

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 1 學期
三 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	陳榮山、張慶雄、張益綜
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (59) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。 2. 能透過身體的動作，體認骨骼、肌肉和關節的奇妙組合。 3. 能透過體驗活動，體認骨骼、肌肉和關節對人的重要性。 4. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。 5. 能知道不正確的姿勢會壓迫脊椎，長久下來，容易造成駝背甚至脊椎側彎，影響生長發育。 6. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。 7. 能了解背太重的書包或背書包的方法不當，也會影響骨骼的生長發育。 8. 能為書包減重，並以正確背法背書包。 9. 能了解運動時，要做好防護措施，避免因運動而使骨骼或關節受傷。 10. 日常生活中，要注意安全，避免因不小心而使骨骼或關節受傷。 11. 能分辨台灣不同地區飲食習慣的差異性。 12. 能了解影響飲食型態的因素。 13. 能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 14. 能了解食物的選擇會受社會、文化、經濟、自然環境及政策等因素的影響。 15. 能認識食物生產與分布和自然環境的關係。 16. 能了解吃當季食物的益處。 17. 了解電視廣告、海報、朋友推薦及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。 18. 選購時，能避免受到媒體訊息、廣告、朋友及促銷活動等因素的影響。 19. 能在活動中充分伸展身體並完成活動。 20. 利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。 21. 透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。 22. 能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。 23. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。 24. 能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。 25. 能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。 26. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 27. 能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。 28. 能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。 29. 能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。 30. 能在活動中保持身體平衡並完成動作。 		

31. 以不同的動作在墊上順暢的移動。
32. 手腳並用的完成動作。
33. 能在墊上順暢移動自如。
34. 藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。
35. 培養與同學之間的默契。
36. 藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。
37. 能知道握拍的方式並做出正確的動作。
38. 能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。
39. 能完成教師指示的動作。
40. 能藉由活動培養基礎的球感。
41. 能知道反手推拍的動作要領。
42. 能努力的和他人完成參與活動。
43. 利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毬的動作。
44. 利用腳做出踢吊毬的動作。
45. 能盡力的完成踢毬活動，並遵守活動規則。
46. 能利用足部不同的部位體驗踢吊毬等動作。
47. 和他人共同進行遊戲。
48. 表現出踢毬的能力。
49. 表現聯合性的基本運動能力。
50. 學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。
51. 能體會並說出用不同的起跑動作和速度的感受。
52. 能體會跑步的樂趣。
53. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
54. 能在短距離中做出起跑加速的動作。
55. 能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。
56. 能完成教師示範的動作。
57. 能正確的完成足內側踢球的基礎動作。
58. 能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。
59. 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。
60. 能和他人一同參與活動並認真練習。
61. 能完成足內側助跑踢球的相關動作。
62. 能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。
63. 能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。
64. 能體會用不同跳躍動作的感受。
65. 能體會跳躍的樂趣。
66. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
67. 能盡力做出向上及向前跳躍的動作。
68. 能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。
69. 能在遊戲中做出不同的跳躍動作。

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

	<p>70. 能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。</p> <p>71. 能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。</p> <p>72. 能學會跨越跳箱的動作技術及方法。</p> <p>73. 能認識並描述住家周圍的環境。</p> <p>74. 能透過觀察社區居民互動的情形，描述自己居住社區給人的感覺。</p> <p>75. 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。</p> <p>76. 了解社區像個大家庭，只要居民用心的營造與維護，大家就能擁有舒適美好的生活環境。</p> <p>77. 能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。</p> <p>78. 可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。</p> <p>79. 適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>80. 能用適當的方法表達自己的需求。</p> <p>81. 能用健康的方法表達自己的感受。</p> <p>82. 能用健康的方法表達需求與感覺。</p> <p>83. 藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。</p> <p>84. 能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。</p> <p>85. 能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。</p> <p>86. 能了解一般交通安全常識。</p> <p>87. 能思考並演練乘坐汽車的安全行為。</p> <p>88. 能了解山林旅遊的安全規則。</p> <p>89. 能思考並演練從事步道健行的安全行為。</p> <p>90. 能尊重自然，關懷生態。</p> <p>91. 了解平日常見的小傷害，並演練小傷口的處理順序和方法。</p>
<p>能力指標</p>	<p>1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。</p> <p>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。</p> <p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。</p> <p>4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全與不安全。</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>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。</p>
<p>融入重大議題之能力指標</p>	<p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

