臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第一學期 **健康**與體育 領域課程計畫 1120529版

◎年級： 三 年級 版本： 康軒 版

◎原設計者： 鍾欣庭 ◎逐年修訂者：

◎教學者： 鍾欣庭、待聘

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **心素養** | 健體-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。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 | | | | |
| **學習表現** | 1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。  1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  2a-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。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。  3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。  3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。  3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。  4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 | | **學習內容** | Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。  Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。  Bb-Ⅱ-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。  Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。  Ca-Ⅱ-2 環境汙染對健康的影響。  Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。  Ea-Ⅱ-1 食物與營養的種類和需求。  Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。  Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。  Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。 | |
| **學習目標** | 1.攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。  2.學習健康成長的方法，認識人生各階段。  3.正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。  4.健康社區與改善社區汙染環境。 | | | | |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*□性別平等教育 ■人權教育 \*■環境教育 \*□海洋教育 \*■家庭教育  □生涯規劃教育 □國防教育 □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習 □新興科技)  □科技教育 □能源教育 □原住民族教育 \*■品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*■安全教育 \*□防災教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | | | |
| **議題內涵** | 品E1 良好生活習慣與德行。  品E3 溝通合作與和諧人際關係。  人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。  環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。  環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。  環E16了解物質循環與資源回收利用的原理。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、學習策略與融入議題說明)** | | | **多元評量** |
| 1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。  2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。  3.願意改進個人飲食習慣。  4.運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。  5.在生活中落實健康餐盤原則。 | 第一單元飲食聰明選  第1課吃出健康 | 《活動1》健康比一比  1.教師運用六大類食物圖卡帶領學生複習分類六大類食物。  《活動2》健康餐盤原則  1.教師帶領學生閱讀課本第7頁並配合影片，說明健康餐盤原則，了解六大類食物適當攝取量。  2.教師運用口訣帶領學生記憶健康餐盤原則。  3.教師運用《我的餐盤手冊》舉例健康餐盤的飲食搭配，請學生在「健康餐盤」學習單寫下健康餐盤的口訣，並和同學合作設計健康餐盤的菜肴。  《活動3》小柚的一日三餐  1.教師帶領學生檢視小柚的一日三餐內容，並提問：小柚的一日三餐是否符合健康餐盤原則？有哪些需要改進的地方？  2.教師說明：小柚的一天蔬菜分量，沒有符合健康餐盤原則，應增加蔬菜的攝取。  《活動4》我的一日三餐  1.教師請學生計算「我的飲食紀錄（一）」學習單的食物攝取量，將一日三餐的各類食物攝取量填入「我的飲食紀錄（二）」學習單，檢查個人的食物攝取量是否符合健康餐盤的原則，找出自己的飲食問題。  2.教師請學生上臺發表自己的飲食問題，並說明改進的方法。  《活動5》改善飲食習慣  1.教師帶領學生閱讀課本第10-11頁，引導學生運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。  2.教師請學生選擇一項需改進的飲食習慣、制定改變的目標，分組討論執行計畫，並設定達成獎勵，完成「健康飲食管理（一）」學習單。  《活動6》簽訂契約  1.教師請學生針對個人計畫內容，做出健康約定，並於課後記錄執行情形，完成「健康飲食管理（二）」學習單。  《活動7》檢討與補救  1.教師請學生檢視自己的飲食改進計畫執行情形，並思考執行計畫過程中遇到的困難。  2.教師帶領學生閱讀課本第13頁，以小柚為例說明：如果執行計畫遇到困難，可以嘗試自己調整，或向師長、家人尋求協助。  3.教師請學生分組討論解決執行困難的方法，並上臺進行分享。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  實作 |
