

三年級第一學期健康與體育領域/健康教育科目課程計畫

週次	單元名稱	對應能力指標	學習目標	評量方式	議題融入
1-3	第一篇第1章 我的家庭	6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。</li> <li>2. 透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。</li> <li>3. 利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。</li> <li>4. 藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.問答</li> <li>2.觀察</li> </ol>	法定：健體-家庭暴力防治-1 法定：健體-家庭教育-1
4-6	第一篇第2章 維護家庭和諧	6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解家人的相處之道。</li> <li>2. 學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。</li> <li>3. 了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。</li> <li>4. 學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.問答</li> <li>2.觀察</li> </ol>	
7-9	第一篇第3章 預防家庭暴力	6-3-2肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識家庭暴力。</li> <li>2. 認識家庭暴力的影響與迷思。</li> <li>3. 了解面對家庭暴力的應變原則。</li> <li>4. 認識社會支援機構。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.紀錄</li> <li>3.實作及表現</li> </ol>	
10-11	第二篇第1章 飲食新浪潮	2-3-3檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。</li> <li>2. 學習安全蔬果的選購與處理訣竅。</li> <li>3. 認識有機農產品以及相關選購技巧。</li> <li>4. 認識市面上基因改造食品及其標示。</li> <li>5. 學習健康食品的選購技巧。</li> <li>6. 能分辨食品廣告的真實性。</li> <li>7. 學習消費糾紛的處理方式。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.觀察</li> <li>2.紀錄</li> <li>3.實作及表現</li> </ol>	法定：健教-環境(環J7)-1

12-13	第二篇第2章 食品加工面 面觀	2-3-4以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2. 認識食品加工的方式及其目的。 3. 認識食品添加物及其目的。 4. 認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	1.口頭評量 2.紙筆評量	
14-16	第二篇第3章 吃得安心與 健康	2-3-5明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 了解食物中毒的原因與症狀。 2. 了解食物中毒的處理以及預防方式。 3. 學習預防食物中毒的方法。 4. 認識食物最佳的烹調方式。 5. 認識調味品種類和功能。	1.觀察 2.紀錄	
17-18	第三篇第1章 身體意象	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識正確的身體意象。 2. 認識身體意象的形成因素。 3. 認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	1.觀察 2.紀錄	
19	第三篇第2章 健康體重	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識健康體重的評估。 2. 認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3. 認識不當減重的方式與影響。 4. 認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5. 認識如何計算每日的熱量需求。	1.觀察 2.紀錄	
20-21	第三篇第3章 維持健康體 重	2-3-6分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。	1. 認識維持健康體重的意義。 2. 檢視自己的生活型態。 3. 認識維持健康體重的方法。 4. 了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 5. 檢視自己的生活型態。 6. 學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	