

臺南市公立仁德區長興國民小學 113 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)

教材版本	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(62)節		
課程目標	1. 學生能理解自我健康照護的重要性，並配合學校進行相關的身體健康檢查活動。 2. 學生能模仿並熟悉基本的暖身動作，並於激烈運動前先自行運用暖身動作活動身體，避免運動傷害。 3. 學生能活用個人肢體能力，搭配全身協調動作，模仿各種舞蹈動作，並配合參加才藝表演。 4. 透過校內的各項遊樂設備，訓練學生全身平衡、協調能力以及上肢及下肢動作能力的加強。 5. 利用各種球類運動，增進學生各項感官知覺的反應能力，並促進身體機能的健康運作。 6. 藉由各項運動遊戲，讓學生在活動中學習人際互動技巧，並樂於從事各種體能性的活動。						
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-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		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 01~06 週	一、愛跑步運動	16	1-1 能認識日常生活中常見的基本健康技能。 1-2 能認識日常生活中常見的基本生活技能。 1-3 能認識日常生活中常見的簡易體適能遊戲。 1-4 能學習日常生活中常見的基本健康技能。 1-5 能學習日常生活中常見的基本生活技能。	1b- II -1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。	Ab- II -1 簡易體適能遊戲。	觀察評量 實作評量	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第 07~11 週	二、呼拉圈運動	15		1c- II -2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。	Ba- II -1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。		
第 12~16 週	三、丟飛盤活動	15		1d- II -1 認識動作練習的基本策略。	Bc- II -1 暖身、活動部位伸展目的之認識。		
第 17~22 週	四、球球好好玩	16		2b- II -2 願意改	Bc- II -2 運動與身體適能簡易保健知		

		<p>1-6 能學習日常生活中常見的簡易體適能遊戲。</p> <p>1-7 能練習日常生活中常見的基本健康技能。</p> <p>1-8 能練習日常生活中常見的基本生活技能。</p> <p>1-9 能練習日常生活中常見的簡易體適能遊戲。</p> <p>2-1 能認識日常活動中常見的身體傷害。</p> <p>2-2 能認識學校活動中常見的身體傷害。</p> <p>2-3 能學習日常活動中常見的簡易身體傷害防護概念。</p> <p>2-4 能學習學校活動中常見的簡易身體傷害防護概念。</p> <p>3-1 能認識居家環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-2 能認識交通環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-3 能認識戶外環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-4 能學習面對居家環境潛在危機的安全須</p>	<p>善個人重要的健康習慣。</p> <p>2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。</p> <p>2c- II -2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c- II -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d- II -3 欣賞多元性的身體活動。</p> <p>3a- II -1 演練日常生活中常見的基本健康技能。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動的興趣。</p> <p>4d- II -1 培養規律運動的習慣。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能的身體活動。</p>	<p>識。</p> <p>Cb- II -1 安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識。</p> <p>Cb- II -3 學校運動會的認識與參與。</p> <p>Cd- II -1 戶外休閒運動簡易遊戲。</p> <p>Ce- II -1 其他休閒運動簡易遊戲。</p> <p>Ea- II -1 常見食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。</p> <p>Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。</p> <p>Ib- II -1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。</p>		
--	--	--	--	---	--	--

知。

3-5 能學習面對交通環境潛在危機的安全須知。

3-6 能學習面對戶外環境潛在危機的安全須知。

4-1 能認識動作練習的基本策略與技巧。

4-2 能學習動作練習的基本策略與技巧。

4-3 能應用動作練習的基本策略與技巧。

5-1 能願意認識改善個人健康的重要習慣。

5-2 能願意學習改善個人健康的重要習慣。

5-3 能願意養成改善個人健康的重要習慣。

5-4 能願意應用改善個人健康的重要習慣。

6-1 能認識運動活動的基本規範。

6-2 能認識運動比賽的簡易規則。

6-3 能學習運動活動的基本規範。

6-4 能學習運動比賽的

簡易規則。

6-5 能遵守運動活動的基本規範。

6-6 能遵守運動比賽的簡易規則。

7-1 能在運動活動中表現團隊合作的行為。

7-2 能在運動比賽中表現團隊合作的行為。

7-3 能在運動活動中表現友善互動的行為。

7-4 能在運動比賽中表現友善互動的行為。

8-1 能在運動活動中表現共同參與的行為。

8-2 能在運動比賽中表現共同參與的行為。

8-3 能在運動活動中表現樂於嘗試的學習態度。

8-4 能在運動比賽中表現樂於嘗試的學習態度。

9-1 能認識多元性的身體活動。

9-2 能學習多元性的身體活動。

9-3 能參與多元性的身

			<p>體活動。</p> <p>10-1 能透過身體活動，發現運動的樂趣。</p> <p>10-2 能透過身體活動，培養運動的習慣。</p> <p>10-3 能透過身體活動，培養運動的興趣。</p> <p>10-4 能透過身體活動，探索運動的興趣。</p> <p>10-5 能透過身體活動，提高身體的體適能。</p>				

