臺南市公立關廟區保東國民小學 110 學年度第一學期三年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(■普通班/□特教班)

康 軒		- 年級	教學節數	每退	1(3)節,本學期共(56)	節					
1. 發展身體運動能力	,以積枯	亟正向的做法促進健康。									
2. 發展適應現在及未	來生活的	勺基本技能。									
3. 透過體驗與探索的	活動,与	學習解決健康與體育核心問	題。								
4. 尊重每個人都是獨.	. 尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及團隊合作精神。										
票 5. 建立健康與體育相	.建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。										
6. 建立健康與體育相	6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。										
7. 培養關懷生活、社	7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。										
8. 建立健康的生活型											
9. 落實國家政策的推	展與宣誓										
健體-E-A1 具備良好身	争體活動)與健康生活的習慣,以促	進身心健全發展,	並認識個人特質,	發展運動與保健的潛能	<u> </u>					
段 健體-E-A2 具備探索与	争體活動)與健康生活問題的思考能	力,並透過體驗與	實踐,處理日常生	活中運動與健康的問題	•					
素養 健體-E-B3 具備運動與	與健康有	- 關的感知和欣賞的基本素	養,促進多元感官的	内發展,在生活環 ¹	竟中培養運動與健康有同	關的美感體驗。					
健體-E-C2 具備同理(也人感受	, 在體育活動和健康生活	中樂於與人互動、	公平競爭,並與團	隊成員合作,促進身に	:健康 。					
		課程夠	 民構脈絡								
			學習	重點	+ -13 1- 74						
單元與活動名稱	節數	學習目標	學習表現	學習內容	表 現 任 務 (評 量 方 式)	融入議題實質內涵					
		1. 了解均衡飲食的意義,以	1a-Ⅱ-2 了解促進	Ea-Ⅱ-1 食物與	1. 表演						
		及六大類食物每日適當攝	健康生活的方法。	營養的種類和需	2. 口試						
		· -		•	3. 質作 4. 實踐						
br 111 - N A				La H L M R To							
第一單元 飲食聰明選	1	活技能,改善飲食習慣。	3b-Ⅱ-3 運用基本	配、攝取量與家庭							
第一單元 飲食聰明選 第1課 吃出健康	1	活技能,改善飲食習慣。 3.運用創造性思考,擬訂飲	3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應	-							
	1	活技能,改善飲食習慣。	3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應 不同的生活情境。	配、攝取量與家庭							
	1	活技能,改善飲食習慣。 3.運用創造性思考,擬訂飲	3b-Ⅱ-3 運用基本 的生活技能,因應	配、攝取量與家庭	1. 發表個人的飲食習慣						
1	1. 發展身體運動能力 2. 發展過應現在及未 3. 透過重每個與探都是的 4. 尊重全健康與性康與性療療性療力 6. 建養關康與體活,活動與體別, 8. 建實國人,與實際, 2. 發展過數學, 4. 尊重,是一人, 4. 自己,是一人, 4. 自己,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人,是一人	康軒 1.發展身體運動能力,來生動。 2.發展身體運動能力,來生動。 3.透過體驗與探索的五頭人都是獨別人都是獨別人都是獨別人。 4.尊重母健康與體育相關的、,與體育人。建立健康與體育相關的、,與實際人。 4.建立健康的生活型態,與實際人。 4.建立健康的人。 4. 建立健康與體育相關的、,與實際人。 4. 建立健康與體育相關的。 5. 建立健康與體育相關的。 6. 建立健康與體育相關的。 6. 建立健康中医—A1 具備良好身體活動,與健體—E—A2 具備探索身體健體一E—B3 具備同理他人感受量量元與活動名稱 第一次,與其一數,與其一數,與其一數,與其一數,與其一數,與其一數,與其一數,與其一數	1. 發展身體運動能力,以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動,學習解決健康與體育核心問 4. 尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感 8. 建立健康的生活型態,奠定促進全人健康與社區環境 9. 落實國家政策的推展與宣導。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活 課程 單元與活動名稱 \$\$\text{\$\tex	康軒 實施年級 三年級 教學節數 1. 發展身體運動能力,以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動,學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態,奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、課程架構脈絡 學習目標 學習表現 1. 了解均衡飲食的意義,以 及六大頻食物每日適當攝 學習表現 1. 了解均衡飲食的意義,以 以 1 1 1 1 1 2 了解促進 及六大頻食物每日適當攝 與 2 2 1 2 1 1 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 1 2 1 2 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 3 2 2 2 2	 展料 (班級/組別) 二十級 教学即数 母型 1. 發展身體運動能力,以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動,學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態,奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與匿業程架構脈絡 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習重點 學習表現 學習更點 學習重點 學習重點 學習表現 學習內容 1. 了解均衡飲食的意義,以及公大類食物每日適當攝 健康生活的方法。 營養的種類和需 表。 2b-II-2 願意改善 表。 	 集料 (班級/組別) 二年級 教学即数 母週(3)即,本学期共(50) 1. 發展身體運動能力,以積極正向的做法促進健康。 2. 發展適應現在及未來生活的基本技能。 3. 透過體驗與探索的活動,學習解決健康與體育核心問題。 4. 尊重每個人都是獨立的個體,培養良好的人際關係及團隊合作精神。 5. 建立健康與體育相關科技與資訊的基本素養。 6. 建立健康與體育相關的感知與欣賞的基本素養。 7. 培養關懷生活、社會、環境的道德意識和公民責任感。 8. 建立健康的生活型態,奠定促進全人健康與社區環境品質的基石。 9. 落實國家政策的推展與宣導。 (建體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題素養健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心課程架構脈絡 學習表現 學習重點 基現任務(計量方式) 基現任務(計量方式) 基現任務(計量方式) 基現任務(計量方式) 基現任務(計量方式) 基本計算方式。 基別任務(計量方式) 基別行務(計量方式) 基別行務(計量方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別行務(計画方式) 基別方式(計画方式) 基別方式(計画方					

