

教材來源	南一版教科書	教學節數	60 節
設計者	健康與體育領域教學團隊		教學者
課程結構 (概念圖)	<p>健康與體育三年級下學期</p> <ul style="list-style-type: none"> 壹、休閒生活趣 <ul style="list-style-type: none"> 一、大自然怎麼了 <ul style="list-style-type: none"> 1. 照片的故事 2. 改變中的大自然 二、有趣的單槓遊戲 <ul style="list-style-type: none"> 1. 趣味握手遊戲 2. 留槓遊戲 三、強棒出擊 <ul style="list-style-type: none"> 1. 紙棒遊戲 2. 揮棒自如 3. 揮擊高手 四、戲水安全 <ul style="list-style-type: none"> 1. 泳池觀察員 2. 泳池的安全守則 3. 海灘戲水須知 貳、舞動生命 <ul style="list-style-type: none"> 五、舞動彩巾 <ul style="list-style-type: none"> 1. 和彩巾做朋友 2. 創意彩巾變變變 六、投擲高手 <ul style="list-style-type: none"> 1. 棒球擲遠 2. 擲遠大賽 3. 正中目標 七、生命的旅程 <ul style="list-style-type: none"> 1. 我愛爺爺 2. 爺爺老了 3. 赤子心，銀髮情 		

健康與體育三年級下學期

參、運動好手

八、快樂學武術

- 1. 武術簡介
- 2. 武術基本功

九、你來我往

- 1. 看誰射得準
- 2. 運球高手
- 3. 口球遊戲

十、翻滾的遊戲

- 1. 體適能遊戲
- 2. 墊上側滾翻
- 3. 墊上前滾翻
- 4. 滾滾和遊戲

十一、樂活排球

- 1. 歡樂排球
- 2. 擊球點練習
- 3. 紅白大對抗

肆、生活樂趣多

十二、社區嘉年華

- 1. 社區生活
- 2. 大家一起來
- 3. 社區才藝表演
- 4. 親子手工藝

十三、飲食大觀園

- 1. 飲食你我他
- 2. 用餐的禮儀
- 3. 飲食型態大不同
- 4. 健康飲食大比拼

年級課程目標

1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。
2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。
3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。
4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。
5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。
6. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。
7. 能正確說出及做出正、反握槓的動作。
8. 能原地向上跳躍並握住單槓。
9. 能做出握住單槓並來回擺盪的動作。
10. 能與同學一起完成單槓動作。
11. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。
12. 能學會低單槓的動作。
13. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。
14. 能做出正確的揮棒動作。
15. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。
16. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。
17. 能了解一般游泳池安全設施。
18. 能了解游泳池的注意事項。
19. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。
20. 能了解海灘戲水的安全須知。
21. 能了解救溺五步驟。
22. 能了解不同水域的危險因素。
23. 能在活動中用身體去接住彩巾。
24. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。
25. 能了解手腳協調的情況。
26. 手腳並用完成動作。
27. 能讓身體與彩巾律動起來。

28. 能以愉快的心情完成活動。
29. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。
30. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。
31. 能盡力將紙球投向目標區。
32. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。
33. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
34. 能分享與家中長輩相處的經驗。
35. 能了解人的老化是人生必經的過程。
36. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。
37. 能認識老年人常見的疾病。
38. 能了解老年人需要不同的照顧。
39. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。
40. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。
41. 能用適當的方式表達情緒。
42. 能了解武術的由來。
43. 學會基本拳、掌的動作。
44. 學會基本樁步的動作。
45. 知道武術基本樁步連續動作要領。
46. 能完成腳背踢球的動作。
47. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。
48. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。
49. 能完成教師示範的直線運球動作。
50. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。
51. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。
52. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。
53. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。
54. 能做出體適能動作。
55. 能做出側滾翻的動作。

56. 能做出前滾翻的動作。
57. 能做出前滾翻遊戲的動作。
58. 能與學童合作完成遊戲動作。
59. 能完成教師示範的各項動作。
60. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。
61. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。
62. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。
63. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。
64. 能共同努力完成活動。
65. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。
66. 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。
67. 主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。
68. 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。
69. 能樂意參與社區運動會。
70. 能欣賞不同團隊的表現。
71. 能感受社區意識和向心力。
72. 能遵守比賽的規則。
73. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。
74. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。
75. 能比較不同家庭的飲食型態。
76. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。
77. 能學會正確的用餐禮儀。
78. 能比較家庭內成員的飲食型態。
79. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。
80. 能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。
81. 能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。
- 82.

