

嘉義縣中埔國小 114 學年度校訂課程教學內容規劃表

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表 全校學生人數未滿五十人需實施混齡，本課程是否實施混齡教學：是□(____年級和____年級) 否■

年級	三年級	年級課程 主題名稱	健康有一套		課程 設計者	張朝坤 陳佩瑤	總節數/學期 (上/下)	20/上學期
符合 彈性課 程類型	■第一類 跨領域統整性探究課程 ■主題 □專題 □議題 □第二類 □社團課程 □技藝課程 □第四類 其他類課程 □本土語文/新住民語文 □服務學習 □戶外教育 □班際或校際交流□自治活動 □班級輔導 □學生自主學習 □領域補救教學							
學校 願景	品格—自律尊重能合群 健康—輕食樂動好心情 多元—創思展能國際觀		與學校願景呼應 之說明	一、引導學生以自律方式進行飲食習慣紀錄，理解飲食對健康的重要 二、學生能以健康飲食知識評估分析不良的飲食習慣，並提出建議。 三、學生透過運動，培養健康的體態，並由學生展現多元能力，紀錄活動歷程。				
總綱 核心素 養	E-A3 具備擬定計畫與實作的能力，並以 創新思考方式，因應日常生活情境。 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	一、藉由書籍讓學生了解健康飲食的重要，讓學生擬定健康飲食計劃，在生活中實踐健康飲食所帶來的身心愉悅，促進身心健康。 二、讓學生擬定運動計劃，在體育活動中，公平競爭與團隊成員合作，促進身心健康。 三、讓學生擬訂戶外教學計畫，在活動中樂於與人互動，促進團隊紀律的 學習，保持愉快心情。				
議題融 入	*應融入 □性別平等教育 ■安全教育(交通安全) □戶外教育(至少擇一) 或 □其他議題_____(非必選)							
融入議 題實質 內涵	安 E4 探討日常生活應該注意的安全。							

學 進度	單元名 稱	領域學習表現 /議題實質內涵	自訂 學習內容	學習目標	表現任務 (學習評量)	學習活動 (教學活動)	教學資源	節 數
---------	----------	---------------------------	--------------------	-------------	----------------	----------------	------	--------

第 (10) 週 - 第 (11) 週 (安全 教育)	用「藥」小達人	健康 3b-II-1 能辨識日常生活中可能造成危險的情境，並採取適當的預防措施。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全(食藥安全教育。)	1. 藥的作用 2. 日常用藥 3. 藥袋上的資訊 4. 服藥的方法	1. 認識藥品與食品的差異。 2. 能辨識生活中常見藥品的種類與用途。 3. 建立不亂吃藥的安全觀念。 4. 學會使用藥品時應注意的事項（藥袋、服藥時間等）。 5. 了解正確的服藥方式，培養主動詢問成人的用藥態度。	1. 圖卡配對任務：「藥品 vs. 食品配對卡」 2. 學習單：辨識藥品的用途使用方式與危險行為判斷。 3. 學生能看懂藥袋上的服藥內容與指示。 4. 角色扮演：模擬服藥與詢問流程。 5. 完成「安全用藥大挑戰」學習單。	【活動一】這是藥？還是糖？——認識常見藥品》 1. 觀看影片〈傳說中的至聖藥師 2. 觀察比較藥品與糖果外觀，說出兩者不同處。 3. 看圖認識藥品種類與使用方法，知道藥物有內服和外用等不同種類。 5. 小組討論：「你有看過這些藥嗎？」 6. 安全守則教學與配對遊戲。 活動二《吃藥要小心——安全用藥知多少？》 1. 認識藥袋資訊與服藥步驟。 2. 哪些食物、飲料不可以和藥物一起服用?會有什麼後果呢? 3. 小組角色扮演情境演練。 4. 學生完成學習單與同儕回饋。	1. 影片：食藥安全 X 妖果小學》EP01 傳說中的至聖藥師 2. 藥品圖卡。 3. 學習單。 4. 影片：食藥安全 X 妖果小學》EP02 神奇藥鼎試煉。 5. 藥袋、藥品說明書。 5. 學習單。	1 1
第(12) 週- 第(13) 週	動吃動吃	健體 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 國語 1-II-1 聆聽時能讓對方充分表達意見。 健體 3a-II-1 演練基本的健康技能。	1. 飲食和運動的關係 2. BMI 值的意義	1. 了解不注重飲食及不注重運動的可能後果。 2. 和同學討論飲食和運動對健康的影響，聆聽同學的發表。 3. 使用電腦查詢食物的卡路里，了解飲食和運動的關係，進而從自己的體位調整日常飲食和運動，並實地演練。	1. 討論飲食和運動與健康的關係 2. 了解飲食和卡路里的關係，知道自己的體位 3. 使用衛福部國民健康署的「運動計算機」算出日常生活中活動消耗的卡路里	活動一：動吃動吃 1. 請學生討論飲食和運動與健康的關係。討論以下情形的優缺點： (1)不注重飲食和運動 (2)注重飲食不注重運動 (3)注重運動不注重飲食 (4)注重飲食和運動 2. 飲食和卡路里的關係：透過圖表介紹日常飲食中的卡路里，並邀請學生上台分享當日早餐吃的餐點及對應之熱量。 3. 教師請學生使用平板查自己的 BMI 值，覺察自己的體位類型(過重、正常、過輕)並記錄。 4. 使用衛福部國民健康署的「運動計算機」算出日常生活中活動消耗的卡路里。 5. 教師揭示：運動可以增強心肺功能，提高代謝率，預防多種慢性疾病的發生；而飲食則是維持身體機能運作的基礎，兩者應該適度搭配。	1. 康健參考網站： https://event.commonhealth.com.tw/landseedhospital2023/index.html 2. 查 BMI： https://depart.femh.org.tw/dietary/3OPD/BMI.htm 3. 運動計算機： https://km.hpa.gov.tw/obesity/TC/SportCalculate.aspx	2

