

臺南市公(私)立南區日新國民小學 108 學年度第一學期三年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 2. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。 3. 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 4. 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 5. 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。				
領域能力指標	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。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。 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。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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。				
融入之重大議題	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 2-2-1 認識生存權、身分權與個人尊嚴的關係。 【家政教育】 1-1-2 察覺飲食衛生的重要性。 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 3-1-3 察覺個人的消費行為。 3-2-1 認識我們社會的生活習俗。 3-2-3 養成良好的生活習慣。				

	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。				
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週~第四週	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族 活動 4 永恆的回憶	12	1-1-1 1-1-3	完成一張關懷長輩的學習單。	人權教育 1-2-1 1-2-2 性別平等教育 1-1-1
第五週~第八週	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 1 傳球樂 活動 2 拋接自如 活動 3 安全運動停看聽	12	3-1-3 5-1-1 5-1-5	兩人一組互相傳接球連續 10 球以上。	生涯發展教育 2-2-1 3-2-2 性別平等教育 2-2-1 家政教育 1-2-1 3-1-3
第九週~第十二週	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	12	2-1-4 5-1-4 7-1-2	分組報告健康飲食調查結果。	家政教育 3-2-2 3-2-3 性別平等教育 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十三週~第十六週	單元四運動健康多 活動 1 活力家庭愛運動 活動 2 巧拼樂 活動 3 墊上運動安全 活動 4 墊上遊戲	12	3-1-1 3-1-2	完成教師指定之簡易墊上遊戲動作。	性別平等教育 2-2-1 家政教育 3-2-3
第十七週~第二十週	單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉 活動 2 跳出活力 活動 3 迎賓舞 活動 4 竹竿舞 活動 5 舞獅	12	3-1-1 3-1-3 4-1-5	三人一組，完成迎賓舞、竹竿舞及舞獅的基本動作和舞步。	性別平等教育 2-2-1 家政教育 3-2-1

臺南市公(私)立南區日新國民小學 108 學年度第二學期三年級 健康與體育 領域學習課程計畫

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。 2. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。 3. 強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。 4. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 5. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。				
領域能力指標	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 2-1-2 了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。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。 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。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。				
融入之重大議題	【人權教育】 1-1-2 了解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【家政教育】 3-1-2 察覺自己的生活禮儀與習慣。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 【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。 【海洋教育】				

1-2-2 覺察親水活動中的危險情境，並能預防與處理。 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 1-2-4 描述臨海或溪流附近地區居民的生活方式。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 4-2-2 能具體提出改善週遭環境問題的措施。 【生涯發展教育】 2-2-1 培養良好的人際互動能力。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。					
課程架構脈絡					
教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第一週~第四週	單元一 同分享共歡樂 活動 1 迎接運動會 活動 2 團結力量大 活動 3 大家一起來 活動 4 攜手做環保	12	6-1-5	設計運動會標語及隊呼。 完成一張環保小高手學習單。	人權教育 1-1-2 生涯發展教育 2-2-1 環境教育 4-2-2
第五週~第八週	單元二足下風雲 活動 1 大腳高手 活動 2 跑步遊戲	12	1-1-4 3-1-1	正確做出教師指定之跑步動作。 以正確的跑步姿勢跑完操場一圈。	生涯發展教育 2-2-1 性別平等教育 2-2-1 家政教育 3-1-2
第九週~第十二週	單元三健康百分百 活動 1 健康真好 活動 2 改進生活習慣	12	1-1-4 2-1-2 2-1-3	調查家人常吃的早餐並完成學習單。	環境教育 1-2-1 生涯發展教育

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	活動 3 天天吃早餐 活動 4 早餐面面觀			口頭分享自己並聆聽他人所吃早餐的內容。	3-2-2 家政教育 3-2-3 海洋教育 1-2-4
第十三週~第十六週	單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇體驗 活動 2 動靜之間 活動 3 呼拉圈遊戲 活動 4 棍上精靈	12	3-1-1 3-1-2 4-1-2	完成教師所指定的動作及姿勢。 兩人一組，完成教師指定的呼拉圈遊戲。	性別平等教育 2-2-1 生涯發展教育 2-2-1
第十七週~第二十週	單元五水中悠游 活動 1 水中安全 活動 2 水中漫步 活動 3 水中探險 活動 4 漂浮及移動	12	3-1-1 4-1-1 5-1-2	完成戲水游泳學習單。 正確做出水中漂浮及移動之動作。	海洋教育 1-2-2 1-2-3