

大坡國民小學一〇九學年度 下學期 三年級健體領域 課程計畫

(素養導向元素：只加入總綱和領綱之核心素養)

教材來源	南一版第六冊	教學節數	60
設計者	三年級團隊	教學者	李政欣
課程結構 (概念圖)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>壹、休閒生活趣</p> <p>貳、舞動生命</p> </div> <div style="width: 65%;"> <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 3. 環保「心」行動 二、有趣的單槓遊戲 <ul style="list-style-type: none"> 1. 趣味握手遊戲 2. 單槓遊戲 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 4. 強棒出擊 四、舞動生命 <ul style="list-style-type: none"> 1. 泳池觀察員 2. 泳池海濱 3. 溪河 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 3. 彩巾律動 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 </div> </div>		

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

十、翻滾的遊戲

1. 體適能遊戲
2. 墊上側滾翻
3. 墊上前滾翻

十一、樂活排球

1. 歡樂排球
2. 擊球點練習

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

年級課程目標

(一) 三年級下學期之學習目標

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。													
週次 (進度)	日期	主題	單元名稱	總綱核心素養 領綱核心素養	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
01	0211 0213	春節 假期											
二	2/21 2/27	壹、 休閒 生活 趣	二、有趣 的單槓 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.能和同 學一起 練習握 手運 動，體 驗「拉」 的感 覺。 2.能正確 說出及 做出 正、反 握槓的 動作。 3.能原地 向上跳 躍並握 住單 槓。 4.能做出 握住單 槓並來	1.了解及學會單槓的 基本握法和安全 練習的方法。 2.確認安全活動的注 意事項並和同學 輪流玩。 3.能做出向上跳躍並 握住單槓的動作。 4.說出使用單槓時的 注意事項。 5.了解並學會握住單 槓，來回擺盪的基 本動作。	3	1.單槓、墊 子、哨 子、一層 跳箱或 木箱。 2.低單槓。	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。	

						<p>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>							
三	2/28 3/6	壹、 休閒生活趣	三、強棒 出擊		<p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。</p>	<p>1.能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。</p> <p>2.能做出正確的揮棒動作。</p> <p>3.能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做</p>	<p>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。</p> <p>2.熟悉棒與球的關係，並能做出正確的揮擊。</p>	3	<p>1.紙棒、球、教學輔助CD、錄放音機。</p> <p>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）。</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>二、欣賞、表現與創新。</p> <p>三、生涯規劃與終身學習。</p> <p>七、規</p>	

						出手、眼等身體各部位配合的協調動作。							劃、組織與實踐。
四	3/7 3/13	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。	1.能做出正確的揮棒動作。 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。	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。	3	1.教學輔助 CD、錄放音機、哨子、樂樂棒球之球棒及球座、彩色軟球。 2.呼拉圈一個。	□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。	
五	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	1.能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。	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	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	□語評量 操作評量 觀察檢	◎人權教育 1-2-4 舉例說明生活中違反人權的事件，並	三、生涯規劃與終身學	

					<p>並演練預防及處理運動傷害的方法。</p> <p>2.能了解一般游泳池安全設施。</p> <p>3.能了解游泳池的注意事項。</p> <p>4.能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。</p>	<p>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。</p>		<p>出版中心一健康與體育教學影片)、蒐集游泳池各個角落及各項設施的圖片。</p>	<p>核行為檢核態度評量</p>	<p>討論發生的原因。</p>	<p>習。七、規劃、組織與實踐。十、獨立思考與解決問題。</p>	
六	3/21 3/27	壹、 休閒生活趣	四、戲水 安全	<p>5-1-1 能分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p>	<p>1.能了解海灘戲水的安全須知。</p> <p>2.能了解救溺五步驟。</p> <p>3.能了解不同水域的危險因素。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>	3	<p>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、警示標誌說明、救溺五步驟)、教</p>	<p>口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量</p>	<p>◎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。</p>	<p>三、生涯規劃與終身學習。七、規劃、組織與實踐。十、獨立思考</p>	

									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。				與解決問題。
七	3/28 4/3	評量週 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。	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。 4.能隨著音樂，讓身體與彩巾自然的律動起來。	3	一條彩巾、錄放音機、教學輔助 CD、DVD、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。

						6.能以愉快的心情完成活動。							
八	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。	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。	3	1.軟式棒球（樂樂棒球）、畫線器。 2.粉筆、桌子、凳子、鐵鋁罐、魔王鬼臉或報紙、橡皮筋、夾子、旗竿兩支、紙箱、畫線器。	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。	
九	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	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.觀察老年人老化的現象，且了解老化	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	3	蒐集家人以前和近期的照片。	口語評量 操作評量		一、了解自我與發	

