

高雄市龍華國小 114 學年度三年級上學期彈性學習課程

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，傳染疾病的預防與流感疫苗的施打，讓學生習得如何強化並維持身體健康之能力，能讓生活更加快樂與幸福。

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	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。 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。	【1. 身高體重視力檢查】 【2. 流感疫苗注射】
	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，因應日常生活情境。	
B 溝通互動	B1 符號運用與溝通表達	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	【1. 身高體重視力檢查】

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
課程單元	身高體重視力檢查
學習表現	<ul style="list-style-type: none"> ● 養成個人良好健康習慣 ● 實踐健康生活行為
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 ● 視力保健方法
評量方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 發表 ● 經驗分享 ● 參與討論

參、學習活動設計

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	<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>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 注意健康的問題所帶來的威脅與嚴重性。</p> <p>A1 身心素質與自我精進 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。 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</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>進身心健全發展。</p> <p>B1 符號運用與溝通表達健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。</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面向。 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				
<p>1. 養成健康生活的習慣。</p> <p>2. 養成做護眼操的習慣。</p>				

參、學習活動設計

節數	學習活動設計		
	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：過了一個暑假，你長高變壯了嗎？ 2. 全班兒童排隊到健康中心，檢查身高體重視力。 <p>【活動二】視力正常嗎？(10 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請兒童針對「視力不良會有哪些影響？」這個主題來進行討論與分享。 2. 透過與兒童的討論，讓兒童了解眼睛健康的重要。 3. 討論如何保持視力健康？ 4. 教導「5 分鐘護眼操」。 <p>【活動三】教師進行總結(5 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 做好護眼生活習慣，平日健康飲食，懂得愛惜自己的眼睛與身體。 2. 身高體重正常、眼睛健康是每個人重要的資產，因為健康就是財富，眼睛是靈魂之窗，養成做護眼操與健康飲食的良好生活習慣，能讓身體更健康。 	<p>發表</p> <p>經驗分享</p> <p>參與討論</p>	<p>健康中心叮嚀近視者要戴眼鏡。</p>

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)
養成做護眼操的習慣	每天做「5 分鐘護眼操」	一週做「5 分鐘護眼操」達三天以上	一週做「5 分鐘護眼操」不到三天
做好自我健康管理	每天洗手次數在 10 次以上	每天洗手次數 5~10 次	每天洗手次數不到 5 次