嘉義縣南興國小 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	■**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	**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、經由多元的學習過程體驗，讓學生誠懇的表達心中的感恩。 四、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。			
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	性 E3/覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。						

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 - 第 (6) 週	寶貝牙齒	**語文** 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。 **綜合** 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。 **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。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。	1.保健牙齒 2.牙齒的名稱與功能。 3.牙線使用方法。 4.在生活中使用牙線保健牙齒。	1.學習聆聽並理解影片的內容，及能說出。 2.樂於參加上課內容，觀察後發現不同部位的牙齒名稱(種類)及位置，討論其功能。 3.學習與選擇適當的潔牙工具，演練使用牙線潔牙。 4.生活中實踐使用牙線的基本潔牙技能。	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。 2.能辨別門齒、犬齒和臼齒的位置和功能。 3.正確練習用牙線清潔牙齒。 4.確實完成老師派課任務與實踐紀錄的學習單。	《牙齒要保護》 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？ 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。 3.教師說明牙齒的種類：牙齒可以分成門齒、犬齒和臼齒，形狀和大小都不一樣，它們各自有什麼功能呢？ 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、犬齒和臼齒的位置。 5.教師發下「牙齒的種類和功能」學習單，請學生辨別門齒、犬齒和臼齒的位置和功能。 《齒縫清潔小幫手》 1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點 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。 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。 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。 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。 《牙齒的好主人》 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。 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。	網路影片 牙齒模型 學習單	6
第 (7) 週 - 第 (11) 週	健康飲食齊步走	**語文** 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。 **綜合** 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。 **健體** 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。	1.食物在生理及心理需求上的重要性。 2 飲食習慣的因素。 3. 健康的營養食物 4.飲食習慣	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.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。。 3.認識食物紅綠燈。 4. 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。	1.能體會食物在生理及心理需求上的重要性。 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。	《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.請學生自我檢討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。	認識食物紅綠燈ppt 學習單	5

第 (12) 週 - 第 (16) 週	健康保衛戰	**語文** 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。 **綜合** 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。 **健體** 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。	1. 認識不同傳染病的傳染途徑。 2. 透過繪本思考腸胃炎對健康的影響。 3. 探討飲食不潔導致腸胃炎發生的原因。 4. 討論做好防疫措施的具體行為。	1. 把握說話的重點與順序，對老師提問能做適當的回應。 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。 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。 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。 5. 願意改善個人不良的衛生習慣，減少感染疾病的機會。	1. 能體會食物在生理及心理需求上的重要性。 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。	《認識傳染病》 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。 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。 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。 《哎呀！生病了！》 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。 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？ 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。 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。 《防疫寶典》 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。 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。	電子書 認識傳染病影片 繪本 https://www.youtube.com/watch?v=DepRhgT7lp0 學生短劇表演	5
第 (17) 週 - 第 (20) 週	球類大集合	**國語** 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。 **綜合** 2b-II-1 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 **健體** 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。 **性** E3/覺察性別角色的刻板印象，了解家庭、學校與職業的分工，不應受性別的限制。	1. 上課規範，擊球或閃躲。 2. 地板桌球的動作要領。 3. 躲避球攻防的動作要領和活動規則。 4. 躲避球防守策略。 5. 新式躲避球比賽。	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。 2. 認識地板桌球和躲避球動作技能概念與動作練習的策略。 3. 能認識躲避球動作技能概念與動作練習的策略。 4. 進行躲避球防守策略的討論，與團隊合作完成活動。 5. 遵守運動比賽規則，運用合作與競爭策略完成躲避球比賽。	1. 能能遵守上課規範，分辨擊球或閃躲等動作要領，參與個人練習和對方互動。 2. 能認識地板桌球動作技能概念與動作練習的策略。 3. 能認識躲避球動作技能概念與動作練習的策略。 4. 與同學友善互動，參與躲避球攻擊與防守策略的討論。 5. 能遵守運動比賽規則，參與躲避球攻擊與防守的比賽。	《地板桌球》 1. 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。 《躲避球攻防》 1. 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。 2. 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。 3. 能體會球類運動團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。 《新式躲避球攻防》不分男女組，男女一同進行躲避球比賽。 1. 教師說明：每個人的生長發育雖存在著個別差異，但是運動技能的練習、享受運動的樂趣及學習團隊的合作，並沒有性別上的差異，更不應該存在性別的刻板印象。 2. 新式的躲避球規則中，規定拿到球的人必須立即出手攻擊，讓女生也有機會認識運動的樂趣，不再只是傳球或挨打。 3.『運動是無分性別的學習領域』，任何活動競賽都是以培養終身運動的興趣和習慣。因此，只要我『喜歡』不拘性別我就能適時、適性、適度的身體力行參與體能運動活動。 4. 透過男女混合比賽，不受傳統性別定義侷限的攻守方式，讓學生顛覆對傳統躲避球項目的刻板印象，而是須透過團隊間隊友的配合，多變向的傳導讓敵對防守者失去優勢，比賽場上更強調團隊們的互助合作。	地板桌球 防護網 躲避球	4
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(　　)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、(/人數) ※資賦優異學生: ■無 □有-（自行填入類型/人數，如一般智能資優優異 人） ※課程調整建議(特教老師填寫)： 1.文章內容可摘錄重點段落、加入圖片輔助說明協助理解。 2.將課程活動（如故事寫作、報導理解）設計為簡單分段步驟，提供格式化學習單（如：故事三格圖、主旨抓關鍵字卡）。 3.課程可搭配剪報拼貼、圖片說等具體活動，讓學生透過動手做參與任務，如「讀報小旅行」。 **特教老師姓名：陳世鴻** **普教老師姓名：蔡玉芳**

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。