

高雄市新興區七賢國民小學三年級第二學期校訂課程

【健康活力七賢】教學計畫

主題：健康活力七賢

一、教學設計理念說明

依據學校的重要宣導及配合節慶活動，編寫符合學校願景之課程設計，讓學生學習在團體中分工合作的「共學」、克服困難「共好」、「共享」學習的歷程，落實「創新」、「多元」、「合群」、「感恩」的核心價值。

二、教學活動設計

領域/科目		彈性課程		設計者		三年級教學團隊	
實施年級		三年級		總節數		21節(依實際授課週次調整)	
單元名稱		健康活力七賢					
設計依據							
核心素養							
總綱核心素養				領綱核心素養			
A1 身心素質與自我精進				綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。			
A2 系統思考與解決問題				健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。			
C1 道德實踐與公民意識				健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。			
C2 人際關係與團隊合作				綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。			
學習重點	學習表現	【健康與體育領域】 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。		學習內容	【健康與體育領域】 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。 Gb-II-2 打水前進、簡易性游泳遊戲。 Db-II-3 身體自主權及其危害之防範與求助策略。		
		【綜合活動領域】 1b-II-1 選擇合宜的學習方法，落實學習行動。 2b-II-2 參加團體活動，遵守紀律、重視榮譽感，並展現負責的態度。 2d-II-1 體察並感知生活中美感的普遍性與多樣性。			【綜合活動領域】 Ab-II-1 有效的學習方法。 Bb-II-3 團體活動的參與態度。 Bd-II-2 生活美感的體察與感知。 Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。		

		3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。		
學習目標		1. 能於學校特色活動與宣導演練課程，增進各項議題的認識，具有正確的知能與態度，於真實生活情境中採取合宜的判斷與行動。 2. 能於多元型態的閱讀與雙語推動活動，積極參與，廣泛學習，提升學習動機與效益。 3. 能於節慶教學活動中，透過實際行動，並以多元形式，表情達意，培養學生知足惜福，常懷感恩之。 4. 結合學校榮譽制度，培養學生能養成具榮譽感、團隊心，守法紀，自信負責，力求卓越表現。		
表現任務		1. 在學校各項特色活動、議題宣導、節慶教學及例行演練中，參與活動，專注聆聽與積極參與活動，習得正確合宜的相關知能。 2. 在參與團體活動或競賽時，能有合宜的舉止行為與談吐，健康正向的生活態度與技能，盡力在競賽中和同學合作完成任務。		
議題融入	議題名稱	性別平等教育、人權教育、環境教育、海洋教育、家庭教育、品德教育、生命教育、法治教育、安全教育、防災教育、生涯規劃教育、多元文化教育、閱讀素養教育、戶外教育、國際教育		
	實質內涵	【性別平等教育】 性 E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性 E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 人 E11 了解兒童權利宣言的內涵及兒童權利公約對兒童基本需求的維護與支持。 【環境教育】 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。 環 E12 養成對災害的警覺心及敏感度，對災害有基本的了解，並能避免災害的發生。 【海洋教育】 海 E2 學會游泳技巧，熟悉自救知能。 【家庭教育】 家 E4 覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 家 E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家 E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。 品 E2 自尊尊人與自愛愛人。 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 品 E6 同理分享。 品 E7 知行合一。 【生命教育】 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。 生 E7 發展設身處地、感同身受的同理心及主動去愛的能力，察覺自己從他者接受的各種幫助，培養感恩之心。		

