

● 三年級上學期 健康課 課程架構

單元名稱	課程主題	能力指標	學習重點	活動內容	英語學習與融入	教學資源	節數
生命的樂章	奇妙的生命	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	認識生命的過程	There are ___ stages in our life.	life stage: birth, childhood, adolence、death	ppt	3
	成長的奧秘	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	了解身體各項特徵是遺傳的結果	Do they look alike? Their ___ look alike.	eyes, mouth, ears, hair	ppt	2
	關懷銀髮族	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	主動了解社會上需要協助的人並表達關懷	Q: What can I do? A: I can_____.	chat with them, care about them, go jogging, swimming,	ppt	2
健康家庭有妙招	飲食安全小偵探	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	1. 學生能以感官分辨食物、食品的安全性。	It' s safe. It' s not safe.	expiration date healthy food,	ppt	2

健康家庭有 妙招			2. 學生能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。		unhealthy food		
	飲食紅綠燈	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	學生能分辨自己平時攝取的點心是否健康營養。	(1) It's ___ light food. (red yellow green) (2) I think (3) Q: Do you agree? A: Yes, I do.	red yellow green	ppt	2
	健康消費知多少	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	1. 學生知道如何選購保健用品。 2. 學生能夠指出保健用品的產品標識內容 3. 分享保健用品使用經驗	What can you see? I see_____.	Vitamin Medicine For women , adult, children	ppt	3

	健康小高手	7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	學生能說出正確的用藥觀念	How to take medicine?	Allergy Capsule pill	ppt	3
	活力家庭愛運動	4-1-3 養成規律運動習慣保持良好體適能	1.認識運動 210 的概念 2.了解家人運動參與情形並願意鼓勵家人一起從事運動	Q: What' s your favorite sports? A: I can.....	exercise	ppt	2

表一、課程架構{單元、主題、活動&週次對照表}

教學期程	領域及議題能力指標	對照單元、主題與活動內容	教學資源	評量方式	英語學習與融入
第一週	1-1-1 知道並	活動一：生命過程的問與答	PPT	發表	There are

8/27~8/31	描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺	<p>1.教師展示產前檢查的嬰兒超音波影像或照片，並說明媽媽的子宮就像個溫暖的小房間，可以讓寶寶在裡面漸漸長大。</p> <p>2.教師說明：媽媽在懷孕初期常有噁心、嘔吐的感覺。隨著胎兒漸漸變大，容易腰痠背痛，動作也變得笨拙。</p> <p>3.教師鼓勵兒童發表，對於生命或生殖過程的疑問，並進行討論。</p> <p>活動二：討論身體特徵與遺傳的關係</p> <p>1.教師說明：孩子的身體特徵，一半得自爸爸、一半得自媽媽，例如：頭髮、眼睛和皮膚的顏色、鼻子的形狀或笑容等，都和遺傳有關。</p> <p>2.請兒童自由發表，和爸媽相似的遺傳特徵。</p> <p>3.教師統整：身體的各項特徵都是遺傳的結果，不管自己長得如何，都是世界上獨一無二的個體。</p>	照片		<p>____stages in our life.life stage: birth, childhood, adult、death</p> <p>Do they look alike?</p> <p>Their ____ look alike</p>
第二週 9/3~9/7	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	<p>活動三：迎接家庭新成員</p> <p>1.教師說明：家中如果有小寶寶誕生，會讓原本規律的家庭生活產生很大的變化。</p>	PPT 訪問記錄表	發表 分享	<p>What can you do?</p> <p>I can_____.</p>