9/06			2. 覺察不同家庭有不同的飲	校等因素之影響。	飲食型態。	3. 口試	
1			食習慣。	3b-Ⅱ-3 運用基本	Ea-Ⅱ-3 飲食選擇	4. 晤談	
			3. 覺察個人飲食習慣是否健	的生活技能,因應不	的影響因素。		
9/10			康。	同的生活情境。			
			4. 運用做決定的生活技能,	4a-Ⅱ-2 展現促進			
			改進個人飲食習慣。	健康的行為。			
			5. 運用批判性思考的生活技				
			能,分析食品廣告內容,有				
			條理的解決問題。				
			1. 認識生命的開始和誕生。	1a-Ⅱ-1 認識身心	Aa-Ⅱ-1 生長發育	1. 表演	
			2. 覺察身體的特徵是遺傳的	健康基本概念與意	的意義與成長個別	2. 鑑賞	
			結果。	義。	差異。	3. 自我評量	
			3. 認識生長發育的變化與意	3b-Ⅱ-3 運用基本	Da-Ⅱ-1 良好的衛	4. 實作	
第三週			義。	的生活技能,因應不	生習慣的建立。	5. 口試	
9/13	the off of the state of the sta		4. 運用問題解決的生活技	同的生活情境。	Fa-Ⅱ-2 與家人及		
9/10	第二單元生命的樂章 第1課生	3	能,改善個人健康問題。	4b-Ⅱ-2 使用事實	朋友良好溝通與相		
	長圓舞曲		5. 認識促進生長發育的良好	證據來支持自己促	處的技巧。		
9/17			習慣。	進健康的立場。			
			6. 認識良好的衛生習慣。				
			7. 認識每個人生長發育的速				
			度不同。 8. 運用同理心,感受他人的				
			0. 建用问理心,感受他人的 心情。				
kh - 100			1. 認識人生各階段的特徵。	1a-Ⅱ-1 認識身心	Aa-Ⅱ-2 人生各階	1. 表演	【家庭教育】
第四週			2. 認識家人所處的人生階	健康基本概念與意	段發展的順序與感	2. 實作	家 E3 察覺家庭
9/20	第二單元生命的樂章		段。	展原 至 本 帆 心 共 总 .	· 投發於的順行與思 · 受。	3. 晤談	中不同角色,並
	第2課人生進行曲	1	权。	我 ° 	X ·	0. 哈敦	反思個人在家庭
0.40.4							中扮演的角色。
9/24							
第五週			1. 認識社區健康活動。	2b-II-1 遵守健康	Ca-II-1 健康社區	1. 表演	
9/27	第三單元快樂的社區		2. 參與社區活動,提升對社	的生活規範。	的意識、責任與維	2. 實作	
5/ 21		3	區的歸屬感。	4a-II-2 展現促進	護行動。		
	第1課社區新體驗		3. 覺察提升社區生活品質的	健康的行為。			
10/01			方法。				
第六週			1. 認識社區環境汙染問題。	2a-II-2 注意健康	Ca-II-1 健康社區	1. 表演	
10/04	第三單元快樂的社區	3	2. 注意病媒對健康的危害。	問題所帶來的威脅	的意識、責任與維	2. 口試	
10/04	第2課社區環保	J	3. 展現實際行動改善社區汙	感與嚴重性。	護行動。	3. 實作	
			染問題。	4a-II-2 展現促進	Ca-II-2 環境汙染		

