

台東縣延平鄉武陵國民小學一〇六學年度第二學期
三年級健康與體育領域課程計畫

教材來源	康軒版（第六冊）	教學節數：每週（3）節 學期共（60）節			
設計者	三年級團隊	教學者	三年級團隊		
學期學習目標	1.體會食物的重要性，選擇有益健康的食物，並培養良好的飲食習慣。 2.學會操作單槓、跳箱、平衡木等運動設備的運動技巧。 3.能了解家庭及交通安全守則、拒絕校園暴力，並能處理突發的人身安全危機。 4.能操作球類的基本動作技能，包括踢、傳、運等方式。 5.養成規律運動的習慣，並體會朋友及家人重要性。 6.辨識並選擇健康服務及產品、適合的體育育樂營。				
融入重大議題之能力指標	【人權教育】 1-1-2 瞭解、遵守團體的規則，並實踐民主法治的精神。 【生涯發展教育】 2-1-1 培養互助合作的生活態度。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【家政教育】 1-2-2 察覺自己的飲食習慣與喜好。 1-2-3 選用有益自己身體健康的食物。 3-2-3 養成良好的生活習慣。 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 【環境教育】 1-2-4 覺知自己的生活方式對環境的影響。				
週次日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 2.12 2.16	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。 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 單元一 跑踢足球樂 第1課 足球小天地	3	1.實作 2.觀察	
二 2.19 2.23	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。 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 單元一 跑踢足球樂 第1課 足球小天地 第2課 足球向前衝	3	1.實作 2.觀察	
三 2.26 3.02	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 跑踢足球樂 第2課 足球向前衝	3	1.實作 2.觀察	
四 3.05 3.09	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 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 安全小專家 第1課 居家安全	3	1.實作 2.口試	
五 3.12 3.16	5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。 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 安全小專家 第2課 生活中的安全	3	1.實作 2.表演 3.口試	
六 3.19 3.23	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 安全小專家 第3課 校園霸凌	3	1.表演 2.口試 3.發表	

七 3.26 3.30	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	體育 單元三 靈巧試身手 第1課 槓上小玩家	3	1.實作 2.口試	
八 4.02 4.06	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	體育 單元三 靈巧試身手 第2課 木上玩平衡	3	1.實作 2.口試	
九 4.09 4.13	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	體育 單元三 靈巧試身手 第3課 撐木跳、搭肩行	3	1.實作 2.觀察	
十 4.16 4.20	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。 4-1-4 認識並使用遊戲器材與場地。	體育 單元三 靈巧試身手 第4課 創意大考驗	3	1.實作	
十一 4.23 4.27	2-1-1 體會食物在生理及心理需求上的重要性。 2-1-2 瞭解環境因素如何影響到食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。	健康 單元四 飲食與健康 第1課 飲食學問大	3	1.實作 2.學生自評 3.口試	【家政教育】 1-2-2 【環境教育】 1-2-4
十二 4.30 5.04	2-1-3 培養良好的飲食習慣。 2-1-4 辨識食物的安全性，並選擇健康的營養餐點。	健康 單元四 飲食與健康 第2課 怎麼吃才健康	3	1.實作 2.觀察 3.學生自評 4.口試	【家政教育】 1-2-2 1-2-3 3-2-3
十三 5.07 5.11	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	體育 單元五 舞動韻律風 第1課 可愛的鴨子	3	1.實作 2.觀察	
十四 5.14 5.18	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 4-1-3 養成規律運動習慣，保持良好體適能。	體育 單元五 舞動韻律風 第2課 身體動一動	3	1.實作 2.觀察	
十五 5.21 5.25	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。	健康 單元六 健康小達人 第1課 健康生活有一套	3	1.實作 2.觀察 3.學生自評 4.口試	【生涯發展教育】 3-2-2
十六 5.28 6.01	7-1-1 瞭解健康的定義，並指出人們為促進健康所採取的活動。 7-1-2 描述人們獲得健康資訊、選擇健康服務及產品之過程，並能辨認其正確性與有效性。	健康 單元六 健康小達人 第1課 健康生活有一套 第2課 消費停看聽	3	1.實作 2.觀察 3.學生自評	【家政教育】 3-2-5
十七 6.04 6.08	5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 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 單元七 跑跳好體能 第1課 遠離運動傷害 第2課 繞物接力跑	3	1.實作 2.觀察 3.報告 4.口試	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

十八 6.11 6.15	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。	單元七 跑跳好體能 第2課 繞物接力跑 第3課 跳躍來闖關	3	1.實作 2.觀察	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
十九 6.18 6.22	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 單元七 跑跳好體能 第3課 跳躍來闖關	3	1.實作 2.觀察	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1
廿 6.25 6.29	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 單元七 跑跳好體能 第3課 跳躍來闖關	3	1.實作 2.觀察	【人權教育】 1-1-2 【生涯發展教育】 2-1-1

說明：

1. 「教材來源」：康軒(第六冊)。
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」。