| 1.覺察影響個人飲食選擇的因素。  2.覺察不同的家庭飲食型態。  3.覺察個人飲食習慣是否健康。  4.運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。  5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 | 第一單元飲食聰明選  第2課飲食學問大 | 《活動1》飲食萬花筒  1.教師配合課本第14-17頁說明：飲食習慣會受到許多因素影響，例如：  (1)個人因素。  (2)家庭因素。  (3)文化因素。  (4)宗教因素。  (5)社區環境因素。  (6)自然環境因素。  2.教師引導學生發表各個因素影響飲食習慣的相關經驗。  《活動2》飲食習慣與健康  1.教師帶領學生閱讀課本第18頁，說明：每個人對食物的需求不同，所處的環境也不同，所以形成不同的飲食習慣。想一想，你的飲食習慣對健康有益嗎？不良的飲食習慣可能會造成什麼健康問題？  2.教師帶領學生閱讀課本第19頁，引導學生運用生活技能「做決定」，做出健康飲食選擇。  3.教師請學生以生活中的飲食選擇，演練生活技能「做決定」。  《活動3》批判性思考  1.教師提問：你看過哪些食品廣告？廣告的內容是什麼？  2.教師帶領學生閱讀課本第20-21頁，引導學生運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。  3.教師帶領學生閱讀課本第21頁生活行動家的食品廣告情境，請學生運用生活技能「批判性思考」分析、判斷食品廣告內容，完成「廣告停看聽」學習單。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  演練  實作  總結性評量 |
| 1.認識生命的開始和誕生。  2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。  3.認識生長發育的變化與意義。  4.了解促進生長發育的良好習慣。  5.了解良好的衛生習慣。  6.運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。  7.透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。  8.覺察每個人生長發育的速度不同。  9.運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。 | 第二單元生命的樂章  第1課生長圓舞曲 | 《活動1》生命誕生  1.教師帶領學生閱讀課本第26-27頁懷孕的過程，並配合影片和繪本說明生命誕生的過程。  2.教師請學生上臺分享個人的胎兒超音波照片，認識生命孕育的歷程。  《活動2》我像誰  1.教師說明：孩子的外型特徵會和爸爸或媽媽相似或相同，這就是「遺傳」造成的。  2.教師說明：回家後，拿一張有爸爸、媽媽和你的照片，觀察身體特徵。  《活動3》身體大躍進  1.教師請學生觀察自己不同年齡的照片。  2.教師提問：和以前比起來，現在的你有哪些成長的變化？  3.教師統整說明生長發育的意義。  4.教師強調：成長過程中，骨骼和肌肉會持續生長，因此你不斷的長高，體重也隨之增加。此外，能力的增強代表身體各部位發育更完全，能完成更複雜的事。  5.教師請學生分組和同學分享「身體大躍進」學習單。  《活動4》促進生長的健康行動  1.教師帶領學生閱讀課本第30頁，說明：均衡的飲食、規律的運動、適時適量的休息，並養成良好的衛生習慣，有助於生長發育。  2.教師請學生課後檢核自己是否在生活中做到促進生長的健康行動，完成「促進生長的健康行動」學習單。  《活動5》解決健康行動未達成問題  1.教師提問：你有哪些健康行動未達成？教師帶領學生閱讀課本第31頁，引導學生運用生活技能「解決問題」，解決健康行動未達成的問題。  2.教師請學生選擇一項未達成的健康行動，分組討論完成「解決健康問題（一）」學習單，並於課後記錄執行結果，檢討並想出補救的方式，完成「解決健康問題（二）」學習單。  《活動6》發揮同理心  1.教師帶領學生閱讀課本第32頁，說明：每個人生長發育狀況不同，有人長得快，有人長得慢，一般來說都會持續成長。  2.教師將學生分為5人一組，請學生觀察組內同學，說一說，同學在外表（身高、體重等）或能力上有哪些不同，引導學生覺察每個人生長發育狀況不同。  3.教師帶領學生閱讀課本第33頁，說明：每個人生長發育的速度不同，發現別人與自己不一樣，須站在對方的立場思考，試著欣賞別人的特點。  4.教師帶領學生運用生活技能「同理心」、「人際溝通」，演練課本第33頁情境。  【人權教育】  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 | | | 發表  實作  演練 |
| 1.認識人生各階段的特徵。  2.分辨家人所處的人生階段。  3.透過行動對家人表達愛。  4.運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。 | 第二單元生命的樂章  第2課人生進行曲 | 《活動1》人生各階段  1.教師帶領學生閱讀課本第34-37頁，說明各人生階段的特徵。  2.教師請學生將全家人的照片貼在「我和我的家人」學習單，並寫下自己和每位家人所處的人生階段。完成後請學生上臺進行分享。  《活動2》愛家人行動  1.教師帶領學生閱讀課本第38-39頁情境，並提問：佳儀透過哪些行動，對家人表達愛？  2.教師提問：請回想與家人的相處，你表現了哪些愛的行動？請分享你的感受，以及家人對你的回應。  3.教師請學生課後完成課本第39頁生活行動家，記錄自己愛家人的行動。  《活動3》化解衝突  1.教師提問：當與家人發生不愉快的狀況時，你會怎麼做？這樣的做法導致了什麼結果？  2.教師帶領學生閱讀課本第40-41頁情境，說明「化解衝突」的方法。  (1)先不說話、深呼吸，穩定自己的情緒。  (2)透過溝通方法「我訊息」表達自己的想法。  (3)傾聽對方的想法，並確定自己了解對方意思。  (4)了解彼此的想法後，共同思考解決方法，並達成共識。  3.教師提問：你曾經與家人發生過什麼衝突呢？請回想當時的情形，與同學2人一組，練習運用溝通方法「我訊息」表達自己的想法，進而化解衝突。  【家庭教育】  家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。 | | | 發表  實作  演練  總結性評量 |