10/08				健康的行為。	對健康的影響。		
第七週 10/11 10/15	第三單元快樂的社區 第3課社區藥師好朋友	2	1. 了解藥物應從正確管道取得。 2. 了解安全用藥原則。 3. 了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4. 了解藥物的保存方法。 5. 了解過期藥物處理原則。 6. 了解中藥用藥安全原則。	1a-II-2 了解促進 健康生活的方法。	Bb-II-1 藥物對健 康的影響、安全用 藥原則與社區藥 局。	1. 表演 2. 口試 3. 實作 4. 晤談	
第八週 10/18 10/22	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰	3	1. 認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2. 表現與同伴合作,認真參與活動的學習態度,並遵守活動規則。 3. 在活動中運用策略。 4. 認識排球運動的基本攻防概念。	Id-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽規 則。 2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善的互 動行為。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性 球類運動相關的球、 擊球及拍擊球、等 接球之時間 及人與人、 關係攻防概念。	1. 實作 2. 表演	
第九週 10/25 10/29	第四單元與繩球同行 第1課隔繩對戰	3	1. 認識並運用防守時的欄網動作進行活動。 2. 在活動中運用策略。 3. 認識排球運動的基本攻防概念。 4. 表現與同伴合作,認真參與活動的學習態度,並遵守活動規則。	Id-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 2c-II-1 遵守上課 規範和運動比賽規 則。 2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善的互 動行為。 3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。	Ha-II-1 網/牆性 球類運動相關的球 接球、持拍整球、及 接球之時間 及人與 關係攻防概念。	1. 實作 2. 表演	
第十週 11/01 11/05	第四單元與繩球同行 第2課玩球完勝	3	1. 認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2. 在活動中運用策略。 3. 透過團體討論,運用團隊策略。 4. 認識使球擊中目標的動作要領。	1c-II-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進 團隊合作、友善的互 動行為。 3c-II-1 表現聯合 性動作技能。	Hc-II-1 標的性球 類運動相關的拋 球、擲球、滾球之 時間、空間及人與 人、人與球關係攻 防概念。	1. 實作 2. 鑑賞	【人權教育】 人E3 了解每個 人需求的不同, 並討論與遵守團 體的規則。

第十一週 11/08	第四單元與繩球同行	3	5. 認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6. 表現團體互助合作的精神。 7. 表現欣賞並支持他人的運動表現的行為。 1. 透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋,認識雙腳跳繩。 2. 透過伸直、提膝、後勾等跳法,認識單腳跳繩。	3d-II-2 運用遊戲 的合作和競爭策略。 Id-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 3c-II-1 表現聯合	Ic-II-1 民俗運動 基本動作與串接。	1. 實作 2. 表演	
11/12	第3課跳繩妙變化	0		性動作技能。 4d-II-2 參與提高 體適能與基本運動 能力的身體活動。			
第十二週 11/15 11/19	第五單元跑接樂悠游 第1課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤 動作要領。 2. 探索並表現飛盤傳接動 作。	Id-II-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。 3c-II-2 透過身體 活動,探索運動潛能 與表現正確的身體 活動。	Ce-II-1 其他休閒 運動基本技能。	1. 實作 2. 鑑賞 3. 口試	
第十三週 11/22 11/26	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣	3	1. 認識運動前暖身的方式與 好處。 2. 認識並參與身體各部位的 暖身活動。 3. 認識並參與的擺臂動作要 領。 4. 參與學習活動並樂於分享。	Ic-II-1 認識身體活動的動作技能會 Ic-II-2 認識身體 Ic-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺高 4d-II-2 參與提動 能力的身體活動。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	1. 實作	【安全教育】 安 E7 探究運動 基本的保健。
第十四週 11/29 12/03	第五單元跑接樂悠游 第2課伸展跑步趣	3	1. 認識正確的擺臂動作要 領。 2. 認識不同的跑步姿勢。 3. 認識以不同速度跑步。 4. 認識站立式起跑的動作要 領。 5. 認識運動後伸展的方式與	Ic-II-1 認識身體 活動的動作技能。 Ic-II-2 認識身體 活動的傷害和防護 概念。 2d-II-1 描述參與 身體活動的感覺。	Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	1. 實作 2. 表演	【安全教育】 安 E7 探究運動 基本的保健。

