|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  0826-0830  8/25(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  0909-0913  9/13(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】 1-2-4 3-2-3 |
| 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  0930-1005  10/05(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  1007-1011  10/10(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  1104-1108  11/7(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  1125-1129  11/30(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  1202-1206  12/2(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  1230-0103  01/01(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】 2-2-1 2-2-2 【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】 2-2-1 2-2-2 【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  0120-0124  1/20(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。 | | | | | |