| 1.認識社區健康活動。  2.參與社區健康活動。 | 第三單元快樂的社區  第1課社區新體驗 | 《活動1》認識社區  1.教師說明社區的定義。  2.教師透過問答引導學生介紹自己居住的社區。  3.教師說明：臺灣各地有許多大小、文化不同的社區，每個社區的特色不一樣，生活方式也不太一樣。  《活動2》社區活動新發現  1.教師說明：社區會舉辦各種活動凝聚居民的向心力，促進彼此之間的感情。社區活動包括各種不同的類型。  2.教師請學生在「社區報報」學習單第一部分，勾選自己或家人參加過的社區活動，並上臺分享活動情形。  《活動3》社區健康活動  1.教師帶領學生閱讀課本第48頁，說明不同的社區健康活動。  2.教師提問：你參加過社區的健康活動嗎？是什麼活動呢？請分享活動的情形。  3.教師舉例社區的其他健康活動，鼓勵學生課後與家人一同參與。  《活動4》社區小記者  1.教師將學生分組，各組推派一人擔任社區小記者，訪問組內同學以下問題，彙整後上臺進行分享。  (1)你喜歡你居住的社區嗎？  (2)你認為一個優質的社區應該具備哪些條件？  2.教師請學生寫下自己居住社區的優點和缺點，完成「社區報報」學習單第二部分。  3.教師說明：每位社區居民都應該團結一心，讓自己居住的社區越來越優質。  【環境教育】  環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 | | | 發表  實作 |
| 1.認識社區環境汙染問題。  2.注意病媒對健康的危害。  3.願意以實際行動改善社區汙染問題。 | 第三單元快樂的社區  第2課社區環保 | 《活動1》病媒對健康的危害  1.教師帶領學生閱讀課本第50頁，說明：亂丟垃圾會造成環境髒亂，髒亂的環境會影響心情，還會引來蚊子、蟑螂、蒼蠅、老鼠等病媒，危害健康。  2.教師說明病媒對健康的危害。  《活動2》垃圾減量  1.教師帶領學生閱讀課本第51頁，並配合影片說明垃圾減量的重要性。  2.教師請學生在生活中落實垃圾減量行動，並和家人分享做法，邀請家人一起實踐，完成「垃圾減量」學習單。  《活動3》認識垃圾分類  1.教師說明：除了減少製造垃圾，還可以透過垃圾分類，讓資源回收再利用，降低垃圾量。  2.教師帶領學生閱讀課本第52-53頁情境，並配合影片說明資源回收的重要性，以及資源回收分類方法。  《活動4》回收要注意  1.教師說明：了解資源回收分類方式，還要注意以下事項，才算是個真正的回收達人。  2.教師帶領學生閱讀課本第54頁，並配合影片舉例資源回收注意事項。  《活動5》垃圾分類連連看  1.教師請學生完成課本第55頁「垃圾分類連連看」，並可運用回收大百科網站中的「丟垃圾大考驗」進行垃圾分類練習。  《活動6》社區空氣汙染問題  1.教師帶領學生閱讀課本第56頁情境，並配合影片說明空氣汙染對健康的危害。  2.教師請學生完成課本第56頁生活行動家紀錄。  《活動7》認識空氣品質旗幟  1.教師說明：除了關心新聞報導之外，在學校也能有所了解，學校每天會根據空氣品質，懸掛不同顏色的「空氣品質旗幟」。  2.教師帶領學生閱讀課本第57頁，認識空氣品質旗幟各顏色的意涵。  3.教師請學生觀察一週的空氣品質旗幟，在「關心社區環境」學習單第一部分記錄每日空氣品質旗幟的顏色，並和家人分享空氣品質不佳時保護自己的做法。  《活動8》護川行動  1.教師帶領學生閱讀課本第58-59頁，並提問：  (1)佑佑居住的社區面臨什麼環境汙染問題？  (2)汙染的河水對生活環境和健康造成什麼影響？  (3)社區居民採取哪些行動減少汙染？  (4)如果你居住的社區發生類似的環境汙染問題，你願意一起參與改善行動嗎？你會怎麼做呢？  2.教師請學生完成課本第59頁生活行動家，了解可能造成水汙染的原因，以及面對水汙染時可以採取的行動。  《活動9》行動從我開始  1.教師提問，請學生分組討論後，完成「關心社區環境」學習單第二部分，並上臺分享。  【環境教育】  環E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。  環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 | | | 發表  實作 |
| 1.了解並遵守安全用藥原則。  2.認識衛生所、社區藥局服務。  3.了解藥物的保存方法。  4.了解並演練過期藥物處理原則。  5.了解中藥用藥安全原則。  6.在生活中運用社區藥局服務。  7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。  8.了解避免再次藥物過敏的方法。 | 第三單元快樂的社區  第3課社區藥師好朋友 | 《活動1》正確用藥五大核心能力  1.教師帶領學生閱讀課本第61頁，說明：食用來路不明的藥品會傷害身體，用藥時應遵守正確用藥五大核心能力。  2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第一部分，寫出用藥五不原則的口訣。  《活動3》用藥注意事項  1.教師帶領學生閱讀課本第62頁，說明：在光線昏暗的地方吃藥，容易吃錯藥，危害身體健康。想一想，吃藥前要注意什麼，才不會吃錯藥？  2.教師請學生完成「用藥安全」學習單第二部分，寫出用藥的注意事項。  《活動4》社區醫療資源  1.教師帶領學生閱讀課本第63頁並說明：醫療資源可能因城鄉區域性不同而有所差異，社區醫療資源大致可分為：  (1)衛生行政機構。  (2)公立、私立醫院。  (3)診所。  (4)藥局。  《活動4》藥物保存  1.教師帶領學生閱讀課本第64頁，並說明正確的藥物保存方式。  2.教師請學生分享家中保存藥物的方式，並提出改善的方法。  《活動5》過期藥品處理原則  1.教師說明：過期的藥品須妥善處理，不可任意丟棄或倒入水槽、馬桶。  2.教師帶領學生閱讀課本第65頁，說明過期藥品處理原則，並請學生分組演練。  《活動6》中藥用藥安全五撇步  1.教師配合中藥用藥安全影片說明：中醫是我國傳統的醫療保健，給人「藥性溫和」、「有病治病、沒病補身」的印象，所以許多人常在沒有中醫藥醫療專業人員旳指示，自行服用來路不明的中藥，而傷害身體健康。  2.教師說明：中藥用藥安全五撇步。  《活動7》社區藥局服務  1.教師帶領學生閱讀課本第68-69頁情境，並配合影片說明社區藥局服務。  2.教師提問：你家附近的社區藥局還提供哪些服務？你和家人曾經使用哪些呢？請和家人分享社區藥局服務，並多多運用。  《活動8》藥物過敏  1.教師帶領學生閱讀課本第70頁，說明：藥物過敏是在服用、塗抹或注射藥物後，引發身體出現過敏症狀。  2.教師整理學生的回答，說明常見的藥物過敏症狀。  3.教師說明：藥物過敏和體質有關，任何藥物都可能對人引發過敏反應，因此服用藥物後要密切注意自己的身體狀況。  【安全教育】  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | 發表  實作  演練  總結性評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第一學期**健康**與體育領域評量項目及評量規準對照表