		<p>2.請兒童發表，面對家中新成員的誕生，可以做哪些事來減輕父母的辛勞。</p> <p>3.教師鼓勵兒童分擔家中的工作，以適當的方法協助父母。</p> <p>活動四：訪問家人</p> <p>1.教師請兒童發表訪問紀錄的內容。</p> <p>2.教師引導兒童體會，媽媽懷孕及生產的辛勞，並勉勵其心存感謝。</p> <p>3.教師引導兒童發表：家人是否有為自己的出生或成長過程留下紀錄？自己能夠感受到家人對於自己出生的喜悅嗎？</p> <p>4.請兒童展示家人為自己所做的成長紀錄。</p>			
<p>第三週 9/10~9/14</p>	<p>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</p>	<p>活動一：了解每個人都有自己的長處</p> <p>1.請兒童發表自己多大會坐？會爬？會走？並分享成長過程中，有什麼特別或有趣的事。</p> <p>2.教師說明：身體動作大致是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。</p> <p>3.教師統整：身體各部位會以不同的速度漸漸發展，功能也會變得更多、更完整。</p> <p>活動二：觀察並討論成長的差異</p> <p>1.教師提問：目前的身高體重是多少？班上同學的生長快慢都一樣嗎？</p> <p>2.請兒童觀察，自己的生長狀況和同學的差異，並思考在成長過程中要注意哪些方法，讓自己長得更好。</p>	<p>PPT 圖片</p>	<p>發表 分享</p>	<p>I can _____.</p> <p>Eyes, ears, noses,</p> <p>shoulders, hands,</p>

		3.教師統整：每個人的生長速度雖然有快有慢，但是在父母親的呵護下都會順利長大。			
第四週 9/17~9/21	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	<p>活動一：觀察並了解老年期的變化</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師以課本圖例引導兒童發表對於老化的感覺。 2.教師提問並引導兒童發表：家中是否有老年人？他們在外觀和生理上有哪些特徵？ 3.教師說明老化是人生的必經過程，每個人都會變老。並講解老年期在生理與心理的變化。 <p>活動二：分享與老年人相處的經驗</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童分享與老年人相處的經驗，並列舉出關懷和協助他們的方法。 2.教師統整並補充說明。 3.教師鼓勵兒童主動關懷年長者。 	PPT 圖片	發表 分享	What can you do? I can_____.
第五週 9/24~9/28	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	<p>活動三：關懷老年人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：和爺爺、奶奶相處時，能為他們做些什麼呢？ 2.教師統整並補充說明。 <p>活動四：照顧家中的老年人</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問：你知道該如何照顧家中的老年人，才能讓他們擁有健康的身體和高品質的生活嗎？ 2.教師說明照顧老年人的方法。 	PPT 圖片	發表 分享	What can you do? I can_____. chat with them, care about them, go jogging, swimming,

		3.教師提醒：陪伴家中老年人，協助他們擁有健康的身體，和高品質的生活， 能讓他們過得更快樂。			
第六週 10/1~10/5	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	活動 4 永恆的回憶 活動一：討論死亡的概念 1.教師以課本「奶奶的珠寶盒」圖例，引導兒童認識死亡的概念。 2.教師提問：阿信和奶奶想念過世的爺爺時，可以用什麼方法來表達呢？ 活動二：分享對已故親人的思念 1.請兒童課前攜帶已故親人的紀念品。 2.教師說明：生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。 3.請兒童分享對已故親人的記憶及思念。 4.教師說明：面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。	PPT	發表 分享	What can you do? I can_____.
第七週 10/8~10/12	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	活動三：討論情緒抒發的方法 1.教師提問：當我們思念已故的親人，覺得悲傷、難過時，可以怎麼做？ 2.教師引導兒童嘗試以不同的方式抒發情緒。 3.教師提醒：悲傷的情緒如果太強烈或是持續太久，就需要尋求師長或心理醫師的協助。 4.教師統整：已故的親人或朋友不能繼續陪在我們身邊，可是和他們曾經擁有的記憶，卻會永遠留在我們心中，讓我們時時刻刻都能懷念。	PPT	發表 分享	What can you do? I can_____.
第八週 10/15~10/19	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的	活動一：思考食物安全的重要性 1.請兒童分享吃壞肚子的經驗。 2.教師引導兒童思考：我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？	PPT	發表 分享 討論	It' s safe. It' s not safe.

