

臺北市玉成國民小學 111 學年度三年級第 1 學期健康教學計畫

任課教師：吳育禎 Teacher Selina

健康每週授課一節課

教科書版本：康軒三上健康與體育

單元	學習目標
單元一：飲食聰明選	<ol style="list-style-type: none">1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。
單元二：生命的樂章	<ol style="list-style-type: none">1. 認識生命的開始和誕生。2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。3. 認識生長發育的變化與意義。4. 運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。5. 實踐促進生長發育的良好習慣。6. 實踐良好的衛生習慣。7. 覺察每個人生長發育的速度不同。8. 發揮同理心，感受他人的心情。
單元三：快樂的社區	<ol style="list-style-type: none">1. 認識社區健康活動。2. 參與社區活動，提升對社區的歸屬感。3. 覺察提升社區生活品質的方法。
評量方式	<ol style="list-style-type: none">1. 課堂參與：課堂發表、學習表現，佔學期成績 30%。2. 口頭發表：小組討論與發表、合作學習，佔學期成績 30%。3. 學習單：按時完成指定的學習單，佔學期成績 40%。