

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)

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 *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。 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，學習到運動的技能，促進健康體態的發展。 2. 透過課程認識體操和球類運動的安全知識，以培養學生積極從事規律運動及重視身體健康。 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)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節數
----------	----------	-------------------	------------	------	-------------	----------------	------	----

<p style="text-align: center;">第 (1) 週 - 第 (5) 週</p>	<p style="text-align: center;">營養衛生</p>	<p>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方法。 綜合 2a-II-1 覺察健康受到個人家庭學校等因素之影響</p>	<p>1. 食物大猜猜 教師展示不同食物的圖片 學生猜測食物名稱和可能含有的營養</p> <p>2. 認識食物金字塔 解釋各層食物的重要性和建議攝取量</p> <p>3. 小組活動：製作彩虹餐盤 將學生分成 4-5 人小組 發給每組一張紙盤和彩色筆 讓學生在紙盤上畫出一頓健康均衡的餐點 提示學生要包含不同顏色的食物</p> <p>4. 餐盤展示與分享 各組輪流介紹他們的彩虹餐盤 解釋為什麼選擇這些食物 其他同學可以提問或給予建議</p> <p>5. 討論與反思 教師總結健康飲食的要點 鼓勵學生在日常生活中實踐健康飲食</p> <p>6. 延伸活動： 製作一周健康飲食計劃表 舉辦班級健康小廚師比賽</p>	<p>1. 學生能了解基本的營養知識和食物分類。</p> <p>2. 學生能夠正確閱讀和理解食品標籤。</p> <p>3. 培養學生對健康飲食的興趣和正面態度。</p> <p>4. 養成學生的良好的飲食習慣並能夠在日常生活中實踐均衡飲食。</p> <p>5. 學生能學會與同學討論和分享健康飲食的想法。</p> <p>6. 培養關心他人飲食健康的意識。</p> <p>7. 學生能夠創造性地設計健康餐點。</p>	<p>1. 同學能專心欣賞影片並能簡單說出教學重點</p> <p>2. 每位學生能說出兩種健康及不健康的食物名稱</p> <p>3. 每位學生能回答學習單的問題。</p> <p>4. 觀察學生參與活動的積極性。</p> <p>5. 評估學生對食物金字塔的理解。</p> <p>6. 檢視學生的健康飲食目標的合理性。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>活動三·食物大猜猜 1. 展示各種食物圖片 2. 請學生猜測哪些是健康食物，哪些是不太健康的食物 3. 簡單討論為什麼有些食物更健康</p> <p>活動四·認識食物金字塔 1. 介紹食物金字塔的概念 2. 解釋不同層級的食物類別及其重要性 3. 進行簡單的配對遊戲，讓學生將食物圖片貼到正確的金字塔層級</p> <p>活動五·健康飲食超級英雄 1. 將學生分成小組 2. 每組創造一個"健康飲食超級英雄" 3. 畫出英雄的樣子，並列出他/她最喜歡吃的健康食物 4. 想像這個英雄如何幫助其他人吃得更健康</p> <p>活動六·分享與討論 1. 各組輪流介紹他們的健康飲食超級英雄 2. 全班討論這些英雄的共同點 3. 總結與行動計劃-每個學生寫下一個改善飲食習慣的小目標</p> <p>活動七·延伸活動： 1. 舉辦班級健康早餐日 2. 設計健康飲食海報張貼在教室</p>	<p>1. 電腦、單槍投影機、食物圖片、烹調食物影片及 PPT、繪本 PPT</p> <p>2. 健康飲食學習單</p>
--	---	---	---	--	---	---	--