年級: 三 年級 版本: 康軒 版

教學者: 鍾欣庭、待聘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 | 1.認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。  2.覺察個人生活中的飲食是否符合健康餐盤原則。  3.覺察影響個人飲食選擇的因素。  4.覺察不同的家庭飲食型態。  5.運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |
| 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 | 1.認識生命的開始和誕生。  2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。  3.認識生長發育的變化與意義。  4.了解促進生長發育的良好習慣。  5.認識人生各階段的特徵。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |
| 認識健康社區資源與改善社區環境汙染。 | 1.認識社區健康活動。  2.認識社區環境汙染問題。  3.注意病媒對健康的危害。  4.了解並遵守安全用藥原則。  5.認識衛生所、社區藥局服務。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第一學期 健康與**體育** 領域課程計畫

年級： 三 年級 版本： 康軒 版

◎原設計者： 翁瑞伶 ◎逐年修訂者：杜之譽

◎教學者：待聘

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領綱核心素養 | 健體-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。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。  健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 | | | | | |
| 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。  2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  2a-II-2 遵守健康的生活規範。  4a-II-2 展現促進健康的行為。  3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-II-2 展現促進健康的行為。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。  1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。  1d-II-1認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | | | 學習內容 | Da-II-1 良好的衛生習慣。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。  Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。  Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。  Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。  Fb-II-3 正確的就醫習慣。  Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。  Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。  Ab-II-1 體適能活動。  Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。  Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。  Bd-II-2 技擊基本動作。  Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。  Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | |
| 融入議題 | □性別平等教育 □人權教育□環境教育 □海洋教育 □科技教育  □能源教育 ■家庭教育 □原住民族教育□品德教育□生命教育  □法治教育 □資訊教育 ■安全教育□防災教育□生涯規劃教育  □多元文化教育 □閱讀素養教育 □戶外教育 □國際教育 | | | | | |
| **學習目標** | | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務與學習策略說明)** | | | **多元評量** |
| 1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。  2.討論運動後的保健。 | | 角錐 | 1.能了解正確跑步動作、要訣。  2.能運用跑步要訣加快跑步速度。  3.能培養正確的運動衛生習慣。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.學習選擇正確且適合運動的場地。  2.判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機。  3.學習如何處理危險場地。 | | 運動環境介紹、運動環境實際評估（小組討論發表） | 1.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。  2.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。  3.了解如何處理危險的運動場地或設施。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.表現靜態和動作的支撐性動作。  2.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。  3.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。  4.能利用練習策略進行課後自主學習。 | | 軟墊、體操墊 | 1.認識身體支撐動作的技能概念。  2.表現靜態和動作的支撐性動作。  3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。  4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。  5.能利用練習策略進行課後自主學習。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.認識運動會的儀式與相關活動。  2.透過團體合作與分工，解決運動會準備活動的問題。  3.認識運動會相關比賽規則。  4.能利用練習策略進行運動會的準備活動。 | | 皮尺、角錐 | 1.講解運動會的基本概念。  2.講解體育表演活動與運動競賽。  3.認識運動會節目單。  4.講解運動會的準備活動。  5.進行運動會準備工作分配表。  6.講解比賽規則的意義。  7.擬定運動會前練習計畫。  8.進行運動會各項目測驗(80M、立定跳遠、耐力跑) | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.學習水中閉氣的動作要點，循序漸進的練習。  2.透過遊戲，能夠了解水中閉氣動作的正確性。  3.能思考策略，並運用於遊戲中。  4.學習蹬牆漂浮的動作要點，循序漸進的練習。  5.透過遊戲，能夠了解蹬牆漂浮動作的正確性。 | | 公仔、浮具 | 1.水中閉氣練習。  2.水中拾物練習。  3.蹬牆漂浮練習。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。  2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。  3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 | | 角錐、海綿球 | 1.能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。  2.在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。  3.能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能做出擊球、拋接球動作。  2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。  3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | | 海綿球、樂樂棒球 | 1.能做出擊球、拋接球動作。  2.討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。  3.能思考策略，並運用於遊戲中。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。  2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。  3.觀察同學的動作並進行反思。 | | 躲避球、海綿球 | 1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。  2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。  3.觀察同學的動作並進行反思。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。  2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。  3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | | 海綿球、躲避球 | 1.能正確的做出胸前雙手傳接球動作。  2.能觀察同學的動作並反思，並能利用課餘時間練習。  3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。  2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。  3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | | 壘包、樂樂棒球 | 1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。  2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。  3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第一學期 健康與**體育** 領域評量項目及評量規準對照表

年級： 三 年級 版本： 康軒 版

教學者：待聘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 能做到正確跑步動作並運用技巧加快跑步速度, 培養正確的運動衛生習慣。 | (體育)  1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。  2.檢測：能正確的完成80公尺跑。  3.自評：能在運動後進行保健動作。  4.實作：學會正確洗手，補充水分。  5.檢測：能正確洗手五步驟，適量補充水分。  6.自評：能在運動後確實洗手及補充水分。 | 實作測驗  操作  觀察  發表 |
| 積極學習並能蹬牆漂浮前進3公尺。 | 1.實作：能下潛至游泳池底撿拾物品。  2.檢測：能蹬牆漂浮前進3公尺。  3.能保持身體健康，參與每次游泳練習。  4.能夠了解水中閉氣動作的正確性與掌握蹬牆漂浮動作要領。 | 實作測驗  操作  觀察 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第二學期 **健康**與體育領域課程計畫 1120529版

