

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第一學季三年級健體領域學習課程計畫(普通班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學季共(27)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4. 健康社區與改善社區汙染環境。 5. 擊球過繩、滾球與拋球。 6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7. 運動前後伸展身體。 8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。 						
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-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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
— 8/23 8/31	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識健康餐盤原則，了解六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察個人生活中的飲 	1a-II-2 了解促進健康生活的方 法。 2b-II-2 願意改	Ea-II-1 食物與營養的種類 和 需求。 Ea-II-2 飲食	觀察評量 口頭評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活 習慣與德行。

			<p>食是否符合健康餐盤原則。</p> <p>3. 願意改善個人飲食習慣。</p> <p>4. 運用生活技能「自我健康管理與監督」，改進飲食習慣。</p> <p>5. 在生活中落實健康餐盤原則。</p>	<p>善個人的健康習慣。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p>		
<p>二 9/1 9/7</p>	<p>第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大</p>	3	<p>1. 覺察影響個人飲食選擇的因素。</p> <p>2. 覺察不同的家庭飲食型態。</p> <p>3. 覺察個人飲食習慣是否健康。</p> <p>4. 運用生活技能「做決定」，做出健康飲食的選擇。</p> <p>5. 運用生活技能「批判性思考」，分析、判斷食品廣告內容。</p>	<p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ea-Ⅱ-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。</p> <p>Ea-Ⅱ-3 飲食選擇的影響因素。</p>	<p>紙本評量 口頭評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。</p>
<p>三 9/8 9/14</p>	<p>第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲</p>	3	<p>1. 認識生命的開始和誕生。</p> <p>2. 覺察身體的特徵是遺傳的結果。</p> <p>3. 認識生長發育的變化與意義。</p> <p>4. 了解促進生長發育的</p>	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-Ⅱ-1 生長發育的意義與成長個別差異。</p> <p>Da-Ⅱ-1 良好的衛生習慣的建立。</p> <p>Fa-Ⅱ-2 與家</p>	<p>紙本評量 口頭評量 實作評量</p>	<p>【人權教育】 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p>

			<p>良好習慣。</p> <p>5. 了解良好的衛生習慣。</p> <p>6. 運用生活技能「解決問題」，改善個人健康問題。</p> <p>7. 透過實踐紀錄，支持自己促進生長發育的立場。</p> <p>8. 覺察每個人生長發育的速度不同。</p> <p>9. 運用生活技能「同理心」和「人際溝通」，演練與朋友溝通的情境。</p>	<p>3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。</p> <p>4b-Ⅱ-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。</p>	<p>人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>		
<p>四 9/15 9/21</p>	<p>第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲</p>	3	<p>1. 認識人生各階段的特徵。</p> <p>2. 分辨家人所處的人生階段。</p> <p>3. 透過行動對家人表達愛。</p> <p>4. 運用生活技能「人際溝通」，演練與家人溝通的情境。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 認識身心健康基本概念與意義。</p> <p>3b-Ⅱ-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。</p>	<p>Aa-Ⅱ-2 人生各階段發展的順序與感受。</p> <p>Fa-Ⅱ-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。</p>	<p>口頭評量 實作評量 發表評量</p>	<p>【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。</p>
<p>五 9/22 9/28</p>	<p>第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗</p>	3	<p>1. 認識社區健康活動。</p> <p>2. 參與社區健康活動。</p>	<p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ca-Ⅱ-1 健康社區的意識、責任與維護行動。</p>	<p>口頭評量 實作評量 發表評量</p>	<p>【環境教育】 環E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、</p>