週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	能力指標	學習目標	教學活動概要 (教學活動重點)	節 數	教學資 源	評量方式	重大議題	十大基 本能力	備 註
第一週	2/7-2/13					春節假期						
第二週	2/14 2/20	壹、 休閒 生活 趣	一、大自然 怎麼了	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.能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。 2.知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。 3.能主動思考解決	1.人類與自然環境有著密切的關係。表面上，人類透過科技掌控自然訊息，改變自然環境，猶如大自然中的王者，但實際上，當大自然反撲時，人類的脆弱與無助明顯可見。 2.本節活動的設計，希望能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？ 3.能更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。 4.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。 5.本節活動希望學童	3	1.對照圖卡（遭受污染的河川、清澈美麗的河川）。 2.螢火蟲生態影片、情境圖（優良環境的指標性生物—螢火蟲）、淨溪活動圖文資料。 3.情境圖（改變中的	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-1 覺知環境對個人身心健康的關係。 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 ◎生涯發展教育	五、尊重、關懷與團隊合作。	

					<p>環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份責任。</p> <p>4.能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。</p> <p>5.了解環保的目的，並在生活中身體力行。</p>	<p>透過生活經驗或資訊的傳達對大自然環境的改變做一探討，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。</p> <p>6.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。</p> <p>7.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。</p>		<p>大自然)。</p> <p>4.情境圖(節能減碳，我們可以這樣做)。</p>	<p>2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。</p>		
第三週	2/21 2/27	壹、 休閒 生活 趣	二、有趣的 單槓遊戲	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p>	<p>1.能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感</p>	<p>1.了解及學會單槓的基本握法和安全練習的方法。</p> <p>2.確認安全活動的注意事項並和同學輪流</p>	3	<p>1.單槓、墊子、哨子、一層跳箱</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣</p>	

				<p>覺。</p> <p>2.能正確說出及做出正、反握槓的動作。</p> <p>3.能原地向上跳躍並握住單槓。</p> <p>4.能做出握住單槓並來回擺盪的動作。</p> <p>5.能與同學一起完成單槓動作。</p> <p>6.能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。</p> <p>7.能學會低單槓的動作。</p>	<p>玩。</p> <p>3.能做出向上跳躍並握住單槓的動作。</p> <p>4.說出使用單槓時的注意事項。</p> <p>5.了解並學會握住單槓，來回擺盪的基本動作。</p>	<p>或木箱。</p> <p>2.低單槓。</p>			<p>賞、表現與創新。</p>	
--	--	--	--	---	--	---------------------------	--	--	-----------------	--

第四週	2/28 3/6	壹、 休閒 生活 趣	三、強棒出 擊	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1.能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。 2.能做出正確的揮棒動作。 3.能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。	1.利用紙棒設計各種活動、遊戲，以增進學童手、眼等身體各部位配合的協調能力。 2.熟悉棒與球的關係，並能做出正確的揮擊。	3	1.紙棒、球、教學輔助CD、錄放音機。 2.樂樂棒球之球棒、哨子、呼拉圈、橡皮筋繩、塑膠條（剪開垃圾袋，再在上面貼上有色膠帶做為揮擊區域）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		二、欣賞、表現與創新。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。	
第五週	3/7 3/13	壹、 休閒 生活	三、強棒出 擊	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動	1.能做出正確的揮棒動作。	1.藉由簡易的揮擊活動、遊戲，練習手眼、手腳配合的全身性協	3	1.教學輔助CD、錄	口語評量 操作評量 觀察檢核		二、欣 賞、表 現與創	

		趣		能力。	2.能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。	調動作。 2.練習跑壘及打擊的綜合遊戲。 3.培養壘球比賽的觀念。 4.活動中遵守遊戲的規則。		放音機、哨子、樂樂棒球之球棒及球座、彩色軟球。 2.呼拉圈一個。	行為檢核 態度評量		新。 三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。	
第六週	3/14 3/20	壹、 休閒 生活 趣	四、戲水安全	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。	1.能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 2.能了解一般游泳池安全設施。 3.能了解游泳池的注意事項。 4.能了解並演練預	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。	3	1.泳裝、泳鏡、泳帽和戲水玩具。 2.影片：暖身運動示範 篇：游泳（國家教育資源及出版中心一健	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並討論發生的原因。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。	