◎年級： 三 年級 版本： 康軒 版

◎原設計者： 鍾欣庭 ◎逐年修訂者：

◎教學者： 鍾欣庭、待聘

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **心素養** | 健體-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。  健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 | | | | |
| **學習表現** | 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。  1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-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。  2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。  2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。  3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。  3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。  3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 | | **學習內容** | Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。  Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。  Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。  Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。  Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | |
| **學習目標** | 1.認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。  2.學習預防近視、中耳炎。  3.認識牙齒，練習用牙線潔牙。  4.認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。  5.學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。  6.注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 | | | | |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*□性別平等教育 ■人權教育 \*□環境教育 \*□永續海洋 \*□家庭教育  □生涯規劃教育 \*□國防教育 □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習 □新興科技)  □科技教育 □能源教育 □原住民族教育 \*■品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*■安全教育 □防災教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | | | |
| **議題內涵** | 品E1 良好生活習慣與德行。  人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、學習策略與融入議題說明)** | | | **多元評量** |
| 1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。  2.注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。  3.透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。  4.了解流行性感冒的自我照護方法。  5.展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。 | 第一單元流感我不怕  第1課認識流感 | 《活動1》流感的症狀  1.教師詢問學生：你曾經得過流行性感冒嗎？當時出現哪些症狀呢？  2.教師播放影片《冬天到，流感知多少》。  3.教師說明：流行性感冒簡稱流感，得到流感時身體可能產生以下症狀：發燒、頭痛、流鼻水、咳嗽、喉痛、疲倦和肌肉痠痛。和一般的感冒不同，流感發作時比一般感冒突然，也更嚴重。  《活動2》流感的傳染方式  1.教師請學生觀察課本第7頁情境，詢問學生：小杰得了流感，小芸怎麼被小杰傳染呢？  2.教師詢問：還有哪些情況會造成飛沫傳染？哪些情況會造成接觸傳染？  3.教師發下「流感的傳染方式」學習單，請學生勾選流感的傳染方式，並寫出這是飛沫傳染或接觸傳染。  4.教師補充說明：有些人接觸到流感病毒後沒有生病，那是因為他們身體的抵抗力比較強。因此，增強身體抵抗力，可以預防流感。  《活動3》得流感的自我照護  1.教師詢問學生：生病時你怎麼照顧自己？家人怎麼照顧你呢？  2.教師整理學生的回答，說明得到流感時的自我照護方法。  3.教師提醒：平常戴口罩可以避免吸入病菌，生病時戴口罩可以避免傳染他人。  4.教師指導學生使用耳溫槍、額溫槍。  5.4人一組，在小白板寫下4項得流感的自我照護方法，輪流上臺進行發表和演練，各組推派一人發表，每人演練一項。  6.教師請學生生病時，嘗試用這些自我照護方法照顧自己或家人。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  實作  演練 |
| 1.了解預防流行性感冒的方法。  2.展現預防流行性感冒的方法。  3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。  4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。  5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。  6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。 | 第一單元流感我不怕  第2課遠離流感 | 《活動1》預防流感的方法  1.教師播放影片《冬天到，流感知多少》、《流感預防知多少》，詢問學生問題，並將學生的回答記錄在黑板上，以製作預防流感健康筆記。  2.教師發下「預防流感健康筆記」學習單，帶領學生利用黑板上的資訊，繪製預防流感階層圖（可參考課本第10-11頁繪製）。  3.教師播放影片《流感疫苗快問快答》，介紹流感疫苗。  4.教師發下「預防流感行動」學習單，詢問學生：你平時做到哪些預防流感的行為？哪些還沒做到？請寫下來並盡力落實預防流感行動。  《活動2》落實健康行為  1.教師以小芸為例，說明生活技能「自我健康管理」步驟。  2.教師發下「落實健康行為（一）」學習單，請學生選擇一項需改進的習慣，訂定目標，分組討論改進的方法，輪流上臺進行分享。  3.教師發下「落實健康行為（二）」學習單，請學生做出健康約定，並於課後嘗試執行、記錄，檢視自己是否達成目標。  4.教師提示學生做出健康約定時，可先訂定一週或兩週的時間試著執行。達成目標後的獎勵，可與家長討論。  5.執行後，教師請學生分享自己的落實情形和遇到的困難，分組討論解決的方法再上臺進行發表。  《活動3》口罩聰明選  1.教師透過小芸的做法，說明如何運用生活技能「做決定」做出健康安全消費，選擇適合的口罩。  2教師發下「口罩聰明選」學習單，請學生透過健康安全消費步驟選購口罩，輪流上臺進行發表。  3.教師請學生在生活中依照健康安全消費的步驟，挑選醫用口罩，預防流感，確定包裝上是否有清楚的標示，完成課本第15頁生活行動家。  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 實作 |
