

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

三年級上學期 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五冊		教學節數	每週 3 節/共 63 節				
設計者	姚閔懷 老師		教學者	待聘				
學期學習目標	<p>1.熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念</p> <p>2.了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。</p> <p>3.透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。</p> <p>4.探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。</p> <p>5.學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。</p> <p>6.描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。</p> <p>7.整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。</p>							
融入重大議題之能力指標	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質</p> <p>1-2-5 尊重兩性皆具有做決定的自主權</p> <p>2-2-1 認識兩性在家庭間的互動關係</p> <p>2-2-2 尊重兩性在溝通的過程中平等的表達機會</p> <p>2-2-3 認知當今社會文化中兩性角色地位與處境</p> <p>2-2-5 學習溝通協調的能力，促進兩性和諧的互動</p> <p>3-2-1 學習尊重兩性的行為</p> <p>3-2-4 瞭解兩性身心異同，培養性別敏感度</p>							
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	08/30-09/02	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。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	單元一 揮棒玩球樂 第 1 課 快樂傳接球	3			1.操作學習 2.學生發表	
02	09/03-09/09	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。	單元一 揮棒玩球樂 第 1 課 快樂傳接球	3			1.操作學習 2.教師觀察	
03	09/10-09/16	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。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	單元一 揮棒玩球樂 第 2 課 棒球樂樂樂	3			1 操作學習	
04	09/17-09/23	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 揮棒玩球樂 第 2 課 棒球樂樂樂	3			1 操作學習	
05	09/24-09/30	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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 寶貝我的感官 第 1 課 耳聰目明	3	性侵害犯罪防治	2	1.操作學習 2.提問回答	【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
06	10/01-10/07	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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 寶貝我的感官 第 2 課 愛護鼻、舌和皮膚	3			1.提問回答 2.學生自評 3.操作學習	
07	10/08-10/14	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 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 寶貝我的感官 第 2 課 愛護鼻、舌和皮膚	3	性侵害犯罪防治	1	1.操作學習 2.提問回答	【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
08	10/15-10/21	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 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。	單元三 歡欣土風舞 第 1 課 小白兔愛跳舞	3			1.操作學習 2.教師觀察	
09	10/22-10/28	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 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。	單元三 歡欣土風舞 第 2 課 牧場綠油油	3			1.操作學習 2.教師觀察 3.學生發表	
10	10/29-11/04	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。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	單元四 生命的樂章 第 1 課 出生圓舞曲	3			1.學生發表 2.提問回答 3.學生自評	

11	11/05-11/11	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	單元四 生命的樂章 第 2 課 和家人相處	3	家庭暴力防治	3	1.學生發表	【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
12	11/12-11/18	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。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	單元四 生命的樂章 第 3 課 老化與死亡	3			1.共同討論 2.集體創作	
13	11/19-11/25	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。	單元五 肢體運動王 第 1 課 墊上滾翻樂	3			1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質
14	11/26-12/02	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。	單元五 肢體運動王 第 2 課 跳箱我不怕	3			1.操作學習 2.教師觀察	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質
15	12/03-12/09	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。	單元五 肢體運動王 第 3 課 快步向前跑	3			1.操作學習 2.學生發表	
16	12/10-12/16	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。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。	單元五 揮棒玩球樂 第 4 課 輕快來跑跳	3			1.操作學習 2.學生發表	
17	12/17-12/23	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	單元六 快樂的社區 第 1 課 社區新體驗	3	性剝削防制教育	1	1.學生發表 2.提問回答	【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
18	12/24-12/30	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	單元六 快樂的社區 第 2 課 健康又環保	3	性剝削防制教育	1	1.操作學習 2.學生發表	【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
19	12/31-01/06	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	單元六 快樂的社區 第 2 課 健康又環保	3			1.提問回答 2.教師觀察	
20	01/07-01/13	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	單元七 民俗運動風 第 1 課 歡喜來舞獅	3			1.提問回答 2.學生發表	
21	01/14-01/20	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	單元七 民俗運動風 第 2 課 毬子拍踢拐	3			1.提問回答 2.學生發表	
			上課總節數	63	融入法定課程節數	8		

備註：

一、本(上)學期上課總日數:99 天。

二、106 年 10 月 04 日(三)中秋節、106 年 10 月 10 日(二)國慶日、107 年 01 月 01 日(一)元旦，共放假 3 天。