

108 學年度三年級家庭教育課程：健體領域-第一單元 生命的樂章  
第三單元、健康家庭有妙招、第四單元、運動健康多

教學 期程	能力指標(含重大議題)	主題或單元活動內容	節 數	使用教材	評 量 方 式	備 註
第 06 週   第 10 週	<p>1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。</p> <p>【家政教育】4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>【家政教育】4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>【生涯發展教育】2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>	<p>四、永恆的回憶</p> <p>【活動 1】討論死亡的概念</p> <p>【活動 2】分享對已故親人的思念</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 生老病死是人生歷程的一部分，但是突然面對親人或朋友的死亡，常會讓人覺得震驚、悲傷或沮喪。</li> <li>• 面對親人的死亡，常會讓人覺得悲傷、難過或沮喪。此時，可以學習以適當的方法抒發情緒。</li> </ul>	15	生命演化的照片或影片、教用版電子教科書。	口語評量 操作評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	
第 11 週   第 15 週	<p>2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。</p> <p>【家政教育】1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>【家政教育】1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。</p> <p>7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。</p> <p>【生涯發展教育】3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【家政教育】3-1-3 察覺個人的消費行為。</p>	<p>第 11 週-期中評量週</p> <p>參、健康家庭有妙招</p> <p>一、飲食安全小偵探</p> <p>【活動 1】思考食物安全的重要性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 引導兒童思考，我們可以用哪些方式來判斷食物是否新鮮、安全呢？</li> <li>• 討論食物安全的重要性。</li> </ul> <p>【活動 2】討論以感官分辨食物的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師說明吃東西前要善用感官觀察外觀、檢查標示、聞一聞氣味，才不會吃到不安全的食物。</li> </ul> <p>二、飲食紅綠燈</p> <p>【活動 1】介紹紅綠燈飲食概念</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 教師說明：「飲食紅綠燈」的概念，讓兒童了解哪些是屬於好的點心，哪些是不好的</li> </ul>	15	翰林版國小三上健康與體育單元三健康家庭有妙招 活動 1 飲食安全小偵探 活動 2 飲食紅綠燈 活動 3 健康消費知多少 活動 4 健康小高手	口語評量 操作評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量	

	<p>5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。</p> <p>【性侵害防治教育】1-2-5 尊重性別皆具有做決定的自主權。</p>	<p>點心。</p> <p>檢討自己的飲食習慣並討論改進飲食的方法。</p> <p>三、健康消費知多少</p> <p>【活動 1】分享保健用品的使用經驗</p> <p>【活動 2】討論影響選購保健用品的因素保健及選購原則</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>教師展示各種保健用品，並強調選購時應注意產品標示，包括：品名、成分、價格、製造日期、有效期限、保存方法、製造廠商等。</li> </ul> <p>四、健康小高手</p> <p>【活動 1】分享就醫經驗</p> <p>【活動 2】查詢就醫資訊</p> <p>【活動 3】討論正確用藥的觀念</p>			
第 11 週   第 15 週	<p>【性侵害防治教育】1-2-5 尊重性別皆具有做決定的自主權。</p> <p>【家庭暴力防治教育】2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。</p>	<p>五、性侵害防治</p> <p>一、回憶舊經驗</p> <p>【活動 1】教師引導學生根據過去所學，兩兩討論以下問題，並紀錄在小白板上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>誰可能是性侵害的施暴者？</li> <li>什麼人是容易受到性侵害的對象？</li> <li>哪些地點容易發生性侵害？</li> <li>發現發生性侵害是該怎麼辦？</li> </ul>	15	性侵害防治教育宣導影片	
第 16 週   第 20 週	<p>4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。</p> <p>【家政教育】3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。</p> <p>【性別平等教育】2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p>	<p>肆、運動健康多</p> <p>一、活力家庭愛運動</p> <p>【活動 1】探討家人的運動參與情形</p> <p>【活動 2】進行簡易伸展運動</p> <p>【活動 3】介紹運動 210 概念</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動能促進成長、幫助學習，並提升體適能。養成規律的運動習慣，每天至少運動 30 分鐘，或是每週達 210 分鐘以上，能讓身體充滿活力。</li> </ul>	15	軟墊 平衡木 巧拼	口語 評量 操作 評量 觀察 檢核 行為 檢核 態度 評量