| 1.認識傳染病。  2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。  3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。  4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。  5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。  6.正向面對傳染病流行對生活的改變。  7.反省並表現促進健康的行為。 | 第一單元流感我不怕  第3課預防傳染病大作戰 | 《活動1》防疫行動原則  1.教師說明：「防疫」是指預防傳染病和防止傳染病擴散。為什麼每個人都要做好防疫行動，才能有效防止傳染病擴散？  2.教師詢問：你知道哪些防疫行動？為什麼這些行動可以防疫？  3.教師配合課本第16頁說明防疫行動原則。  《活動2》學校防疫行動  1.教師詢問：想一想，學校有哪些防疫規定？  2.教師配合課本第17頁說明學校的防疫行動。  《活動3》家庭防疫行動  教師配合課本第18-19頁說明家庭的防疫行動。  《活動4》政府的防疫宣導  1.教師詢問：想一想，政府實施了哪些防疫規定，為什麼配合政府的防疫規定可以防疫？  2教師詢問：如果有人不遵守政府的防疫規定，會造成什麼影響？你想對不遵守防疫規定的人說什麼呢？  《活動3》安心防疫生活  1.教師詢問：疫情影響生活時，你的心情如何？教師配合課本第22頁說明如何正向面對傳染病流行對生活的改變。  2.教師鼓勵學生傳染病流行時，和家人運用以上方法正向面對傳染病流行對生活的改變，完成「安心防疫生活」學習單。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  實作  自評  總結性評量 |
| 1.認識假性近視的成因。  2.認識近視的成因。  3.覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。  4.了解保健眼睛的方法。  5.願意改進錯誤用眼習慣。  6.在生活中展現保健眼睛的行為。 | 第二單元愛護眼耳口  第1課近視不要來 | 《活動1》近視的原因  1.教師配合影片說明假性近視的原因。  2.教師拿出眼睛構造圖，並說明：看近物時，睫狀肌須收縮，如果長時間、近距離用眼，或沒有按時點散瞳劑，睫狀肌會過度收縮，造成看遠時無法放鬆，看東西時就無法聚  焦。久而久之，就會導致永久的近視。  3.教師說明為了避免睫狀肌過度收縮，必須適時放鬆，放鬆睫狀肌的方法。  《活動2》可能造成近視的行為  1.教師調查班上學生的視力檢查結果，請學生分享自己一年級至三年級的視力變化。  2.教師請學生在課本第30頁選擇個人生活中可能造成近視的行為，並上臺分享。  3.教師說明：近視是一種疾病，不可以輕忽，必須積極治療。剛開始近視時，若適當休  息、運動並在醫師的指示下使用眼藥水，可能可以幫助恢復正常視力。  《活動3》戴眼鏡對生活的影響  教師提問並請學生分享：你或是身邊的人有戴眼鏡嗎？戴眼鏡有什麼感受？對生活有哪些影響呢？  《活動4》小安的護眼行動  1.教師說明：近視一旦發生就無法回復，年紀越小罹患近視，度數會增加得越快，如果未加以控制，很容易形成高度近視。高度近視容易導致白內障、青光眼、視網膜剝離等眼睛疾病，甚至可能導致失明。因此，視力正常的同學要好好愛護眼睛，預防近視；已經近視的同學也要積極治療與保健，避免視力惡化。  2.教師帶領學生觀賞影片《打敗惡視力篇》、《學童視力保健宣導影片》說明視力保健方法。  《活動5》小平的護眼行動  1.教師詢問：你有錯誤的用眼習慣或沒有做到的護眼行動嗎？想一想，可以怎麼改進呢？  2.教師請學生完成課本第33頁「生活行動家」，檢視自己錯誤的用眼習慣和沒有做到的護眼行動，思考改進的方法，以及能協助改進的人。  3.教師請學生上臺發表「生活行動家」的內容，提醒學生養成正確用眼習慣，才能避免近視。  4.教師發下「護眼行動」學習單，請學生於課後嘗試執行改進用眼習慣計畫，並記錄是否達成。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  實作 |
| 1.認識中耳炎的症狀。  2.認識中耳炎的預防方法。  3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。  4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。  5.了解保健耳朵的方法。  6.在生活中展現保健耳朵的行為。 | 第二單元愛護眼耳口  第2課健康好聽力 | 《活動1》認識中耳炎  1.教師帶領學生閱讀課本第34頁情境，詢問學生是否得過中耳炎，並請學生分享當時的症狀和處理方式。  2.教師配合影片、耳朵構造圖介紹中耳炎：耳朵的構造可分為外耳、中耳和內耳。中耳炎指的是中耳腔發炎，細菌由鼻腔和口腔通過耳咽管，進入中耳腔造成感染。  3.教師說明中耳炎的症狀：突然發燒、耳朵突然疼痛、耳朵出現積水或流出液體。  《活動2》與醫師溝通的注意事項  1.教師帶領學生閱讀課本第35頁情境，說明看診時和醫師溝通的注意事項。  2.教師扮演醫師，請一位學生上臺扮演病患，運用溝通原則進行問答，並從中澄清關於中耳炎的問題。  3.教師發下「認識中耳炎」學習單，請學生將中耳炎相關注意事項記錄下來。  4.教師請學生2人一組，分別扮演醫師和病患，練習看診時與醫師溝通的注意事項。  《活動3》可能損傷聽力的行為  1.教師說明：如果不好好治療中耳炎，可能會損傷聽力。想一想，生活中還有哪些行為可能會造成聽力損傷？  2.教師整理學生的回答，配合課本第36頁說明生活中可能造成聽力損傷的行為，以及改進方法。  3.教師詢問：觀察你的生活，你曾經做出課本第36頁哪些損傷聽力的行為？該怎麼改進呢？請學生上臺進行分享。  《活動4》護耳行動  1.教師說明：在生活中應養成愛護耳朵的習慣，避免聽力損傷。你知道哪些保健耳朵的方法？  2.教師整理學生的回答，配合課本第37頁說明保健耳朵的方法。  3.教師請學生觀察自己一週的護耳行動實踐情形，完成課本第37頁的行動紀錄，並寫下改進方法。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  演練  實作 |
| 1.認識乳齒和恆齒。  2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。  3.認識牙線使用對健康維護的重要性。  4.了解牙線的使用方法。  5.演練使用牙線潔牙。  6.在生活中使用牙線保健牙齒。 | 第二單元愛護眼耳口  第3課牙齒要保護 | 《活動1》乳齒與恆齒  1.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.教師帶領學生閱讀課本第38頁情境，說明乳齒、恆齒。  3.教師帶領學生觀賞影片《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。  《活動2》牙齒的種類  1.教師配合課本第39頁說明牙齒的種類：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？  2.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。  3.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。  《活動3》牙線使用方法(一)  1.教師說明：刷牙沒辦法把齒縫的食物殘渣清潔乾淨，還要配合使用牙線潔牙，才能避免引發齲齒。  2.教師配合課本第40-41頁說明牙線使用原則與基本動作。  《活動4》牙線使用方法(二)  1.教師配合課本第42-44頁說明使用牙線清潔口腔中各區牙齒的動作重點。  2.教師發下「牙線潔牙好習慣」學習單，鼓勵學生每天使用牙線潔牙，並將實踐情形記錄下來。  《活動5》潔牙工具大不同  1.教師展示並說明各個齒縫清潔工具的優缺點。  2.教師統整歸納：潔牙時應使用牙線，牙線棒或牙籤都無法取代牙線。  3.教師配合影片說明使用牙線對牙齒健康的重要性：由於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。  【品德教育】  品E1 良好生活習慣與德行。 | | | 發表  實作  演練  總結性評量 |
