

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

三年級下學期 健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版健康與體育領域第六冊		教學節數	每週 3 節/共 60 節				
設計者	姚閔懷 老師		教學者	待聘				
學期學習目標	1.體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。 2.學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。 3.能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。 4.能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。 5.養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人的重要性。 6.辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。							
融入重大議題之能力指標	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會 2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動 3-2-1 學習尊重兩性的行為 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	01/21-01/24	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	單元一 跑踢足球樂 第 1 課 足球小天地	3			1.操作學習 2.教師觀察	
02	02/21-02/24	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	單元一 跑踢足球樂 第 2 課 足球向前衝	3			1.操作學習 2.教師觀察	
03	02/25-03/03	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元一 跑踢足球樂 第 2 課 足球向前衝	3			1.操作學習 2.教師觀察	
04	03/04-03/10	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	單元二 安全小專家 第 1 課 居家安全	3	性侵害犯罪防治	3	1.學生發表 2.實作演練	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度
05	03/11-03/17	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	單元二 安全小專家 第 2 課 生活中的安全	3	家庭暴力防治	3	1.學生發表 2.學生演練 3.遊戲學習	【性別平等教育】 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係 2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會 2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動
06	03/18-03/24	5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	單元二 安全小專家 第 3 課 校園霸凌	3	性剝削防制教育	2	1.提問回答 2.學生發表 3.角色扮演	【性別平等教育】 1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權 2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境 3-2-1 學習尊重兩性的行為
07	03/25-03/31	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	單元三 靈巧試身手 第 1 課 槓上小玩家	3			1.操作學習 2.學生發表	

08	04/01-04/07	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	單元三 靈巧試身手 第 2 課 木上玩平衡	3			1.操作學習 2.學生發表	
09	04/08-04/14	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	單元三 靈巧試身手 第 3 課 撐木跳、搭肩行	3			1.操作學習 2.教師觀察	
10	04/15-04/21	3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	單元三 靈巧試身手 第 4 課 創意大考驗	3			1.操作學習	
11	04/22-04/28	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	單元四 飲食與健康 第 1 課 飲食學問大	3			1.提問回答 2.學生自評 3.學生發表	
12	04/29-05/05	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	單元四 飲食與健康 第 2 課 怎麼吃才健康	3			1.提問回答 2.操作學習 3.教師觀察 4.學生自評	
13	05/06-05/12	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	單元五 舞動韻律風 第 1 課 可愛的鴨子	3			1.教師觀察 2.操作學習	
14	05/13-05/19	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	單元五 舞動韻律風 第 2 課 身體動一動	3			1.操作學習 2.學生發表	
15	05/20-05/26	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	單元六 健康小達人 第 1 課 健康生活有一套	3			1.學生自評 2.教師觀察 3.提問回答 4.操作學習	
16	05/27-06/02	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 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。	單元六 健康小達人 第 2 課 消費停看聽	3			1.提問回答 2.教師觀察 3.學生自評	
17	06/03-06/09	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元七 跑跳好體能 第 1 課 遠離運動傷害	3			1.提問回答 2.學生發表 3.操作學習 4.教師觀察	
18	06/10-06/16	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元七 跑跳好體能 第 2 課 繞物接力跑	3			1.操作學習 2.教師觀察	
19	06/17-06/23	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元七 跑跳好體能 第 3 課 跳躍來闖關	3			1.操作學習 2.教師觀察	
20	06/24-06/30	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	單元七 跑跳好體能 第 3 課 跳躍來闖關	3			1.操作學習 2.教師觀察	
			上課總節數:	60	融入法定課程節數	8		

備註：

一、本(下)學期上課總日數:92 天。

二、107 年 2 月 28 日(三)和平紀念日、107 年 4 月 4-6 日兒童節及清明節連假、107 年 06 月 18 日(一)端午節，共放假 5 天。