

臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第一學期三年級 健康與體育(體育) 計畫(普通班 / 特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週 (2) 節，本學期共 (40) 節		
課程目標	<p>(一) 透過按部就班、循序漸進的學習，發揮學生的潛力，使其能跑得更快、跳得更高。能了解熱身、緩和及身體伸展 活動的重要性，以預防運動傷害。</p> <p>(二) 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合能學習起跑後加速跑與全速跑 動作。能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。</p> <p>(三) 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。</p> <p>(四) 引導學生接觸體操和排球、棒球等球類運動。</p> <p>(五) 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。</p> <p>(六) 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。</p> <p>(七) 透過運動安全知識的學習，以及參與組合運動器材，讓兒童能體驗體適能運動、並提升相關技能。</p> <p>(八) 能做出正確的基本動作、能積極參與並和他人互相合作並完成活動。</p> <p>(九) . 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>(十) 為了避免發生運動傷害，活動中還介紹了在球場上常見的運動傷害預防，以及簡易的急救處理。</p>						
該學習階段 領域核心素養	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。</p> <p>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。</p>						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		

<p>第一~十二週 08/25~11/16</p>	<p>運動真快樂. 快樂向前衝</p>	<p>22</p>	<p>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 表現出學習精神，利用課間時間練習跑步以求進步。 3. 於運動時注意並展現相關保健行為。 4. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。B1/A3/A2 2d-Ⅱ-1 描述參與身體活動的感覺。B1/B3 3a-Ⅱ-1 演練基本的健康技能。A2/A1 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。 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2 B3/A2 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。A3/B3 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體</p>	<p>Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的技能 Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【體育】 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安了解自己的身體。</p>
-------------------------------	---------------------	-----------	---	--	--	--	--

<p>第十三週~第十六週 11/17~12/14</p>	<p>運動真快樂. 拋接真有趣</p>	<p>8</p>	<p>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 於運動時注意並展現相關保健行為。 3. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 4. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 5. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	<p>活動。C1/A3 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。A3/A2 3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。B1/C2 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。A3/A2 3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p>	<p>Fa-Ⅱ-2 家人、朋友良好的溝通與相處技巧 Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【體育】 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>
<p>第十七~二十一週 12/15~01/18</p>	<p>運動真快樂. 一起來玩球</p>	<p>10</p>	<p>1. 透過參與活動，認識並適應新環境。 2. 於運動時注意並展現相關保健行為。 3. 能表現出學習精神，並利用時間練習，改善動作以求進步。 4. 能主動參與傳接球與</p>	<p>1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。A2/A1 1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 B1/A3/A2</p>	<p>Da-Ⅱ-1 良好衛生習慣的建立 Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【體育】 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

第二十二週 1/19-1/25	1/20 休業式	0	運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。	2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。A2/A3 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。A2/C1 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3	之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念		

◎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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。

臺南市私立北區寶仁國民小學 113 學年度第二學期 三 年級 健康與體育(體育) 計畫(普通班/ 特教班)

教材版本	自編	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週 (2) 節, 本學期共 (40) 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. 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。 5. 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。						
該學習階段 領域核心素養	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-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-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力, 理解並遵守相關的道德規範, 培養公民意識, 關懷社會。						
課程架構脈絡							
教學期程	單元與活動名稱	節數	學習目標	學習重點		表現任務 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第一週~第八週 2/5~4/1	壹. 運動樂無窮. 閃躲高手	16	1. 透過參與活動, 認識並適應新環境。 2. 表現出學習精神, 利用課間時間練習跑步以求進步。 3. 於運動時注意並展現相關保健行為。 4. 能於拋接活動中順利的和他人合作展現拋接動作。 5. 能表現出學習精神,	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 A2/A1 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正確性。 B1/A3/A2 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 A3/A2	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲 Ha-II-1 網/牆性相關的拋接	觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量	【體育】 ◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。

			<p>並利用時間練習，改善動作以求進步。</p> <p>6. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</p> <p>7. 能主動參與踢毬活動，增進身體基本運動能力，培養運動習慣。</p>	3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1	球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念		
<p>第九週~第十六週 4/2~5/27</p>	<p>貳、運動真快樂。 一起來玩球</p>	14	<p>1. 能與教師、同學互動，積極適應新環境與新生活。</p> <p>2. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身體基本運動能力，養成運動習慣。</p> <p>3. 表現運球、護球、傳接球的動作技能。</p>	<p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。B1/C2</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。A3/C2</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。C1/A3</p>	<p>Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護</p> <p>Ha-Ⅱ-1 網/牆性相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【體育】</p> <p>◎品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>第十七週~第二十一週 5/28~06/28</p>	<p>運動樂無窮 十一、齊心協力</p>	10	<p>1. 與同學相處時，能分辨令人感到愉快及不愉快的行為。</p> <p>2. 透過活動，了解能力的提升是成長的一部分。</p> <p>3. 能主動參與傳接球與運球的活動，增進身</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方方法。A2/A1</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。A2/A1</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動</p> <p>Cb-Ⅱ-1 安全規則的遵守、運動促進發展的相關知識</p> <p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳</p>	<p>觀察評量 實作評量 行為檢核 態度評量</p>	<p>【體育】</p> <p>◎安全教育 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。 安 E6 了解自己的身體。</p>

			體基本運動能力，養成運動習慣。 4. 運用合作與競爭策略完成籃球活動。	進團隊合作、友善的互動行為。 B1/C2 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。C3/A2 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。A2/A1 4c-Ⅱ-1 了解影響運動參與的因素，選擇提高體適能的運動計畫與資源。B2/A3	與行進間投擲的遊戲		
第二十二週 06/29~06/30	期末	0					

◎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。

◎「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。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，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。