	【法治教育】 法 E1 認識公平。 法 E7 認識責任。 法 E8 認識兒少保護。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E5 了解日常生活危害安全的事件。 安 E9 學習相互尊重的精神。 安 E14 知道通報緊急事件的方式。 【防災教育】 防 E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。 防 E7 認識校園的防災地圖。 防 E8 參與學校的防災疏散演練。 【生涯規劃教育】 涯 E4 認識自己的特質與興趣。 涯 E6 覺察個人的優勢能力。 涯 E7 培養良好的人際互動能力。 涯 E9 認識不同類型工作/教育環境。 涯 E12 學習解決問題與做決定的能力。 【多元文化教育】 多 E1 了解自己的文化特質。 多 E6 了解各文化間的多樣性與差異性。 【閱讀素養教育】 閱 E12 培養喜愛閱讀的態度。 閱 E13 願意廣泛接觸不同類型及不同學科主題的文本。 閱 E14 喜歡與他人討論、分享自己閱讀的文本。 【戶外教育】 戶 E6 學生參與校園的環境服務、處室的服務。 戶 E7 參加學校校外教學活動，認識地方環境，如生態、環保、地質、文化等的戶外學習。 【國際教育】 國 E1 了解我國與世界其他國家的文化特質。 國 E9 運用多元方式參與學校的國際文化活動。		
教材來源	自編		
教學資源	繪本、影片、學習單、感恩卡		
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式	評量	時間	備註

單元一 兒童及少年性剝削防制教育【輔】 —第一節 開始— 壹、準備活動 提供教師「教育部性別平等教育網」、「輔導議題媒材庫」等相關網站或 youtube 性剝削防制等相關影片，讓老師自行選取適合年級的教材。 貳、發展活動 依學生不同年級的認知層次，截取網路上相關教學資料或影片進行宣導。 參、綜合活動 請學生分享性剝削防制教育的心得及感想，並懂得如何預防。 —第一節 結束—		10' 20' 10'	
單元二 身高體重視力牙齒檢查【學】 —第二節 開始— 壹、準備活動 保健室準備學童資料。 貳、發展活動 校護指導孩童進行身高體重視力牙齒正確量測方式，由教師從旁安靜排隊行進至保健室再記錄測量結果。 參、綜合活動 宣講視力與口腔衛生保健 —第二節 結束—	學生能專心聆聽及積極參與活動並完成活動任務。 學生能配合量測工作；並針對檢查結果進行反思與習慣調整。	30' 10'	
單元三 國家防災日地震避難掩護演練【安全教育】【學】 —第三節 開始— 壹、準備活動 由學務處規劃地震避難掩護演練計畫，並公告演練流程與注意事項。 貳、發展活動 各班依照規畫之流程進行演練活動：			

(1)地震發生前：說明演練程序及避難掩護動作要領。 (2)地震發生：執行「趴下、掩護、穩住」抗震保命三步驟。 (3)地震稍歇：聽從師長指示依規劃路線進行避難疏散至安全疏散地點。 參、綜合活動 由校長針對演練進行講評，再次強調與說明注意事項。 —第三節 結束—	學生能正確執行抗震保命三步驟。	30' 10'	
單元四 戶外教育 —第四節 開始— 壹、準備活動 配合主題教學，討論、說明戶外教學地點。 貳、發展活動 提醒學生戶外教學須注意的安全事項與遵守規則。 參、綜合活動 學生能發表搭車與進行參觀的安全注意事項。 —第四節 結束—	學生能專心聆聽並參與討論	30' 10'	
單元五 班際英語競賽【教】 —第五、六節 開始— 壹、準備活動 由教務處規劃英語競賽活動。 貳、發展活動 配合英語競賽活動流程，教師從旁協助，給予指導。 參、綜合活動 學生心得發表。 —第五、六節 結束—	學生能專心聆聽及積極參與活動並完成活動任務。	10' 40' 30'	
單元六 戶外教育 —第七節 開始— 壹、準備活動			

