

## 臺南市公立東區東光國民小學 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	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (62) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。</li> <li>2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。</li> <li>3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。</li> <li>4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。</li> <li>5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。</li> <li>6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。</li> <li>7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。</li> <li>8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。</li> <li>9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。</li> <li>10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。</li> <li>11. 能分辨台灣不同地區飲食習慣的差異性。</li> <li>12. 能了解影響飲食型態的因素。</li> <li>13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。</li> <li>14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。</li> <li>15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。</li> <li>16. 能了解吃當季食物的益處。</li> <li>17. 了解電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。</li> <li>18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。</li> <li>19. 能在活動中充分伸展身體並完成活動。</li> <li>20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。</li> <li>21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。</li> <li>22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。</li> <li>23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。</li> <li>24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。</li> <li>25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。</li> </ol>				

26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。
28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。
29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。
30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。
31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。
32. 手腳並用的完成動作。
33. 能在墊上順暢移動自如。
34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。
35. 培養與同學之間的默契。
36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。
37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。
38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。
49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同的起跑動作和速度的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。

54. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
55. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
56. 能完成教師示範的動作。
57. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
58. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
59. 能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。
60. 能与他人一同參與活動並認真練習。
61. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
62. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
63. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
64. 能體會用不同跳躍動作的感受。
65. 能體會跳躍的樂趣。
66. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
67. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
68. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
69. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。
70. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。
71. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。
72. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。
73. 能認識並描述住家周圍的環境。
74. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。
75. 察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。
76. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。
77. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。
78. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。
79. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。
80. 能用適當的方法表達自己的需求。

	<p>81. 能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>82. 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>83. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p> <p>84. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>85. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。</p> <p>86. 能了解一般交通安全常識。</p> <p>87. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。</p> <p>88. 能了解山林旅遊的安全規則。</p> <p>89. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。</p> <p>90. 能尊重自然，關懷生態。</p> <p>91. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。</p>
<p>領域能力指標</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>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>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。</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>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-4 舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p>

- 1-2-1 培養自己的興趣、能力。  
 2-2-1 培養良好的人際互動能力。  
**【性別平等教育】**  
 1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。  
 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  
 2-2-2 尊重不同性別者做決定的自主權。  
 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。  
 2-2-6 認識多元的家庭型態。  
**【家政教育】**  
 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。  
 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。  
**【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。  
 3-2-3 尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。

## 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
一 8/25   8/31	壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	1	1-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 <b>【家政教育】</b> 1-2-1 <b>【人權教育】</b> 1-2-4
二 9/1 	壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方	3	1-1-4 5-1-1 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 <b>【家政教育】</b>

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

9/7				態度評量	1-2-1 【人權教育】 1-2-4
三 9/8   9/14	壹、成長健康行 二、飲食與生活	3	2-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【環境教育】 1-2-4 3-2-3
四 9/15   9/21	壹、成長健康行 三、健康動起來	3	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
五 9/22   9/28	貳、快樂玩遊戲 四、突破障礙	3	3-1-2 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
六 9/29   10/5	貳、快樂玩遊戲 五、好玩的墊上遊戲	3	3-1-1 3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
七 10/6   10/12	貳、快樂玩遊戲 六、乒乒乓乓真有趣	3	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
八 10/13   10/19	貳、快樂玩遊戲 七、踢毬樂趣多	3	3-1-3 4-1-5	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
九	貳、快樂玩遊戲	3	3-1-3	觀察檢核	【人權教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/20   10/26	七、踢毬樂趣多		3-1-4	行為檢核 口語評量 態度評量	2-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十 10/27   11/2	參、跑跳踢真有趣 八、迎頭趕上	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十一 11/3   11/9	參、跑跳踢真有趣 八、迎頭趕上	3	3-1-4 4-1-1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/10   11/16	參、跑跳踢真有趣 九、足球樂趣多	3	3-1-1 3-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十三 11/17   11/23	參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十四 11/24   11/30	參、跑跳踢真有趣 十、跳躍高手	3	3-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十五 12/1   12/7	參、跑跳踢真有趣 十一、跳箱遊戲	3	3-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十六	參、跑跳踢真有趣	3	3-1-2	觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/8   12/14	十一、跳箱遊戲		3-1-4	行為檢核 口語評量 態度評量	
十七 12/15   12/21	肆、生活樂趣多 十二、小玉搬新家	3	7-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-6 【環境教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十八 12/22   12/28	肆、生活樂趣多 十三、我是EQ高手	3	6-1-4	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-3分 【家政教育】 4-2-3
十九 12/29   1/4	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	3	5-1-2	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2
二十 1/5   1/11	肆、生活樂趣多 十四、美好的假期	3	5-1-2 5-1-3	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2
二十一 1/12   1/18	複習段考內容	3	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容
二十二	複習段考內容	1	複習段考內容	複習段考內容	複習段考內容



