

三、嘉義縣水上國小 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	健康上水-健康生活齊步走		課程設計者	陳昱禎、官雅惠、姚玉婷、李政道、陳秋梅、林美伶、羅惠玟、曾國庭、黃千容	總節數/學期(上/下)	40/下學期
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(可以複選)							
學校願景	活力 溫馨 卓越 健康成長 人文美學 國際視野		與學校願景呼應之說明	從正確喝水習慣，拒絕含糖飲料，規劃跳繩與健身操的趣味運動，讓學生瞭解健康成長的重要，在體驗過程中習得關心自己及周遭人的健康，展現溫馨關懷的情懷，進而培養熱愛健康生活的卓越行動力。				
總綱核心素養	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 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. 藉由探索 BMI 的課程擬定改善健康體位的策略，探究體重、喝水與健康的關係，讓學生學習與團隊成員互動討論，體驗創作的歷程並同理他人的感受，實踐健康生活好習慣，減少健康的危害。 2. 透過同儕合作共同完成餐桌布置，營造優雅飲食環境氛圍，展現藝術與欣賞的基本素養，共創共享美感經驗與生活飲食人文涵養。 3. 藉由正確喝水、運動習慣的落實，達到健康體位的目標。透過趣味創意的方式執行落實，從課程中培養合作學習的方法，樂於與人互動，欣賞彼此，達成團體目標，養成多喝水與多運動的健康好習慣。				
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 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。 安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。							

教學進度	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(1)週	認識身體	國 2-II-4 樂於參加討論,提供個人的觀點和意見。	體重與健康的關係	能注意體重與健康的關係，並了解健康問題的嚴重。	能踴躍參與發表與聆聽。	【活動一】健康體位知多少？ 1. 老師提問：體重與健康有沒有相關？怎樣的體重大才叫健康？請學生分組討論。 2. 小組將討論結果以便利貼黏貼在黑板上。 3. 請學生觀賞完 youtube 影片「只要健康不要胖」後，再說說與先前的討論，有什麼異同？	便利貼、麥克筆 影片— https://www.youtube.com/	8

第 (4) 週	質 量 指 數	健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 安 E6 了解自己的身體。 資議 t-II-2 體會資訊科技解決問題的過程。 社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。 數 d-II-1 報讀與製作一維表格、二維表格與長條圖，報讀折線圖，並據以做簡單推論。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	BMI 體重 分級與標準 測量身高、 體重 表格製作	能算出自己的 BMI 並擬定健康體位改善計畫。 能了解自己的 BMI，注意自己的健康指標。 以資訊科技的方法了解自己的健康體位。 小組成員能合作製作 BMI 體重分級與標準表格，並加以說明。 能理解 BMI 建議值所代表的意義，並就體位不佳者提供建議。 能參與我的運動存摺的討論，提出自己的想法的意見。	能說出 BMI 的簡易概念。 能算出自己的 BMI，知道在體重分級與標準的相對應位置。 學會用 google 瀏覽器計算自己的 BMI 值。 學會用 google 瀏覽器查詢 BMI 體重分級與標準，以 WORD 製成表格。 能關心同儕的健康，給予建議，並一起運動。 執行健康體位改善計畫。	4. 老師統整後，引導出 BMI 的概念，再公布活動任務——我的運動存摺。 【活動二】我的 BMI 1. 請學生蒐尋兒童 BMI 的體重分級與標準的關係圖？ 2. 老師帶學生到健康中心測量身高、體重並各自記錄下來。 3. 老師請小朋友用計算機算出自己的 BMI 《BMI=體重（公斤）/身高（公尺）（公尺）》，並寫在便利貼上。 4. 用 google chrome 瀏覽器查詢與計算 BMI 值。輸入問題、輸入計算式求答案。 5. 請學生就蒐尋到的資料（BMI 體重分級與標準），分組製作成表格。用 WORD 將 BMI 體重分級與標準整理成圖表。插入表格、調整欄寬、列高、表格工具。 6. 分析小組成員的 BMI，並將其記錄 BMI 的便利貼，貼在相對應的表格裡，且就體位不佳者提出建議。 7. 老師發下「我的運動存摺學習單」 8. 請學生在學習單裡紀錄同儕對自己的建議。 9. 啟動健康管理，執行健康體位改善計畫。	watch?v=s05qYsvVKB4 電腦設備 紙、筆 計算機 便利貼 壁報紙、 麥克筆、 尺 我的運動存摺 學習單	
第 (5) 週 － 第 (8) 週	我的健康我做	健 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和	運動種類	能養成規律運動的習慣。 透過生活經驗能和小組合作討論。	能按時完成學習單上的紀錄。 能就生活經驗踴躍參與討論、發表並靜心聆聽。	【活動一】運動存摺學習單 1. 老師逐一檢查學生是否詳實紀錄每日的運動項目在「我的運動存摺學習單」裡。 2. 有紀錄的學生給予口頭鼓勵。 【活動二】便於從事的運動 1. 老師提問：晴天、雨天、空汙、紫外線達到危險等級時，在室內、室外各有哪些運動是比較便於從	我的運動存摺 學習單 便利貼、 麥克筆	8