<p style="text-align: center;">第 (6) 週 - 第(9) 週</p>	<p style="text-align: center;">大小 肌肉 動一 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>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熱身活動-輕快音樂帶動全身伸展 2. 大肌肉訓練 <ol style="list-style-type: none"> a. "障礙賽跑"-設置簡單障礙物路線 b. "投籃高手"-使用柔軟球向不同高度的目標投擲 c. "平衡木挑戰"-在地上畫直線或使用平衡木練習平衡走 3. 小肌肉訓練 <ol style="list-style-type: none"> a. "彈珠迷宮"-學生兩兩一組，用紙板製作簡單迷宮用手指控制彈珠通過迷宮 b. "毛線藝術"-提供彩色毛線和圖案 學生用手指操作毛線填補圖案 4. 綜合性遊戲 "音樂接力賽" 5. 結合大小肌肉動作，如跳繩、拍球、疊杯等 6. 放鬆與反思 7. 進行簡單的放鬆動作 8. 師生共同討論活動感受 	<p>1.增強學生大肌肉協調能力和力量。 2.學生能提升小肌肉靈活度和精細動作控制的練習增進肌耐力。 3.培養學生養成運動習慣和團隊合作精神。 4.學生能主動參與肌肉訓練練習，了解防護概念。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.能說出三種危險的情形、後果，以及如何避免。 2.在進行墊上運動之前，能確實做好暖身操，以保護身體。 3.能遵守安全規則。 4.和同學分組，互相合作。 5.觀察學生參與度和完成動作的質量 6.記錄學生在各項活動中的進步情況 7.鼓勵學生進行自我評估和反思 	<p>一、認識我們的肌肉 活動內容： 1.介紹大小肌肉的概念 "身體部位碰碰樂"遊戲，認識不同肌肉群 2.簡單的伸展運動 3.小肌肉練習：用夾子夾豆子</p> <p>二、跳躍與平衡 活動內容： 1.熱身：輕快跑步 2.大肌肉活動：各種跳躍練習（單腳跳、雙腳跳、交叉跳） 3.平衡練習：走直線、單腳站立 4.小肌肉活動：用橡皮筋在釘板上創作圖案</p> <p>三、球類技能 活動內容： 1.熱身：拍球練習 2.大肌肉活動：傳接球遊戲 3.小肌肉活動：用報紙揉小球，然後投擲到目標 4.放鬆活動：深呼吸與輕柔伸展（10分鐘）</p> <p>四、協調與靈活 活動內容： 1.熱身：音樂律動 2.大肌肉活動：障礙賽跑（跨越、鑽洞、折返跑） 3.小肌肉活動：剪紙藝術 4.冷卻：輕柔的瑜伽動作</p> <p>五、綜合技能大考驗 活動內容： 1.熱身：各種動物走路 2.大肌肉挑戰：設置多個站點（跳繩、投籃、單腳跳等） 3.小肌肉挑戰：繪畫比賽、串珠比賽 4.總結與頒發"大小肌肉達人"證書</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 墊子 	<p style="text-align: center;">4</p>
---	---	---	---	---	--	---	---	--------------------------------------

<p>第 (10) 週 - 第 (12) 週</p>	<p>活力 運 動 行</p>	<p>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。 3b-II-3 運用基本的生活 技能，因應不同的生活 情境。 綜 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。</p>	<p>通過多樣化的活動來培養 學生的運動興趣和技能， 同時建立健康的生活習 慣。 活動一-運動樂趣多 活動二-運動與健康 活動三-韻律與平衡 活動四-我的運動計劃</p>	<p>1. 學生能認識並了解運動 對健康的重要性 2. 學生能學習多種基本運 動技能 3. 學生能建立規律運動的 習慣 4. 學生能發展團隊合作精 神 5. 能設計出運動計畫並實 地的執行</p>	<p>1. 學生在課堂參與度和表 現 2. 能完成課堂上之作業 3. 評估學生運動技能進步 程度 3. 在活動中能彼此合作的 個人運動計劃的合理性和 執行情況</p>	<p>活動一-運動樂趣多 1. 介紹各種有趣的運動遊 戲 2. 進行"運動大富翁"遊 戲，體驗不同運動 活動二-運動與健康 1. 講解運動對身體各系統 的影響 2. "健康偵探"遊戲：尋 找運動對身體的好處 3. 教授正確的跑步姿勢和 跳躍技巧 4. 設置趣味障礙賽跑 5. 球類運動 Fun 活動三-韻律與平衡 1. 簡單的韻律體操動作學 習 2. 平衡遊戲：如走平衡木 、單腳站立比賽 活動四-我的運動計劃 1. 討論如何安排日常運動 時間 2. 製作個人運動記錄表 3. 班級運動會：展示學習 成果</p>		<p>3</p>
<p>第 (13) 週 - 第 (17) 週</p>	<p>我的 情 緒 小 天 地</p>	<p>綜 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。 2c-II-1 蒐集與整理各類 資源，處理個人日常生活 問題。 社會 2c-II-1 省思個人的生活 習慣與在群體中的角色扮 演，尊重人我差異，避免 對他人產生偏見。 2c-II-2 澄清及珍視自己 的角色與權利，並具備責 任感。 健康 a-II-1 覺察健康受到個人 、家庭、學校等因素之影 響。 2a-II-2 注意健康問題所 帶來的威脅感與嚴重性。</p>	<p>通過多樣化的活動和實踐 ，幫助三年級學生更好地 理解和自己的情緒，同時 培養良好的社交技能。每 週的活動都注重互動和體 驗，使學生能夠在輕鬆愉 快的氛圍中學習重要的生 活技能。 活動一-認識情緒 活動二-理解情緒的來源 活動三-積極情緒的培養 活動四-情緒管理技巧 活動五-有效溝通 活動六-建立健康人際關 係</p>	<p>1. 幫助學生識別和理解不 同的情緒 2. 培養學生表達和管理情 緒的能力 3. 提升學生的社交技能和 人際關係 4. 增強學生的情緒智力和 人際交往能力 5. 教導學生建立簡單的情 緒管理技巧</p>	<p>1. 持續性觀察：記錄學生 日常的情緒表現和社交互 動 2. 情緒日記檢視：定期查 看學生的情緒記錄 3. 課堂參與度：評估學生 在活動中的表現和進步 4. 期末專案：製作"我的 情緒成長檔案"</p>	<p>活動一-認識情緒 1. 情緒面具製作：學生製 作表現不同情緒的面具 2. "情緒猜猜看"遊戲： 學生輪流表演不同情緒， 其他人猜測 3. 情緒日記介紹：教導學 生如何記錄每天的情緒 活動二-理解情緒的來源 1. 情緒故事分享：教師講 述引發不同情緒的短故事 2. 小組討論：學生分享自 己經歷過的情緒事件 3. "情緒偵探"遊戲：分 析故事中人物的情緒及原 因 活動三-積極情緒的培養 1. "快樂罐"製作：學生 裝飾自己的快樂罐，並寫 下快樂的事 2. 感恩練習：學生輪流分 享今天感恩的三件事 3. 正念呼吸練習：教導簡 單的放鬆技巧 活動四-情緒管理技巧 1. "情緒溫度計"製作： 幫助學生量化自己的情緒 強度 2. 角色扮演：演練面對挫 折時的情緒管理 3. "冷靜角"設計：全班 共同設計教室裡的情緒調 節區 活動五-有效溝通 1. "我訊息"練習：學習 用"我感到...因為..." 的方式表達 2. 積極傾聽遊戲：兩人一 組，練習專注聆聽對方說 話 3. 情境模擬：練習在不 同場景中恰當表達自己 活動六-建立健康人際關 係 1. "换位思考"遊戲：通 過情境卡片，練習站在他 人角度思考 2. 衝突解決步驟學習：教 導簡單的問題解決方法 3. "友誼之樹"創作：全 班共同創作象徵友誼的大 樹畫作</p>	<p>1. 海報 2. 情緒小卡 3. 健康人際關係學習單</p>	<p>5</p>

