

三、嘉義縣祥和國小 113 學年度校訂課程教學內容規劃表(表 11-3) (上/下學期，各一份。若為同一個課程主題則可合為一份)

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 *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(供統計用，並非一定要融入) <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> <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。	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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數
----------	----------	-------------------	------------	------	-------------	----------------	------	--------

<p style="text-align: center;">第 ( 1 ) 週 - 第 ( 4 ) 週</p>	<p>健康促進 ( 視力保健 )</p>	<p>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</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察眼睛的構造探究造成近視的成因</li> <li>2. 蒐集與整理各項造成”惡”視力的原因</li> <li>3. 分組探究如何對抗”惡”視力的方法與行動</li> <li>4. 分組整理與實作保護眼睛的對策及方法</li> <li>5. 上台分享與報告</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能覺察自己眼睛的狀況，並養成保護眼睛的行為。</li> <li>2. 能養成正確的護眼方法。</li> <li>3. 能覺察眼睛的重要及展現愛護眼睛的行為和習慣。</li> <li>4. 能上台發表小組的討論內容。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能說出正確的護眼操方法</li> <li>2. 能說出不戴眼鏡的好處。</li> <li>3. 能執行正確的護養行為與培養健康的生活型態。</li> <li>4. 能積極參與小組討論內容與分享報告。</li> </ol>	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 請學童各自於座位上坐好。</li> </ol> <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>(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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 眼球構造圖示</li> <li>2. 護眼操影片</li> </ol>
----------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

						<p>(七)注意事項</p> <p>兩手保持清潔。</p> <p>按摩時，兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中。</p> <p>按摩穴位要準確。穴位準確時，會有酸疼的感覺。</p>	
第(5)週 - 第(9)週	<p>營養餐盤頭好壯壯</p> <p>健體</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-II-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>綜合</p> <p>3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p>	<p>認識營養餐盤</p> <p>1. 介紹營養餐盤的概念和重要性</p> <p>2. 展示營養餐盤模型，說明各部分的比例</p> <p>3. 小組討論：為什麼需要均衡飲食？</p> <p>食物分類遊戲</p> <p>1. 介紹營養餐盤的六大類食物</p> <p>2. 小組活動：將食物圖卡分類到正確的餐盤區域</p> <p>3. 討論：每類食物的特點和營養價值</p> <p>設計我的營養餐盤</p> <p>1. 回顧營養餐盤的原則</p> <p>2. 個人活動：設計一天的營養餐盤</p> <p>3. 小組分享：展示自己的設計並說明理由</p> <p>健康飲食行動計畫</p> <p>1. 