| 1.認識霸凌的定義和類型。  2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。  3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。  4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。 | 第三單元安心又安全  第1課安心校園 | 《活動1》認識霸凌(一)  1.教師帶領學生觀賞故事影片《被欺負的小獅子》，引導學生覺察霸凌行為。  2.教師說明霸凌的定義：個人或集體持續以不當的言語或行為傷害他人，稱為「霸凌」。  3.教師配合課本第50-51頁和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。  《活動2》認識霸凌(二)  1.教師配合課本第52-53和影片說明霸凌的類型，並討論各情境中被霸凌者的感受和霸凌行為可能對別人造成的影響。  2.教師補充說明另外兩種霸凌類。  3.教師說明：霸凌行為容易使被霸凌者產生負面情緒而影響生活。與同學相處時，應同  理對方的感受，不做出傷害別人的行為。  《活動3》情緒調適  1.教師帶領學生閱讀課本第54頁情境，詢問學生問題，引導學生覺察心情、調適情緒。  2.教師請學生完成課本第54頁，輪流上臺發表。  《活動4》面對霸凌的做法  1.教師播放影片《遇到霸凌的五大對策》，詢問：如果遭遇霸凌，可以怎麼做？  2.教師說明：遭遇霸凌時可以透過以下做法嘗試解決、遠離被霸凌的情況。  3.教師將全班分組，舉例各式霸凌情況（例如：排擠、網路留言中傷、恐嚇等），請各組輪流上臺演練面對霸凌的做法。  4.教師播放影片《教育部反霸凌宣導卡通─防制身心傷害篇「嫉妒與勇氣」》，詢問：如果你看到同學被霸凌，你會怎麼做呢？  5.教師整理學生的回答，說明：每個人都有對抗霸凌的責任，目睹同學被霸凌時，應同理被霸凌者的感受，主動向師長求助。  6.教師請學生完成「面對霸凌的做法」學習單。  【人權教育】  人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 | | | 發表  演練  實作 |
| 1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。  2.了解過馬路的安全注意事項。  3.演練安全過馬路原則。  4.認識行人穿越馬路的設施。  5.了解乘坐機車的安全注意事項。  6.了解搭乘公車的安全注意事項。  7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。 | 第三單元安心又安全  第2課安全向前行 | 《活動1》過馬路要注意(一)  1.教師說明：交通安全事故常導因於駕駛人或行人沒有注意到對方，所以過馬路時能注意車輛，並能被駕駛人清楚看見，是非常重要的原則。  2.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第56-57頁詢問：你過馬路時曾經做出以下這些危險行為嗎？怎樣能避免危險發生呢？  《活動2》過馬路要注意(二)  1.教師請學生分享「過馬路要注意」學習單，並配合課本第58-59頁說明過馬路的危險情境。  2.教師補充說明「內輪差」的概念。  《活動3》行人安全過馬路原則  1.教師帶領學生閱讀課本第60-61頁情境，並配合影片說明行人安全過馬路原則。  2.教師引導學生思考過馬路時應注意的事項，並上臺分享。  3.教師請學生分組上臺演練行人安全過馬路原則，部分學生持汽機車圖卡擔任汽機車，老師持紅色或綠色色紙代替小綠人或小紅人。  4.教師發下「安全過馬路」學習單，請學生自我檢視安全過馬路原則，並在生活中實踐後請家長簽名。  《活動4》行人穿越馬路的設施  1.教師配合課本第62頁和影片說明行人穿越馬路的設施。  《活動5》遵守過馬路安全守則  1.教師說明課本第63頁情境：小凱要去買麵包，如果你是小凱，你會走➀、➁還是➂的路線到麵包店呢？走不同的路線時，各要注意什麼？  2.教師播放影片《馬路這樣過，安全READYGO！》5分50秒-8分46秒，帶領學生從生活情境題中複習安全過馬路的方法。  《活動5》安全坐機車  1.教師帶領學生閱讀課本第64頁情境，並說明：穿著過長的雨衣乘坐機車，雨衣容易捲入後輪，而造成意外，應選擇大小適合自己的雨衣。  2.教師提問：乘坐機車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。  3.教師請學生在生活中實踐乘坐機車的安全守則。  《活動6》安全搭公車  1.教師帶領學生閱讀課本第65頁情境，並說明：公車還沒靠站停好就起身走向車門，容易因公車煞車而跌倒受傷，到站前應先按下車鈴，等公車到站停妥再起身。  2.教師提問：搭乘公車時，還要注意哪些安全事項呢？並引導學生記錄在「安全搭乘交通工具」學習單。  3.教師請學生在生活中實踐搭乘公車的安全守則。  【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | 發表  自評  演練  實作 |
| 1.了解預防中暑的方法。  2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。  3.了解避免被蜂螫的方法。  4.了解避免被時咬的方法。  5.了解不能隨意食用野生菇類。  6.了解土石流可能造成的災害。  7.了解避免被雷擊的方法。  8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。  9.願意遵守居家與戶外安全守則。 | 第三單元安心又安全  第3課戶外安全 | 《活動1》預防中暑  1.教師說明中暑的定義與症狀。  2.教師提醒中暑時如何緊急處理與預防中暑的方法。  《活動2》預防蚊蟲叮咬  教師說明戶外活動時預防蚊蟲叮咬的方法。  《活動3》小心蜂窩  1.教師說明遇到蜂窩或蜂群的處理方法，並學生上臺演練  2.教師補充說明避免吸引蜂群攻擊的方法。  《活動4》小心蛇出沒  教師說明戶外活動時避免被蛇咬的方法。  《活動5》野菇不要採  教師說明：類不容易從外表判斷出是否有毒，防範中毒最好的方法，就是一律不採也不吃。  《活動6》小心土石流  教師配合影片說明土石流的形成要素與可能造成的災害。  《活動7》避免被雷擊  教師說明避免被擊的方法。  【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | 演練  發表  實作  自評  總結性評量 |
| 1.了解避免在浴室內發生事故的方法。  2.了解避免在廚房內發生事故的方法。  3.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。  4.了解維護居家安全的防護措施。  5.遵守維護居家安全的守則。 | 第三單元安心又安全  第4課居家安全 | 《活動1》浴室安全  1.教師帶領學生閱讀課本第72頁情境，並說明浴室中可能潛藏的危機與導致的後果。  2.教師配合影片，引導學生討論預防浴室發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。  《活動2》廚房安全  1.教師帶領學生閱讀課本第73頁情境，並說明廚房裡可能潛藏的危機與導致的後果。  2.教師配合影片，引導學生討論預防廚房發生危險事故的方法，並記錄在「居家安全小偵探」學習單。  《活動3》居家安全防護  1.教師配合課本第74頁說明居家安全防護原則。  2.教師請學生課後與家人一起檢核家中的居家安全，找出待改善之處，並完成課本第75頁「居家安全檢核表」。  【安全教育】  安E2 了解危機與安全。  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | | | 發表  總結性評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第二學期**健康**與體育領域評量項目及評量規準對照表