	營養餐點。	3.請兒童觀察課前所準備的食物，自由發表如何辨別食物是否安全，以避免吃壞肚子。 4.師生共同討論食物安全的重要性。 活動二：討論以感官分辨食物的方法 1.教師手拿盒裝牛奶，請兒童發表該如何知道盒子內的牛奶是否新鮮安全。 2.配合不同的食物圖照，教師引導兒童發表辨別安全性的技巧。 3.教師說明：吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。			
第九週 10/22~10/26	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	活動三：展示並討論食品包裝 1.教師展示食品包裝，並詢問在包裝食品的外盒、外袋上可以看到哪些內容。 2.教師說明：選購包裝食品應注意哪些事項。 3.教師鼓勵兒童購買食品之前，一定要先看清楚標示，並且仔細檢查商品有沒有過期。	PPT PPT	發表 分享	It' s safe. It' s not safe.
第十週 10/29~11/2	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	活動四：我是選購高手 1.教師提問並引導兒童發表：選購食物、食品時要注意哪些原則。 2.配合課本圖例，請兒童說出自己的選擇及理由。 3.教師統整：日常生活中需要採購各式各樣的食物、食品，我們可以善加運用感官來分辨是否新鮮、安全。	PPT	發表 分享	It' s safe. It' s not safe.
第十一週 11/5-11/9	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	活動 2 飲食紅綠燈 活動一：介紹紅綠燈飲食概念 1.教師提問並引導兒童發表：有吃零食、點心的習慣嗎？平時常吃哪些點心？要如何選擇，才能吃的營養又健康呢？ 2.教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心，哪些是不好的點心。	PPT	發表 分享	(1)It' s ___ light food. (red yellow green) (2)I think (3)Q: Do you agree?

		3.教師統整：平日攝取點心，要記得「紅燈不吃、黃燈淺嘗、綠燈可吃」的原則。			A: Yes, I do.
第十二週 11/12-11/16	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	<p>活動二：點心圖照分析</p> <p>1.教師發給各組點心圖照，並引導兒童討論，正餐之間想吃零食、點心時，該選擇什麼呢？</p> <p>2.請各組將點心圖照，依據飲食紅綠燈原則，分別貼上紅、黃、綠色貼紙，並分類張貼在黑板上。</p> <p>3.教師統整：正在成長階段的兒童，應該聰明選擇營養健康的點心，才能有助自己的成長發育。</p>	PPT	發表 分享	<p>(1)It' s ___ light food. (red yellow green)</p> <p>(2)I think</p> <p>(3)Q: Do you agree? A: Yes, I do.</p>
第十三週 11/19-11/23	2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	<p>活動三：討論改進飲食壞習慣的方法</p> <p>1.教師宜提醒兒童，平時應注意自己攝取的零食、點心是否過多紅燈食品，食用過多會對健康造成不良的影響。</p> <p>2.教師引導兒童討論，要改善常吃紅燈食品的壞習慣，可以有哪些做法。</p> <p>3.教師鼓勵兒童在吃東西前，要先想一想它對身體的影響，隨時檢視自己的飲食習慣，並設法改進不良的飲食習慣。</p> <p>活動四：檢討自己的飲食習慣</p> <p>1.全班分成數組，請兒童在小組內反省自己的飲食習慣，並針對一個不良的飲食習慣，提出改善方法。</p> <p>2.請各組報告討論結果。</p> <p>3.教師綜合歸納，並鼓勵兒童繼續維持良好的飲食習慣，設法改善不良的習慣。</p>	PPT	發表 分享	<p>(1)It' s ___ light food. (red yellow green)</p> <p>(2)I think</p> <p>(3)Q: Do you agree? A: Yes, I do.</p>

<p>第十四週 11/26-11/30</p>	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動一：分享保健用品的使用經驗 1.教師說明：日常生活中，每個家庭都會用到保健用品，例如：牙刷、牙膏、漱口水等口腔清潔用品；優碘、OK 繃等家庭藥品；乳液、防晒乳、嬰兒油等化妝保養用品等身體保養用品。 2.請兒童發表，自己或家人使用這些保健用品的經驗及感覺，並討論這些保健用品與我們健康的關係。 3.教師統整：保健用品和我們的健康息息相關，因此要特別注意正確的選購方式。 活動二：影響選購保健用品的因素 1.教師說明：許多人會受到廣告或特價促銷等因素的吸引，而購買不適當的保健用品。 2.請兒童發表，自己和家人在選購保健用品時，會受到哪些因素的影響。 3.教師統整：選購保健用品前要考慮需要，不要貪小便宜或聽信誇大不實的廣告，同時要拒絕購買來路不明的產品。</p>	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>(1)It' s ___ light food. (red yellow green) (2)I think (3)Q: Do you agree? A: Yes, I do.</p>
<p>第十五週 12/3-12/7</p>	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動三：討論保健用品的選購原則 1.師生共同討論保健用品的選購原則，再由全班票選出最重要的前三項。 2.教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。 3.教師引導兒童思考，選購保健用品前應思考哪些事項。</p>	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>(1)It' s ___ light food. (red yellow green) (2)I think (3)Q: Do you agree? A: Yes, I do.</p>