					防及處理游泳傷害的方法。			康與體育教學影片)、蒐集游泳池各個角落及各項設施的圖片。				
第七週	3/21 3/27	壹、 休閒 生活 趣	四、戲水安全	5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	1.能了解海灘戲水的安全須知。 2.能了解救溺五步驟。 3.能了解不同水域的危險因素。	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。	3	1.圖卡(水深危險、禁止戲水)、蒐集教育部體育署宣導的游泳安全海報或相關訊息、情境圖(水域活動警告標誌、警	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件,並討論發生的原因。	三、生涯規劃與終身學習。 七、規劃、組織與實踐。 十、獨立思考與解決問題。	

								示標誌說明、救溺五步驟)、教學輔助DVD (水上安全教育宣導)。2.情境圖(戲水安全~危險的野溪)、師生蒐集野溪溺水的相關新聞。			
第八週	3/28 4/3	貳、 舞動 生命	五、舞動彩 巾	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能在活動中用身體去接住彩巾。 2.能以單手或雙手	1.能自由拋接彩巾並保持身體平衡。 2.能用手操控彩巾，讓彩巾呈現出波浪狀。 3.能啟發想像力，將想像力具體化。	3	一條彩巾、錄放音機、教學輔助CD、	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表

					讓彩巾呈現波浪狀。 3.能了解手腳協調的情況。 4.手腳並用完成動作。 5.能讓身體與彩巾律動起來。 6.能以愉快的心情完成活動。	4.能隨著音樂，讓身體與彩巾自然的律動起來。		DVD、哨子。			現與創新。	
第九週	4/4 4/10	貳、 舞動 生命	六、投擲高手	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	1.能體會並說出用不同物品投擲的感受。 2.能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。 3.能盡力	1.能做出不同的投擲動作，並盡力將球投擲到最遠。 2.能了解不同投擲法會投出不同拋物線的飛行軌跡及距離。 3.認識肩上投擲的動作要領，並學會肩上投擲法。 4.能運用肩上投擲方式，盡力將球投到最	3	1.軟式棒球（樂樂棒、畫線器）。 2.粉筆、桌子、凳子、鐵鋁罐、	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	

					將紙球投向目標區。 4.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 5.能盡力將紙球投向目標物。	遠。 5.能盡力將球投向目標區。 6.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。 7.能調整揮臂投擲的力量與方向，將球投向目標物。 8.能控制投擲方向，並將紙球擊中目標物。		魔王鬼臉或報紙、橡皮筋繩、夾子、旗竿兩支、紙箱、畫線器。				
第十週	4/11 4/17	貳、 舞動 生命	七、生命的 旅程	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。	1.能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 2.能分享與家中長輩相處的經驗。 3.能了解人的老化是人生必經的過程。	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，且了解老化是人生必經的過程，進而能關懷老年人。	3	蒐集家人以前和近期的照片。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。	

					4.能觀察 老年期外 觀及活動 力的改 變。							
第十一 週	4/18 4/24	評量 週 貳、 舞動 生命	七、生命的 旅程	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。	1.能認識 老年人常 見的疾 病。 2.能了解 老年人需 要不同的 照顧。 3.能以健 康的態度 面對瀕死 或已故的 家人或其 他動物。 4.能關懷 老年人，進 而能體會 生命的可 貴，養成尊 重生命的 意念。 5.能用適 當的方	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。	3	南一電 子書	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了 解自我 與發展 潛能。	

					式表達情緒。							
第十二週	4/25 5/1	參、 運動 好手	八、快樂學 武術	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解武術的由來。 2.學會基本拳、掌的動作。 3.學會基本樁步的動作。 4.知道武術基本樁步連續動作要領。 5.手腳並用完成動作。	1.讓學童對武術運動的起源有基本的認識，並了解武術運動能增進體適能。 2.讓學童學會武術基本拳掌動作。 3.讓學童學會基本樁步的要領。 4.能正確的做出基本樁步—馬步、弓箭步、獨立步、仆腿步等完整連續動作。	3	1.教學輔助DVD（武術基本動作示範）、哨子。 2.單槓、橡皮筋繩、紙球。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
第十三週	5/2 5/8	參、 運動 好手	九、你來我往	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能完成腳背踢球的動作。 2.能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。	1.能完成教師示範動作，並培養基礎足球球感。 2.能在活動中順暢的運用直線運球、足內側盤球、足外側盤球等動作。 3.能正確完成足球動作，並於活動中展現控制足球的能力。	3	1.足球、畫線器、一面牆、哨子、小圓錐、粉筆或膠帶。 2.大型	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	