							與完整性。
六 9/29 10/5	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	3	1. 認識社區環境汙染問題。 2. 注意病媒對健康的危害。 3. 願意以實際行動改善社區汙染問題。	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。	Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	口頭評量 實作評量 發表評量	【環境教育】 環 E4 覺知經濟發展與工業發展對環境的衝擊。 環 E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。
七 10/6 10/12	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	3	1. 認識人生各階段的特徵。 2. 分辨家人所處的人生階段。 3. 透過行動對家人表達愛。 4. 運用生活技能「人際溝通」, 演練與家人溝通的情境。	1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 3b-II-2 能於引導下, 表現基本的人際溝通互動技能。	Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	口頭評量 實作評量 發表評量	【家庭教育】 家 E3 察覺家庭中不同角色, 並反思個人在家庭中扮演的角色。
八 10/13 10/19	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	3	1. 了解並遵守安全用藥原則。 2. 認識衛生所、社區藥局服務。 3. 了解藥物的保存方法。 4. 了解並演練過期藥物處理原則。	1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日	Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	口頭評量 實作評量 發表評量	【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。

			<p>5. 了解中藥用藥安全原則。</p> <p>6. 在生活中運用社區藥局服務。</p> <p>7. 了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。</p> <p>8. 了解避免再次藥物過敏的方法。</p>	<p>常生活中，運用健康資訊、產品與服務。</p>			
<p>九 10/20 10/26</p>	<p>第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰</p>	3	<p>1. 認識擊球的動作要領。</p> <p>2. 願意遵守活動規則。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、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>口頭評量 實作評量 發表評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第二學季三年級健體領域學習課程計畫(√普通班/□特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(33)節		
課程目標	1. 攝取適當分量的各類食物，了解影響飲食選擇的因素。 2. 學習健康成長的方法，認識人生各階段。 3. 正確使用藥物，適當處理廢棄藥物。 4. 健康社區與改善社區汙染環境。 5. 擊球過繩、滾球與拋球。 6. 玩飛盤擲接、雙腳跳繩與單腳跳繩。 7. 運動前後伸展身體。 8. 正確擺臂、站立式起跑與接力跑遊戲。 9. 武術踢、蹬動作與手腳聯合出招。 10. 在軟墊上練習前滾翻和後滾翻。 11. 歡跳兔子舞與聖誕鈴聲舞曲。						
該學習階段 領域核心素養	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。						
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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
十二 11/10 	第四單元與繩 球同行 第一課隔繩對	3	1. 認識擊球的動作要領。 2. 願意遵守活動規則。 3. 團隊合作完成活動，並與同	1d-Ⅱ-1 認識動作 技能概念與動作練 習的策略。	Ha-Ⅱ-1 網／牆 性球類運動相關 的拋接球、持拍控	口頭評量 實作評量 觀察評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關

11/16	戰		<p>學友善互動。</p> <p>4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。</p> <p>5. 運用合作與競爭策略完成排球活動。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>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。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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>係。</p>
十三 11/17 11/23	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第二課玩球完勝</p>	3	<p>1. 認識滾球、拋球、擲球的動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現滾球、拋球、擲球的動作技能。</p> <p>4. 運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>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。</p>	<p>口頭評量 實作評量 觀察評量</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p>
十四 11/24 11/30	<p>第四單元與繩球同行</p> <p>第三課跳繩妙變化</p>	3	<p>1. 認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。</p> <p>2. 認識單腳跳繩的動作概念。</p> <p>3. 認識跳繩的練習策略。</p> <p>4. 表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。</p> <p>5. 表現單腳跳繩的動作變化。</p>	<p>1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動</p>	<p>Ic-II-1 民俗運動基本動作與串接。</p>	<p>口頭評量 實作評量 觀察評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			6. 表現單腳跳繩的串接動作。 7. 課後參與跳繩活動，增進體適能。	能力的身體活動。			
十五 12/1 12/7	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	3	1. 認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 透過活動探索運動潛能與表現正確的飛盤反手投擲、接盤動作。	1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十六 12/8 12/14	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	3	1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3. 表現各式暖身、伸展動作。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5. 運用跑步的練習策略。 6. 描述參與跑步活動的感覺。 7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 1c-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。 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-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動	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。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。