<p>第十六週 12/10-12/14</p>	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動四：討論如何獲得健康資訊 1.教師提問並引導兒童思考：市面上保健用品的品牌這麼多，我們要如何知道買哪一種比較好。 2.教師介紹獲得保健用品相關資訊的管道。 3.請兒童分組執行，某類保健用品的產品比較調查，並將調查結果做成海報。 4.請兒童上臺分享調查結果。</p>	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>I think_____.</p>
<p>第十七週 12/17-12/21</p>	<p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動一：分享就醫經驗 1.請兒童發表自己的就醫經驗。 2.教師統整兒童的意見，並補充說明家庭醫師的功能及重要性。 3.教師說明正確的就醫流程。 活動二：查詢就醫資訊 1.教師提問：生病時除了可以向家庭醫師詢問就醫資訊外，還可以利用哪些管道獲得相關資訊？ 2.教師歸納兒童的意見，並補充說明。</p>	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>(1)How to take medicine? (2)I tthink.....</p>

<p>第十八週 12/24-12/28</p>	<p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動三：分享用藥的經驗</p> <p>1.請兒童發表自己的用藥經驗。</p> <p>2.教師說明：</p> <p>(1) 用藥前要先分辨是內服藥還是外用藥，不同的藥物有不同的使用方法。不管是內服藥或外用藥，都要遵照醫師或藥師的指示使用，千萬不要亂用別人的藥物呵。</p> <p>(2) 藥物若裝在有蓋子的容器內，使用後需蓋緊。藥品應貯存在陰涼乾燥的地方，才不易變質。</p> <p>(3) 藥物雖然可以治病，但是亂用藥物不但對病情沒有幫助，還可能危害身體健康。</p>	<p>Youtube PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>(1)How to take medicine? (2)I tthink.....</p>
<p>第十九週 12/31-1/4</p>	<p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p>	<p>活動四：模擬看病及領藥過程</p> <p>1.請兒童兩個人一組，模擬看病及領藥的過程。</p> <p>2.師生共同討論：</p> <p>(1) 看病時要告訴醫生什麼事？</p> <p>(2) 領藥時先確認藥袋上的姓名是否正確。</p> <p>(3) 還要問藥師什麼事呢？</p> <p>3.教師歸納兒童的意見，並提出正確使用藥物的觀念。</p> <p>活動五：討論正確用藥的觀念</p> <p>1.教師提問並引導兒童思考，表中常見的用藥行為正確嗎？應該怎麼修正呢？</p> <p>2.教師統整並歸納正確用藥觀念。</p>	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>I think....</p>

<p>第二十週 1/7-1/11</p>	<p>4-1-3 養成規律運動習慣保持良好體適能</p>	<p>活動一：探討家人的運動參與情形</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童思考家人參與運動的項目和地點。 2.教師提問：你和家人都從事什麼運動？有哪些地方能運動？運動有哪些好處？ 3.教師統整兒童的意見，並補充說明。 	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>What kind of sports do your family do ?</p>
<p>第二十一週 1/14-1/18</p>	<p>4-1-3 養成規律運動習慣保持良好體適能</p>	<p>活動三：介紹運動 210 概念</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。 2.教師鼓勵兒童將運動 210 的概念和家人分享，提升家人運動參與情形。 <p>活動四：討論提升家人運動參與的方法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師引導兒童分組討論，和家人的運動參與情形，以及哪些運動適合全家參與。 2.教師引導兒童上臺發表，對於運動時間不足的家人，擬定了哪些改善策略。 3.教師統整兒童的意見，並鼓勵兒童邀請家人一起參與運動，培養規律的運動習慣。 	<p>PPT</p>	<p>發表 分享</p>	<p>What' s your favorite sports?</p>