

● 三年級下學期 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
同分享共歡樂	迎接運動會	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	1. 願意參與團體活動 2. 了解自己的長處	限時傳呼拉圈	What can you do? I can_____. I am good at..... What are your strength and weakness? My strength is _____.	PPT 影片 照片	3
	團結力量大	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	1.了解如何遵守團體規範 2.知道互助合作的重要性		What do you need? Do you need help? I need..... Five pencils Ten Textbooks One eraser Two backpacks		2
	大家一起來	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	.1 樂於參加各項團體活動 2.能在遊戲或活動中與他人相互合作		moving from one island to another island No pushing No talking		3
	攜手做環保	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	1.了解人應具備垃圾減量的觀念 2.明白垃圾分類及資源回收的		6R Reduce→減少丟棄之垃圾量 Reuse→重複使用容器或產品 Repair→	PPT Youtube 討論版	2

			重要性		重視維修保養，延長物品使用壽命 Refuse→拒用無環保觀念產品 Recycle→回收使用再生產品 (再生)料 ...		
健康百分百	健康真好	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 -【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係。	了解健康的意義與重要性 能說出維護健康的方法		Which one is your top 1? My top 1 is_____ What is the health? Are you healthy? Yes, I am. Because..... No, I am not. Because..... Is it healthy? Yes,_____ No,_____	課本 投影片 學習單 影片	3
	改進生活習慣	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	能說出生活習慣對健康的影響 檢討並改進自己不良的生活習慣		It's a good habit. It's a bad habit.	課本 投影片 學習單 DM 小白板	3
	天天吃早餐	2-1-3 培養良好的飲食習慣。	了解吃早餐的重要性 能以健康的原則選擇營養的早餐 培養每天吃早餐的習慣		Do you have your breakfast today? Yes, I do. No, I don't. Why not..... What do you eat for breakfast? What color does it belong to?	課本 投影片 學習單 避難包及物品	2

					It belongs to _____. Design a good breakfast		
早餐面面觀	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 【家政教育】1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。	知道不同地區有不同的飲食特色 了解家庭和地理環境因素對早餐內容的影響			We have _____ for our breakfast. I think it's I think I will like it. Which one do you want to try?	課本 投影片 YouTube 學習單 避難包 Mind map	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	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 呼拉圈接龍：各組發下一個呼拉圈，請各組想辦法讓呼拉圈從第一位小朋友身穿過去，直到最後一位小朋友</p> <p>發展活動</p> <p>2. 老師詢問大家一個問題 (1) 整組一起完成團體活動的感覺以及原因  </p> <p>3. 在一開始的活動，大家需要那些準備呢？(發下白板，請各組討論)，各組分享</p> <p>4. 老師總結大家的討論：所以要完成一件事情，我們需要四個寶物：團結、合作的重要性、目標、任務</p> <p>練習活動</p> <p>5. 任務挑戰：請各組討論可以使用哪些策略讓呼拉圈接龍達到自己設定的目標，並試試看。</p> <p>6. 發下學習單，寫下自己的組別是運用什麼策略，完成後交給老師</p>	PPT 影片 照片	分享 討論	<p>What can you do? I can_____.</p> <p>Sports Day, How do you feel? I feel (happy, unhappy).</p> <p>a hula hoop What kind of strategies do you use? We use.....</p> <p>I am good at..... Brain Storming Talk in the group Talk to your partners</p>
第二週	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 呼拉圈接龍挑戰賽：各組分別上台完成挑戰賽，達到自己的目標</p> <p>2. 小組分享完成任務的策略</p> <p>發展活動</p> <p>3. 介紹幾個卡通人物「櫻桃小丸子」「小叮噹」「巧虎」請小朋友說說他們的長處</p> <p>4. 進行「長處大轟炸」，請小朋友在便利貼上寫上自己的長處，貼在自己的桌上</p> <p>5. 請小朋友每人分享一樣自己的長處</p> <p>練習活動</p>	PPT 影片 照片	分享 討論	