	主	意見。						
		健 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	跳繩運動	能運用跳繩運動遊戲策略，達成促進健康體位目的。	能體驗跳繩及健身操對健康的益處。	事的？請學生分組討論。 2. 小組將討論結果，以便利貼黏貼在黑板上。 3. 全班共同歸納：跳繩、籃球、步行、騎腳踏車等，都是便於從事的運動。 4. 播放影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩，引起學生學習興趣。 【活動三】跳繩 (一) 遊戲：可圈可點 • 規則：老師將數個小呼拉圈排成一直線，請學生按照下列四種方式往返跳過： ○○○○○○○ 雙腳併合直立跳 金雞獨立單腳跳（右腳去，左腳回） 跑步跳 剪刀腳開合跳 1. 分組創作過關跳法（可改變小呼拉圈排法）或互相學習他隊的跳法。 2. 分組競賽。 (二) 個人跳繩：前、後交叉跳。 (三) 個人跳繩：一跳一迴旋。 (四) 團體跳繩。 【活動四】健身操 1. 介紹健身操所包含的動作：前奏 RAP、暖身運動、主要運動、緩和運動，讓學生瞭解新式健康操對身體的助益。 2. 老師分解動作介紹。 3. 學生分組練習。 4. 老師就學生的動作進行指導。 【活動五】超級比一比 1. 檢視「我的運動存摺學習單」，分組討論發表這幾週的紀錄內容，組員間彼此討論可以再增加或努力的運動項目。	跳繩影片—挑戰不可能(第二季)接力跳繩 https://www.youtube.com/watch?v=Qf1JsAX2TPA 跳繩 小呼拉圈 <	

