

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第一學季三年級健體領域學習課程(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	教學節數	每週(3)節, 本學季共(30)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		
第一週 8/22	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	3	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食是否符合健康餐盤原則。 3.願意改善個人飲食習慣。	1a- II -2 了解促進健康生活的方法。 2b- II -2 願意改善個人的健康習慣。 3b- II -3 運用基本的生活技能,	Ea- II -1 食物與營養的種類和需求。 Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	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。

			4.運用生活技能「自我健康管理與監督」, 改進飲食習慣。 5.在生活中落實健康餐盤原則。	因應不同的生活情境。 4a- II -2 展現促進健康的行為。			
第二週 8/25-8/29	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	3	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同的家庭飲食型態。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用生活技能「做決定」, 做出健康飲食的選擇。 5.運用生活技能「批判性思考」, 分析、判斷食品廣告內容。	2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b- II -3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4a- II -2 展現促進健康的行為。	Ea- II -2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea- II -3 飲食選擇的影響因素。	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。
第三週 9/1-9/5	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	3	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.了解促進生長發育的良好習慣。 5.了解良好的衛生習慣。 6.運用生活技能「解決問題」, 改善個人健康問題。	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。 3b- II -3 運用基本的生活技能, 因應不同的生活情境。 4b- II -2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。	Aa- II -1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da- II -1 良好的衛生習慣的建立。 Fa- II -2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	紙本評量 口頭評量 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。

			7.透過實踐紀錄, 支持自己促進生長發育的立場。 8.覺察每個人生長發育的速度不同。 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。				
第四週 9/8-9/12	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。
第五週 9/15-9/19	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	3	1.認識社區健康活動。 2.參與社區健康活動。	2b- II -1 遵守健康的生活規範。 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。	口頭評量 實作評量 發表評量	【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、與完整性。

第六週 9/22-9/26	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。
第七週 9/29-10/3	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。

第八週 10/6-10/10	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。 5.了解中藥用藥安全原則。 6.在生活中運用社區藥局服務。 7.了解藥物過敏症狀和藥物過敏處理方法。 8.了解避免再次藥物過敏的方法。	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 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。	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。
第九週 10/13-10/17	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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，並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d-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。 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。	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。	口頭評量 實作評量 發表評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

				3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。			
第十週 10/20-10/24	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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,並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d- 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。 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。	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。	口頭評量 實作評量 發表評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第二學季三年級健體領域學習課程(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	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		
第一週 11/10-11/14	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	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, 並與同學友善互動。 4.透過活動探索運動潛能與表現正確的擊球技能。 5.運用合作與競爭策略完成排球活動。	1d-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。	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。	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。

				2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。			
第二週 11/17-11/21	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	3	1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。 2.團隊合作完成活動, 並與同學友善互動。 3.表現滾球、拋球、擲球的動作技能。 4.運用合作與競爭策略完成標的性球類活動。	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。 3d- II -2 運用遊戲的合作和競爭策略。	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。	口頭評量 實作評量 觀察評量	【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。
第三週 11/24-11/28	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	3	1.認識兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作概念。 2.認識單腳跳繩的動作概念。 3.認識跳繩的練習策略。 4.表現兩跳一迴旋、一跳一迴旋的動作。 5.表現單腳跳繩的動作變化。 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。	1d- 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。	lc- II -1 民俗運動基本動作與串接。	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。

第四週 12/01-12/05	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。
第五週 12/08-12/12	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。
第六週 12/15-12/19	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。	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。	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。

			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。	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。			
第七週 12/22-12/26	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。
第八週 12/29-1/02	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。 4.表現踢腿、蹬腿動作。 5.表現踢腿後站獨立式的動作。 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。	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 -1 表現聯合性動作技能。	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。

第九週 1/05-1/09	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第二課搖滾翻 轉樂	3	1.認識滾翻的動作概念。 2.認識滾翻動作的練習策略。 3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 4.表現圓背團身、圓背前後搖動作。 5.表現圓背前撐起身、後點地動作。 6.表現前滾翻、後滾翻動作。 7.表現連續滾翻的聯合技能。 8.分享滾翻動作在生活中的應用。	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-1 表現聯合性動作技能。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。
第十週 1/12-1/16	第六單元滾翻 躍動舞歡樂 第三課歡欣土 風舞	3	1.在兔子舞遊戲中，表現不同方向的跳躍動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 3.與同學合作完成兔子舞。	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。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1b-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 1b-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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。