討論：如何在日常生活中實踐營養均衡</p> <p>2. 製作個人的"健康飲食行動卡"</p> <p>3. 舉辦"健康盒餐設計"比賽</p>	<p>1. 認識均衡飲食的重要性。</p> <p>2. 了解營養餐盤的基本組成。</p> <p>3. 能學會規劃健康均衡的餐點。</p> <p>4. 培養良好的飲食習慣。</p> <p>5. 能設計與報告健康飲食行動計畫書並與同儕分享。</p>	<p>1. 能說出六大類食物並分別說出其營養素，及對人體的助益。</p> <p>2. 能發現自己每天吃的餐點營養組成是否均衡。</p> <p>3. 能設計的合理性和均衡性的營養餐盤。</p> <p>4. 對營養餐盤原則的應用能在小組報告中顯現。</p>	<p>引起動機：</p> <p>調查學生昨天一天中三餐大概吃了哪些食物？餐和餐之間，還吃了、喝了什麼？</p> <p>活動一：</p> <p>1. 教師以衛生福利部國民健康署公布的六大類食物，請同學想想，檢視自己一天所吃的食物應歸在哪些類？是否六大類都涵蓋</p> <p>2. 可以將這些食物如何分類？請學生分組討論後，寫在空白表格，上台發表</p> <p>活動二：</p> <p>1. 六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素</p> <p>2. 針對早餐，請學生列舉吃了哪些類食物？分別含有那些營養素？</p> <p>3. 請學生分析自己所吃的早餐類型，可能會受到那些因素影響？家中長輩習慣這樣吃？自己的喜好？早餐店提供的類別？</p> <p>4. 食物分類</p> <p>活動三：</p> <p>1. 設計我的營養餐盤</p> <p>2. 小組分享與討論</p> <p>3. 分組討論健康餐盒的設計比賽</p> <p>4. 上台報告與評比</p>	<p>1. 六大營養素 ppt</p>	

<p>我是營養師</p>	<p>綜合 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。 2d-II-2 分享自己運用創意解決生活問題的經驗與觀察。 健體 3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中,運用健康資訊、產品與服務。 4a-II-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>1. 營養知識入門-介紹五大營養素及其功能 說明均衡飲食的概念 2. 食物分類遊戲 -小組競賽: 誰分類得又快又準確 3. 健康餐盤設計 介紹健康餐盤的比例原則 學生分組設計一份健康午餐 4. 小小營養師實踐 5. 健康飲食習慣養成 製作個人的健康飲食計劃表 分享自己的健康飲食目標</p>	<p>1. 學生能了解基本的營養知識。 2. 培養學生選擇健康食物的能力。 3. 鼓勵學生在日常生活中實踐健康飲食。</p>	<p>1. 課堂參與度 (20%) 觀察學生在課堂活動中的參與程度 2. 食物分類遊戲成績 (20%) 根據分類的正確性和速度評分 3. 健康餐盤設計作業 (30%) 評估餐盤的營養均衡性和創意度 4. 一日營養師表現 (20%) 評估學生介紹午餐時的表達能力和營養知識掌握程度 5. 健康飲食計劃表 (10%) 檢查計劃表的完整性和可行性</p>	<p>引起動機: 讓學生猜“營養師”是怎麼樣的工作,工作內容可能是什麼呢? 活動一: 分組討論設計一份符合均衡飲食的早餐菜單 活動二:營養知識小講座: 介紹六大類食物及其功能 說明均衡飲食的重要性 互動遊戲:食物分類:將學生分組並發放食物圖卡,讓學生將食物分類到正確的食物組別 活動三: 完成「營養餐盤」ppt。各組上台報告所設計的菜單。 教師介紹活動主題,激發學生興趣 學生運用所學知識,設計一份健康的午餐 在紙盤上畫出或貼上食物圖片 分享與討論 學生展示並介紹自己設計的健康餐盤 教師給予回饋和建議 鼓勵學生在日常生活中實踐健康飲食 延伸活動: 鼓勵學生在家中實踐設計健康餐盤,並拍照</p>	<p>1. 筆電車 食物圖卡 2. 紙盤 3. 彩色筆 或食物貼紙 4. 六大類食物海報</p>	<p>2</p>
--------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	----------

