|  |
| --- |
| 高雄市三民區莊敬國小108學年度上學期 |
| 三年級健康與體育領域課程計畫 |
| 教材來源 | 南一(5) | 　 | 教學節數：每週3節/共61節 |
| 設 計 者 | 三年級教學團隊 | 　 | 教 學 者 | 三年級教學團隊 |
| 學期學習目標 | 1.能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。2.能多運動，做到強化骨骼三要訣。3.能了解吃當季食物的益處。4.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。5.能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。6.手腳並用的完成動作。7.能藉由活動培養基礎的球感。8.利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毽的動作。9.能體會跑步的樂趣。10.能用足內側踢擊、腳掌停球動作進行足球接力、踢中目標、穿越空隙等活動。11.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。12.能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。13.察覺只要居民能樂於參與社區活動，主動關懷社區環境與鄰居，必能共同營造充滿人情味的社區生活環境，有益居民身心健康。14.適當的溝通可以更貼近對方的感受。15.能了解一般交通安全常識。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【人權教育】1-2-4舉例說明生活上違反人權的事件，並討論發生的原因。2-2-2認識休閒權與日常生活的關係。【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。2-2-1培養良好的人際互動能力。【性別平等教育】1-2-1覺知身體意象對身心的影響。2-2-1瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。2-2-2尊重不同性別者做決定的自主權。2-2-3分辨性別刻板的情緒表達方式。2-2-6認識多元的家庭型態。【家政教育】1-2-1認識飲食對個人健康與生長發育的影響。4-2-3適當地向家人表達自己的需求與情感。【環境教育】1-2-1覺知環境與個人身心健康的關係。1-2-4覺知自己的生活方式對環境的影響。3-2-3尊重不同族群與文化背景對環境的態度及行為。 |
| 週次/日期 | 能 力 指 標 | 單元名稱 | 節數 | 評量方式 | 備註（融入） |
| 一0826-08308/25(日)祖父母節8/30(五)開學日 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 | 壹、成長健康行一、骨骼健康有妙方(1) | 1 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-1【人權教育】1-2-4 |
| 二0902-0906 | 1-1-4養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。5-1-1分辨日常生活情境的安全與不安全。5-1-3思考並演練處理危險和緊急情況的方法。 | 壹、成長健康行一、骨骼健康有妙方(2)登革熱防治教育(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-1【人權教育】1-2-4 |
| 三0909-09139/13(五)中秋節放假 | 2-1-2了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。 | 壹、成長健康行二、飲食與生活(1) 口腔衛生教育(1) | 2 | 口試實作學生自評 | 【環境教育】1-2-43-2-3 |
| 四0916-0920 | 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。 | 壹、成長健康行三、健康動起來(2) 飲食教育課程(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 五0923-0927 | 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。 | 貳、快樂玩遊戲四、突破障礙(2)水上活動安全教育(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 六0930-100510/05(六)國慶日調整放假補上課 | 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。 | 貳、快樂玩遊戲五、好玩的墊上遊戲(4) | 4 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 七1007-101110/10(四)國慶日放假,10/11(五)調整放假 | 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。 | 貳、快樂玩遊戲六、乒乒乓乓真有趣(2) | 2 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 八1014-1018 | 3-1-3表現操作運動器材的能力。4-1-5透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 | 貳、快樂玩遊戲七、踢毽樂趣多(3)  | 3 | 口試實作學生自評 | 【人權教育】2-2-2【生涯發展教育】1-2-1 |
| 九1021-1025 | 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。 | 貳、快樂玩遊戲七、踢毽樂趣多(2) 飲食教育課程(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 【人權教育】2-2-2【生涯發展教育】1-2-1 |
| 十1028-1101 | 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。 | 參、跑跳踢真有趣八、迎頭趕上(3) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十一1104-110811/7(四) 11/8(五)第一次定期評量 | 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。 | 參、跑跳踢真有趣八、迎頭趕上(2)健康體位與體適能健議處方(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十二1111-1115 | 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。 | 參、跑跳踢真有趣九、足球樂趣多(2)易發生傳染病防治(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十三1118-1122 | 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。 | 參、跑跳踢真有趣十、跳躍高手(2)飲食教育課程(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十四1125-112911/30(六)運動會 | 3-1-4表現聯合性的基本運動能力。 | 參、跑跳踢真有趣十、跳躍高手(3)飲食教育課程(1) | 4 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十五1202-120612/2(一)補假一日 | 3-1-2表現使用運動設備的能力。 | 參、跑跳踢真有趣十一、跳箱遊戲(1) 飲食教育課程(1) | 2 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十六1209-1213 | 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。 | 參、跑跳踢真有趣十一、跳箱遊戲(3)  | 3 | 口試實作學生自評 | 　 |
| 十七1216-1220 | 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。 | 肆、生活樂趣多十二、小玉搬新家(3)  | 3 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】2-2-6【環境教育】1-2-1【生涯發展教育】2-2-1 |
| 十八1223-1227 | 6-1-4認識情緒的表達及正確的處理方式。 | 肆、生活樂趣多十三、我是EQ高手(3) | 3 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】2-2-3分【家政教育】4-2-3 |
| 十九1230-010301/01(三)元旦放假 | 5-1-2說明並演練促進個人促進個人及他人生活安全的方法。 | 肆、生活樂趣多十四、美好的假期(2) 健康體位與體適能健議處方(1) | 3 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】2-2-12-2-2【人權教育】2-2-2 |
| 二十0106-0110 | 5-1-2說明並演練促進個人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。 | 肆、生活樂趣多十四、美好的假期(3) | 3 | 口試實作學生自評 | 【性別平等教育】2-2-12-2-2【人權教育】2-2-2 |
| 二十一1/13(一) 1/14(二)第二次定期評量 | 　 | 總複習(3) | 3 | 　 | 　 |
| 二十二0120-01241/20(一)休業式 |  | 總複習(1) | 1 |   |  |
| 上課總節數 | 61 | 　 | 　 |
|  |
| 備註：1.「教材來源」請註明教科書版本或自編教材。2.「備註欄」請配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」，暨是否為「自 編」單元。 |