		社 3d-II-3 將問題解決的過程與結果，進行報告分享或實作展演。 資議 p-II-1 認識以資訊科技溝通的方法。 健 4d-II-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	告	能將問題解決與否的過程、結果，進行報告分享。 學會利用 gmail 為通信工具，傳遞訊息與文件。	能反思成功或失敗的原因。 將自己的想法寫在電子郵件中，寄一封 gmail 給老師。	2. 量體重，驗收成果，再算一次自己的 BMI。 3. 檢視規律運動的成效，BMI 值是否達到健康體位的目的？並反思成功或失敗的原因？ 4. 使用 Gmail 寄信。 將好友加入聯絡人、認識 gmail 介面、收信與回信。 5. 每組組員將自己在過程中調整策略、努力運動的做法上台分享。 6. 老師統整、回饋，並鼓勵達到健康體位的學生。	體重計、計算機	
第 (9) 週 - 第 (12) 週	今天喝白開水了嗎？	國 2-II-4 樂於參加討論，提供個人的觀點和意見。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見，並表達自己的看法。 健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	喝水的益處 喝水的時機 自我檢視	能提供個人喝飲品的生活經驗參與討論。 了解喝水的好處，聆聽他人觀點，檢視自己的喝水習慣。 了解促進健康的飲水原則，計算自己應喝的水量，達到每天喝足適量白開水的目標。 能實作檢視的測量方法與做出正確的分析與判斷，進而改善個人的健康習慣。	能說出喝水的好處。 能選出符合健康原則的飲品。 能知道喝水的重要時機。 能計算出自己一天該喝的水量。 能量出自己喝水容器的毫升數。 能用自己平常喝水的容器實際測量 1500 cc. 的水量是多少。	【活動一】口渴要喝什麼？ 1. 請小朋友想一想，口渴要喝什麼？小朋友舉手發表，教師在黑板做統計。 2. 請小朋友看完 youtube 影片，「董氏基金會-我愛喝白開水(學童篇)」後，說說看喝白開水對我們身體有什麼好處。分組討論記錄下來並分組發表。 3. 經過討論之後，看看先前黑板紀錄的，大家討論，有哪些是不要喝的？ 【活動二】白開水喝得夠嗎？ 1. 只有口渴才喝水嗎？什麼時候要補充水分？一天要喝多少水才夠呢？分組討論先記錄下來。 2. 請小朋友看完 youtube 影片，「營養師教你喝水的重要時機」，再分組檢視先前的討論，是否還有其他的喝水好時機呢？並說明為什麼？ 3. 一天該喝的水量是體重乘以 30ml。請小朋友算一算自己該喝多少水呢？小朋友舉手發表，教師在黑板做統計。教師統整，小朋友在該階段的年紀應喝足夠 1500ml 的水。 4. 小朋友拿出自己平常喝水的容器，先量一量它有多少毫升？並記錄於學習單。 5. 請小朋友用自己平常喝水的容器實際測量 1500 cc. 的水量是多少，並記錄於學習單。例如： (1)350cc. 的茶杯：每天要喝 4 杯半的水。 (2)600cc. 的水壺：每天要喝 2 壺半的水。紀錄	董氏基金會我愛喝白開水(學童篇) https://www.youtube.com/watch?v=5Mem5-eR-28 喝水的重要時機 https://www.youtube.com/watch?v=ipFV6dbo2eQ 學習單	8

		安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。 社 3b-II-3 整理資料，製作成簡易的圖表，並加以說明。 資議 p-II-3 舉例說明以資訊科技分享資源的方法。	校園飲水機與救護設備位置	團隊合作尋找飲水機與救護設備位置，整理資料，完成校園飲水與安全地圖。	小組能共同合作，找到校園的飲水與救護設施，完成「校園飲水與救護設備熱點大搜索地圖」。	於學習單中。 6. 完成學習單。 7. 小朋友分組，找找看校園的飲水與救護設備在哪裡，找到後，把老師課前張貼在飲水機與救護設備的紅色貼紙拿回來，張貼於校園平面圖上。完成「校園飲水與救護設備熱點大搜索地圖」。 8. 小畫家繪圖軟體 建築物基本構圖形狀、組合造型與曲線、文字標示。 9. 老師統整歸納，總結鼓勵小朋友在生活中落實多喝白開水。	校園平面圖	
第 (13) 週 － 第 (16) 週	拒絕含糖飲料	社 3c-II-1 聆聽他人的意見, 並表達自己的看法。	繪本「奶茶好好喝」	能專注聆聽繪本內容，針對討論主題，表達自己的看法。	能專心聆聽，表現良好秩序。 能從故事找出有關健康的訊息。 能對繪本內容做問題的討論，並分享發表。	【活動一】奶茶好好喝 1. 導讀繪本「奶茶好好喝」。 2. 請小朋友討論，繪本裡透露了哪些有關健康的訊息給我們？分組討論記錄下來並分組發表。 3. 一起想一想，以下是凱西公主調製奶茶的步驟，但它的順序亂掉了，你可以把它排正確嗎？請在□寫上 1234 的順序。□ 放入茶壺沖入熱水，蓋上壺蓋。□靜靜等待 3~5 分鐘。□ 再加上很多糖和牛奶，保證又香又濃。 □將茶葉裝進茶葉袋。你同意凱西公主的步驟內容嗎？若不同意，請將你的想法告訴凱西公主。分組討論記錄下來並分組發表。 4. 凱西公主總嫌茶壺不夠大，總要訂製更大的茶壺，但隨著茶壺越換越大，凱西公主不知不覺也產生了一些問題，你知道是什麼問題嗎？為什麼會產生這個問題呢？分組討論記錄下來並分組發表。 5. 凱西公主生病後，醫生對她的建議是？生病前後的凱西公主，對奶茶的味覺有沒有不一樣，如果有，哪裡不一樣呢？分組討論記錄下來並分組發表。 6. 老師引導學生了解奶茶成份內容中含糖愈多，對人體傷害就越大，選擇飲料時要多加注意內容成份，並做正確選擇。 【活動二】品嚐奶茶好味道	「奶茶好好喝」 https://www.youtube.com/watch?v=i-xMc9oavuA&t=857s	8
		健 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。	含糖飲料的危害	了解含糖飲料對身體的危害，進而促進學生探討出如何喝出健康的好方法。	能說出 3 項含糖飲料對身體的危害。		泡茶茶壺、茶	