C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

1/19   1/20					
-------------------	--	--	--	--	--

◎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。

## 臺南市公立東區東光國民小學 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	南一	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (61) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解自己在哪些方面比以前進步並分享自己的表現對生活帶來的影響。</li> <li>2. 了解欣賞自己的優點並樂於讚賞別人的優點。</li> <li>3. 分析了解自己未曾發現的優點並把優點在日常生活中展現出來。</li> <li>4. 記錄自己一週的生活紀錄表。</li> <li>5. 檢核自己的成果並滿意自己的表現。</li> <li>6. 開發自己的新優點並確實執行。</li> <li>7. 省思需要改進之處與各項改進的做法與因應之道。</li> <li>8. 評估自己的表現，提出可行的改變策略。</li> <li>9. 記錄實施「發現不一樣的我」之成果及心得。</li> <li>10. 分享突破困境的方法。</li> <li>11. 分辨自己的表現，學習換個方向思考，並肯定自己。</li> <li>12. 了解對自己的喜愛度並思考無法改變的身體缺憾部份。</li> <li>13. 歸納並分享對自我的認同及接納。</li> <li>14. 經由省思自己與他人相處的經驗，認識各種不同情緒。</li> <li>15. 藉由觀察表情、動作來分辨他人不同的情緒。</li> <li>16. 學會聆聽別人對心情的表達，並尊重他人的感受。</li> <li>17. 了解與他人相處時，不同的情緒反應會帶來不同影響。</li> <li>18. 學習適當處理與他人相處時的情緒。</li> <li>19. 能察覺自然界與人類的關係。</li> <li>20. 能與同學有良好的互動。</li> <li>21. 能觀察生物一生的變化。</li> <li>22. 能妥善照顧生物。</li> <li>23. 能和同學共同合作解決問題。</li> <li>24. 能思考人與生物之間的關係。</li> <li>25. 能尊重並感恩自然界的每種生物。</li> </ol>				

	<p>26. 記錄社區環保工作推展情形與感受。</p> <p>27. 與家人討論並提出社區環境改善的計畫。</p> <p>28. 展開環境改善行動並解決遇到的問題。</p> <p>29. 說出全球環境出現的問題與成因。</p> <p>30. 討論並發表改善環境問題的做法。</p> <p>31. 省思適合在生活中採取的環保做法。</p> <p>32. 蒐集並介紹推動環保行動的團體與個人。</p> <p>33. 和組員合作完成綠天使宣言活動。</p> <p>34. 實踐並記錄自己的綠天使環保行動。</p> <p>35. 討論第一周實踐後的相關議題，引導省思改進的方向。</p> <p>36. 重新修正行動檢核表，並繼續下一週行動的檢核與省思。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>1-2-1 欣賞並展現自己的長處，省思並接納自己。</p> <p>1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒。</p> <p>1-2-4 觀察自然界的生命現象與人的關係。</p> <p>4-2-3 辨別各種環境保護及改善的活動方式，選擇適合的項目落實於生活中。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-2-1 覺知身體意象對身心的影響。</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>3-2-1 運用科技與媒體資源，不因性別而有差異。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。</p>

4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。  
 5-2-1 具有跟隨家人或師長參與關懷弱勢族群等永續發展相關議題之活動經驗。  
**【海洋教育】**  
 5-2-7 關懷河流或海洋生物與環境，養成愛護生物、尊重生命、珍惜自然的態度。  
 5-2-8 參與河流或海洋環境的維護，如淨灘、淨溪等。

## 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
一 2/9   2/15	一、看看我自己 1. 優點大發現	2	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 2-2-1 <b>【家政教育】</b> 4-2-1 <b>【人權教育】</b> 1-2-1
二 2/16   2/22	一、看看我自己 1. 優點大發現 2. 好表現大搜索	3	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 2-2-1 <b>【家政教育】</b> 4-2-1 <b>【人權教育】</b> 1-2-1
三 2/23   2/29	一、看看我自己 2. 好表現大搜索	3	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	<b>【性別平等教育】</b> 1-2-1 2-2-1 <b>【家政教育】</b> 4-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【人權教育】 1-2-1
四 3/1   3/7	二、發現不一樣的我 1. 缺點大變身	3	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 2-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-1
五 3/8   3/14	二、發現不一樣的我 1. 缺點大變身 2. 我愛自己	3	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 2-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-1
六 3/15   3/21	二、發現不一樣的我 2. 我愛自己	3	1-2-1	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 1-2-1 2-2-1 【家政教育】 4-2-1 【人權教育】 1-2-1
七 3/22   3/28	三、生活調味料 1. 心情氣象臺	3	1-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-3
八	三、生活調味料	3	1-2-3	觀察評量	【性別平等教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/29   4/4	1. 心情氣象臺 2. 心情好料理			口頭評量 行為檢核 態度評量	2-2-3
九 4/5   4/11	三、生活調味料 2. 心情好料理	3	1-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-3
十 4/12   4/18	四、生物與我 1. 我是好主人	3	1-2-4	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【環境教育】 1-2-1
十一 4/19   4/25	四、生物與我 1. 我是好主人	3	1-2-4	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【環境教育】 1-2-1
十二 4/26   5/2	四、生物與我 2. 生生不息	3	1-2-4	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【環境教育】 1-2-1
十三 5/3   5/9	四、生物與我 2. 生生不息	3	1-2-4	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 2-2-1 【環境教育】 1-2-1
十四 5/10   5/16	五、環保與生活 1. 社區環保行動	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					4-2-4 5-2-1 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
十五 5/17   5/23	五、環保與生活 1. 社區環保行動 2. 環境問題知多少	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-2 4-2-4 5-2-1 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
十六 5/24   5/30	五、環保與生活 2. 環境問題知多少	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-2 4-2-4 5-2-1 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
十七 5/31   6/6	六、地球守護者 1. 我的綠天使行動	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				態度評量	2-2-2 4-2-4 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
十八 6/7   6/13	六、地球守護者 1. 我的綠天使行動	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-4 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
十九 6/14   6/20	六、地球守護者 2. 我是環保小推手	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-4 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8
二十 6/21   6/27	六、地球守護者 2. 我是環保小推手	3	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-4 【海洋教育】 5-2-7



C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					5-2-8
二十一 6/28   6/30	六、地球守護者 2. 我是環保小推手	2	4-2-3	觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量	【性別平等教育】 3-2-1 【環境教育】 2-2-2 4-2-4 【海洋教育】 5-2-7 5-2-8

◎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。