			好處。	4d-II-2 參與提高			
			6. 認識進行身體各部位的伸	體適能與基本運動			
			展活動。	能力的身體活動。			
			7. 認真參與學習活動並樂於				
			分享。				
第十五週			1. 認識接力跑的概念。	2c-II-2 表現增進	Ga-II-1 跑、跳與	1. 實作	
			2. 表現團隊合作完成活動的	團隊合作、友善的互	行進間投擲的遊	2. 表演	
12/06	第五單元跑接樂悠游	3	同伴友善互動。	動行為。	戲。		
	第3課跑步接力傳寶	0	3. 運用合作策略完成接力活	3d-II-2 運用遊戲			
10/10			動。	的合作和競爭策略。			
12/10							
			1. 認識戶外戲水安全守則。	1c-II-1 認識身體	Gb-II-1 戶外戲水	1. 口試	【海洋教育】
			2. 認識水上救生祕訣。	活動的動作技能。	安全知識、離地蹬	2. 實作	海 E1 喜歡親水
第十六週			3. 表現扶牆屈膝漂浮與抱膝	2c-II-3 表現主動	牆漂浮。		活動,重視水域
12/13	炼工吧 二品协 <i>做</i>		式水母漂動作要領。	參與、樂於嘗試的學			安全。
	第五單元跑接樂悠游	3	4. 表現漂浮後站立動作要	習態度。			
	第4課安全漂浮游		領。	3c-II-1 表現聯合			
12/17				性動作技能。			
12/11				3d-II-1 運用動作			
				技能的練習策略。			
			1. 表現俯伸漂動作要領。	1c-II-1 認識身體	Gb-II-1 戶外戲水	1. 實作	【海洋教育】
			2. 表現水母漂後放鬆漂浮動	活動的動作技能。	安全知識、離地蹬	1. 5 15	海 El 喜歡親水
第十七週			1. 农奶水母麻皮瓜松麻片 · 如	2c-II-3 表現主動	牆漂浮。		活動,重視水域
., .			3. 表現蹬地漂浮及蹬牆漂浮	參與、樂於嘗試的學	加尔 什。		安全。
12/20	第五單元跑接樂悠游	3	動作要領。	多兴· 赤於 盲 武 的 字 图 能 度 。			~ -
	第4課安全漂浮游	0	 野作安領。	7.0.50			
· ·				3c-II-1 表現聯合			
12/24				性動作技能。			
				3d-II-1 運用動作			
				技能的練習策略。			
			1. 認識並表現基本手腳合擊	1d-II-1 認識動作	Bd-II-1 武術基本	1. 實作	
第十八週			的動作概念。	技能概念與動作練	動作。	2. 表演	
., .			2. 認識並表現用腳踢、蹬的	習的策略。			
12/27	第六單元滾翻躍動舞歡樂	2	基本動作,並接續手部動作。	· ·			
	第1課拳腳見功夫		3. 在練習中表現多元嘗試並	參與、樂於嘗試的學			
12/31			與同伴互動、快樂學習的學	習態度。			
12/31			習態度。	3c-II-1 表現聯合			
				性動作技能。			
/s l l vm	第六單元滾翻躍動舞歡樂	0	1. 表現圓背團身、圓背前後	2c-II-3 表現主動	Ia-I I-1 滾翻、支	1. 實作	
第十九週	第2課搖滾翻轉樂	3	搖動作。	參與、樂於嘗試的學		* * * *	
	-1 - 1 469 (14 544 14 51)	1	**************************************	2 24 Min B : 404 1	1 10 4 7 1 410 TIE -14		

