

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 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	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(63)節		
課程目標	1. 能運用不同球類結合活動 2. 能正確且安全執行基本動作能力 3. 能配合音樂做出簡單的舞蹈動作 4. 能使用不同的運動器材並正確執行動作技能 5. 能理解健康及不同生活樣態是相互影響的						
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-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		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 1 週～ 第 4 週	體育：球類活動 健康：生活保健有一套(二上單元二)	12	1. 能參與各種類型的體育活動 2. 能知道愛護健康及適當表達身體不適 3. 能維持生活環境的整潔 4. 能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-II-2 了解促進健康生活的 基本方法。 1d-II-1 認識動作練習的 基本策略。 2b-II-1 遵守健康的 基本生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和 運動比賽的簡易規則。 4d-II-1 培養規律運動的 習慣。	Ab-II-1 簡易體適能遊 戲。 Ab-II-2 自我身體適能狀 況的了解。 Ca-II-1 健康社區的意 識、責任與維護行動。 Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的簡易遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡 與擺盪的基本動作。 Ib-II-1 簡易音樂律動與 模仿性舞蹈。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	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。 品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。 品 E4 生命倫理的 意涵、重要原則、 以及生與死的道 德議題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 5 週～ 第 8 週	體育：跑跳活動 健康：健康的生活 環境(二上單元三)	12					生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。
第 9 週～ 第 12 週	體育：跳舞活動 健康：飲食聰明選 (三上單元一)	12					
第 13 週～ 第 16 週	體育：繩球活動 健康：生命的樂章 (三上單元二)	12					
第 17 週～ 第 21 週	體育：墊上活動 健康：快樂的社區 環境(三上單元三)	15					

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 114 學年度第二學期 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	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(60)節		
課程目標	1.能運用不同球類結合活動 2.能正確且安全執行基本動作能力 3.能配合音樂做出簡單的舞蹈動作 4.能使用不同的運動器材並正確執行動作技能 5.能理解健康及不同生活樣態是相互影響的						
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-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		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 1 週	體育：球類活動 健康：當我們同在一起(二下單元一)	3	1.能參與各種類型的體育活動 2.能知道愛護健康及適當表達身體不適 3.能維持生活環境的整潔 4.能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-II-2 了解促進健康生活的 基本方法。 1d-II-1 認識動作練習的 基本策略。 2a-II-2 注意健康問題對 個人及重要他人的影響。 2b-II-1 遵守健康的 基本生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和 運動比賽的簡易規則。 4d-II-1 培養規律運動的 習慣。	Ab-II-1 簡易體適能遊 戲。 Ab-II-2 自我身體適能狀 況的了解。 Bc-II-2 運動與身體適能 簡易保健知識。 Fb-II-2 常見傳染病預防 原則與自我照護方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間 投擲的簡易遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡 與擺盪的基本動作。 Ib-II-1 簡易音樂律動與 模仿性舞蹈。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	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。 品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。 生命教育 生 E2 理解人的身 體與心理面向。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 2 週		0					
第 3 週～ 第 4 週	體育：球類活動 健康：當我們同在一起(二下單元一)	6	1. 能參與各種類型的體育活動 2. 能知道愛護健康及適當表達身體不適 3. 能維持生活環境的整潔 4. 能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-II-2 了解促進健康生活的基本方法。 1d-II-1 認識動作練習的基本策略。 2a-II-2 注意健康問題對個人及重要他人的影響。 2b-II-1 遵守健康的基本生活規範。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽的簡易規則。 4d-II-1 培養規律運動的習慣。	Ab-II-1 簡易體適能遊戲。 Ab-II-2 自我身體適能狀況的了解。 Bc-II-2 運動與身體適能簡易保健知識。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的簡易遊戲。 Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪的基本動作。 Ib-II-1 簡易音樂律動與模仿性舞蹈。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	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。 品德教育 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 生命教育 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第 5 週～ 第 8 週	體育：跑跳活動 健康：保健小學堂(二下單元四)	12					
第 9 週～ 第 12 週	體育：跳舞活動 健康：流感我不怕(三下單元一)	12					
第 13 週～ 第 16 週	體育：繩球活動 健康：愛護眼耳口(三下單元二)	12					
第 17 週～ 第 21 週	體育：墊上活動 健康：安心又安全(三下單元三)	15					