準備學習手冊 貳、發展活動 說明戶外教育的學習重點，帶領學生進行戶外教育活動體驗。 參、綜合活動 指導學生完成學習手冊 —第七節 結束—	學生能積極參與活動體驗並完成手冊	35' 5'	
單元七 兒童節慶祝活動【學】 —第八節 開始— 壹、準備活動 由學務處規劃兒童節慶祝活動。 貳、發展活動 配合兒童節慶祝活動流程，教師從旁協助，給予指導。 參、綜合活動 學生心得發表。 —第八節 結束—	學生能專心聆聽及積極參與活動並完成活動任務。	5' 30' 5'	
單元八 兒童及少年性剝削防制教育【輔】 —第九節 開始— 壹、準備活動 提供教師「教育部性別平等教育網」、「輔導議題媒材庫」等相關網站或 youtube 性剝削防制等相關影片，讓老師自行選取適合年級的教材。 貳、發展活動 依學生不同年級的認知層次，截取網路上相關教學資料或影片進行宣導。 參、綜合活動 請學生分享性剝削防制教育的心得及感想，並懂得如何預防。	學生能專心聆聽及積極參與活動並完成活動任務。	20' 20'	

—第九節 結束—			
單元九 與作家有約活動【教】			
—第十節 開始—			
壹、準備活動			
由教務處規劃閱讀說書人活動。	學生能專心聆聽及	5'	
貳、發展活動	積極參與	30'	
配合閱讀說書人活動流程，教師從旁協助，給予指導。	活動並完		
參、綜合活動	成活動任	5'	
學生心得發表。	務。		
—第十節 結束—			
單元十 戶外教育			
—第十一節 開始—			
壹、準備活動			
配合主題教學，討論、說明戶外教學地點。	學生能積		
貳、發展活動	極參與活	35'	
提醒學生戶外教學須注意的安全事項與遵守規則。	動體驗並		
參、綜合活動	完成手冊	5	
學生能發表搭車與進行參觀的安全注意事項。			
—第十一節 結束—			
單元十一 交通安全教育宣導【學】			
—第十二節 開始—			
壹、準備活動			
教師播放影片乘車安全相關新聞影片，請學生思考並回答問題。	學生能說		
貳、發展活動	出錯誤乘	30'	
(1)教師點選 https://tinyurl.com/26v2yn5m 播放有聲故事	車行為造		
「搭乘機車小撇步」、「搭乘汽車該坐哪裡」。	成的後果		
(2)教師提問並引導學生能說出錯誤乘車行為造成的後果及	及解決辦		
解決辦法。	法。		

參、綜合活動 師生歸納本節課學習重點。 —第十二節 結束—		10'	
單元十二 母親節感恩活動【輔】 —第十三節 開始— 壹、準備活動 由輔導室規劃母親節感恩活動。 貳、發展活動 配合母親節感恩活動流程，教師從旁協助，給予指導。 參、綜合活動 學生完成卡片製作。 —第十三節 結束—	學生能專心聆聽及積極參與活動並完成活動任務。	10' 10' 30'	
單元十三 戶外教育 —第十四節 開始— 壹、準備活動 配合主題教學，討論、說明戶外教學地點。 貳、發展活動 提醒學生戶外教學須注意的安全事項與遵守規則。 參、綜合活動 學生能發表搭車與進行參觀的安全注意事項。 —第十四節 結束—	學生能積極參與活動體驗並完成手冊	35' 5'	
單元十四 美術班成果展參訪【輔】 —第十五節 開始— 壹、準備活動 由輔導處規劃美術班成果展活動。 貳、發展活動 各班級學生至美術班教育成果展參觀欣賞，並聆聽學生導聆。 參、綜合活動	學生能專心聆聽	30'	

師生分享交流成果展參訪收穫與心得。 —第十五節 結束— 單元十五 游泳教學 —第十六、十七節 開始— 壹、準備活動 教育部體育署 https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=4098 進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。 貳、發展活動 (1)介紹「水母漂」，請孩子放鬆身體，自然的在水中使自己的身體可以浮起來。 (2)請孩子練習水中閉氣，默數秒數，看看自己可以屬到幾秒，當覺得沒氣而感到呼吸困難時，頭抬出水面。 (3)頭抬出水面，手自然向下滑動，腳就可以自然站直。 (4)在水中閉氣後，將頭探出水面，用嘴巴吸入空氣，練習口部換氣。 (5)當頭抬出水面後，用嘴巴大大吸一口氣，鼻子要保持閉氣的狀況。 參、綜合活動 進行水中憋氣比賽，找出憋氣高手。 —第十六、十七節 結束— 單元十六 游泳教學 —第十八、十九節 開始— 壹、準備活動 進行暖身操，請孩子進行身體各部位暖身活動，從腳踝、膝關節、手腕、肩膀、頸部，確實完成各項暖身運動。 貳、發展活動 (1)複習水母漂動作。 (2)進行身體漂浮練習，請孩子扶著泳池的岸邊，放鬆身體，使身體拉長延伸，讓自己的身體完全浮起來。	實際操作	10' 10' 60' 10' 10' 60'	
--	-------------	---	--