		藝 3-II-2 能觀察並體會藝術與生活的關係。	餐桌布置	布置美化餐飲環境，欣賞彼此營造的溫馨氛圍。	能布置溫馨的餐桌，體會合作樂趣並互相欣賞。	1. 各組布置餐桌桌布、裝飾物，擺置點心，準備茶具、奶茶包、杯子。 2. 老師引導各組互相巡視觀摩，說一說感受，並欣賞別人布置的優點。 3. 開始泡茶前，請問小朋友，泡茶步驟是什麼？哪裡有告訴我們訊息？舉手發表，共同討論。 4. 老師示範並引導學生如何泡奶茶。首先，閱讀茶包外包裝上的沖泡步驟，接著拿出茶包放於茶壺內，倒熱水至茶壺內，提醒注意避免燙傷危險，最後，將奶茶倒置茶杯中。 5 老師引導學生品嚐奶茶。首先看一看奶茶的光澤，試著描述它的顏色，將奶茶靠近鼻子聞一聞，試著描述看看你聞到了什麼？稍微吹涼，輕啜一口，含在嘴裡，再閉上眼睛細細品味，說說你喝下的感受。 6. 老師告訴學生，奶茶的味道是多層次的，只有細細品嚐，才能感受其豐富的味道，如果再加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。	葉	
		健 4a-II-2 展現促進健康的行為。	自製奶茶	透過自製健康奶茶，展現促進健康的行為。	能依照安全原則與正確沖泡步驟泡出一杯茶。			
		綜 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。	品茶的感受	感受味蕾喝出健康美味的味道。	能說出喝茶的感受。			
		健 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	健康習慣	了解奶茶成份內容中含糖愈多，對人體傷害就越大，選擇飲料時，願意注意內容成份，改善個人不健康的習慣。	能了解飲品再多加糖和奶精，不僅破壞其風味，也有害健康。			
第 (17) 週 - 第 (20) 週	廣 告 的 誘 惑	國 1-II-2 具備聆聽不同媒材的基本能力。	含糖飲料的影響	能觀看廣告，擷取重點，探究廣告的誘惑與含糖飲料的真相。	能專注觀看影片，掌握影片重點。	【活動一】喝下飲料陷阱 1. 觀看飲料廣告影片	汽水廣告 https://www.youtube.com/watch?v=ge0kKEfssH8	
		國 2-II-4 樂於參加討論, 提供個人的觀點和意見。		樂於參與廣告內容的討論，發表個人觀點。	能對廣告內容進行分析並記錄下來分享發表。	2. 廣告內容探討: 廣告內容說了甚麼？這則廣告如何說服我們，飲料有多好喝？看完廣告，你會受到吸引去買嗎？分組討論記錄下來並分組發表。	果汁廣告 https://www.youtube.com/watch?v=esPyjp1H2AQ	
		健 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。		探究廣告的誘惑，注意不當飲品對健康問題的威脅與嚴重性。	能分組上網調查、討論，並將討論結果繪製表格，記錄在海報上，上台分享發表。	3. 喝含糖飲料有什麼後遺症？分組上網調查、討論，並將討論結果繪製表格，記錄在海報上，上台分享發表。 4. 透過調查分享發表，歸納如何不掉入廣告的陷阱，不喝不健康的飲品。	運動飲料廣告 https://www.youtube.com/watch?v=cWzyjvV01w4	8
		自 pa-II-1 能運用簡單分類、製作圖表等方法，整理已有的資訊或數據。	表格海報	能運用簡單分類探討含糖飲料的健康危害，整理蒐集所得的資訊。	能找出產品名稱、成分、營養標示，並做判斷是否為健康的飲料，且完成紀錄表。	【活動二】我是調查員 1. 教師帶著學生至回收室，找到飲料罐，清洗乾淨，做一番大調查。 2. 各組從下類飲料中抽籤決定一種類別飲料(汽水、果汁、運動飲料、奶茶)，寫下產品名稱、成分、	奶茶飲料廣告 https://www.youtube.com/	

