣，減少感染疾病的機會。</p>	<p>1. 能體會食物在生理及心理上需求上的重要性。</p> <p>2. 能正確的判斷和選擇攝取健康營養的食物。</p> <p>3. 瞭解營養健康的餐點須符合的原則。</p> <p>4. 確實完成老師派課任務與實踐紀錄的學習單。</p>	<p>《認識傳染病》</p> <p>1. 教師詢問學童過往準備同樂會食物的經驗，播放電子書，請學童觀察主角們準備食材的動作，情境中的行為是否衛生？不衛生的行為圈起來，原因為何？可能會對身體有什麼影響？怎麼做才是正確的呢？並與同學討論。</p> <p>2. 教師透過影片引導學童認識不同傳染病的傳染途徑，討論傳染病與傳染途徑的關聯後，請學童再討論出同一途徑的傳染病。</p> <p>4. 教師提問：怎麼做才能防治傳染病呢？教師進一步帶學童討論預防傳染病的方法，並能夠落實在日常生活當中。</p> <p>《哎呀！生病了！》</p> <p>1. 教師播放「羅塔和他的朋友們」繪本，引導學童思考腸胃炎對健康的影響；請學童發表的心得，也回想自己是否也有出現過這樣的情形。</p> <p>2. 學童思考當自己出現這些症狀時，通常是因為什麼情況造成的？為什麼會引起這些病症？</p> <p>3. 教師補充說明像是諾羅病毒、輪狀病毒等，會引起病毒型腸胃炎，另外沙門氏桿菌、大腸桿菌會引發細菌型腸病毒。</p> <p>4. 教師說明細菌、病毒及寄生蟲常存在不乾淨、未煮熟的食物中，容易引發傳染病，嚴重時甚至會導致全身脫水、腸穿孔等症狀。</p> <p>《防疫寶典》</p> <p>1. 教師說明流行性感冒的傳染途徑：飛沫傳染、接觸傳染，而良好的個人衛生習慣可以減少感染疾病的機會；當罹患流感，除就醫外，盡量避免外出，並示範正確戴口罩的方法。</p> <p>2. 請學分組討論平時如何做好防疫措施，將討論結果以短劇演出來。</p>	<p>電子書</p> <p>認識傳染病影片</p> <p>繪本 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DepRhgT7lp0">https://www.youtube.com/watch?v=DepRhgT7lp0</a></p> <p>學生短劇表演</p>	<p>5</p>
<p>第(17)週 - 第(20)週</p>	<p>球類大集合</p>	<p><b>國語</b> 1-II-4 根據話語情境，分辨內容是否切題，理解主要內容和情感，並與對方互動。</p> <p><b>綜合</b> 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p><b>健體</b> 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>1. 學習地板桌球的動作要領。</p> <p>2. 學習躲避球攻防的動作要領和活動規則。</p> <p>3. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p>	<p>1. 根據老師的說明與動作示範，分辨擊球或閃躲等動作要領，參與個人練習和對方互動。</p> <p>2. 體會球類運動團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>3. 認識地板桌球和躲避球動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4. 願意遵守上課規範和運動比賽規則，與同學友善互動，團隊合作完成活動。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成活動或進行比賽。</p>	<p>1. 能分辨擊球或閃躲等動作要領，參與個人練習和對方互動。</p> <p>2. 能體會球類運動團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。</p> <p>3. 能認識地板桌球和躲避球動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>4. 能遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>5. 完成老師指定動作練習，參與躲避球攻擊與防守策略的討論。</p>	<p>《地板桌球》</p> <p>教師說明並示範各項動作的要領，如對牆拍擊球、拍擊球接力、來回擊球、彈力球對抗等，教師介紹球拍種類與持拍方式，並帶領學生練習。</p> <p>《躲避球攻防》</p> <p>教師說明並示範各項動作的要領和活動規則，如快閃通行、突破神祕空間、閃躲或接球等，教師說明「護旗防衛戰」活動規則，活動結束後，教師帶領學生討論躲避球攻擊與防守策略，配合圖畫說明保護旗子的隊形。</p>	<p>地板桌球</p> <p>防護網</p> <p>躲避球</p>	<p>4</p>
<p><b>教材來源</b></p>		<p><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)</p>						
<p><b>本主題是否融入資訊科技教學內容</b></p>		<p><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)</p>						
<p><b>特教需求學生課程調整</b></p>		<p>※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)</p> <p>※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 2 人)</p> <p>※課程調整建議(特教老師填寫)：</p> <p style="text-align: right;">特教老師姓名： 普教老師姓名： 蔡玉芳</p>						