					亡的概念與感覺。	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。 4.能觀察老年期外觀及活動力的改變。	是人生必經的過程，進而能關懷老年人。			觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量		展 潛 能。	
十	4/18 4/24	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	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。	

						<p>其他動物。</p> <p>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。</p> <p>5.能用適當的方式表達情緒。</p>							
十一	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。	<p>1.能了解武術的由來。</p> <p>2.學會基本拳、掌的動作。</p> <p>3.學會基本樁步的動作。</p> <p>4.知道武術基本樁步連續動作要領。</p> <p>5.手腳並用完成動作。</p>	<p>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。</p> <p>2.讓學童學會武術基本拳掌動作。</p> <p>3.讓學童學會基本樁步的要領。</p> <p>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。</p>	3	<p>1.教學輔助DVD(武術基本動作示範)、哨子。</p> <p>2.單槓、橡皮筋繩、紙球。</p>	<p>□語評量</p> <p>□操作評量</p> <p>□觀察</p> <p>□檢核</p> <p>□行為檢核</p> <p>□態度評量</p>	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>	
十二	5/2 	參、 運	九、你來我往		3-1-1 表現簡單的	1.能完成腳背踢	1.能完成教師示範動作，並培養基礎足	3	1.足球、畫線器、一	□語評		一、了解	

	5/8	動 好 手			<p>全身性 身體活 動。 3-1-3 表現 操作運 動器材 的能力。</p>	<p>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。 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，</p>	<p>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。</p>		<p>面牆、哨 子、小圓 錐、粉筆 或膠帶。 2.大型圓 錐、橡皮 筋繩。</p>	<p>量 操作評 量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量</p>		<p>自我與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。</p>	
--	-----	-------------	--	--	---	--	--	--	---	--	--	---------------------------------	--

						<p>並努力練習。</p> <p>7.能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。</p> <p>8.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。</p>							
十三	5/9 5/15	參、 運動 好手	十、翻滾 的遊戲		<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.能做出體適能動作。</p> <p>2.能做出側滾翻的動作。</p>	<p>1.利用學校的場地進行熱身運動，並做出體適能的動作。</p> <p>2.能在墊上完成側滾翻動作。</p>	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		<p>一、了解自我與發展潛能。</p> <p>二、欣賞、表現與創新。</p>	
十四	5/16 5/22	評量 週 參、	十、翻滾 的遊戲		<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活</p>	<p>1.能做出前滾翻的動作。</p>	能做出前滾翻動作。	3	<p>1.墊子、踏板、低箱。</p> <p>2.球、哨子。</p>	口語 評量 操作		<p>一、了解自我</p>	

		運動好手			動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	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。			評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量		與發展潛能。 二、欣賞、表現與創新。	
十五	5/23 5/29	肆、生活樂趣多	十一、樂活排球		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.能完成教師示範的各項動作。 2.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。 3.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。 4.能於活動中展現低手接擊的基礎動	1.能完成教師示範的動作，並培養低手接擊動作。 2.能完成教師示範的動作，並培養低手接擊球的能力。	3	1.軟式排球、教學輔助CD、哨子。 2.球籃。 □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。	

						作。 5.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。							
十六	5/30 6/5	肆、生活樂趣多	十一、樂活排球		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.能共同努力完成活動。 2.能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	3	軟式排球、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。	
十七	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	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	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	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	◎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	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與	

					快樂的生活態度。	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。	項。 5.了解團體規範，團體練習時互助合作並認真練習。			量	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 培養良好的人際互動能力。	終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。	
十八	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	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	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	3	A4 紙每生一張。	□語評量 操作評量 觀察 檢核 行為	◎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	一、了解自我與發展潛能。 三、生	

					團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	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.能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。	鬥努力和互信互勉對團體的重要。			檢核態度評量	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 培養良好的人際互動能力。	涯規劃與終身學習。 五、尊重、關懷與團隊合作。	
十九	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。	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	一、了解自我與發展潛能。 三、生涯規劃與終身學習。	

											<p>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 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</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>
二十	6/27 6/30	評量週 肆、生	十三、飲食大觀園		2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質	1.能比較家庭內成員的飲食型態。	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	3	1.蒐集特殊飲食習慣的資料。 2.蒐集速食	口語評量 操作評	◎環境教育 1-2-4 覺知自己的生活方	一、了解自我與

		活樂趣多		<p>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>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>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>		<p>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>量觀察檢核行為檢核態度評量</p>	<p>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 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p>	<p>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</p>
--	--	------	--	---	---	---	--	-------------------------------------	----------------------	--	--

													立 思 考 與 解 決 問 題。	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------------------	--