◎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。

教材版本	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	三年級	教學節數	每週(3)節, 本學期共(58)節		
課程目標	1. 學生能習得並養成良好的飲食習慣, 並學習正確的餐桌禮儀及餐前餐後的清潔工作。 2. 透過每日規律的運動習慣, 促進學生體能及整體心肺功能的運作, 並提升情緒的穩定度及專注力。 3. 透過各項運動競賽, 培養學生與他人合作及互動的配合能力, 並樂於參加運動會各類比賽項目。 4. 利用各種球類運動, 增進學生各項感官知覺的反應能力, 並促進身體機能的健康運作。 5. 學生能安全使用腳踏車, 練習且熟悉正確騎腳踏車(識個人狀況加輔助輪)之方式及交通安全觀念。						
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-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		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 01~05 週	一、跑跳好體能	13	1-1 能認識日常生活中常見的基本健康技能。 1-2 能認識日常生活中常見的基本生活技能。 1-3 能認識日常生活中常見的簡易體適能遊戲。 1-4 能學習日常生活中常見的基本健康技能。 1-5 能學習日常生活中常見的基本生活技能。 1-6 能學習日常生活中	1b- II -1 認識日常生活中基本健康技能和生活技能。	Ab- II -1 簡易體適能遊戲。	觀察評量 實作評量	安 E6 了解自己的身體。 安 E7 探究運動基本的保健。
第 06~10 週	二、健康飲食	14					
第 11~16 週	三、足球向前衝	16					
第 17~22 週	四、墊上玩平衡&腳踏車	15		1c- II -2 認識身體活動的傷害和簡易防護概念。 1d- II -1 認識動作練習的基本策略。 2b- II -2 願意改善個人重要的健	Ba- II -1 居家、交通及戶外環境潛在危機的認識與安全須知。 Bc- II -1 暖身、活動部位伸展目的之認識。 Bc- II -2 運動與身體適能簡易保健知識。		

		<p>常見的簡易體適能遊戲。</p> <p>1-7 能練習日常生活中常見的基本健康技能。</p> <p>1-8 能練習日常生活中常見的基本生活技能。</p> <p>1-9 能練習日常生活中常見的簡易體適能遊戲。</p> <p>2-1 能認識日常活動中常見的身體傷害。</p> <p>2-2 能認識學校活動中常見的身體傷害。</p> <p>2-3 能學習日常活動中常見的簡易身體傷害防護概念。</p> <p>2-4 能學習學校活動中常見的簡易身體傷害防護概念。</p> <p>3-1 能認識居家環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-2 能認識交通環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-3 能認識戶外環境潛在的危機與安全須知。</p> <p>3-4 能學習面對居家環境潛在危機的安全須知。</p>	<p>康習慣。</p> <p>2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。</p> <p>2c- II -2 表現配合團隊合作、友善的互動行為。</p> <p>2c- II -3 表現共同參與、樂於嘗試的學習態度。</p> <p>2d- II -3 欣賞多元性的身體活動。</p> <p>3a- II -1 演練日常生活中常見的基本健康技能。</p> <p>3c- II -1 表現聯合性動作的基本技能。</p> <p>3c- II -2 透過身體活動，探索運動的興趣。</p> <p>4d- II -1 培養規律運動的習慣。</p> <p>4d- II -2 參與提高體適能的身體活動。</p>	<p>Cb- II -1 安全規則的遵守、運動增進身體發展的基本知識。</p> <p>Cb- II -3 學校運動會的認識與參與。</p> <p>Cd- II -1 戶外休閒運動簡易遊戲。</p> <p>Ce- II -1 其他休閒運動簡易遊戲。</p> <p>Ea- II -1 常見食物與營養的種類和需求。</p> <p>Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。</p> <p>Hc- II -1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之手眼動作協調、力量及準確的控制。</p> <p>Ia- II -1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。</p> <p>Ib- II -1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。</p>		
--	--	--	---	---	--	--

3-5 能學習面對交通環境潛在危機的安全須知。

3-6 能學習面對戶外環境潛在危機的安全須知。

4-1 能認識動作練習的基本策略與技巧。

4-2 能學習動作練習的基本策略與技巧。

4-3 能應用動作練習的基本策略與技巧。

5-1 能願意認識改善個人健康的重要習慣。

5-2 能願意學習改善個人健康的重要習慣。

5-3 能願意養成改善個人健康的重要習慣。

5-4 能願意應用改善個人健康的重要習慣。

6-1 能認識運動活動的基本規範。

6-2 能認識運動比賽的簡易規則。

6-3 能學習運動活動的基本規範。

6-4 能學習運動比賽的簡易規則。

6-5 能遵守運動活動的基本規範。

6-6 能遵守運動比賽的簡易規則。

7-1 能在運動活動中表現團隊合作的行為。

7-2 能在運動比賽中表現團隊合作的行為。

7-3 能在運動活動中表現友善互動的行為。

7-4 能在運動比賽中表現友善互動的行為。

8-1 能在運動活動中表現共同參與的行為。

8-2 能在運動比賽中表現共同參與的行為。

8-3 能在運動活動中表現樂於嘗試的學習態度。

8-4 能在運動比賽中表現樂於嘗試的學習態度。

9-1 能認識多元性的身體活動。

9-2 能學習多元性的身體活動。

9-3 能參與多元性的身體活動。

			<p>10-1 能透過身體活動，發現運動的樂趣。</p> <p>10-2 能透過身體活動，培養運動的習慣。</p> <p>10-3 能透過身體活動，培養運動的興趣。</p> <p>10-4 能透過身體活動，探索運動的興趣。</p> <p>10-5 能透過身體活動，提高身體的體適能。</p>				

◎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。