

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程計畫
(☒普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 引導學生認識人生各階段，以及身體發展順序。 2. 協助學生以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。 3. 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進學生身體協調性的發展。 4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導學生正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 5. 使學生理解分辨食物安全的重要性，並透過日常觀察與記錄，加強學生以感官判斷食物安全性的能力。 6. 讓學生從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。 7. 從保健用品的購買及使用經驗，指導學生運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。 8. 教導學生正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。 9. 引導學生認識運動 210 的概念，並關心家人運動參與情形，鼓勵學生與家人養成規律的運動習慣、促進健康。 10. 透過運動安全知識的學習，以及組合墊、墊上運動之參與，讓學生能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。 11. 結合飛盤、跳繩及舞蹈等多元的休閒活動，增加學生擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。				
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。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 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。 【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。
 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。
 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。
 3-2-2 察覺自己家庭的生活習慣。
 3-2-3 養成良好的生活習慣。
 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。
 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。
【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~第三週	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	9	1-1-1 1-1-3	態度:課堂發表 態度:參與討論 實作:資料蒐集 實作:學習單 實踐:關懷家人	【人權教育】 1-2-1 1-2-2 【性別平等教育】 1-1-1 【家政教育】 4-2-2 4-2-3
第四週~第六週	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	9	3-1-3 5-1-1 5-1-5	態度:課堂參與 實作:傳拋接球 實踐:運動安全	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第七週~第十週	單元三健康家庭有妙招	12	2-1-4	態度:課堂發表	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	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		5-1-4 7-1-2	態度:活動參與 實作:資料蒐集 實作:學習單 實踐:健康飲食 實踐:健康消費	1-1-2 1-2-1 1-2-3 3-1-3 【生涯發展教育】 3-2-2
第十一週~第十五週	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	15	3-1-1 3-1-2 4-1-3 5-1-5	態度:課堂參與 實作:墊上運動 實踐:墊上安全	【家政教育】 3-2-2 3-2-3 【性別平等教育】 2-2-1
第十六週~第二十一週	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	18	3-1-3	態度:課堂參與 實作:傳統民俗舞蹈	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-2-1

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期 三 年級 健康與體育 領域學習課程計畫
(☒普通班/☐藝才班/☐體育班/☐特教班)

教材版本	翰林版	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	1. 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導學生除了發揮所長、表現自己外，更要懂得與他人分工合作、互相幫助。 2. 引導學生了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，應避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保，以求世代永續利用。 3. 透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升學生相關技能，並應用在日後各項運動參與。 4. 透過討論與澄清，讓學生描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。 5. 示範健康早餐的之設計，讓學生檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，以能盡早建立良好的生活型態。 6. 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。 7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓學生了解環境不同，早餐內容也會有差異。 8. 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，讓學生有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。 9. 透過瑜伽、平衡木、呼拉圈和扯鈴等活動，引導學生發揮創意，自創不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。 10. 透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養學生入水、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。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 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。 7-1-1 了解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-3 描述人們在獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。 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。				

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】				
	1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。				
	1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。				
	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)。					
【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	11	6-1-3 6-1-5 7-1-5	態度:課堂發表 態度:參與討論 實作:資料蒐集 實作:學習單 實踐:分工合作、 環保習慣	【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~第七週	單元二 足下風雲 活動 1 大腳高手 活動 2 跑步遊戲	9	1-1-4 3-1-1 3-1-3	態度:課堂參與 實作:足壘球、跑 步遊戲 實踐:跑步安全	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第八週~第十週	單元三 健康百分百 活動 1 健康真好 活動 2 改進生活習慣 活動 3 天天吃早餐 活動 4 早餐面面觀	9	1-1-4 2-1-2 2-1-3 7-1-1	態度:課堂發表 態度:參與討論 實作:資料蒐集 實作:學習單 實踐:健康習慣、 營養早餐	【環境教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 1-2-2 1-2-3 3-2-3
第十一週~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	18	3-1-1 3-1-2 3-1-3 4-1-2	態度:課堂參與 實作:瑜珈、平衡 木、呼拉圈遊戲、 扯鈴 實踐:墊上安全	【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	10	3-1-1 4-1-1 5-1-2 7-1-3	態度:課堂參與 實作:水上運動 實踐:水上安全	【海洋教育】 1-2-2 1-2-3

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。