

台東縣延平鄉武陵國民小學一〇六學年度第一學期
三年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版（第五冊）	教學節數：每週（3）節 學期共（63）節			
設計者	三年級團隊	教學者	三年級團隊		
學期學習目標	<p>1.熟練球類運動的傳接球動作，以及樂樂棒球的基本技巧與攻守觀念</p> <p>2.了解感官的基本構造和功能，提醒學生注意感官保健，並了解緊急狀況的處理方式。</p> <p>3.透過舞蹈訓練肢體的律動，學會小白兔愛跳舞與牧場上綠油油等舞蹈動作。</p> <p>4.探討出生、成長、老化、死亡的過程，提醒學生珍視生命，並建立健康的生活型態。</p> <p>5.學習墊上和跳箱等肢體活動，並指導學生正確的起跑方式與跳高拍物練習。</p> <p>6.描述不同地區的醫療機構、正確用藥觀念以及用藥五大核心，同時注重飲食特色以及環保飲食的觀念。</p> <p>7.整合墊上與跳箱技巧結合民俗運動，展現舞獅的樂趣，並了解毬子童玩的由來，並且指導兒童多元的毬子玩法，讓學生更喜愛本土活動。</p>				
融入重大議題之能力指標	<p>【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p>				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 8.30 9.01	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	體育 單元一 揮棒玩球樂 第1課 快樂傳接球	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.同儕互評	
二 9.04 9.08	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元一 揮棒玩球樂 第1課 快樂傳接球	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.同儕互評	
三 9.11 9.15	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 7-1-3 描述人們獲得運動資訊、選擇服務及產品之過程並能辨認其正確性與有效性。	體育 單元一 揮棒玩球樂 第2課 棒球樂樂樂	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.同儕互評	
四 9.18 9.22	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元一 揮棒玩球樂 第2課 棒球樂樂樂	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.同儕互評	
五 09.25 09.29	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	健康 單元二 寶貝我的感官 第1課 耳聰目明	3	1.筆試 2.實踐 3.口試 4.資料蒐集整理	【環境教育】 1-2-1
六 10.02 10.06	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。	健康 單元二 寶貝我的感官 第1課 耳聰目明 第2課 愛護鼻、舌和皮膚	3	1.筆試 2.實踐 3.報告 4.資料蒐集整理	【環境教育】 1-2-1

七 10.09 10.13	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。	健康 單元二 寶貝我的感官 第2課 愛護鼻、舌和皮膚	3	1.筆試 2.實踐 3.報告 4.資料蒐集整理	【環境教育】 1-2-1
八 10.16 10.20	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	體育 單元三 歡欣土風舞 第1課 小白兔愛跳舞	3	1.實作 2.表演	
九 10.23 10.27	3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。 6-1-5 瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	體育 單元三 歡欣土風舞 第2課 牧場綠油油	3	1.實作 2.表演	
十 10.30 11.03	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同。 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異。	健康 單元四 生命的樂章 第1課 出生圓舞曲	3	1.資料搜集整理 2.口試 3.晤談 4.作業	【人權教育】 1-2-1
十一 11.06 11.10	6-1-2 學習如何與家人和睦相處。	健康 單元四 生命的樂章 第2課 和家人相處	3	1.資料搜集整理 2.口試 3.晤談 4.作業	
十二 11.13 11.17	1-1-1 知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。	健康 單元四 生命的樂章 第3課 老化與死亡	3	1.資料搜集整理 2.口試 3.晤談 4.作業	【家政教育】 4-2-3
十三 11.20 11.24	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元五 肢體運動王 第1課 墊上滾翻樂	3	1.實作 2.口試 3.學生自評	
十四 11.27 12.01	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元五 肢體運動王 第2課 跳箱我不怕	3	1.實作 2.口試 3.學生自評	
十五 12.04 12.08	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。	體育 單元五 肢體運動王 第3課 快步向前跑	3	1.實作 2.口試 3.實踐	
十六 12.11 12.15	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。 4-1-1 藉由語言或動作，來表達與身體活動的感覺。	體育 單元五 肢體運動王 第4課 輕快來跑跳	3	1.實作 2.口試 3.實踐	
十七 12.18 12.22	5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	健康 單元六 快樂的社區 第1課 社區新體驗	3	1.報告 2.口試 3.實作 4.資料搜集整理	

十八 12.25 12.29	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 5-1-4 認識藥物及其對身體的影響，並能正確使用。 7-1-4 察覺不同親疏感的社區生活環境，與健康互動的情形。	健康 單元六 快樂的社區 第1課 社區新體驗 第2課 健康又環保	3	1.報告 2.口試 3.實作 4.資料搜集整理	
十九 1.01 1.05	2-1-2 了解環境因素如何影響食物的質與量並探討影響飲食習慣的因素。 7-1-5 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	健康 單元六 快樂的社區 第2課 健康又環保	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.表演	
廿 1.08 1.12	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	體育 單元七 民俗運動風 第1課 歡喜來舞獅	3	1.實作 2.口試 3.實踐 4.表演	
廿一 1.15 1.19	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。	體育 單元七 民俗運動風 第2課 毬子拍踢拐	3	1.報告 2.口試	

說明：

- 1.「教材來源」：康軒(第五冊)。
- 2.「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。