		社 3b-II-3 整理資料,製作成簡易的圖表,並加以說明。 資議 p-II-3 舉例說明以資訊科技分享資源的方法。 社 3c-II-1 聆聽他人的意見,並表達自己的看法。 健 4a-II-2 展現促進健康的行為。	飲品營養標示 健康習慣	整理飲品營養標示的內容,製成簡單表格,加以說明。 把調查結果以簡報宣傳單的方式呈現,輔助有力的說服大家「少喝含糖飲料」。 樂於與人互動,並且團隊成員能夠合作達成團體目標。 在討論時能聆聽他人的意見,積極參與,勇於表達,展現促進健康行為的態度和能力。	能繪製表格並上台發表調查所得結果。 完成一份分組「調茶員」完整簡報。 能了解含糖飲料帶來的健康問題,養成多喝白開水的習慣。	營養標示,並試圖判斷是否為健康的飲料呢?分組討論並完成紀錄表。 3. 各組將本單元活動一、活動二,整合繪製成簡報 POWERPOINT-2,並上台發表。 4. 綜合討論:大家是否都找到了飲料的問題?這些我們習以為常的含糖飲料,雖然口味佳,總讓人愛不釋手,但得仔細想想,如果擁有它只是造成自己未來的病因,是否值得呢?不如從現在開始養成喝白開水習慣,避免疾病找上門喔?同時飲料成份內容中含糖、或其他人工添加物多愈多,對人體傷害就越大,選擇飲料時要多加注意內容成份,並做正確選擇。	watch?v=oTLbIZe9M0E 電腦設備 空飲料罐	
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(20)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(1)人、學習障礙(3)人、自閉症(1)人 ※資賦優異學生: ☒無 ☐有 ※課程調整建議(特教老師填寫): 1. 針對智能障礙及學習障礙學生: (1) 動手實作方面,可讓智能障礙學生幫助剪貼或使用實物分類 BMI 指標,降低參與難度。 (2) 提供多元表達方式,可讓學生用簡單關鍵字或圖示表達想法,降低閱讀與書寫的負擔。 2. 針對自閉症學生: 可結構化活動流程,提供明確的時間表或步驟流程圖,例如:測量體重,再輸入 BMI 計算器,最後比對結果。 特教老師姓名: 侯文萍 普教老師姓名: 李政道						

填表說明：

1. 第一類課程需跨領域，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。
2. 第四類其他類課程，在同一份設計中可以依照不同的週次需要，複選多種內容。例如：1-4 週為班級輔導，5-7 週為自治活動，8-10 週為班際交流，11-14 週為戶外教育，15-20 週為班級輔導。
3. 議題融入：性別平等教育、安全教育(交通安全)、戶外教育，以上三項議題至少需選擇一項，其他議題則是自由選擇。