(3)將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，用力往前移動，雙手往前拉直，放輕鬆，使身體往外漂浮。 (4)進行打水練習，請孩子扶著泳池的岸邊，將腿伸直，放鬆，雙腿自然上下打水。注意膝蓋不要太緊，自然放鬆。 (5)將身體轉向外面，用雙腿蹬牆，使身體往外漂浮，配合腿部打水前進。 參、綜合活動 進行水中打水比賽，找出打水高手。 —第十八、十九節 結束—		10'	
單元十七 榮譽榜拍照【輔】 —第二十節 開始— 壹、準備活動 由輔導處規劃榮譽榜拍照計畫。 貳、發展活動 配合榮譽榜拍照計畫，教師從旁協助，給予指導。 參、綜合活動 拍照同學分享心得。 —第二十節 結束—	學生能專心聆聽及積極參與活動。	20'	
單元十八 期末環境整理【學】 —第二十一節 開始— 壹、準備活動 導師按照衛生分配區域與班級人力分派衛生用具。 貳、發展活動 導師按照衛生用具與負責區域教導學生用具使用技巧與分工掃除內容。 參、綜合活動 進行掃除正確衛教，透過實作演練，建立良好衛生習慣。 —第二十一節 結束—		30'	

國民小學及國民中學學生成績評量準則第五條

國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之多元評量方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

特殊教育學生之成績評量方式，由學校依特殊教育法及其相關規定，衡酌學生學習需求及優勢管道，彈性調整之。

表現任務		1. 在學校各項特色活動、議題宣導、節慶教學及例行演練中，參與活動，專注聆聽與積極參與活動，習得正確合宜的相關知能。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
表現合宜的行為與態度		總能因應不同情境與場合調整行為，展現合宜的禮儀、行為與態度。	經常能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。	有時能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。	在他人的協助下，能因應不同情境與場合，展現合宜的行為與態度。	未達D級
評分指引		透過實際操作與上課表現，能正確回答老師的提問。	透過實際操作與上課表現，能大部分回答老師的提問。	透過實際操作與上課表現，能少部分或片段回答老師的提問。	透過實際操作與上課表現，需旁人協助才能回答老師的提問。	未達D級
評量工具		活動學習單、課堂表現				

分數 轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79以 下
----------	--------	-------	-------	-------	----------

評量標準與評分指引

表現任務		2. 在參與團體活動或競賽時，能有合宜的舉止行為與談吐，健康正向的生活態度與技能，盡力在競賽中和同學合作完成任務。				
評量標準						
主題	表現描述	A 優秀	B 良好	C 基礎	D 不足	E 落後
生活經營與創新-團體合作與領導		能在團體活動中主動做好自己份內的工作，重視榮譽感，展現負責的態度。	能在團體活動中覺察可能的問題，並學習尊重與守紀律的行為。	能探索在團體活動中尊重與守紀律的重要性。	能分享自己參與團體活動時，遵守規範的經驗。	未達D級
評分指引		在執行班級任務時，主動做好份內的工作，重視榮譽感，展現負責的態度。	在進行班級活動時，提出遇到的問題，並學習尊重與守紀律的重要。	分享體驗活動中遇到的各種問題與解決策略，並表達合作與守紀律的意義。	分享參與團體活動與遵守規範的經驗。	未達D級
評量工具		活動學習單、課堂表現				

分數 轉換	95-100	90-94	85-89	80-84	79以 下
----------	--------	-------	-------	-------	----------