			0 丰田回北子港和台 从四	羽华広	14	9 ± 12	
1/03			2. 表現圓背前撐起身、後點地動作。	習態度。	作。	3. 表演	
			= : / • . •	3c-II-1 表現聯合			
·			3. 表現前滾翻、後滾翻動作。	性動作技能。			
1/07			4. 學會連續滾翻動作的聯合				
			技能。				
			5. 表現在練習中願意多方嘗				
			試,並與同伴互動的學習態				
			度。				
			1. 聽口令表現正確的方向反	1c-II-1 認識身體	Ib-II-1 音樂律動	1. 實作	【性別平等教
			應動作。	活動的動作技能。	與模仿性創作舞	2. 鑑賞	育】
			2. 配合兔子舞音樂,表現連	2c-II-2 表現增進	蹈。		性 E2 覺知身體
			續身體律動。	團隊合作、友善的互	Ib-I I-2 土風舞		意象對身心的影
			3. 表現願意與同伴合作的學	動行為。	遊戲。		響。
第廿週			習態度,表現雙重圓隊形與	3c-II-1 表現聯合			
1/10	每上四二次到明刊 無数 做		交換舞伴跳舞。	性動作技能。			
	第六單元滾翻躍動舞歡樂	3	4. 表現大方的與異性牽手做				
	第3課歡欣土風舞		動作的習態度。				
1/14			5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的				
			背景及意義。				
			6.配合「聖誕鈴聲」音樂,				
			表現連續身體律動。				
			7. 表現讚美他人的互動行				
			為。				
			1. 聽口令表現正確的方向反	1c-II-1 認識身體	Ib-II-1 音樂律動	1. 實作	【性別平等教
			應動作。	活動的動作技能。	與模仿性創作舞	2. 鑑賞	育】
			2. 配合兔子舞音樂,表現連	2c-II-2 表現增進	路。	□. ∞	性 E2 覺知身體
			續身體律動。	團隊合作、友善的互	Ib-I I-2 土風舞		意象對身心的影
			3. 表現願意與同伴合作的學	動行為。	遊戲。		響。
第廿一週			習態度,表現雙重圓隊形與	3c-II-1 表現聯合	2000		
			交換舞伴跳舞。	性動作技能。			
1/17	第六單元滾翻躍動舞歡樂	2	4. 表現大方的與異性牽手做	往勤作权能。			
	第3課歡欣土風舞		4. 衣玩入力的與共任军士做 動作的習態度。				
1 /01							
1/21			5. 認識「聖誕鈴聲」舞蹈的				
			背景及意義。				
			6.配合「聖誕鈴聲」音樂,				
			表現連續身體律動。				
			7. 表現讚美他人的互動行				
			為。				

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。

臺南市公立關廟區保東國民小學 110 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)審查中,最新版檔案請至康軒雲下載→https://945cloud.knsh.com.tw/Resource.asp?EJ=E&Course=9

教材版	本 康軒	, ,	施年級 級/組別)	三年級	教學節數	每週	1(3)節,本學期共(56	3)節		
課程目	1. 具備正確的健康認知 2. 於不同生活情中 3. 於日常生活之中 4. 提供多樣化的身體 5. 規畫動態生活的的 6. 具備應用體育動的 7. 藉由體育活動的多與 8. 發展樂於與人互動 8. 發展樂於與人互動	運健習 節 關 , 胃	基礎 的 建	技能和生活技能 建康生活型態。 亡化的習慣。 基本能與公民意識	能力。 。					
該學習階領域核心-	建體-E-A2 具備探索与 健體-E-B1 具備運用景 健體-E-B3 具備運動身	0. 放展示从共为型 海過 名食民外人保關你共國你召作循行 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣,以促進身心健全發展,並認識個人特質,發展運動與保健的潛能。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力,並透過體驗與實踐,處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能,能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養,促進多元感官的發展,在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C2 具備同理他人感受,在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭,並與團隊成員合作,促進身心健康。								
					構脈絡 學習	重點				
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習	图目標	學習表現	學習內容	表現任務 (評量方式)	融入議題實質內涵		
第一週 2/07 2/11	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	1	傳染注感與骨狀流式流嚴身狀流。 行性 3. 透健 解說 多人 4. 護方法	勺症狀,檢視個	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康 狀態檢視方法與健 康行為的維持原 則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染 病預防原則與自我 照護方法。	1. 口試 2. 實作			

			照顧自己或家人。			
第二週 2/14 2/18	第一單元 流感我不怕 第1課 認識流感	3	思顧目已或求人。 1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方意流行性感冒帶來的威脅感過身體的症狀,檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照後所法。 5. 展現生病時的照護方法,照顧自己或家人。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Fb-Ⅱ-1 自我健康 狀態檢視方法與健康 康行為的維持原 則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染 病預防原則與自我 照護方法。	1. 口試 2. 實作
第三週 2/21 2/25	第一單元 流感我不怕第2課 遠離流感	3	1. 了解預防流行性感冒的方法。 2. 展現預防流行性感冒的方法。 3. 覺察自我健康採原則 4. 運用生活技能「自我健康等原自我健康持原自我健康持原自我健康持原自我健康, 4. 運用生活防生生病。 5. 了息與用生活大生病。 6. 運用生活的口罩,有防流感。 6. 運用生活的口罩,,。	$1a-II-2$ $ext{II}-2$ $ext{II}-2$ $ext{II}-1$ $ext{I$	Fb-Ⅱ-1 自 自方 提 自方 持 長 一 一 一 日 一 一 一 一 一 一 一 一 一	1. 實作
第四週 2/28 3/04	第一單元 流感我不怕 第3課 預防傳染病大作戰	2	1. 認識傳染病。 2. 建立防疾觀念,預防傳染病理之防止傳染病擴散。 3. 傳染病流行時,遵守家庭的防疫病流行時,遵守學校的防疫病流行時,遵守學校的防疫疾病流行時,遵守政府的防疫行病流行時,遵守政府的防疫面對傳染病流行對生活的改變。	2b-Ⅱ-1 遵守健康 的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Fb-Ⅱ-2 常見傳染 病預防原則與自我 照護方法。	1. 口試 2. 實作 3. 自我評量 4. 作業
第五週 3/07 3/11	第二單元 愛護眼耳口 第1課 近視不要來	3	1. 認識近視的成因。 2. 覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3. 了解保健眼睛的方法。 4. 願意改進錯誤用眼習慣。 5. 在生活中展現保健眼睛的 行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康 受到個人、家庭、學 校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善 個人的健康習慣。	Da-Ⅱ-2 身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 上台發表如何保護視 力