<p>人與食物 (食物紅綠燈)</p>	<p>健康與體育 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。</p> <p>綜合 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。 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>食物紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹與分辨生活中紅燈、黃燈、綠燈食物。</li> <li>2. 認識與閱讀食品身分證。</li> <li>3. 熱量算算看-教導學生進行標示熱量的計算。</li> </ol> <p>食物身分證</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹食品標示如何閱讀</li> <li>2. 小組討論-在購買時要注意那些標示呢</li> <li>3. 上台發表與分享</li> </ol> <p>水果果凍分享會</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明天然果凍與加工果凍的異同</li> <li>2. 介紹果凍的製作方法</li> <li>3. 分組進行果凍製作</li> <li>4. 心得分享</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能知道生活中紅燈、黃燈、綠燈食物並多吃綠燈食物。</li> <li>2. 購買之前能先注意食品標示內容</li> <li>3. 能知道食品添加物和一般食物的不同。</li> <li>4. 能製作水果果凍。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能仔細聆聽。</li> <li>2. 能主動發表。</li> <li>3. 能完成學習單。</li> <li>4. 能完成水果果凍。</li> <li>5. 能小組分工合作，收拾整理場地。</li> </ol>	<p>活動一:食物紅綠燈</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 老師展示食物的卡片，如果是“最好不要吃”的食物是紅燈。“偶爾吃一次”的食物是黃燈，“可以天天吃”的食物是綠燈。(黃燈或綠燈食物可能學生容易混淆可以最後再一起討論)</li> <li>2. 老師展示食物紅綠燈卡片，請學生喊出”紅燈”，”黃燈”或是”綠燈”。</li> <li>3. 將紅黃綠燈的食物貼在黑板上，請小朋友討論為紅燈食物的共通點(高油高鹽高調味料)，綠燈食物的共通點(少油少鹽多清淡)。</li> <li>4. 總結體重與高油食物，身體疾病與高鹽分的關係，提醒小朋友病從口入。 *綜合活動: 熱量算算看。 小朋友一天所需的熱量是多少大卡，而油脂 1 克就有 9 大卡的熱量，要減重要健康，一定要減少油脂的攝取。</li> </ol> <p>活動二:看看食物身分證</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友，你跟媽媽去購物買東西，會注意哪些事情?</li> <li>2. 你知道什麼是食品身分證嗎?</li> <li>3. 食品標示在哪裡? 老師先利用電腦投影片展示食品上之標籤位置。說明要注意的地方包含”製造日期”，”食品原料”，”保存方式”...</li> <li>4. 分給每組 1~2 個食品空盒，請學生討論看不懂，不知道是什麼原料的材料。分組完成學習單(附件二)</li> <li>5. 請學生分組發表，拿到的食物空盒中，哪些東西是食品身分證中一定要有的，哪些是要注意的。</li> </ol> <p>*綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 買到有仔細標示的食品有什麼好處?(更有保障，有問題可以申訴)</li> <li>2. 下次跟媽媽去買東西時，要注意閱讀食品身分證。</li> </ol> <p>活動三:真假草莓牛奶!</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 詢問小朋友喝過草莓牛奶嗎?</li> <li>2. 展示草莓牛奶的空盒，原料中有草莓嗎?如果沒有草莓，怎麼會有草莓的味道?</li> <li>3. 草莓牛奶怎麼來的?(也可選擇其他口味牛奶，因草莓牛奶有加入紅色色素和草莓香精，容易觀察，也可改用巧克力牛奶)</li> <li>4. 展示紅色食用色素，和草莓香精，先讓學生聞過，感覺到香精的味道。</li> <li>5. 展示真的草莓，給學生聞過之後問學生哪個比較香。</li> <li>6. 準備果汁機，在牛奶中加入紅色食用色素和草莓香精和糖，請願意嘗試讀學生品嚐看看像不像平常喝的草莓牛奶。</li> <li>7. 準備另一個容器，一樣利用牛奶和真的草莓打成草莓牛</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 董氏基金會營養健康網站 <a href="http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730">http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&amp;aid=3&amp;bid=203&amp;cid=2730</a></li> <li>2. 食物圖卡、電腦投影片、食物空盒(有完整包裝)、散裝食品(無標示)</li> <li>3. 紅色食用色素、草莓香精、草莓、糖、牛奶、果汁機 水果、塑膠刀、果凍杯、洋菜、糖</li> <li>4. 熱量認證表</li> <li>5. 食物身分證學習單</li> </ol>
