臺南市公立善化區善化國民小學109學年度第一學期三年級　健體領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	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（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.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，增加兒童攀、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。 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。				

	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。 3-2-1 培養規劃及運用時間的能力。 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 8/31~9/5	單元一 生命的樂章 活動 1 奇妙的生命	3	1-1-1	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1
第二週 9/6~9/12	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	1-1-1 1-1-3	自我評量 發表	【人權教育】 1-2-1 1-2-2 【生涯發展教育】 3-2-1 【性別平等教育】 1-1-1
第三週 9/13~9/19	單元一 生命的樂章 活動 4 永恆的回憶	3	1-1-1	發表 實踐	【家政教育】 4-2-2 4-2-3

第四週 9/20~9/26	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 1 傳球樂	4	3-1-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第五週 9/27~10/3	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 2 拋接自如	2	3-1-3	實作評量 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第六週 10/4~10/10	單元二傳球遊戲樂無窮 活動 3 安全運動停看聽	2	5-1-1 5-1-5	實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
第七週 10/11~10/17	單元三健康家庭有妙招 活動 1 飲食安全小偵探	3	2-1-4	發表 實作評量	【家政教育】 1-1-2
第八週 10/18~10/24	單元三健康家庭有妙招 活動 2 飲食紅綠燈	3	2-1-4	自我評量 發表	【家政教育】 1-2-1 1-2-3
第九週 10/25~10/31	單元三健康家庭有妙招 活動 3 健康消費知多少	3	7-1-2	發表 實作評量	【家政教育】 3-1-3
第十週 11/1~11/7	單元三健康家庭有妙招 活動 4 健康小高手	3	5-1-4 7-1-2	發表 實作評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2
第十一週 11/8~11/14	單元四運動健康多 活動 1 活力家庭愛運動	3	4-1-3	自我評量 發表 實作評量	【家政教育】 3-2-2 3-2-3
第十二週 11/15~11/21	單元四運動健康多 活動 2 巧拼樂	3	3-1-1	表演評量 實作評量	【家政教育】 3-2-3
第十三週 11/22~11/28	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	3-1-1 3-1-2 5-1-5	發表 實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1
第十四週 11/29~12/5	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	3	3-1-1	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十五週 12/6~12/12	單元四運動健康多 活動 4 墊上遊戲	3	3-1-1	實作評量	【性別平等教育】 2-2-1

第十六週 12/13~12/19	單元五休閒運動力與美 活動 1 飛天旋轉	3	3-1-3	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十七週 12/20~12/26	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	3	3-1-3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十八週 12/27~1/2	單元五休閒運動力與美 活動 2 跳出活力	2	3-1-3	參與度評量 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十九週 1/3~1/9	單元五休閒運動力與美 活動 3 迎賓舞	3	3-1-1 4-1-5	實作評量 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
第二十週 1/10~1/16	單元五休閒運動力與美 活動 4 竹竿舞	3	3-1-1 4-1-5	實際演練 課堂問答	【家政教育】 3-2-1
第二十一週 1/17~1/19	單元五休閒運動力與美 活動 5 舞獅	2	4-1-5	實作評量 課堂問答	【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。

臺南市公立善化區善化國民小學109學年度第二學期三年級　健體領域學習課程(調整)計畫(☑普通班/□特教班)

教材版本	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（50）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.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。 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。 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。 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。 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，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。 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。 9.透過瑜伽、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。 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。				
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。 3-1-2 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 2/17~2/20	單元一 同分享共歡樂 活動 1 迎接運動會	1	6-1-5	自我評量 發表	【人權教育】 1-1-2
第二週 2/21~2/27	單元一 同分享共歡樂 活動 2 團結力量大	1	6-1-5	自我評量 課堂問答	【人權教育】 1-1-2
第三週 2/28~3/6	單元一 同分享共歡樂 活動 3 大家一起來	3	6-1-3	自我評量 發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1
第四週 3/7~3/13	單元一 同分享共歡樂 活動 4 攜手做環保	3	7-1-5	自我評量 實作評量	【環境教育】 4-2-2
第五週 3/14~3/20	單元二足下風雲 活動 1 大腳高手	3	3-1-1 3-1-3	實際演練 觀察評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1

第六週 3/21~3/27	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	3	1-1-4 3-1-1	自我評量 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
第七週 3/28~4/3	單元二足下風雲 活動 2 跑步遊戲	2	1-1-4 3-1-1	自我評量 實際演練	【性別平等教育】 2-2-1 【家政教育】 3-1-2
第八週 4/4~4/10	單元三健康百分百 活動 1 健康真好	1	7-1-1	自我評量 發表	【環境教育】 1-2-1
第九週 4/11~4/17	單元三健康百分百 活動 2 改進生活習慣	3	1-1-4	自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 3-2-3
第十週 4/18~4/24	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	2-1-2 2-1-3	自我評量 課堂問答 觀察評量	【家政教育】 1-2-2 1-2-3 【海洋教育】 1-2-4
第十一週 4/25~5/1	單元四運動萬花筒 活動 1 身體的神奇體驗	3	3-1-1	實作評量 課堂問答	【性別平等教育】 2-2-1
第十二週 5/2~5/8	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	3	3-1-1 3-1-2	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十三週 5/9~5/15	單元四運動萬花筒 活動 2 動靜之間	3	3-1-1 3-1-2	發表 實作評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十四週 5/16~5/22	單元四運動萬花筒 活動 3 呼拉圈遊戲	3	3-1-3	發表 實作評量	【生涯發展教育】 2-2-1 【性別平等教育】 2-2-1
第十五週 5/23~5/29	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	3-1-3 4-1-2	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1
第十六週 5/30~6/5	單元四運動萬花筒 活動 4 棍上精靈	3	3-1-3 4-1-2	實作評量 觀察評量	【性別平等教育】 2-2-1

第十七週 6/6~6/12	單元五水中悠游 活動 1 水中安全	3	5-1-2 7-1-3	發表 課堂問答 觀察評量	【海洋教育】 1-2-2
第十八週 6/13~6/19	單元五水中悠游 活動 2 水中漫步	1	3-1-1 4-1-1	發表 實作評量	【海洋教育】 1-2-2
第十九週 6/20~6/26	單元五水中悠游 活動 3 水中探險	3	3-1-1	實作評量	【海洋教育】 1-2-3
第二十週 6/27~6/30	單元五水中悠游 活動 4 漂浮及移動	2	3-1-1	實際演練 課堂問答	【海洋教育】 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。