				4a-Ⅱ-2 展現促進			
				健康的行為。			
第六週 3/14 3/18	第二單元 愛護眼耳口 第2課 健康好聽力	3	1. 認識 中耳炎的症狀。 2. 認識和一耳炎的預防溝通 中耳炎的預防溝通良好的預防溝通數學 注意事項康康的可能 達通對健康 4. 覺察生活中可能造成聽力 損傷的解保健耳朵的方法。 5. 了解保健 長. 在生活 6. 在生活 行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。	1. 口試2. 實作	
第七週 3/21 3/25	第二單元 愛護眼耳口 第3課 牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識乳菌和質菌的名稱 和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護 的重要性。 4. 了解牙線的使用方法。 5. 演練使用牙線深牙。 6. 在生活中使用牙線保健牙 齒。	1a-Ⅱ-2 了解促進。 健康生活的方識健康 技能和生活技態要性 技能和進護的重要基本的健康技能。 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。 3a-Ⅱ-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Da-Ⅱ-2 身體各部 位的功能與衛生保 健的方法。	1. 口試 2. 實作 3. 作業	
第八週 3/28 4/01	第三單元 安心又安全 第1課 安心校園	3	1. 認識霸凌克義和類型。 2. 覺察者可能對別之情緒成的影響者可能對別人 造成的影響。 3. 了緒調調健康的方法, 調情 對情 性。 4. 透透較 生活類 後 生活類 後 生活類 後 的 的 的 的 的 方 的 的 的 方	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技重要性。 2a-Ⅱ-1 覺察健康 受到個人、影響度 校等因素之影響仿 學習,表現基本的自 我調適技能。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適方法。	1. 口試2. 實作	【人程 在 在 在 在 在 在 在 在 不 、 定 反 反 反 反 反 反 反 反 反 反 。 成 。 段 , 求 救 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的
第九週 4/04 4/08	第三單元 安心又安全 第2課 安全向前行	1	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解禁乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能 發生的危險。	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 4a-Ⅱ-2 展現促進 健康的行為。	Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【安全教育】 安 E2 了解危機 與安全。 安 E4 探討日常 生活應該注意的 安全。

第十週 4/11 4/15	第三單元 安心又安全 第3課 戶外安全	3	5. 演練安全。 6. 過馬學學 5. 過馬學學 5. 過馬學 5. 過馬 5. 過馬 5. 過馬 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 了解 5. 子 5. 子 6. 注意 4. 可 6. 注意 5. 可 6. 注發 6. 可 6. 可 6. 可 6. 可 6. 可 6. 可 6. 可 6. 可	1a-Ⅱ-2 了解促進 健康生活的方法。 2a-Ⅱ-2 注意健康 問題所帶來的威脅 感與嚴重性。 2b-Ⅱ-1 遵守健康 的生活規範。	Ba-Ⅱ-1 居家、交 通及戶外環境的潛 在危機與安全須 知。	1. 實作 2. 口試 4. 作業	【安全教育】 安E2 了解危機 與安全。 安E4 探討日常 生活應該注意的 安全。
第十一週 4/18 4/22	第四單元 球力全開 第1課 地板桌球	3	7. 願意遵守戶外安全守則。 1. 認識語 2. 記載 3. 描述 3. 描的種類 4. 願動 4. 願動 4. 願動 4. 願動 5. 主 5. 表 6. 表 7. 表 8. 表 9. 運動 6. 表 9. 運動 6. 表 9. 運動 6. 表 9. 運動 6. 表 9. 医 9. 医 9. 医 9. E 9. E 9. E 9. E 9. E 9. E 9. E 9. E	Ic-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能自 Id-Ⅱ-2 或作技能自 人動作技能自 正確性。 2c-Ⅱ-1 遵守上賽規則。 2c-Ⅱ-3 表現主則 多習態度。 3c-Ⅱ-1 表現 性動作技能 選明等 8d-Ⅱ-2 選明等 的合作和競爭	Ha-Ⅱ-1 網/牆性 球類運動相關媒 接球及拍擊球、及拍擊球、 發達 發達 發達 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十二週 4/25 4/29	第四單元 球力全開 第2課 躲避球攻防	3	1. 認識解學 理學領 記識解動作完成。 2. 團學友子 原養有 是表現學的 是表現學的 是是現數的 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是, 是是	Id-Ⅱ-1 認識動作 技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善團隊合作、友善動行為。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊略高 的合作和發與提運動能力的身體活動。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻開 性球類連接球、 連接球、 排球、 排球、 中球型 排球 中球型 中球型 中球型 中球型 中球型 中球型 中球型 中球型 中球型 中球	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關 係。