		6.組內腦力激盪: 請小朋友完成學習單(自己在「呼拉圈接龍」團體活動中, 自己如何發揮自己的專長)			
第三週	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 「超級任務」引導學生在日常生活中有那些事情是需要合作來完成</p> <p>2. 小朋友發表</p> <p>發展活動</p> <p>3. 進行「支援前線」的遊戲, 將全班分組, 組員必須合作收集老師所交付的任務, 如「收集五支鉛筆」、「十本課本」, 交給各組推派的一名前線戰士, 比賽哪一組完成速度最快</p> <p>4.活動結束後, 老師引導學生思考在支援前線的活動中</p> <p>(1)一個人與大家一起合作的不同(優點)</p> <p>5.大家分享</p> <p>練習活動</p> <p>5. 學習單分享: 透過老師剛剛的引導, 請各自寫出在合作中最不喜歡碰到的狀況</p>	PPT 各項文具 (鉛筆, 課本等等)	分享 討論	What do you need? Do you need help? I need..... Five pencils Ten Textbooks One eraser Two backpacks
第四週	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 老師播出幾種在合作中容易出現的「GG」狀況:(從上禮拜的學習單統整出來)</p> <p>(1) 不願意遵守團體規則</p> <p>(2)任何事情都不想做</p> <p>(3)只想要大家聽他/她的</p> <p>(4)常常抱怨</p> <p>2.倆倆討論: 自己最不喜歡在跟別人合作裡發生上述哪一個事情並跟全班分享</p> <p>發展活動</p> <p>1. 訂定「小組公約」</p> <p>(1)「姓名疊疊樂」每一組小朋友輪流自我介紹自己的名字</p> <p>1.第一位:我叫xx</p> <p>2.第二位:他叫xx,我叫○○</p> <p>3.第三位:他叫xx,他叫○○,我叫◎◎</p>	PPT 壁報紙 彩色筆	分享 討論	moving from one island to another island No pushing No talking

		<p>(第二輪開始,我叫**我喜歡吃蘋果,也可加興趣,或是動作,可玩三輪)</p> <p>2. 小組討論小組內的團體公約(例如:舉手發言、主動幫忙...等)</p> <p>練習活動</p> <p>小組呈現: 小組將討論的公約寫在四開圖畫紙上並在上面簽上大家的姓名</p>			
第五週	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。	<p>暖身活動</p> <p>1. 請各組上台分享「團體公約」</p> <p>2. 老師再次說明團體公約的重要性與在不同的場合,遵守的公約也會不一樣</p> <p>發展活動</p> <p>3. 「孤島移動」: 使用大張巧拼,全組小朋友站在巧拼上,計時進行使用巧拼以及團隊合作到另外一座島上,時間範圍內到達時,可獲得島主給的小禮物</p> <p>4. 活動完成後,請小朋友列出剛剛活動中,有助於團體活動的語言以及組內小朋友特質</p> <p>練習活動</p> <p>3. 小組發表</p>	PPT	分享 討論	I think_____.

第六週	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 老師總結過去大家一起討論過關於參加團體合作的內容(認識自己的長處、合作的好處、合作的方式)</p> <p>發展活動</p> <p>2. 「情境練習」請各組抽情境籤，分別運用上節課所學到的策略，進行情境扮演(確認工作、確認分工、動手做)。</p> <p>練習活動</p> <p>各組分享</p>	PPT 影片 桌遊	分享 討論	I think_____.
第七週	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	<p>團結力量大----分組疊杯活動</p> <p>暖身活動</p> <p>老師總結過去大家一起討論過關於參加團體合作的內容(認識自己的長處、合作的好處、合作的方式)</p>	PPT 影片 疊杯	分享 討論	
第八週	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	<p>團結力量大----分組疊杯活動</p> <p>老師總結過去大家一起討論過關於參加團體合作的內容(認識自己的長處、合作的好處、合作的方式)</p>	PPT 疊杯	分享 討論	We think_____.
第九週	7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環	<p>暖身活動</p> <p>1. 撥出幾張小朋友生活周遭垃圾滿溢的照片</p> <p>2. 請小朋友說說照片裡面發生了什麼事情</p> <p>3. 我們都知道「垃圾減量」、「環保愛地球」以及「垃圾分類」，但我們要</p>	PPT	分享 討論	<p>We think_____.</p> <p>6R</p> <p>Reduce→減少丟棄之垃圾量 Reuse→</p>