<p>第 (18) 週 - 第 (20) 週</p>	<p>健康 小 達 人 總 動 員</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>本教學課程計畫的教學內容涵蓋了身體健康、心理健康、社會健康、營養、食品安全、環境保護等方面，能夠滿足學生的學習需求。以下為教學活動內容 (一)健康運動知多少 (二)認識健康-教師以圖文介紹與教學 (三)掌握健康知識和技能 (四)1-3年級健身操</p>	<p>1. 學生能認識健康的定義和重要性。 2. 學生能了解健康的生活方式和習慣。 3. 學生能掌握基本的健康知識和技能。 4. 提高學生的身體協調能力和團隊合作精神 5. 學生能學會簡單易學的健康操動作</p>	<p>1. 學生對健康的認識程度。 2. 學生能對健康的相關知識有80%以上的理解和掌握。 3. 評估學生的知識掌握情況。 4. 學生能完整地進行健康操的練習。</p>	<p>(一)健康運動知多少 1 請學生填寫學習單：健康運動知多少？ 2 請學生發表：和家人一起做哪些運動？運動的好處是什麼？ 3 教師補充：規律運動的優點有很多。 例如：可以促進身體發育並減低壓力。 4 教師示範簡易的伸展操，提醒學生在室內或短暫休息時就可以做伸展操。 (二)認識健康-教師以圖文並茂的方式介紹健康的定義和重要性。 學生小組討論健康的要素。 1. 了解健康生活方式-教師展示健康生活方式的圖片和影片，並介紹相關知識。 2. 學生分組選項自己感興趣的健康生活方式進行深入了解。 (三)掌握健康知識和技能 1. 教師教授學生基本的健康知識和技能，如洗手、刷牙、預防感冒等。 2. 學生練習掌握的健康知識和技能。 3. 教師進行討論與分享，並提問學生對本節課的收穫。 4. 學生分享自己的學習成果。 (四)1-3年級健身操 1. 暖身運動 2. 主要運動 3. 緩和運動 先透過影片觀摩學習，再針對各項分解動作做細部的解說及練習！</p>	<p>1. 電腦 2. 健康學習單 3. 健康教育相關教材。 4. 健康教育相關網站和APP</p>	<p>3</p>
<p>教材來源</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>本主題是否融入資訊科技教學內容</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>特教需求學生課程調整</p>	<p>※身心障礙類學生：<input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有學習障礙1人 ※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) ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1.將教學步驟化，運用步驟化的方式幫助學生學生掌握學習內容。 2.活動可讓注意力較不集中的學生先在旁練習動作，一步一步跟上課程進度。 3.事先安排同儕進行協助，提醒學生課程的進度以及步驟。 4.對於粗大動作較不靈活的學生，可以請老師就近指導。 特教老師姓名：葉迎盈、王亮涵 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。