

高雄市龍華國小 114 學年度三年級下學期彈性學習課程龍華

大代誌—健康小達人[健檢愛自己]課程設計

壹、設計理念

三年級學生在低年級時已經具備基礎的健康衛生觀念，因此在中年級階段，透過身高、體重、視力的測量和牙齒檢查，對身體質量指數有所認知，輔以牙齒保健的宣導，讓學生習得如何強化並維持身體健康之能力。

總綱核心素養面向	總綱／核心素養項目	領綱核心素養具體內涵	主要教學內容
A 自主行動	A1 身心素質與自我精進	<p>健體-E-A1</p> <p>具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>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。</p>	<p>【1. 身高體重視力檢查】</p> <p>【2. 牙齒口腔檢查】</p>
	A3 規劃執行與創新應變	<p>健體-E-A3</p> <p>具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>綜-E-A3</p> <p>規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>	<p>【2. 牙齒口腔檢查】</p>

貳、主題與單元架構

課程名稱	健檢愛自己	
適用年級	三年級	
授課時間	1 節課，40 分鐘	1 節課，40 分鐘
課程單元	身高體重視力檢查	牙齒口腔檢查
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 具備健康生活的習慣 ● 實踐健康生活行為 	<ul style="list-style-type: none"> ● 具備健康生活的習慣 ● 展現健康生活技能
融入生命教育、安全教育議題		
學習內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 生長發育的意義與差異 ● 自我檢視身體各部位的健康情形 ● 良好衛生習慣及保健方法 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生長發育的意義與差異 ● 良好衛生習慣及保健方法
評量方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 ● 經驗分享 ● 參與討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 ● 經驗分享 ● 參與討論

參、學習活動設計

【單元一設計】

領域／科目／跨領域	健康與體育領域、綜合活動領域		
實施年級	三年級	總節數	共 1 節，40 分鐘 (依實際授課節數調整)
(聚焦之) 單元名稱	身高體重視力檢查		
設計依據			
學習重點	學習表現	核心素養	A1 身心素質與自我精進 體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷
	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康的問題所</p>		

		帶來的威脅與嚴重性。 【綜合活動領域】 1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。		程，激發潛能，促進身心健全發展。
	學習內容	【健康與體育領域】 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Da-II-1 良好的衛生習慣。 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 【綜合活動領域】 Aa-II-1 自己能做的事。		
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育		
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理安全 ¹ 向。 E6 了解自己的身體。		
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合活動領域		
教材來源		健體課本、綜合活動課本、自編		
學習目標				
1. 養成規律運動的習慣。 2. 養成健康生活的習慣。				

參、學習活動設計

學習活動設計			
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)	學習評量	備註

第一節	<p>【活動一】身高體重視力檢查(25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引起動機：各位小朋友，你有聽說過林書豪的故事嗎？ 2. 各位小朋友，你會希望別人說你的身材像林書豪嗎？ 3. 全班排隊到健康中心，檢查身高體重視力。 <p>【活動二】身高體重視力健康嗎？(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生針對「如果身高體重眼睛不健康會有哪些後果？」這個主題來進行討論與分享。 2. 透過討論，讓學生了解身高體重眼睛健康的重要。 3. 討論讓身體健康的好方法？ 4. 老師介紹「運動 333 法則」 <p>【活動三】教師總結(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生了解身高體重正常、眼睛健康的重要。 2. 鼓勵學生做到均衡飲食與規律運動，懂得愛惜自己的視力健康，關心自己的生長發育。 	發表	健康中心叮嚀近視者要戴眼鏡。
	經驗分享	參與討論	

【單元二設計】

領域／科目／跨領域		健康與體育領域、綜合活動領域		
實施年級		三年級	總節數	共 1 節， 40 分鐘 (依實際授課節數調整)
(聚焦之) 單元名稱		牙齒口腔檢查		
設計依據				
學習重點	學習表現	<p>【健康與體育領域】</p> <p>1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>1a-II-2 了解促進健康生活的方法。</p> <p>1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	核心素養	<p>A1 身心素質與自我精進</p> <p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程。</p>

		<p>2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>1a-II-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。</p>		<p>程，激發潛能，促進身心健全發展。</p> <p>A3 規劃執行與創新應變健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日生活情境。</p> <p>綜-E-A3 規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p>
	學習內容	<p>【健康與體育領域】</p> <p>Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Da-II-1 良好的衛生習慣。</p> <p>Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。</p> <p>【綜合活動領域】</p> <p>Aa-II-1 自己能做的事。</p>		
議題融入	議題／學習主題	生命教育、安全教育		
	議題實質內涵	生 E2 理解人的身體與心理安 E6 了解自己的身體。		
與其他領域／科目的連結		健康與體育領域、綜合活動領域		
教材來源		健體課本、綜合活動課本、自編		
學習目標				
1. 養成正確潔牙的習慣。 2. 養成健康生活的習慣。				
學習活動設計				
節數	學習引導內容及實施方式 (含時間分配)		學習評量	備註

第一節	<p>【活動一】牙齒檢查(25 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師引起動機：各位小朋友，你有聽說過--牙痛不是病，痛起來要人命嗎？ 2. 請學生先猜猜看，我們班會有多少位同學牙齒是全部健康的嗎？ 3. 全班進行牙齒檢查。 	發表	健康中心請老師協助再叮嚀 用餐後牙齒刷乾淨	
	<p>【活動二】牙齒健康嗎?(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生針對「牙齒不健康，會有哪些後果？」這個主題來進行討論與分享。 2. 透過與學生的討論，讓學生了解牙齒的功能與牙齒健康的重要。 3. 討論如何讓牙齒變健康？ 4. 指導正確潔牙方式 			經驗分享
	<p>【活動三】教師總結(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 加強學生了解牙齒的功能與牙齒健康的重要。 2. 平日確實做好潔牙與漱口，懂得愛惜自己的牙齒。 3. 牙齒是每個人重要的資產，牙齒健康能讓生活更加快樂。 			參與討論

評量規準

評量向度	評量標準		
	優良(5分)	普通(3分)	待加強(1分)
養成規律運動的習慣	規律運動，做到「運動 333 法則」	有做運動，但尚未做到「運動 333 法則」	沒有做運動的習慣
養成正確潔牙的習慣	週一～五每天中午做到「飯後潔牙」	一週中午做「飯後潔牙」達三天以上	一週中午做「飯後潔牙」不到三天