		1	1			1	
第十三週 5/02 5/06	第四單元 球力全開 第3課 跑擲大作戰	3	1. 願意遵守活動規則。 2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。 3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。 4. 課後持續練習,增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。	2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策議的合作和競爭集提動。 4d-Ⅱ-2 參與提動體適能與基本運動能力的身體活動。	Hd-Ⅱ-1 守備/的 守運。 守運、 類球球、 型間 開 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	1. 實作 2. 口試 3. 作業	【人權教育】 人E3 了解每個 人需求的與同 體的規則。
第十四週 5/09 5/13	第五單元 蹦跳好體能 第1課 活力體適能	3	1. 認識增進體適能的動作。 2. 團隊合作完成活動,並與 同學友善可適能活動,探索個 人體適能能力,並表現正確 的體適能活動技巧。 4. 課後持續練習,增進個人 體適能。	Ic-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技能。 2c-Ⅱ-2 表現增的 國際合作、友善 動行為。 3c-Ⅱ-2 透過身體 活動,探索運的身體 活動。 4d-Ⅱ-2 參與提高 體適能與基本運 能力的身體活動。	Ab-Ⅱ-1 體適能活動。	1. 實作 2. 口試 3. 作業	
第十五週 5/16 5/20	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1.組織 (1)	IC-Ⅱ-1 認識身體。 Id-Ⅱ-1 認識身體。 Id-Ⅱ-1 認識的 的數件 表數 的數學 習完 表現 達團 医子子 医皮上肌 -3 表別 實施 大學 習 意 是 一 Ⅱ -3 表別 實施 大學 習 態度 一 Ⅱ -1 表別 等 數學 習 表別 等 個 數學 習 表別 等 個 數學 習 上 2 競 所 會 上 2 競 所 會 上 2 競 所 會 上 2 競 所 會 上 3 的 合 作 4 c - Ⅲ - 2 上 2 競 所 表現 第 6 上 3 d - Ⅲ - 2 上 2 競 所 表現 數 6 上 3 d - Ⅲ - 2 上 3 d ら 表現 數 6 上 3 d - Ⅲ - 2 上 3 d ら 所 表現 數 6 上 3 d - Ⅲ - 2 上 3 d ら 所 表現 數 6 上 3 d - Ⅲ - 2 上 3 d ら 所 表現 動 最 6 上 3 d ら 所 表現 多 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊 戲。	1. 實作 2. 口試	
第十六週	第五單元 蹦跳好體能 第2課 金銀島探險	3	1. 嘗試起跳腳、落地腳不同 組合的跳躍方式,探索跳躍	1c-Ⅱ-1 認識身體	Ga-Ⅱ-1 跑、跳與 行進間投擲的遊	1. 實作 2. 口試	

