

臺北市北投區清江國民小學 108 學年度 三 年級 健體 領域 健康 科教學計畫

設計者/教學者:李宸穰/黃筠惠

一、設計理念 (背景分析)

本校地理位置位於臺北市的非中心地帶，學區享有都市的便利，及寬廣的校區環境。學童活潑、單純。透過健康教學活動，啟發了兒童學習的興趣，培養出健康好習慣。學生生活中潛藏許多危機，學生藉由事前預防來避免傷害；並且學習正確的飲食觀念，及建立正確的消費習慣，為健康奠定良好的基礎。

二、教材來源：翰林版本第七、八冊

自編

三、教學資源：

翰林版本第六冊數位光碟

四、課程計畫表：

108-1

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1) 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
- (2) 展示出能增進人際關係、團隊表現及社區意識行為。

2. 對應能力指標

- 1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。
- 2-1-2 了解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素
- 5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。
- 5-1-2 說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。
- 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。
- 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式
- 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。

(二)課程規劃

月 主 題	週次 日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能 力指標 序號	節 數	評量 方式	備註
9 月 友	一 8/30 祖孫週	骨骼健康有 妙方	1、讓學童體會、探索自己的 身體。	1-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量	

善校園月	二 9/2~9/8		2、讓學童知道強化骨骼的要訣及愛護骨骼，讓身體健康的成長。		1	態度評量	
	三 9/9~9/15 9/13 中秋節		3、引導學童認識正確的姿勢。 4、引導學童了解書包的正確背法，並為書包減重，以避免影響骨骼的生長發育。		1		
	四 9/16~9/22	骨骼健康有妙方	1、能了解進行任何運動前，要先做好暖身運動及做好防護措施。 2、避免因自己的不小心而導致自己或他人骨骼或關節受傷。 3、受傷時若感到受傷處非常疼痛，不可隨意移動，要請同學找大人來幫忙。	1-1-4 5-1-1 5-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	五 9/23~9/29 9/25(三)教師節慶祝大會	飲食與生活	藉由「臺灣名產故事」及「世界各國美食」調查的資料分享，認識臺灣各地及各國的飲食文化。	2-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
10月健康樂活月	六 9/30~10/6 10/5 補班	飲食與生活	透過討論分享，讓學童了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	七 10/7~10/13 10/8(二)五年級基本學力測驗 10/10 國慶日	飲食與生活	能了解因應時代、環境的改變，過去和現在的食物與飲食習慣也有變化。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	八 10/14~10/20	飲食與生活	能以健康的態度，尊重、欣賞並接納不同的飲食文化。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

						態度評量	
	九 10/21~10/27	飲食與生活	藉由「臺灣各地區及四季食物」分組調查的資料分享，認識臺灣各地及四季的食物。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十 10/28~11/03 10/29、30 期中定期 評量	飲食與生活	期中考複習	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
11 月 多 元 文 化 暨 幸 福 家 庭 月	十一 11/4~11/10	飲食與生活	透過討論分享，讓學童了解自然環境與食物生產的關係。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十二 11/11~11/17	小玉搬新家	1、經由活動，能了解並實踐多吃當地當季的食物。 2、藉由食物的圖片及資料分享，討論影響購物選擇的因素。	6-1-4 7-1-4	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十三 11/18~11/24 11/23(六) 體育表演會		3、透過討論、分享，讓學童了解影響個人購物選擇的因素。 4、經由討論與分享，了解購物選擇會受到電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，所以自己要具備正確的消費行為與態。 5、能學會正確的用餐禮儀。		1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十四 11/25~12/01 11/25 體表會補假 11/26 一年級注音符 號評量	小玉搬新家	1. 透過教師的引導及學童對新環境互動的討論與分享，協助學童更了解自己生活的環境，提升生活效能，促進身心健康。 2. 社區生活的體驗有如人的情緒「喜、怒、哀、懼」皆有	6-1-4 7-1-4	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

