

臺南市公立鹽水區岸內國民小學 106 學年度第 1 學期
三 年級 健體 領域課程計畫

教材來源	翰林版國小三上健康與體育	規劃者	健體領域教學團隊			
教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (61) 節					
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。 2. 協助兒童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，促進兒童身體協調性的發展。 4. 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。 5. 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 6. 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。 7. 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。 8. 教導兒童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. 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童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。 11. 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。 					
能力指標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 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。 					
融入重大議題之能力指標						
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註

C16 三年級健體領域課程計畫

一	8/30-9/02	1-1-1	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命	2	自我評量 發表	
二	9/03-9/09	1-1-1 1-1-3	單元一 生命的樂章 活動 2 成長的奧妙 活動 3 關懷銀髮族	3	自我評量 發表	
三	9/10-9/16	1-1-1	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	3	發表 實踐	
四	9/17-9/23	3-1-3	單元二 傳球遊戲 樂無窮 活動 1 傳球樂	3	實作評量 觀察評量	
五	9/24-9/30	3-1-3	單元二 傳球遊戲 樂無窮 活動 2 拋接自如	3	實作評量 觀察評量	
六	10/01-10/07	5-1-1 5-1-5	單元二 傳球遊戲 樂無窮 活動 3 安全運動 停看聽	3	實作評量 課堂問答	
七	10/08-10/14	2-1-4	單元三 健康家庭 有妙招 活動 1 飲食安全 小偵探	2	發表 實作評量	
八	10/15-10/21	2-1-4	單元三 健康家庭 有妙招 活動 2 飲食紅綠燈	3	自我評量 發表	
九	10/22-10/28	7-1-2	單元三 健康家庭 有妙招 活動 3 健康消費 知多少	3	發表 實作評量	
十	10/29-11/04	5-1-4 7-1-2	單元三 健康家庭 有妙招 活動 4 健康小高手	3	發表 實作評量 課堂問答	
十一	11/05-11/11	4-1-3	單元四 運動健康 多 活動 1 活力家庭 愛運動	3	自我評量 發表 實作評量	
十二	11/12-11/18	3-1-1	單元四 運動健康 多	3	表演評量 實作評量	

C16 三年級健體領域課程計畫

			活動 2 巧拼樂			
十三	11/19-1 1/25	3-1-1 3-1-25-1-5	單元四運動健康 多 活動 3 墊上運動 安全 活動 4 墊上遊戲	3	發表 實作評量 課堂問答	戶外教 育
十四	11/26-1 2/02	3-1-1	單元四運動健康 多 活動 4 墊上遊戲	3	實作評量	
十五	12/03-1 2/09	3-1-1	單元四運動健康 多 活動 4 墊上遊戲	3	實作評量	
十六	12/10-1 2/16	3-1-3	單元五休閒運動 力與美 活動 1 飛天旋轉	3	實作評量 觀察評量	
十七	12/17-1 2/23	3-1-3	單元五休閒運動 力與美 活動 2 跳出活力	3	參與度評 量 實作評量	
十八	12/24-1 2/30	3-1-3	單元五休閒運動 力與美 活動 2 跳出活力	3	參與度評 量 實作評量	
十九	12/31-0 1/06	3-1-1 4-1-5	單元五休閒運動 力與美 活動 3 迎賓舞	3	實作評量 課堂問答	
二十	01/07-0 1/13	3-1-1 4-1-5	單元五休閒運動 力與美 活動 4 竹竿舞	3	實際演練 課堂問答	
二十一	01/14-0 1/20	4-1-5	單元五休閒運動 力與美 活動 5 舞獅	3	實作評量 課堂問答	

- 說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立鹽水區岸內國民小學 106 學年度第 2 學期
三 年 級 健 體 領 域 課 程 計 畫

教材來源	翰林版國小三下健康 與體育	規劃者	健體領域教學團隊
教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (56) 節		
學期目標/ 學習目標	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. 引導兒童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		