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第三學季三年級健體領域學習課程(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	教學節數	每週(3)節，本學期共(27)節
課程目標	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	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		
第一週 2/20	第一單元流感 我不怕 第一課認識流感	3	1.認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 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。	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。	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。
第二週 2/23-2/27	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。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的 方法。	Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。	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。

			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。	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。	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。		
第三週 3/2-3/6	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。 6.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。 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。	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。
第四週 3/9-3/13	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。	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。
	第二單元愛護眼耳口	3	1.認識乳齒和恆齒。	1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。	Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生	紙本評量 口頭評量	【品德教育】 品E1 良好生活

第五週 3/16-3/20	第三課牙齒要保護		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.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	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。	保健的方法。	實作評量	習慣與德行。
第六週 3/23-3/27	第三單元安心又安全 第一課安心校園	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的影響。 3.了解情緒調適的方法, 認識情緒調適對健康的重要性。 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。	1b- II -1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a- II -1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b- II -1 透過模仿學習, 表現基本的自我調適技能。	Fa- II -3 情緒的類型與調適方法。	口頭評量 實作評量	【人權教育】 人E7 認識生活中不公平、不合理、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。
第七週 3/30-4/3	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	3	1.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 2.了解過馬路的安全注意事項。 3.演練安全過馬路原則。 4.認識行人穿越馬路的設施。 5.了解乘坐機車的安全注意事項。 6.了解搭乘公車的安全注意事項。 7.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	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。	口頭評量 實作評量	【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。

第八週 4/6-4/10	第三單元安心又安全 第三課戶外安全、第四課居家安全	3	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解避免被時咬的方法。 5.了解不能隨意食用野生菇類。 6.了解土石流可能造成的災害。 7.了解避免被雷擊的方法。 8.注意未遵守居家與戶外安全守則可能發生的危險。 9.願意遵守居家與戶外安全守則。 10.了解避免在浴室內發生事故的方法。 11.了解避免在廚房內發生事故的方法。 12.注意未遵守居家安全守則可能發生的危險。 13.了解維護居家安全的防護措施。 14.遵守維護居家安全的守則。	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。	口頭評量 實作評量	【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。
第九週 4/13-4/17	第四單元球力全開 第一課地板桌球	3	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- II -2 描述自己或他人動作技能的正確性。 2c- II -1 遵守上課規範和運動比賽規則。	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。	口頭評量 實作評量	【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。

			9.運用合作與競爭策略完成活動。	2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。			
--	--	--	------------------	--	--	--	--

臺南市公立仁德區虎山國民小學114學年度第四學季三年級健體領域學習課程(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	教學節數	每週(3)節, 本學期共(27)節
課程目標	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	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		
第一週 5/4-5/8	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	3	1.認識躲避球胸前傳球、過頂傳球、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。	1d-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。	Hb-Ⅱ-1 陣地攻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。	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。
第二週 5/11-5/15	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	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略。 4d-Ⅱ-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。	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。
	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體	3	1.認識增進體適能的動作。 2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	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

第三週 5/18-5/22	適能		3.透過體適能活動，探索個人體適能力，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。	2c- II -2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 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。 4d- II -2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。			係。
第四週 5/25-5/29	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 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。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 1d- 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、友善的互動行為。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c- II -2 了解個人體適能與基本運動能力表現。	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。
第五週 6/1-6/5	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	3	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。	Ga- II -1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。

			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。	1d-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、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 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。 4c-Ⅱ-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。			
第六週 6/8-6/12	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手	3	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。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-3 參與並欣賞多元性身體活動。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	1a-Ⅱ-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。	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。

第七週 6/15-6/19	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	3	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。	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。 2c-Ⅱ-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。	Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 Ib-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 Ib-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	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）。
第八週 6/22-6/26	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	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。 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，分享練武的好處。	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-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。	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。
第九週 6/29-7/3	第六單元武現韻律風	3	1.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。	1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。	lc-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

	第三課與毬子同樂		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。	2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。			與和諧人際關係。
第十週 7/6-7/10	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	3	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。	1c- II -1 認識身體活動的動作技能。 2c- II -3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c- II -1 表現聯合性動作技能。	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。