			<p>之，希望學童藉由社區生活中的觀察與經驗，了解社區中居民的互動情形，並藉由觀察社區中居民互動的親疏程度，了解居民互動親密的社區，對居民的身心健康有相對的影響。</p> <p>3. 希望學童透過「愛」的傳遞這一個概念，察覺社區能充滿人情味，讓人感到溫馨，是需要全體居民一起努力付出，進而鼓勵家人參與社區活動，凝聚社區居民的感情與社區居民的力量，共同為社區美好的未來努力。</p> <p>6、 希望學童透過參與社區活動，了解社區就像個大家庭，只要社區居民同心協力，為社區的和諧、環境的整潔而努力，社區就會越來越溫馨，越來越美麗，並擁有舒適美好的生活環境。</p>			
12 月 校 園 安 全 月	<p>十五 12/02~12/8 12/5、6(四~五) 北區運動會</p>	我是EQ高手	<p>能從臉部表情了解可能的情緒。</p> <p>2. 能使用正確的字詞和健康的方法表達自己的需求與感受。</p> <p>3. 掌握適當的時機也是很重要的，如果對方很忙或是心情不好，恐怕沒辦法靜下來聽我們講什麼，儘管你表達的再好，對方也接收不到。</p> <p>1、 4. 引導學童認識情緒並主動尋找幫助自己抒發情緒的方法。</p>	6-1-4 7-1-4		<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>
	<p>十六 12/9~12/15</p>	美好的假期	<p>2. 能使用正確的字詞和健康的方法表達自己的需求與感受。</p> <p>3. 掌握適當的時機也是很重要的，如果對方很忙或是心情不好，恐怕沒辦法靜下來聽我們講什麼，儘管你表達的再好，</p>	6-1-4 7-1-4	1	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>

			對方也接收不到。 4. 引導學童認識情緒並主動尋找幫助自己抒發情緒的方法。			
	十七 12/16~12/22		能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。 2. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。 3. 能了解一般交通安全常識。 4. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。	5-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
	十八 12/23~12/29		1. 藉由情境討論與演練方式，了解山林旅遊的安全規則，並能處理遭遇危險的情況。 2. 認識小傷口，並利用情境演練小傷口的簡易處理順序和方法。	5-1-2 5-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
1 月 迎 新 感 恩 月	十九 12/30~1/5 1/1(三)元旦放假1天	美好的假期	穿著合適的服裝與準備完善的配備，才能確保旅遊安全品質。 2. 藉由情境演練方式，學習交通規則，以確保人身安全。	5-1-2 5-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
	二十 1/6~1/12 1/8(三)社團成果發表 1/9-10(四~五)期末定期評量		藉由情境討論與演練方式，了解山林旅遊的安全規則，並能處理遭遇危險的情況。	5-1-2 5-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
	二十一 1/13~1/19 1/15~17(三~五)畢旅		認識小傷口，並利用情境演練小傷口的簡易處理順序和方法。	5-1-2 5-1-3	1	1、6、8
	二十二 1/20(一)結業式		總複習			口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

◆ 評量方式參考：1. 口語（討論、參與、表達）評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量 4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

108-2

(一)學習目標

1. 學生學習目標

- (1)能說出大自然對人類的重要性。
- (2)能了解社區活動並參與。
- (3)了解並認同團體規範，從中體會學習快樂態度。

2. 對應能力指標

- 1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。
- 2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。
- 2-1-3 培養良好的飲食習慣。
- 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。
- 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。
- 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。
- 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。
- 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。

康。

(二)課程規劃

月 主 題	週次 日期	單元名稱	單元學習目標 (教學重點或策略)	對應能力 指標 序號	節 數	評量 方式	備註
2 月 歡 慶 迎 新 月	一 2/11~2/16	照片的故事	透過看圖片，協助學童透過對環境變異的觀察中發現，經歷這樣的歷程人類得到了什麼，又失去了什麼？	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	二 2/17~2/23	照片的故事	透過觀賞圖片，讓學童確切的體認到人類是自然環境中的一部分，進而主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	三 2/24~3/1 2/28(五) 和平紀念日	照片的故事	透過觀看圖片，能知道隨著人類文明進步與社會開發的腳步，養育我們的大自然已變換了樣貌。	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
3 月 性	四 3/2~3/8	改變中的大自然	本節活動希望學童透過生活經驗或資訊的傳達對大自然環境的改變做一探	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核	