3.能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。

4.能完成教師示範的直線運球動作。

5.能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。

6.能於活動中展現運球動作，並努力練習。

7.能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基

圓錐、橡皮筋繩。

					本動作。 8.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。							
第十四週	5/9 5/15	參、 運動 好手	十、翻滾的 遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.能做出體適能動作。 2.能做出側滾翻的動作。	1.利用學校的場地進行熱身運動，並做出體適能的動作。 2.能在墊上完成側滾翻動作。	3	墊子、 踏板。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
第十五週	5/16 5/22	參、 運動 好手	十、翻滾的 遊戲	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	1.能做出前滾翻的動作。 2.能做出前滾翻遊戲的動作。 3.能與學童合作完成遊戲動作。	能做出前滾翻動作。	3	1.墊子、 踏板、 低箱。 2.球、 哨子。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量		一、了解自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
第十六週	5/23 5/29	肆、 生活	十一、樂活 排球	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能完成教師示範	1.能完成教師示範的動作，並培養低手接	3	1.軟式 排球、	口語評量 操作評量		一、了解自我	

		樂趣多		3-1-3 表現操作運動器材的能力。	<p>的各項動作。</p> <p>2.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。</p> <p>3.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。</p> <p>4.能於活動中展現低手接擊的基礎動作。</p> <p>5.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。</p>	<p>擊動作。</p> <p>2.能完成教師示範的動作，並培養低手接擊球的能力。</p>		<p>教學輔助</p> <p>CD、哨子。</p> <p>2.球籃。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>		<p>與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>
第十七週	5/30 6/5	肆、生活樂趣多	十一、樂活排球	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	<p>1.能共同努力完成活動。</p> <p>2.能藉由</p>	<p>能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。</p>	3	<p>軟式排球、哨子。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p>		<p>一、了解自我與發展潛能。</p>

					活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。				態度評量		二、欣賞、表現與創新。	
第十八週	6/6 6/12	肆、生活樂趣多	十二、社區嘉年華	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。	1.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。 2.主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。 3.能認同	1.藉由課文提示，讓學童了解參與社區活動的重要，並感受人我之間的關係如何聯繫。 2.分享自己知道的或參與過的活動經驗。 3.知道如何獲得社區活動的資訊，並樂於參與。 4.從參加社區運動會開始，做到在邀請好友時的注意事項。 5.了解團體規範，團體練習時互助合作並認真練習。	3	情境圖（社區活動）、社區活動海報或宣傳單。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。	

					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。					良好的人際互動能力。		
第十九週	6/13 6/19	肆、生活樂趣多	十二、社區嘉年華	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。	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。 4.能遵守比賽的規則。 5.能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。 6.能體會目標達成	1.藉由參與社區運動會中的才藝表演，感受增進人際關係、團隊表現的行為。 2.藉由情境引導，讓學童討論比賽經驗和情境問題，進而發現互助合作、遵守規則、奮鬥努力和互信互勉對團體的重要。	3	A4 紙 每生一張。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎性別平等教育 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。 ◎人權教育 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 ◎生涯發	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。	

					的感受，養成互助合作的精神。					展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。		
第廿週	6/20 6/26	肆、生活樂趣多	十三、飲食大觀園	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。	1.能比較不同家庭的飲食型態。 2.能探討影響家庭飲食習慣的因素。 3.能學會正確的用餐禮儀。	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。	3	1.特色菜餚的資料（招牌、圖片或影片）。 2.用餐禮儀的相關資料（影片或圖片）、圖卡（禮儀字卡）。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 ◎家政教育 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 1-2-6 瞭解	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。 六、文化學習與國際了解。 七、規劃、組織與實踐。 九、主動探索與研究。 十、獨立思考與解決	

										均衡的飲食並應用於生活中。	問題。	
第廿一週	6/27 6/30	評量週 肆、生活樂趣多	十三、飲食大觀園	<p>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。</p> <p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。</p>	<p>1.能比較家庭內成員的飲食型態。</p> <p>2.能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。</p> <p>3.能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。</p> <p>4.能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。</p>	<p>1.藉由圖片及資料分享，認識特殊飲食型態。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	3	<p>1.蒐集特殊飲食習慣的資料。</p> <p>2.蒐集速食與健康相關的時事、影片及相關資料、情境圖（飲食有妙招）。</p>	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>	<p>◎環境教育</p> <p>1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。</p> <p>◎家政教育</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。</p> <p>1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲</p>	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>六、文化學習與國際了解。</p> <p>七、規劃、組織與實踐。</p> <p>九、主動探索與研究。</p> <p>十、獨立思考與解決問題。</p>	