C16 三年級健體領域課程計畫

	<p>境，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。</p> <p>3. 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。</p> <p>4. 透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。</p> <p>5. 藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。</p> <p>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。</p> <p>7. 介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。</p> <p>8. 介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜珈、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。</p> <p>9. 透過瑜珈、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。</p> <p>10. 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。</p>					
<p>能力指標</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>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。</p> <p>2-1-3 培養良好的飲食習慣。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>					
<p>融入重大議題之能力指標</p>	<p>【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。</p> <p>【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)。</p>					
<p>週次</p>	<p>日期</p>	<p>能力指標 (代號)</p>	<p>單元名稱</p>	<p>節數</p>	<p>評量方式</p>	<p>備註</p>
<p>一</p>	<p>02/12-02/17</p>	<p>6-1-5</p>	<p>單元一 同分享 共歡樂 活動 1 迎接運動會</p>	<p>1</p>	<p>自我評量 發表</p>	
<p>二</p>	<p>02/18-02/24</p>	<p>6-1-5</p>	<p>單元一 同分享 共歡樂 活動 2 團結力量大</p>	<p>2</p>	<p>自我評量 課堂問答</p>	

C16 三年級健體領域課程計畫

三	02/25-0 3/03	6-1-3	單元一 同分享 共歡樂 活動 3 大家一起 來	3	自我評量 發表 實作評量	
四	03/04-0 3/10	7-1-5	單元一 同分享 共歡樂 活動 4 攜手做環 保	3	自我評量 實作評量	
五	03/11-0 3/17	3-1-1 3-1-3	單元二足下風雲 活動 1 大腳高手	3	實際演練 觀察評量	
六	03/18-0 3/24	1-1-4 3-1-1	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	3	自我評量 實際演練	
七	03/25-0 3/31	1-1-4 3-1-1	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	4	自我評量 實際演練	【人權 教育】 1-1-2
八	04/01-0 4/07	7-1-1	單元三健康百分 百 活動 1 健康真好	1	自我評量 發表	【人權 教育】 1-1-2
九	04/08-0 4/14	1-1-4	單元三健康百分 百 活動 2 改進生活 習慣	3	自我評量 課堂問答	
十	04/15-0 4/21	2-1-2 2-1-3	單元三健康百分 百 活動 3 天天吃早 餐 活動 4 早餐面面 觀	3	自我評量 課堂問答 觀察評量	
十一	04/22-0 4/28	3-1-1	單元四運動萬花 筒 活動 1 身體的神 奇體驗	3	實作評量 課堂問答	
十二	04/29-0 5/05	3-1-1 3-1-2	單元四運動萬花 筒 活動 2 動靜之間	3	發表 實作評量	
十三	05/06-0 5/12	3-1-1 3-1-2	單元四運動萬花 筒 活動 2 動靜之間	3	發表 實作評量	
十四	05/13-0 5/19	3-1-3	單元四運動萬花 筒 活動 3 呼拉圈遊 戲	3	發表 實作評量	
十五	05/20-0 5/26	3-1-3 4-1-2	單元四運動萬花 筒 活動 4 棍上精靈	3	實作評量 觀察評量	
十六	05/27-0	3-1-3	單元四運動萬花	3	實作評量	

C16 三年級健體領域課程計畫

	6/02	4-1-2	筒 活動 4 棍上精靈		觀察評量	
十七	06/03-0 6/09	5-1-2 7-1-3	單元五水中悠游 活動 1 水中安全	3	發表 課堂問答 觀察評量	
十八	06/10-0 6/16	3-1-1 4-1-1	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	3	發表 實作評量	【海洋 教育】 1-2-2 1-2-3
十九	06/17-0 6/23	3-1-1	單元五水中悠游 活動 3 水中探險	3	實作評量	
二十	06/24-0 6/30	3-1-1	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移 動	3	實際演練 課堂問答	

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。