

表 14-3 校訂課程教學內容規劃表

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	☒ 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	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。			
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。 說明:每個實質內涵均需與自訂學習內容連結，安排於學習目標中						

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(4)週	健康促進 (視力保健)	安 E6 了解自己的身體 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 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。	1. 眼睛的構造 2. 惡視力 3. 杜絕惡視力 4. 保護眼睛大作戰	1. 學生能了解眼睛的基本構造與功能，認識視力的重要性。 2. 學生能辨識影響視力的壞習慣與注意常見的「惡視力」問題來源。 3. 學生能提出並探討保護眼睛、杜絕惡視力的具體方法，養成良好用眼習慣。 4. 學生能透過保護眼睛大作戰的具體行動，培養改善個人的健康習慣。	1. 學生能正確說出眼睛基本的構造 2. 能說出至少 3 項視力不良會帶來的生活影響與不戴眼鏡的好處 3. 能說出造成視力不良的因素，並舉出至少 3 項用眼的好行為或習慣 4. 執行一週「853240」的記錄檢核表檢視自己的愛眼行動，以進行檢討與改進	活動一、我的惡”視力” (一)展示眼睛圖示，讓同學分組討論找出近視的原因？ (二)教師引導學童看圖觀察，了解什麼是造成近視的原因。 (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。 (四)請同學討論，什麼是保護眼睛最適當的方法？ 活動二、護眼的方法-護眼操 (一)課前準備 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。 2. 請學童各自於座位上坐好。 (二)體驗活動： (1)教師先口述簡報的構圖，學生畫出所聽到的圖案。 (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。 (3)模仿遊戲：跟著老師做動作 (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。 (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。 (五)教師利用影片示範正確護眼操的方法。 (六)護眼操的順序： 1. 按摩太陽穴，刮上眼廓。 2. 按摩耳垂眼穴，腳趾抓地。 3. 按摩風池穴。 4. 按摩四白穴。 (七)注意事項 1. 兩手保持清潔。 2. 按摩時，兩眼輕閉，全身肌肉放鬆，注意力要集中。 3. 按摩穴位要準確。 4. 穴位準確時，會有酸疼的感覺。	1. 眼球構造圖示 2. 護眼操影片	4
第(5)週 － 第(9)週	營養餐盤頭好壯壯	健體-E-A1：1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法	1. 六大類營養食物 2. 早餐夠營養了嗎	1. 學生能認識六大類營養素及其對身體的基本功能。 2. 學生能運用簡單資訊科技工具，分析並檢視自己一天中最重要的一餐——早餐是否夠營養。	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。 2. 能發現自己每天吃的早餐營養組成是否均衡。	引起動機： 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？ 活動一： 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 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 活動二： 1. 六大營養素的內涵，與各成長階段最需要的營養素 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？ 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？	1. 六大營養素ppt	3

	我是營養師	健體-E-A3：2b-II-2 願意改善個人的健康習慣 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法	1. 營養標示 2. 健康飲食計畫	1. 能閱讀簡易的營養標示資訊，並根據判讀結果設計出健康餐盒內容。 2. 能運用資訊科技工具，表達自己的健康飲食計畫，並進行簡單的發表或分享。	1. 學生能完成分類卡練習單 2. 學生能完成分類剪貼表 3. 學生能說明為何選擇食物的目的 4. 學生能口語說明自己選擇健康食物的理由 5. 在角色扮演時能大方上台演出	一、營養的秘密：六大類食物初認識 1. 食物分類卡片配對遊戲 2. 「找找我今天吃了什麼？」畫食物記錄單 3. 六大類食物歌曲或影片欣賞（如衛福部推廣影片） 二、我是食物偵探：健康與不健康食物 1. 食品包裝觀察活動：看圖判斷（健康 or NG） 2. 「便利商店任務」模擬：你會怎麼選？ 3. 製作健康與不健康食物的剪貼海報 三、我的健康便當設計師 1. 教師出示不均衡便當，學生找出問題 2. 小組設計「彩色健康便當」圖畫 3. 分享設計理念並接受同儕回饋 四、我會看！食品標示初探 1. 出示真實食品包裝或模擬標示（牛奶、餅乾、飲料） 2. 團隊挑戰任務：找出「最健康」與「最不健康」食物 3. 討論：你以後會怎麼選？ 五、我是小小營養師！ 1. 分組設計「健康飲食小建議卡」 2. 模擬營養師諮詢台（學生輪流扮演營養師與顧客） 3. 班級舉辦「小小營養展覽」展示便當圖、卡片、剪貼作品	1. 食物圖片卡、分類磁鐵 2. 食品包裝 3. 食物拼圖／便當模板 4. 六大類食物輪盤或轉盤遊戲紙板 5. 食品標示範例（如：衛福部健康飲食教材）	2
--	-------	---	---------------------------------	---	--	--	--	---

