臺南市公立新營區公誠國民小學108學年度第1學期 三 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	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。 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。 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。 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。 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。 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。 7.整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毽子童玩的由來，並且指導兒童多元的毽子玩法，讓學生更喜愛本土活動。				
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。 1-1-2 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。 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食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 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。 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 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。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。 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。				

	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。 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。 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	【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能改善的方法。 3-2-2 培養對自然環境的熱愛與對戶外活動的興趣，建立個人對自然的責任感。 【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。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 3-2-6 認識個人生活中可回收的資源。 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。

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 1-4 週	一、揮棒玩球樂 1-1 快樂傳接球 1-2 棒球樂樂樂	9	3-1-1 3-1-3 3-1-4 7-1-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第 5-6 週	二、寶貝我的感官 2-1 耳聰目明 2-2 愛護鼻、舌和皮膚	5	1-1-4 5-1-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 1-2-1
第 7-8 週	三、歡欣土風舞 3-1 小白兔愛跳舞 3-2 牧場綠油油	5	3-1-1 6-1-5 3-1-4 4-1-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	

第 9-11 週	四、生命的樂章 4-1 出生圓舞曲 4-2 和家人相處 4-3 老化與死亡	9	1-1-1 1-1-2 1-1-3 6-1-2 6-1-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 4-2-3
第 12-15 週	五、肢體運動王 5-1 墊上滾翻樂 5-2 跳箱我不怕 5-3 快步向 5-4 輕快來跑跳前跑	12	3-1-1 3-1-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第 16-18 週	六、快樂的社區 6-1 社區新體驗 6-2 健康又環保	9	2-1-2 5-1-4 7-1-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第 19-22 週	七、民俗運動風 7-1 歡喜來舞獅 7-2 毽子拍踢拐	10	3-1-1 4-1-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	

◎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。

臺南市公立新營區公誠國民小學108學年度第2學期 三 年級 健體 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

教材版本	康軒版	實施年級	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(58)節
課程目標	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。				
領域能力指標	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。 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。 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。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。 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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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。 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。				

融入之重大議題	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【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。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。

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 1-4 週	單元一 跑踢足球樂 1-1 足球小天地 1-2 足球向前衝	12	3-1-1 3-1-3 3-1-4 6-1-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第 5-7 週	單元二 安全小專家 2-1 居家安全 2-2 生活中的安全	9	5-1-1 5-1-2 5-1-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第 8-11 週	單元三 靈巧試身手 3-1 槓上小玩家 3-2 木上玩平衡 3-3 撐木跳、搭肩行 3-4 創意大考驗	8	3-1-1 3-1-2 3-1-4 4-1-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第 12-13 週	單元四 飲食與健康 4-1 飲食學問大	6	2-1-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談	【家政教育】 1-2-2

	4-2 怎麼吃才健康		2-1-2 2-1-3 2-1-4	(三)實踐	【環境教育】 1-2-4
第 14-15 週	單元五 舞動韻律風 5-1 可愛的鴨子 5-2 身體動一動	6	3-1-1 4-1-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	
第 16-17 週	單元六 健康小達人 6-1 健康生活有一套 6-2 消費停看聽	6	7-1-1 7-1-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-5
第 18-20 週	單元七 跑跳好體能 7-1 遠離運動傷害 7-2 繞物接力跑 7-3 跳躍來闖關	9	5-1-5 3-1-1 3-1-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20% %	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
第 21 週	總複習週	2			

◎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。