別 平 等 教 育 宣 導 月			討，了解自然環境的破壞可能對人類健康造成影響，而只要大家積極推行環保，被破壞的環境也有重生的機會。			行為檢核 態度評量	
	五 3/9-3/15	改變中的大自然	生在大自然中大家應主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	六 3/16-3/22	環保「心」行動	讓學童能透過生活習慣的改變，身體力行環保生活，主動關心並維護大自然。	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	七 3/23-3/29	戲水安全	1、認識游泳裝備與一般在游泳池可以看見的水質公告、深度標示、安全警示、游泳池救生器材等各項設施。 2、藉由情境演練方式，了解游泳池的安全規則及暖身運動的重要，以確保人身安全	5-1-1 5-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
4 月 快 樂 成 長 兒 童 月	八 3/30-4/5 4/1(三)親子登山活動 4/3(五)兒童節補假 4/4 民族掃墓節	戲水安全	1、藉由情境討論與演練方式，了解海灘戲水的安全規則，並能處理救援溺水的情況。 2、藉由野溪溺水的相關新聞，探討危險水域的因素，並學習分辨與選擇安全的水域。	5-1-1 5-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	九 4/6-4/12	生命的旅程	1、讓學童了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2、觀察老年人老化的現象，且了解老化是人	1-1-1	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

			生必經的過程，進而能關懷老年人。				
	十 4/13-4/19 4/14、15(二~三) 期中定期評量	生命的旅程	1、能清楚老年人的健康狀況，並能了解其需要的照顧及注意事項。 2、能了解死亡是人生的終點站，進而體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。 3、能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。	1-1-1	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十一 4/20-4/26		期中考複習		1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十二 4/27-5/3	社區嘉年華	讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
5 月 國 際 教 育 宣 導 月	十三 5/4-5/10 5/7(四)母親節 慶祝大話	社區嘉年華	能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十四 5/11-5/17	社區嘉年華	1、能樂意參與社區運動會。 2、能欣賞不同團隊的表現。 3、能感受社區意識和向心力。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	
	十五 5/18-5/24		4、能遵守比賽的規則。 5、能認同團體的目標，建	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

	十六 5/25-5/31 5/28、29(四~五)畢業考		立對團體的歸屬感。 6、能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。	6-1-3 6-1-5	1	態度評量 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
6 月 畢 業 感 恩 月	十七 6/1-6/7	飲食大觀園	1、藉由「我家常吃的食物」的資料分享，比較不同家庭的飲食型態。 2、透過討論與分享，讓學童了解家庭飲食型態，會表露在常日的飲食習慣中。 3、藉由資料分享，認識餐飲禮儀。 4、透過分享，學會正確的用餐禮儀，正確的運用於日常生活中。	2-1-2 2-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
	十八 6/8-6/14	飲食大觀園	1、藉由圖片及資料分享，認識特殊飲食型態。 2、透過發表，讓學童了解活動量、年齡及特殊限制等因素，會影響我們的飲食習慣。 3、經由討論分享，鼓勵學童尊重並接納家人的特殊飲食習慣。 4、了解零食、速食與休閒飲料不是飲食中必須的成分，並減少攝取量。 5、日常生活中能注意健康妙招，將健康飲食的觀念落實在日常生活中。	2-1-2 2-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
	十九 6/15-6/21 6/19(18:30) 畢業典禮			2-1-2 2-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
二十 6/22-6/28 6/22、23(一~二) 期末定期評量 6/25(四)端午節	2-1-2 2-1-3			1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

	二十一 6/29-6/30 6/30(二)結業 式		總複習		1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
--	------------------------------------	--	-----	--	---	--------------------------------------

◆評量方式參考：1. 口語（討論、參與、表達）評量、自評/互評 2. 作業評量 3. 檔案評量
4. 實作評量 5. 學習單評量 6. 觀察評量 7. 仿作評量 8. 態度評量 9. 其他

五、成績評量方式：

認知 50%

情意 50%

六、學生準備用品：

認真上課的心

七、家長配合鼓勵事項：