第(10)週 - 第(14)週	人與食物 (食物紅綠燈)	2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性 資議 p-II-1 能認識與使用資訊科技以表達想法 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 健體-E-A3：2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。	1. 食物紅綠燈 2. 食品身分證 3. 食品添加物 4. 天然果凍。	1. 能注意並知道生活中紅燈、黃燈、綠燈食物並了解多吃綠燈食物的益處 2. 使用資訊科技蒐集生活中有食品標示內容的照片，並表達自己對其中食品內容的看法 3. 能注意並了解食品添加物和一般天然食物的不同，且其對身體造成的影響。 4. 願意改善個人的飲食習慣，並嘗試製作一份不具有害添加物的水果果凍。	1. 能說出自己的食物餐盤中，各是屬於紅燈、黃燈、綠燈哪一類的食物 2. 能了解所購買的食品中其所標示的成分與內容物 3. 能分辨什麼是食品添加物，並且了解天然與添加物的差異與好壞 4. 能完成一份衛生且具營養的水果果凍，並在品嚐後分享自己的感受	活動一:食物紅綠燈 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） 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”。 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）。 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。 活動二:看看食物身分證 1. 詢問小朋友，你跟媽媽去購物買東西，會注意哪些事情？ 2. 你知道什麼是食品身分證嗎？ 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” …。 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) 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。 *綜合活動： 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) 2. 下次跟媽媽去買東西時，要注意閱讀食品身分證。 活動三:真假草莓牛奶! 1. 詢問小朋友喝過草莓牛奶嗎？ 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？ 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) 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。 5. 展示真的草莓，給學生聞過之後問學生哪個比較香。 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。 7. 準備另一個容器，一樣利用牛奶和真的草莓打成草莓牛奶，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)。 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。 *綜合活動： 1. 請學生思考，我們吃的是真正的食物嗎？ 2. 食品化學添加物吃多了對身體好嗎？ 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 活動四:健康的水果果凍 1. 上次品嚐過真假食物後，我們可以選擇自己自製真食物。2. 展示多樣水果，分組清洗，並小心的將水果切成小丁。 3. 老師煮糖水，放入洋菜備用。 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。 *綜合活動： 1. 一面品嚐果凍，一面請學生分享自製果凍的過程。 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…) 3. 收拾與整理環境	1. 董氏基金會營養健康網站 http://nutri.jtf.org.tw/index.php?id=1&aid=3&bid=203&cid=2730 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) 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 4. 熱量認證表 5. 食物身分證學習單	5
------------------------	-------------------------	--	---	---	---	---	---	----------

第(15)週 - 第(20)週	體適能大躍進	健康與體育 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 2c-II-3表現主動參與、樂於嘗試的學習態度 4d-II-1培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處 安E7 探究運動基本的保健	1. 心跳率 2. 運動HOW樣-體適能 3. 運動的好處 4. 運動保健知識-暖身與收操	1. 透過身體活動，探索運動前後自己的心跳率，以利進行簡易的心肺適能評估 2. 學生能主動參與運動 HOW 樣-體適能活動，並樂於嘗試新運動或挑戰。 3. 學生能養成規律運動的好習慣，並能與同學分享運動帶來的好處。 4. 學生能探究基本的運動保健知識，了解如何保護身體、避免受傷。	1. 能正確測量運動後心跳率 2. 能說出體適能的基本概念，並實際嘗試，如運用毛巾做出全身性的身體伸展動作，以體認不同的運動方式對心跳率的影響 3. 能了解並說出運動前後有何保健方法以避免運動傷害 4. 能分享個人在進行體適能後的身體感受	活動一：覺察運動前後心跳率的改變 (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？ (二)老師指導測量脈搏的方法並記錄安靜時的心跳率。 (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）。 (四)請同學倆倆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 活動二：體認不同的運動方式對心跳率的影響 (一)輪流操作4個關卡，並在每一關結束後測量脈搏並記錄。 (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」。 (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。 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 (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。 (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。 (三)進行雙腳跳（前跳、身體轉右、左側跳）。 (四)進行單腳跳（右腳、左腳）。 (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。 (六)學生完成後即測量脈搏並記錄。 活動四：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 (一)教師引導兒童手持毛巾進行簡易的毛巾伸展操。 (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。 (三)大家一起玩玩看。 (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。 (五)分組展現各自的伸展動作並說出完成動作後的感覺。 (六)學生完成後即測量脈搏並記錄。 活動五：簡單的瑜珈動作以提升肌肉耐力 (一)教師做示範樹式、船式及弓式。 (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。 (三)學生完成後即測量脈搏並記錄。 (四)師生共同探討肌耐力對日常生活中的影響。 (五)分組討論還有哪些動作可以提升肌耐力。 活動六：循環站闖關活動 (一)越野障礙賽：以單腳跳（左腳、右腳）通過繩梯，共2趟。 (二)舞動奇蹟：穩定性（單腳站立）與移動性（滑雪跳），各4個8拍。 (三)耐力考驗：200公尺跑走。 (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……）。 (五)學生分享課堂活動的感受。	1. 毛巾 2. 呼拉圈 3. 跳繩	6
	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-學習障礙(4)人 ※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)： 1. 將教學步驟化，寫在黑板上，一次僅呈現 1～2 個步驟，確認學生都已經清楚該做什麼，再分段給予任務，使學生可以根據步驟化後的內容一步一步跟上課程進度。 2. 特生抽象概念較弱，建議老師講解時搭配動作或圖片，讓學生知道確切的動作為何。 3. 在練習前可讓特生先觀察他人示範，再進行活動。 4. 因應學習障礙學生因理解困難而產生注意力較不足的情形，建議可以將較長的影片分段播放，穿插講解說明，並進行小小問答。 5. 學習障礙學生對專有名詞記憶力較弱，建議給予彈性回答方式，或提供選項讓學生指認。 6. 學習新概念前，可先複習上堂課所學的進度，幫助學生進入學習狀態。 7. 邀請學生上台發表想法，並引導其他學生給予正向回饋，提升學生自信心及提高課堂參與度。 8. 在小組練習時，特生受限於理解與表達能力，無法迅速融入小組討論，需關注特生在組內的分工情形與互動關係。 特教老師姓名：王亮涵、葉迎盈 普教老師姓名：姜怡如、蔣英明、林麗惠、余碧雲

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。