				能力的身體活動。			
十七 12/15 12/21	第五單元跑接 樂悠游 第二課伸展跑 步趣	3	1. 認識暖身、伸展的動作原則和重要性。 2. 認識跑步擺臂、站立式起跑的動作要領。 3. 表現各式暖身、伸展動作。 4. 透過活動探索運動潛能與表現正確的跑步姿勢。 5. 運用跑步的練習策略。 6. 描述參與跑步活動的感覺。 7. 課後持續練習，增進跑步動作的熟練度。	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-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。 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-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十八 12/22 12/28	第五單元跑接 樂悠游 第三課跑步接 力傳寶	3	1. 認識接力跑的概念。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現跑步傳物的動作。 4. 運用合作策略完成接力活動。	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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。	Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十九 12/29 1/4	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第一課拳腳見 功夫	3	1. 認識踢腿、蹬腿的動作概念。 2. 認識武術的動作練習策略。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。	1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-3 表現主動	Bd-II-1 武術基本動作。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>4. 表現踢腿、蹬腿動作。</p> <p>5. 表現踢腿後站獨立式的動作。</p> <p>6. 運用衝拳、劈掌、踢腿動作，配合弓箭式和獨立式，表現武術招式。</p>	<p>參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>			
<p>二十一</p> <p>1/5</p> <p> </p> <p>1/11</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第二課搖滾翻轉樂</p>	3	<p>1. 認識滾翻的動作概念。</p> <p>2. 認識滾翻動作的練習策略。</p> <p>3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>4. 表現圓背團身、圓背前後搖動作。</p> <p>5. 表現圓背前撐起身、後點地動作。</p> <p>6. 表現前滾翻、後滾翻動作。</p> <p>7. 表現連續滾翻的聯合技能。</p> <p>8. 分享滾翻動作在生活中的應用。</p>	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 E7 探究運動基本的保健。</p>
<p>二十一</p> <p>1/12</p> <p> </p> <p>1/19</p>	<p>第六單元滾翻躍動舞歡樂</p> <p>第三課歡欣土風舞</p>	3	<p>1. 在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 與同學合作完成兔子舞。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>口頭評量</p> <p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
二十二	第六單元滾翻	3	1. 認識聖誕鈴聲土風舞的基本	1c-Ⅱ-1 認識身體	1b-Ⅱ-1 音樂律	口頭評量	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

1/20	躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞		<p>舞步。</p> <p>2. 表現聖誕鈴聲土風舞的基本舞步。</p> <p>3. 與同學合作完成聖誕鈴聲土風舞。</p> <p>4. 參與並欣賞聖誕節主題的肢體創作。</p>	<p>活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	<p>實作評量</p> <p>觀察評量</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
------	-----------------------	--	---	--	--	-------------------------	--------------------------

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第三學季三年級健體領域學習課程計畫(普通班 / 特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(30)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2. 學習預防近視、中耳炎。 3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10. 認識拔河安全，參與學校運動會。 11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。 12. 用手和腳玩毽子。 13. 學跳鴨子舞和水舞。 						
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-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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 2/5	第一單元流感	3	1. 認識流行性感冒的症狀和傳	1a-II-2 了解促進	Fb-II-1 自我健	紙本評量	【品德教育】

 2/8	我不怕 第一課認識流感		染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	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。	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。	口頭評量 實作評量	品 E1 良好生活習慣與德行。
二 2/9 2/15	第一單元流感 我不怕 第二課遠離流感	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. 覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4. 運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5. 了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6. 運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 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。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
三 2/16 2/22	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	3	1. 認識假性近視的成因。 2. 認識近視的成因。 3. 覺察造成近視的行為，以及近視對生活的影響。 4. 了解保健眼睛的方法。 5. 願意改進錯誤用眼習慣。	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	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。

			6. 在生活中展現保健眼睛的行為。	個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。			
四 2/23 3/1	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	3	1. 認識中耳炎的症狀。 2. 認識中耳炎的預防方法。 3. 演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4. 覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5. 了解保健耳朵的方法。 6. 在生活中展現保健耳朵的行為。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的辦法。 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辦法。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
五 3/2 3/8	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	3	1. 認識乳齒和恆齒。 2. 認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3. 認識牙線使用對健康維護的重要性。 4. 了解牙線的使用辦法。 5. 演練使用牙線潔牙。 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辦法。 1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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辦法。	紙本評量 口頭評量 實作評量	【品德教育】 品 E1 良好生活習慣與德行。
六 3/9 3/15	第三單元安心又安全 第一課安心校	3	1. 認識霸凌的定義和類型。 2. 覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成	1b-Ⅱ-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Fa-Ⅱ-3 情緒的類型與調適辦法。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合