		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 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	8/31-9/5	1-1-4 5-1-1 5-1-3	一、成長健康行 1. 骨骼健康有妙方	3	口試 表演 實作 實踐	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-4
二	9/6-9/12	1-1-4 5-1-1 5-1-3	一、成長健康行 1. 骨骼健康有妙方	3	口試 實作 實踐	【性別平等教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 【人權教育】 1-2-4
三	9/13-9/19	2-1-2	一、成長健康行 2. 飲食與生活	3	口試 實作 資料搜集	【環境教育】 1-2-4 3-2-3
四	9/20-9/26	3-1-1 3-1-4	一、成長健康行 3. 健康動起來	3	口試 實作 表演	
五	9/27-10/03	3-1-2 3-1-4	二、快樂玩遊戲 4. 突破障礙	2	實作 學生自評	

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

					同儕互評	
六	10/04-10/10	3-1-1 3-1-4	二、快樂玩遊戲 5. 好玩的墊上遊戲	2	實作 學生自評 同儕互評	
七	10/11-10/17	3-1-1 3-1-3	二、快樂玩遊戲 6. 乒乒乓乓真有趣	3	實作 學生自評	
八	10/18-10/24	3-1-3 3-1-4 4-1-5	二、快樂玩遊戲 7. 踢毬樂趣多	3	實作 資料搜集整理 學生自評	【人權教育】 2-2-2 【生涯發展教育】 1-2-1
九	10/25-10/31	3-1-3 3-1-4 4-1-5	二、快樂玩遊戲 7. 踢毬樂趣多	3	實作 實踐 學生自評 同儕互評	
十	11/01-11/07	3-1-4 4-1-1	三、跑跳踢真有趣 8. 迎頭趕上 (期中考)	3	實作 學生自評 同儕互評	
十一	11/08-11/14	3-1-4 4-1-1	三、跑跳踢真有趣 8. 迎頭趕上	3	實作 學生自評 同儕互評	
十二	11/15-11/21	3-1-1 3-1-3	三、跑跳踢真有趣 9. 足球樂趣多	3	實作 實踐	
十三	11/22-11/28	3-1-1 3-1-3	三、跑跳踢真有趣 9. 足球樂趣多	3	實作 學生自評	
十四	11/29-12/05	3-1-4	三、跑跳踢真有趣 10. 跳躍高手	3	實作 學生自評 同儕互評	
十五	12/06-12/12	3-1-4	三、跑跳踢真有趣 10. 跳躍高手	3	實作 學生自評 同儕互評	
十六	12/13-12/19	3-1-2 3-1-4	三、跑跳踢真有趣 11. 跳箱遊戲	3	實作 學生自評 同儕互評	
十七	12/20-12/26	3-1-2 3-1-4	三、跑跳踢真有趣 11. 跳箱遊戲	3	實作 學生自評 同儕互評	
十八	12/27-1/02	7-1-4	四、生活樂趣多 12. 小玉搬新家	2	實作 學生自評	【性別平等教育】

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

					同儕互評	2-2-6 【環境教育】 1-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十九	1/03-1/09	6-1-4	四、生活樂趣多 13. 我是EQ高手	3	實作 學生自評 同儕互評	【性別平等教育】 2-2-3 【家政教育】 4-2-3
二十	1/10-1/16	5-1-2 5-1-3	四、生活樂趣多 14. 美好的假期 (期末考)	3	口試 實作 實踐	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2
二十一	1/17-1/20	5-1-2 5-1-3	總複習	2	口試 實作 實踐	【性別平等教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教育】 2-2-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 2 學期
三 年級 健康與體育 領域課程計畫

教材來源	南一	規劃者	陳榮山、張慶雄、張益綜
教學節數	每週 (3) 節 本學期共 (57) 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能覺察自然環境的改變，了解其改變的原因及所造成的影響。 2. 知道螢火蟲為優良環境的指標性生物，了解生物在自然環境中的生存受環境的影響，進而知道要維護良好環境才能促進健康生活。 3. 能主動思考解決環境問題的方法，為保護生態環境與維護社區環境盡一份心力。 4. 能覺察自然環境的改變對人類健康會造成影響，進而培養主動關心環境，積極維護環境的態度。 		

