

嘉義縣 中埔 國小 108 學年度彈性學習課程(校訂課程)教學內容規劃表

年級	三年級	課程設計者	中年級教學社群	授課教師	三年級導師	教學總節數 / 學期	40 節 / 上學期
年級 課程主題 名稱	健康有一套		符合校訂 課程類型	<input checked="" type="checkbox"/> 第一類 <input type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類			
學校 願景	品格—自律 <b>尊重</b> 能合群 健康—輕食樂動好心情 多元— <b>創思展能</b> 國際觀		與學校願 景呼應之 說明	一、 引導學生彙整日常的飲食習慣紀錄，理解飲食對 <b>健康</b> 的重要 二、 學生能以 <b>健康</b> 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 <b>展現多元能力</b> ，紀錄活動歷程。 四、 學生透過校外教學培養 <b>自律尊重合群</b> 的素養。			
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	讓學生 <b>擬定</b> 運動及保健 <b>計劃</b> ，在體育活動和健康生活中， <b>樂於與人互動</b> ，公平競爭與 <b>團隊成員合作</b> ，促進身心健康。			

教學進度	單元名稱	教學重點	連結領域/議題	學習表現	校訂學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	節數
第(1)週 - 第(6)週	輕食無負擔	<b>活動一:我的日常飲食</b> 1. 讓學生運用搜尋引擎找出日常生活中有哪些不良的飲食習慣。 2. 完成飲食紅綠燈檢核表。 3. 教師說明不良飲食習慣對身體造成哪些危害。	健體	1b-II-2 <b>辨別</b> 生活情境中適用的健康技能和生活技能。	1. 日常飲食	1. 辨別日常飲食的影響	1. 完成飲食紅綠燈檢核表 2. 完成不良飲食習慣對身體造成的影響學習單	4
		<b>活動二:飲食紅綠燈</b> 1. 學生依檢核表自我檢視是否有不良飲食習慣。 2. 讓學生自己完成健康飲食規劃表。		2b-II-1 <b>遵守</b> 健康的生活規範。	2. 不良的飲食習慣之影響	2. 遵守健康飲食的規劃	3. 完成健康飲食規劃表	4
		<b>活動三:均衡飲食小當家</b> 1. 讓學生發表健康飲食規劃的執行狀況。	國語	2-II-2 <b>運用</b> 適當詞語、正確語法 <b>表達</b> 想法。	3. 健康飲食規劃	3. 發表健康飲食規劃的執行情況	4. 檢視學生飲食規畫的執行情形	4

教學進度	單元名稱	教學重點	連結領域/議題	學習表現	校訂學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	節數
第(7)週 - 第(14)週	健康動一動	<b>活動一：我的日常運動</b> 1. 學生異質分組討論並找出常見運動的種類。 2. 在常見運動的種類中選擇適合的運動。	健體	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。	1. 常見運動的種類	1. 認識常見運動的種類	1. 口頭回答常見運動的種類	4
		<b>活動二：我的運動計畫</b> 1. 依適合的運動規劃自己的運動計畫表。		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。	2. 適合學生的運動	2. 選擇適合的運動	2. 小組討論適合學生的運動 3. 完成運動計畫表	6
		<b>活動三：運動小當家</b> 1. 擬定適合自己的運動計畫。 2. 學生依自己擬定的運動計畫去執行。 3. 學生相互檢視運動計畫執行成果。		4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	3. 運動計畫	3. 了解個人基本運動能力表現。	4. 檢視學生運動計畫的執行情形	6



教學進度	單元名稱	教學重點	連結領域/議題	學習表現	校訂學習內容	教學目標 (學習目標)	評量方式	節數
		<p data-bbox="392 260 862 292">無特殊需求個案，故不予以調整。</p> <p data-bbox="1144 328 1424 368">特教老師簽名：</p> <p data-bbox="1144 424 1424 464">普教老師簽名：</p>						