	園		<p>的影響。</p> <p>3. 了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。</p> <p>4. 透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。</p>	<p>2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。</p> <p>3b-Ⅱ-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。</p>			<p>理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p>
<p>七 3/16 3/22</p>	<p>第三單元安心又安全 第二課安全向前行</p>	3	<p>1. 注意未遵守交通安全可能發生的危險。</p> <p>2. 了解過馬路的安全注意事項。</p> <p>3. 演練安全過馬路原則。</p> <p>4. 認識行人穿越馬路的設施。</p> <p>5. 了解乘坐機車的安全注意事項。</p> <p>6. 了解搭乘公車的安全注意事項。</p> <p>7. 過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>口頭評量 實作評量</p>	<p>【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。</p>
<p>八 3/23 3/29</p>	<p>第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全</p>	3	<p>1. 了解預防中暑的方法。</p> <p>2. 了解預防蚊蟲叮咬的方法。</p> <p>3. 了解避免被蜂螫的方法。</p> <p>4. 了解避免被時咬的方法。</p> <p>5. 了解不能隨意食用野生菇類。</p> <p>6. 了解土石流可能造成的災害。</p> <p>7. 了解避免被雷擊的方法。</p> <p>8. 注意未遵守居家與戶外安全</p>	<p>1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的的方法。</p> <p>2a-Ⅱ-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。</p>	<p>Ba-Ⅱ-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。</p>	<p>口頭評量 實作評量</p>	<p>【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。</p>

			<p>守則可能發生的危險。</p> <p>9. 願意遵守居家與戶外安全守則。</p> <p>10. 了解避免在浴室內發生事故的方法。</p> <p>11. 了解避免在廚房內發生事故的方法。</p> <p>12. 注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。</p> <p>13. 了解維護居家安全的防護措施。</p> <p>14. 遵守維護居家安全的守則。</p>				
<p>九 3/30 4/5</p>	<p>第四單元球力全開 第一課地板桌球</p>	3	<p>1. 認識拍擊球的動作要領。</p> <p>2. 認識桌球拍的種類與持拍方式。</p> <p>3. 描述自己和同學拍擊球動作的正確性。</p> <p>4. 願意遵守活動規則。</p> <p>5. 主動參與、樂於嘗試活動。</p> <p>6. 表現拍擊球動作。</p> <p>7. 表現桌球持拍帶球移動。</p> <p>8. 表現桌球持拍擊球動作。</p> <p>9. 運用合作與競爭策略完成活動。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-2 描述自己或他人動作技能的正確性。</p> <p>2c-Ⅱ-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p>	<p>Ha-Ⅱ-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、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>口頭評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
+	第四單元球力	3	1. 認識躲避球胸前傳球、過頂	1d-Ⅱ-1 認識動作	Hb-Ⅱ-1 陣地攻	觀察評量	【品德教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

<p>4/6 4/11</p>	<p>全開 第二課躲避球 攻防</p>	<p>傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。 4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。 5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。 6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>技能概念與動作練習的策略。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	<p>實作評量</p>	<p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
---------------------------	-----------------------------	---	--	---	-------------	--------------------------

臺南市公立仁德區虎山國民小學 113 學年度第四學季三年級健體領域學習課程計畫(普通班/特教班)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	三	教學節數	每週(3)節，本學期共(27)節		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識流行性感冒的傳染方式和預防方法。 2. 學習預防近視、中耳炎。 3. 認識牙齒，練習用牙線潔牙。 4. 認識霸凌，學習面對霸凌的做法與情緒調適。 5. 學習安全過馬路、安全搭乘機車和公車。 6. 注意戶外與居家安全，做好防護措施，避免發生危險。 7. 學習桌球、躲避球、棒球的攻防概念。 8. 探索起跳方式，玩跳躍遊戲。 9. 運用平衡木和單槓，練習支撐、平衡和擺盪。 10. 認識拔河安全，參與學校運動會。 11. 轉換武術步伐，秀出連環招式。 12. 用手和腳玩毬子。 13. 學跳鴨子舞和水舞。 						
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-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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
一 5/05-5/09	第四單元球力	3	1. 認識躲避球胸前傳球、過頂	1d-Ⅱ-1 認識動作	Hb-Ⅱ-1 陣地攻	觀察評量	【品德教育】