年級: 三 年級 版本: 康軒 版

教學者: 鍾欣庭、待聘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 認識流行性感冒的症狀、傳染方式和預防方法。 | 1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。  2.了解流行性感冒的自我照護方法。  3.了解預防流行性感冒的方法。  4.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |
| 了解保健眼睛、耳朵、牙齒的方法。 | 1.認識假性近視及近視的成因。  2.了解保健眼睛的方法。  3.認識中耳炎的症狀及預防方法。  4.了解保健耳朵的方法。  5.認識不同種類牙齒的名稱和功能。  6.認識牙線使用對健康維護的重要性。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |
| 認識校園安全、交通安全及戶外安全守則。 | 1.認識霸凌的定義和類型。  2.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。  3.了解過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。  4.了解戶外安全守則及預防發生事故的方法。  5.了解居家安全的防護措施及避免發生事故的方法。 | 問答  討論  發表  演練  實作  自評 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第二學期 健康與**體育** 領域課程計畫

年級： 三 年級 版本： 康軒 版

◎原設計者： 翁瑞伶、 ◎逐年修訂者：杜之譽

◎教學者： 待聘

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 領綱核心素養 | 健體-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。  健體-E-A2具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，  處理日常生活中運動與健康的問題。  健體-E-A3具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。  健體-E-B1具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  健體-E-B2具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。  健體-E-B3具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。  健體-E-C1具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守  相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。  健體-E-C2具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動，並與團  隊成員合作，促進身心健康。  健體E-C3具備理解與關心本土與國際體育與健康議題的素養，並認識與包容文  化的多元性。 | | | | | |
| 學習表現 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。  2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  2a-II-2 遵守健康的生活規範。  4a-II-2 展現促進健康的行為。  3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-II-2 展現促進健康的行為。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。  1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。  1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。  1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  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。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 | | | 學習內容 | Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。  Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。  Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。  Cb-II-2 學校運動賽會。  Cb-II-4 社區運動活動空間與場域。  Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。  Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。  Fb-II-3 正確就醫習慣。  Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。  Ia-II-1 滾翻支撐、平衡與擺盪動作。  Ib-II-2 土風舞遊戲。  Ba-II-3 防火、防震、防颱措施及逃生避難基本技巧。  Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。  Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。  Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。  Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 | |
| 融入議題 | ■性別平等教育 ■人權教育 □環境教育 ■海洋教育 □科技教育  □能源教育 ■家庭教育 □原住民族教育 ■品德教育■生命教育  ■法治教育 □資訊教育 ■安全教育■防災教育 ■生涯規劃教育  □多元文化教育 □ 閱讀素養教育 □戶外教育 □國際教育 | | | | | |
| **學習目標** | | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務與學習策略說明)** | | | **多元評量** |
| 1.認識使用墊子的安全注意事項與前滾翻的技能概念。  2.認識前滾翻的技能概念。  3.表現前滾翻的聯合性動作技能。  4.透過前滾翻練習活動，表現正確安全的身體活動習慣。 | | 體操軟墊、角錐 | 1.講解墊上活動安全注意事項。  2.認識滾翻動作常見的危險行為。  3.進行前滾翻支撐練習。  4.進行前滾翻的滾翻練習。  5.進行斜坡前滾翻練習。  6.進行前滾翻組合動作練習。  7.討論練習的策略。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。  2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。 | | 角錐、小欗架 | 1.推蹬練習。  2.跨步遊戲。  3.站立式起跑姿勢練習。  4.加速度遊戲。  5.點將短賽跑練習實作。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。  2.明瞭運動精神的意義。 | | 接力棒、角錐 | 1.傳接棒動作要領練習。  2.原地傳接棒練習。  3.慢跑傳接棒練習。  4.接力賽規則說明。  5.接力賽模擬練習。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能完整表現出新式健康操表演  2.能在團隊中搭配音樂呈現新式健康操動作 | | 新式健康操音樂、新式健康操分解動作影片 | 1.新式健康操暖身運動動作  2.新式健康操主要運動動作  3.新式健康操緩和運動動作 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.熟練向上拍擊動作。  2.能遵守比賽規則與規範。  3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 | | 桌球、桌球拍 | 1.向上拍擊練習。  2.向前擊球動作練習。  3.擊球落點練習。  4.向前擊球動作練習。  5.擊球落點練習。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能正確做出擲、接球及閃躲動作。  2.能與同學合作練習及遊戲。  3.能利用課餘時間，進行躲避球練習或遊戲。 | | 躲避球、角錐 | 1.擲、接球動作練習。  2.三角傳接練習。  3.進行傳球接力賽。  4.進行「擲牆接力」遊戲。  5.轉身動作練習。  6.閃躲動作練習。  7.進行樂趣躲避球賽。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.複習雙腳打水的動作要點。  2.透過遊戲，能夠了解打水動作的正確性。 | | 浮板、浮具 | 1.俯式打水前進練習。  2.討論蹬牆漂浮打水前進注意事項。  3.側邊換氣大練習。 | | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第二學期 健康與**體育** 領域評量項目及評量規準對照表

年級： 三 年級 版本： 康軒 版

教學者：待聘

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 積極參加游泳練習，能蹬牆漂浮打水前進5公尺。 | (體育)  1.問答：能說出蹬牆漂浮腳打水之動作要領。  2.實作：能徒手蹬牆漂浮腳打水前進5公尺。  3.觀察：能積極參與每次游泳課之練習。 | 實作測驗  操作  觀察  發表 |
| 能完整表現出新式健康操表演 | （體育）  1.觀察：欣賞新式健康操分解動作與完整動作影片。  2.實作：模仿動作並搭配音樂呈現舞蹈。 | 實作測驗  操作 |