F /00			华力 。	1d-Ⅱ-1 認識動作	戲。	3. 作業
5/23			能力。		屋 人 ○	0. TF 系
			2. 運用各種跳躍練習策略,	技能概念與動作練		
			探索起跳腳、起跳位置。	習的策略。		
5/27			3. 團隊合作完成活動,並與	2c-Ⅱ-2 表現增進		
			同學友善互動。	團隊合作、友善的互		
			4. 在活動中表現主動參與、	動行為。		
			樂於嘗試的學習態度。	2c-Ⅱ-3 表現主動		
			5. 了解個人的跳躍能力,完	參與、樂於嘗試的學		
			成跳躍活動。	習態度。		
			6. 找到出發點,走固定步數	3c-Ⅱ-1 表現聯合		
			後運用慣用腳起跳。	性動作技能。		
			7. 運用合作策略完成跳躍活	3d-Ⅱ-2 運用遊戲		
			動。	的合作和競爭策略。		
			8. 課後持續練習,了解個人	4c-Ⅱ-2 了解個人		
			3. 踩後行類然百,一肝個八二跳躍能力表現。	體適能與基本運動		
			奶堆肥刀衣坑°			
			1 上口以 4年 七 上 14 11 七 11	能力表現。	I. π 1 ஆக்கு ட	1 応ル
			1. 認識雙手支撐的動作要	1c-Ⅱ-1 認識身體	I a- II -1 滾翻、支	1. 實作
			領。	活動的動作技能。	撐、平衡與擺盪動	2. 口試
			2. 認識正握單槓支撐的動作	2c-Ⅱ-3 表現主動	作。	3. 作業
			要領。	參與、樂於嘗試的學		
## 1			3. 認識正握單槓擺盪的動作	習態度。		
第十七週			要領。	2d-Ⅱ-3 參與並欣		
5/30	发工吧工 咖啡儿刀雕丛		4. 在活動中表現主動參與、	賞多元性身體活動。		
	第五單元 蹦跳好體能	2	樂於嘗試的學習態度。	3c-Ⅱ-1 表現聯合		
	第3課 看我好身手		5. 表現雙手支撐的動作。	性動作技能。		
6/03			6. 參與並欣賞雙手支撐跳起	1=17/11/12/13		
0/03			的創意動作。			
			7. 在平衡木上表現「腳比頭			
			高」的動作造型。			
			8. 表現正握單槓支撐、正握			
			單槓擺盪的動作。	1. TT 1 20 Wh 4 RM	டு. எ 1 இது கூ	1 虚ル
			1. 認識模仿鴨子的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體	Cb-Ⅱ-1 運動安全	1. 實作
			2. 團隊合作完成活動,並與	活動的動作技能。	規則、運動增進生	2. 口試
第十八週			同學友善互動。	1c-Ⅱ-2 認識身體	長知識。	3. 作業
- カーハ			3. 表現模仿鴨子的動作。	活動的傷害和防護	Cb-Ⅱ-2 學校運動	
6/06	第六單元 武現韻律風		4. 與同學合作完成鴨子舞。	概念。	賽會。	
	第1課 學校運動會	3	5. 認識拔河運動安全規則。	2c-Ⅱ-2 表現增進	Ib-Ⅱ-1 音樂律動	
I	为 1 体 字仪建期胃		6. 運動會時表現加油者的角	團隊合作、友善的互	與模仿性創作舞	
6/10			色,設計創意加油方式。	動行為。	蹈。	
0, 10			7. 合作設計趣味運動競賽,	2c-Ⅱ-3 表現主動	I b-Ⅱ-2 土風舞	
			表現樂於嘗試的學習態度。	參與、樂於嘗試的學	· ·	
			10000000000000000000000000000000000000	習態度。	100	
			ĺ	日心及	1	

第十九週 6/13 6/17	第六單元 武現韻律風第2課 大展武威	3	1. 認識各式基本步樁的動作 概念。 2. 認識步樁轉換的動作概 念. 認. 。 在轉換的動作概 多. 在營業者中的對應。 4. 表現學學本本的動作技 等。 4. 表現步樁轉換的技巧, 6. 建運環練建武計畫 6. 建連線練 6. 經連線 6. 經連線 6. 經連線 6. 經 7. 完成處 8. 完好處 8. 的知	2d-Ⅱ-2 表面表記	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	1. 實作 2. 作業	
第廿週 6/20 6/24	第六單元 武現韻律風第3課 與毽子同樂第4課 水舞	3	1. 認識內別 領. 記談內別 明. 不可能 明. 不可能是 明. 不可能是 明	1c-Ⅱ-1 認識身體 活動的動作技規增。 2c-Ⅱ-2 表現 整 動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動 參與、樂習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合 性動作技能。	IC-Ⅱ-1 民俗運動 基本動作與串接會 Ib-Ⅱ-1 音樂律動 與模仿性創作舞 蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞 遊戲。	1. 實作 2. 作業	
第廿一週 6/27 7/01	總複習	2					

- ◎教學期程以每週教學為原則,如行列太多或不足,請自行增刪。
- ◎如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。
- ◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞),整合為學生本單元應習得的學科本質知能。
- ◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位,清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各個單元讓學生習得。
- ◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字,非只有代號,「融入議題實質內涵」亦是。