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>奶，加入糖，請學生品嚐看看，和平常的草莓牛奶有何不同(通常香氣較不足)。</p> <p>8. 請喝過兩者的學生說說看，化學草莓牛奶和真草莓牛奶的不同。</p> <p>*綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 請學生思考，我們吃的是真正的食物嗎?</li><li>2. 食品化學添加物吃多了對身體好嗎?</li><li>3. 化學食品科技改變我們的生活，我們可以自己選擇要吃的東西</li></ol> <p>活動四:健康的水果果凍</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 上次品嚐過真假食物後，我們可以選擇自己自製真食物。</li><li>2. 展示多樣水果，分組清洗，並小心的將水果切成小丁。</li><li>3. 老師煮糖水，放入洋菜備用。</li><li>4. 將水果放入小容器中，小心倒入洋菜汁液，放涼或放入冰箱，等凝固後就可食用。</li></ol> <p>*綜合活動:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 一面品嚐果凍，一面請學生分享自製果凍的過程。</li><li>2. 請學生想一想，可以透過什麼方式，減少吃入假食物? 可以自己在家如何製作健康的零食。(例如烤地瓜，以蒸煮代替油炸...)</li></ol>	
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>體 適 能 大 躍 進</p>	<p>健體 1b-II-1 認識健康技能和 生活技能對健康維護的 重要性。 1b-II-2 辨別生活情境中 適用的健康技能和生活 技能。 1d-II-1 認識動作技能概 念與動作練習的策略。 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。</p> <p>綜合 2b-II-1 體會團隊合作的 意義，並能關懷團隊的成 員。 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>一、認識體適能</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 介紹體適能的概念和組成要素</li> <li>2. 討論：為什麼體適能對我們很重要？</li> <li>3. 小組活動：列舉日常生活中需要 good 體適能的場景</li> <li>4. 心肺耐力訓練 介紹心肺耐力的概念和重要性 實踐活動： a) 暖身：輕快走和慢跑 b) 主要活動：拳擊有氧舞步一踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步， c) 結合動作練習並測量心跳率的紀錄</li> <li>5. 肌力與肌耐力訓練</li> <li>6. 實踐活動： a) 暖身：動態伸展 b) 主要活動：俯臥撐、仰臥起坐、深蹲</li> <li>7. 小組競賽：計時完成特定數量的動作</li> <li>8. 柔軟度訓練-說明柔軟度的重要性, 示範並練習基本的伸展動作</li> <li>9. 遊戲：柔軟度大挑戰（觸腳尖、橋式等）</li> </ol> <p>二、體適能闖關遊戲</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 設置不同的體適能項目站點 小組輪流完成各站點挑戰 記錄每個學生的表現</li> <li>2. 制定個人體適能計劃</li> <li>3. 舉辦班級體適能小奧運 製作體適能進步表，記錄學生的進步情況</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解體適能的概念和重要性。</li> <li>2. 能在不同強度的運動前後測量自己心跳率，並以此進行簡易的心肺適能評估。</li> <li>3. 能說出自己的肌力、肌耐力與柔軟度狀況與加強的方法。</li> <li>4. 能主動參與促進體適能的活動，並進行簡易的自我評估與建議。</li> <li>5. 能培養持續運動的習慣和態度。</li> <li>6. 能提高學生的體適能水平。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能正確測量運動後心跳率</li> <li>2. 