	全開 第二課躲避球 攻防		<p>傳球、單手肩上傳球、閃躲動作要領。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 表現躲避球胸前傳球、過頂傳球、單手肩上傳球和攻擊的動作。</p> <p>4. 練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</p> <p>5. 運用躲避球攻擊策略完成活動。</p> <p>6. 課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</p>	<p>技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。</p>	<p>守性球類運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。</p>	實作評量	品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
二 5/12-5/16	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	3	<p>1. 願意遵守活動規則。</p> <p>2. 表現傳接球後跑動踩壘的動作。</p> <p>3. 運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</p> <p>4. 課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</p>	<p>2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。</p> <p>3c-II-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身体活動。</p>	Hd-II-1 守備／跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	觀察評量 實作評量	【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。
三 5/19-5/23	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第一課活力體適能	3	<p>1. 認識增進體適能的動作。</p> <p>2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>3. 透過體適能活動，探索個人</p>	<p>1c-II-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互</p>	Ab-II-1 體適能活動。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。</p> <p>4. 課後持續練習，增進個人體適能。</p>	<p>動行為。</p> <p>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。</p> <p>4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的活動。</p>			
<p>四</p> <p>5/26-5/30</p>	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p> <p>第二課金銀島探險</p>	3	<p>1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p> <p>2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</p> <p>3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</p> <p>4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</p> <p>6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</p> <p>7. 運用合作策略完成跳躍活動。</p> <p>8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>	<p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>
<p>五</p> <p>6/02-6/06</p>	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能</p>	3	<p>1. 嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</p>	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p>	<p>Ga-Ⅱ-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。</p>	<p>觀察評量</p> <p>實作評量</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作</p>

	<p>第二課金銀島探險</p>		<ol style="list-style-type: none"> 2. 運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6. 找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7. 運用合作策略完成跳躍活動。 8. 課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。 	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-2 運用遊戲的合作和競爭策略。</p> <p>4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。</p>			<p>與和諧人際關係。</p>
<p>六 6/09-6/13</p>	<p>第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手</p>	<p>3</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識雙手支撐的動作要領。 2. 認識正握單槓支撐的動作要領。 3. 認識正握單槓擺盪的動作要領。 4. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5. 表現雙手支撐的動作。 6. 參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7. 在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。</p>	<p>觀察評量 實作評量</p>	<p>【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			8. 表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。				
七 6/16-6/20	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識模仿鴨子的動作。 2. 團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3. 表現模仿鴨子的動作。 4. 與同學合作完成鴨子舞。 5. 認識拔河運動安全規則。 6. 運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。 7. 合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>1c-Ⅱ-2 認識身體活動的傷害和防護概念。</p> <p>2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	<p>Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。</p> <p>Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。</p> <p>Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。</p> <p>Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。</p>	觀察評量 實作評量	【戶外教育】 戶 E1 善用教室外、戶外及校外教學，認識生活環境（自然或人為）。
八 6/23-6/27	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	3	<ol style="list-style-type: none"> 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。 3. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4. 表現各式基本步樁的動作。 5. 表現步樁轉換的動作技巧。 6. 運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。 7. 演練連環招式擊標靶。 8. 完成練武計畫，分享練武的 	<p>1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p> <p>3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。</p> <p>4d-Ⅱ-1 培養規律</p>	Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

九 6/30-7/04			好處。	運動的習慣並分享 身體活動的益處。			
	第六單元武現 韻律風 第三課與毬子 同樂	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。 2. 在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3. 認識內踢、外拐的動作要領。 4. 表現內踢、外拐的動作。 5. 表現踢毬、拋接毬的串接動作。 	<p>1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。</p> <p>2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。</p>	1c-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	觀察評量 實作評量	【品德教育】 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。