

臺北市信義區博愛國民小學 115 學年度第一學期領域學習課程計畫

領域別	健康	節數	(三)年級上學期，共 20 節	師資	三年級教學團隊
課程架構圖	<pre> graph LR A[壹、健康一把罩] --- B[一、我升上三年級了] A --- C[二、我是 EQ 高手] A --- D[三、健康保衛站] A --- E[四、營養補給站] B --- B1[1. 有什麼不一樣] B --- B2[2. 我準備好了] B --- B3[3. 我的好幫手] B --- B4[4. 書包好主人] C --- C1[1. 認識不同的情緒] C --- C2[2. 情緒處理器] C --- C3[3. 培養同理心] D --- D1[1. 病毒來襲] D --- D2[2. 認識健保資源] E --- E1[1. 吃當季、食在地] E --- E2[2. 神奇的食物王國] E --- E3[3. 請你跟我這樣吃] </pre> 壹、健康一把罩 一、我升上三年級了 1. 有什麼不一樣 2. 我準備好了 3. 我的好幫手 4. 書包好主人 二、我是 EQ 高手 1. 認識不同的情緒 2. 情緒處理器 3. 培養同理心 三、健康保衛站 1. 病毒來襲 2. 認識健保資源 四、營養補給站 1. 吃當季、食在地 2. 神奇的食物王國 3. 請你跟我這樣吃				

課程目標	(1)培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 (2)養成規律運動與健康生活的習慣。 (3)培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 (4)培養獨立生活的自我照護能力。 (5)培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 (6)建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 (7)培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 (8)培養良好人際關係與團隊合作精神。 (9)發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。
評量方式	實作評量