	境，以維護、促進人類的健康	<p>如何落實在生活中呢?</p> <p>發展活動</p> <p>3. 「垃圾減量—從自身做起，就從我們的書包、抽屜和櫃子吧!!」</p> <p>(1)請小朋友利用五分鐘觀察一下自己的抽屜、桌子和櫃子，裡頭有什麼東西以及擺放方式，請記錄在學習單上</p> <p>(2)請小朋友跟組內分享自己的觀察與發現</p> <p>(3)老師請各組歸納出「這些產生的垃圾怎麼來的?」、「大部分是什麼」以及「如何整理呢?」</p> <p>練習活動</p> <p>4. 回饋單: 請小朋友整理自己的抽屜櫃子與書包，並完成如何達到整理與垃圾減量的方法</p>			<p>重複使用容器或產品</p> <p>Repair→重視維修保養，延長物品使用壽命</p> <p>Refuse→拒用無環保觀念產品</p> <p>Recycle→回收使用再生產品(再生)料...</p>
第十週	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	<p>暖身活動</p> <p>1. 撥放早餐垃圾製造狀況與垃圾包裝統計數量</p> <p>2. 請小朋友說說圖片中看到什麼</p> <p>發展活動</p> <p>3. 請小朋友分別畫出自己今天早上吃的早餐</p> <p>4. 討論早餐所製造的垃圾，對環境的影響</p> <p>(1)如何減少早餐垃圾量?</p> <p>(2)何種容器適合裝早餐(豆漿、米漿、包子饅頭、蛋餅、炒麵...)?</p> <p>5. 引導這些垃圾最後會到哪裡去?(垃圾掩埋場)</p> <p>練習活動</p> <p>6. 早餐減量學習單說明</p>	PPT 討論板	分享 討論	
第十一週	7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	<p>活動一：健康排行榜</p> <p>1. 教師在黑板上貼上「friends」、「happiness」、「toys」、「health」、「No.1」等紙條。</p> <p>2. 請兒童想想，依據各紙條內容對自己的重要性選出第一重要的，並且說明理由。</p> <p>3. 教師票選第一位的選項並說明：健康是追求其他理想的基礎，但是很多人卻忽略其重要性。失去健康即使有再多的金錢，也難得到快樂。</p> <p>活動二：討論健康的意義</p>	PPT Youtube 桌遊	<p>自評：願意實行有益健康的行為。</p> <p>發表：能舉出足以證明自己是健康的例證。</p>	<p>Which one is your top 1?</p> <p>My top 1 is _____</p> <p>What is the health?</p> <p>Are you healthy?</p> <p>Yes, I am.</p>

		<p>1 請兒童就自己的情況，提出足以證明自己是「健康」的例證。</p> <p>1. 發下紙張請小朋友寫在紙上 自己是否健康 並分享理由</p>			<p>Because.....</p> <p>No, I am not.</p> <p>Because.....</p>
第十二週	<p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p>	<p>活動一：發表維護健康的方法</p> <p>1.教師強調身體的健康靠自己維護。</p> <p>2.教師給學生數張圖卡 請小組討論是否為健康行為</p> <p>3.日常生活中可以多吸收有關健康的訊息，充實健康新知。</p> <p>3.教師歸納兒童的意見，並鼓勵其為自己的健康負責任。</p>		<p>分享 討論</p>	
第十三週	<p>7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。</p> <p>-【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。為。</p>	<p>活動二：實踐有益健康的行為</p> <p>1.兒童在小組中和組員分享，自己平日做到哪些有益健康的行為。</p> <p>2.教師鼓勵兒童採行有益健康的行為，為自己的健康奠定良好的基礎。</p>	<p>投影片、 影片、</p>	<p>分享 討論</p>	<p>Is it healthy?</p> <p>Yes,_____</p> <p>No,_____</p>