能體認不同的運動方式對心跳率的影響</li> <li>3 能發展移動性的身體動作能力、做出立定跳遠的協調性動作</li> <li>4. 能運用毛巾做出全身性的身體伸展動作；做出坐姿體前彎的動作</li> <li>5. 能做出簡單的瑜珈動作</li> <li>6. 能完成循環站闖關活動</li> </ol>	<p>活動一：認識體適能</p> <p>(一)、引起動機：教師提問平時沒有做劇烈運動時的心跳率是多少？運動後會改變嗎？</p> <p>(二) 老師指導測量脈搏的方法並記錄安靜時的心跳率。</p> <p>(三) 教師指導學生基本的拳擊有氧舞步一踏點步出拳、踏抬腳、踏踢步，結合 3 組動作，熟悉動作後正式跳（量脈搏），改變音樂節奏再跳一次（量脈搏）。</p> <p>(四) 請同學兩兩互相比較記錄心跳率的結果，師生共同討論不同的運動強度對心跳率的影響</p> <p><b>活動二：體認不同的運動方式對心跳率的影響</b></p> <p>(一) 輪流操作4個關卡，並在每一關結束後測量脈搏並記錄。</p> <p>(二) 4 個關卡分別為：沿線快走、跳繩、原地踏步＋自編的「4 個 8 拍舞步」。</p> <p>(三) 學生說出不同的運動方式對脈搏的影響是什麼？每組設計第四關的差異性在哪，4 人一組討論，一人歸納同組代表報告。</p> <p><b>活動三：發展移動性的身體動作能力、做出立定跳遠的協調性動作</b></p> <p>(一) 學生每人手持毛巾，雙腳起跳雙腳落地後，將毛巾放置腳尖前端，（第一個人將毛巾置放好後，第二人以此條毛巾為起跳點， 第三人必須跳過前面的二條毛巾，完成動作後再放下自己的毛巾， 以此類推）逐一完成各組的陣型。</p> <p>(二) 學生聽指令，每列依序進行，完成動作後從兩旁繞至隊伍後面排隊。</p> <p>(三) 進行雙腳跳（前跳、身體轉右、左側跳）。</p> <p>(四) 進行單腳跳（右腳、左腳）。</p> <p>(五) 學生可以選擇跳的方法，但最後要能準確地以雙腳著地的方式跳入呼拉圈。逐次練習後，可以將呼拉圈與毛巾的距離拉遠。</p> <p>(六) 學生完成後即測量脈搏並記錄。</p> <p><b>活動四：運用毛巾做出全身性的身體伸展動作</b></p> <p>作； 做出坐姿體前彎的動作</p> <p>(一) 教師引導兒童手持毛巾進行簡易的毛巾伸展操。</p> <p>(二) 由孩子個人先發表毛巾伸展操的玩法。再跟同組的同學分享。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 毛巾</li> <li>2. 呼拉圈</li> <li>3. 跳繩</li> </ol>	<p>6</p>
--	----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------

					<p>(三) 大家一起玩玩看。</p> <p>(四) 教師派任務，各組討論不同的身體（肌肉）部位可以做出的伸展動作？可以用毛巾輔助。</p> <p>(五) 分組展現各自的伸展動作並說出完成動作後的感覺。</p> <p>(六) 學生完成後即測量脈搏並記錄。</p> <p>活動五：簡單的瑜珈動作以提升肌肉耐力</p> <p>(一) 教師做示範樹式、船式及弓式。</p> <p>(二) 教師要提醒學生吸氣吐氣並能巡視學生的動作予以協助。</p> <p>(三) 學生完成後即測量脈搏並記錄。</p> <p>(四) 師生共同探討肌耐力對日常生活中的影響。</p> <p>(五) 分組討論還有哪些動作可以提升肌耐力。</p> <p><b>活動六：闖關活動</b></p> <p>(一) 越野障礙賽：以單腳跳（左腳、右腳）通過繩梯，共2趟。</p> <p>(二) 舞動奇蹟：穩定性（單腳站立）與移動性（滑雪跳），各4個8拍。</p> <p>(三) 耐力考驗：200公尺跑走。</p> <p>(四) 師生共同討論釐清影響動作表現的因素（如：強度、順序、個人體能……）。</p> <p>(五) 學生分享課堂活動的感受。</p>	
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(0)人、學習障礙(2)人、情緒障礙(0)人、自閉症(0)人、(1/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>1.將教學步驟化，教練在複述時，運用步驟化的方式幫助學生學生掌握學習內容，一步一步跟上課程進度。</p> <p>2.事先安排同儕進行協助，提醒學生課程的進度以及步驟。</p> <p>3.對於粗大動作較不靈活的學生，可將動作簡化讓學生較易跟上。</p> <p style="text-align: center;">特教老師姓名：葉迎盈、王亮涵</p> <p style="text-align: center;">普教老師姓名：謝玉芬、蔡雅玲、賴思如、王思婕</p>					

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。