第(14)週 － 第(16)週	健康動一動	健體 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 健體4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。 國語 6-Ⅱ-4 書寫記敘、應用、說明事物的作品。 健體 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	1. 常見運動的種類 2. 適合學生的運動 3. 設定運動計畫 4.運動計畫	1. 認識常見運動的種類，了解其規則和運動方法 2. 選擇適合的運動，了解個人基本運動能力表現。 3. 書寫運動計畫，依自己擬定的運動計畫去執行。	1. 口頭回答常見運動的種類 2. 完成日常運動檢核表 3. 全班共同討論適合學生的運動，完成運動計畫表 4. 檢視學生運動計畫的執行情形	活動一:我的日常運動(1 節) 1. 學生異質分組討論並找出常見運動的種類。 2. 教師利用影片<2017 在世大運看見臺灣吧！>介紹各項常見運動項目，在常見運動的種類中選擇適合的運動。 活動二:我的運動計畫(1 節) 1. 請學生記錄自己的一週運動情形，記錄在日常運動檢核表。 2. 教師提供適合小學生的日常運動項目，請學生依適合的運動規劃自己的運動計畫，完成運動計畫表。 活動三:運動小當家 (1 節) 1. 學生依自己擬定的運動計畫去執行。 2. 學生相互檢視運動計畫執行成果，並反思自己的做法可以如何改進。 3. 反思活動 4F(事實、感受、發現、未來)： (1) 事實→問發生什麼：你有養成運動的習慣嗎？一星期幾次？運動幾天 (2)感受→ 問什麼感覺：你最喜歡的運動是什麼？運動後的感覺如何？ (3)發現→為什麼？發現什麼：常運動，發現身體有那些改變？ (4)未來→下一步你會做什麼：選擇運動時，你會多注意些什麼？	1. 參考網站： 2017 在世大運看見臺灣吧！ https://reurl.cc/qdvbRq 2. 日常運動檢核表 3. 運動計畫表	1 1 1
-----------------------	-------	--	--	---	---	--	---	----------------------------

第(17)週 － 第(20)週	健康快樂行	綜合 1b-II-1 選擇 合宜的學習方法， 落實 學習行動。	1. 校外教學行程	1. 選擇 合宜的校外教學行程， 落實 規劃戶外教學的行動，從中 體會 資訊科技是查詢資料、規畫行程的好幫手。	1. 小組討論校外教學地點，並規劃路線與健行方式	活動一：我們的校外教學計畫(2 節) 1. 教師播放社會領域戶外學習活動影片及動畫，學生分組規畫中埔踏查路線。 2. 老師可提供幾個行程建議，距離學校三公里以內的景點，請學生針對距離規畫校外教學計畫，能夠達成健康運動的目標。(若距離較遠，可考慮單程租借遊覽車或家長接送) 3. 請學生規劃兩備方案。例如在學校進行小型運動會，能夠達成健康運動的目標。 4. 全班投票選出校外教學地點及方式。	1. 社會領域戶外學習活動影片及動畫	2
		健體 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。	2. 運動潛能、身體活動	2. 透過校外教學活動的執行， 探索 個人運動潛能，表現健康的生活態度。				
		國語 6-II-4 書寫 敘、應用、說明事物的作品。	3. 活動紀錄	3. 書寫 心得與感想及活動後的檢討。	2. 學生能將老師上傳的活動照片下載至電腦，運用 word 簡易表格插入照片撰寫心得。	活動二：出發囉！(1 節) 1. 執行校外教學 2. 老師拍攝學生活動照片，並將照片上傳到學校網路硬碟。	2. 學生活動照片	1
		資議 t-II-2 體會 資訊科技解決問題的過程。	4. 資訊能力	4. 使用 電腦資訊設備完成活動紀錄。	3. 完成健康快樂行學習單。	活動三：我是小編輯(2 節) 1. 學生從學校網路硬碟下載照片。 2. 指導學生運用 word 簡易表格並插入照片，撰寫心得與感想及活動後的檢討，完成健康快樂行學習單。	3. 健康快樂行學習單	2
教材來源		☐ 選用教材 () ☒ 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		☐ 無 融入資訊科技教學內容 ☒ 有 融入資訊科技教學內容 共(2)節 (以連結資訊科技議題為主)						
特教需求學生課程調整		※身心障礙類學生: ☐ 無 ☒ 有-智能障礙()人、學習障礙(1)人、情緒障礙()人、自閉症()人、 <u>(自行填入類型/人數)</u> ※資賦優異學生: ☒ 無 ☐ 有- <u>(自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 2 人)</u> ※課程調整建議(特教老師填寫): 學習內容調整 1.當資料或文章過於冗長難懂時，教師可協助縮減文章內容、聚焦重點，降低特生的閱讀理解負擔。 學習歷程調整 1.資料或文章中的重點可用顏色或記號進行標示。 2.當學習單中有開放性題目時，教師可提供範例詞彙、句型等語言結構支持，協助特生將想法組織成完整句子。 學習環境調整 1.將特生的座位安排靠近師長或穩定同儕，便於即時提供口語提示與策略引導。 2.小組活動中安排語文能力互補的組員，協助工作分配。 學習評量調整 1.上台發表時，盡量將特生安排在中間順位，降低表達壓力並先進行觀察學習。 特教老師姓名：楊于萱 普教老師姓名：張朝琄、陳佩瑤						