第十四週	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>活動一：檢討自己的生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師準備字條請孩子寫出自己的不好生活習慣，將字條丟入箱內，請小朋友上台抽出，玩人事地的遊戲。 2.教師引導兒童思考並發表，有哪些生活習慣做的不好，需要檢討改進。 3.教師鼓勵兒童及早改進不良的生活習慣。 <p>活動二：擬訂改進計畫</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童選擇一項最想養成的好習慣。 2.請兒童分組互相討論，綜合自己和他人的建議後，擬訂改進對策及具體作法。 3.兒童寫下討論結果完成檢核表。 	課本 投影片 學習單 影片	<p>問答：能說出想要改進的不良習慣及具體的作法。</p> <p>自評：能改進個人的生活習慣。</p>	<p>It's a good habit. It's a bad habit.</p>
第十五週	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>活動一：發表生活習慣的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：日常生活中的許多行為，久了便形成習慣。這些習慣與健康密切相關，因為許多疾病就是由不良的生活習慣所引起。 2.請兒童發表良好生活習慣的重要性，並且舉例說明自己有哪些良好的生活習慣。 3.教師強調生活習慣是影響個人健康的重要因素，並鼓勵兒童從小建立好習慣，以維護健康。 <p>活動二：討論如何改進不良的生活習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明養成良好習慣的步驟。 2.教師補充說明：要改變長久以來的不良習慣並不是一件容易的事，必須下定決心，並且實際採取行動才能成功。 	課本 投影片 情境卡	<p>問答：能說出想要改進的不良習慣及具體的作法。</p> <p>自評：能改進個人的生活習慣。</p>	

<p>第十六週</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p>	<p>活動一：討論早餐的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問今早是否有吃早餐? 提供 menu 給孩子選擇 1.教師提問並引導兒童思考：不吃早餐對身體有什麼影響? 2.教師統整兒童的意見，並說明不吃早餐的壞處。 3.教師強調早餐的重要性：一日之計在於晨，面對一天的活動和學習，必須好好吃早餐，才能擁有充沛的體力。 <p>活動二：討論如何養成吃早餐的習慣</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師調查班上兒童吃早餐的情形。 2.教師針對沒吃早餐的原因，請小組討論提出解決方法。 	<p>Youtube White board pictures</p>	<p>問答：能說出早餐的重要性。 自評：能以健康原則選擇營養早餐。 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。</p>	<p>Do you have your breakfast today? Yes, I do. No, I don't. Why not.....</p>
<p>第十七週</p>	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>活動一：分析早餐組合</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.請兒童發表自己的早餐內容為何。 2.教師說明：油條、紅茶等高油脂、高糖的食物，不但營養價值不高，還容易發胖，應儘量減少食用。師生共同討論，選擇健康早餐的基本原則。 3.教師統整：不論早餐是自製或外食，只要選擇得當，都可以吃出健康和營養。 	<p>youtube PPT</p>	<p>問答：能說出早餐的重要性。 自評：能以健康原則選擇營養早餐。 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。</p>	<p>What do you eat for breakfast? What color does it belong to? It belongs to _____. Design a good breakfast</p>

<p>第十八週</p>	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p>	<p>活動二：設計營養早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.配合食物圖卡，請兒童分組設計一份營養均衡的早餐。 2.各組推派代表上臺，呈現所設計的早餐內容，師生共同提出分析和建議。 3.請全班票選優質早餐，並鼓勵獲勝組別。 4.教師鼓勵兒童利用假日和家人一起動手做營養早餐，為健康加分。 5 留意是否合乎綠燈食 	<p>youtube PPT</p>	<p>問答：能說出早餐的重要性。 自評：能以健康原則選擇營養早餐。 觀察：能養成每天吃早餐的好習慣。</p>	<p>What do you eat for breakfast? What color does it belong to? It belongs to _____.</p>
<p>第十九週</p>	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p>	<p>活動一：介紹不同家庭的早餐</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師透過圖片和影片介紹不同的飲食習慣 2. 請小朋友想想早餐飲食習慣和家庭及地區是否有關係 	<p>youtube</p>	<p>1了解早餐內容會受到家庭及地理環境的影響 2 能舉例說明不同地區的早餐內容</p>	<p>We have_____for our breakfast. I think it's I think I will like it. Which one do you want to try?</p>

<p>第二十週</p>	<p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好</p>	<p>活動二：利用學習單請小朋友分組討論不同地區的早餐 https://www.youtube.com/watch?v=fc3EfwEtaC8</p>	<p>Pictures DM</p>	<p>分享 討論</p>	
<p>第二十一週</p>					