5. 了解環保的目的，並在生活中身體力行。
6. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。
7. 能正確說出及做出正、反握槓的動作。
8. 能原地向上跳躍並握住單槓。
9. 能做出握住單槓並來回擺盪的動作。
10. 能與同學一起完成單槓動作。
11. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。
12. 能學會低單槓的動作。
13. 能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。
14. 能做出正確的揮棒動作。
15. 能藉由簡易的揮擊活動、遊戲，做出手、眼等身體各部位配合的協調動作。
16. 能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。
17. 能了解一般游泳池安全設施。
18. 能了解游泳池的注意事項。
19. 能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。
20. 能了解海灘戲水的安全須知。
21. 能了解救溺五步驟。
22. 能了解不同水域的危險因素。
23. 能在活動中用身體去接住彩巾。
24. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。
25. 能了解手腳協調的情況。
26. 手腳並用完成動作。
27. 能讓身體與彩巾律動起來。
28. 能以愉快的心情完成活動。
29. 能體會並說出用不同物品投擲的感受。
30. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。
31. 能盡力將紙球投向目標區。
32. 能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。
33. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
34. 能分享與家中長輩相處的經驗。
35. 能了解人的老化是人生必經的過程。
36. 能觀察老年期外觀及活動力的改變。
37. 能認識老年人常見的疾病。
38. 能了解老年人需要不同的照顧。
39. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。
40. 能關懷老年人，進而能體會生命的可貴，養成尊重生命的意念。
41. 能用適當的方式表達情緒。
42. 能了解武術的由來。
43. 學會基本拳、掌的動作。

44. 學會基本樁步的動作。
45. 知道武術基本樁步連續動作要領。
46. 手腳並用完成動作。
47. 能完成腳背踢球的動作。
48. 能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。
49. 能於活動中運用腳背踢球的動作，並能踢擊不同足球點來完成活動。
50. 能完成教師示範的直線運球動作。
51. 能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。
52. 能於活動中展現運球動作，並努力練習。
53. 能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。
54. 能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。
55. 能做出體適能動作。
56. 能做出側滾翻的動作。
57. 能做出前滾翻的動作。
58. 能做出前滾翻遊戲的動作。
59. 能與學童合作完成遊戲動作。
60. 能完成教師示範的各項動作。
61. 能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。
62. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。
63. 能於活動中展現低手接擊的基礎動作。
64. 能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。
65. 能共同努力完成活動。
66. 能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。
67. 讓學童了解參與社區活動的重要性，並認識社區活動，再藉由分享參與的經驗引起興趣，並知道可以如何得到社區活動的訊息。
68. 主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。
69. 能認同團體規範，不造成別人困擾也能協助需要幫助的人，一起快樂的練習。
70. 能樂意參與社區運動會。
71. 能欣賞不同團隊的表現。
72. 能感受社區意識和向心力。
73. 能遵守比賽的規則。
74. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。
75. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。
76. 能比較不同家庭的飲食型態。
77. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。
78. 能學會正確的用餐禮儀。
79. 能比較家庭內成員的飲食型態。
80. 能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。
81. 能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

		82. 能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。				
能力指標		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。 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。 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。 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。 3-1-3 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。 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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。 6-1-1 描述自己的特色，並接受自己與他人之不同。 6-1-3 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 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。				
融入重大議題之 能力指標		【性別平等教育】 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。 【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。 2-2-4 瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 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。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 【人權教育】 1-2-4 說出自己對一個美好世界的想法。 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【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。 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註
一	2/12-2/13		壹、休閒生活趣 一. 大自然怎麼了	0		

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

二	2/14-2/20	7-1-5	壹、休閒生活趣 一. 大自然怎麼了	4	實作 作業	【環境教育】 1-2-1 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 2-2-4
三	2/21-2/27	3-1-1 3-1-2	壹、休閒生活趣 二、有趣的單槓遊戲	3	實作 作業	
四	2/28-3/05	3-1-3 3-1-4 5-1-5	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	2	實作 作業	
五	3/06-3/12	3-1-3 3-1-4 5-1-5	壹、休閒生活趣 三、強棒出擊	3	實作 作業 學生自評	
六	3/13-3/19	5-1-2 5-1-5	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	實作 作業	【人權教育】 1-2-4
七	3/20-3/26	5-1-1 5-1-2	壹、休閒生活趣 四、戲水安全	3	作業 學生自評	【人權教育】 1-2-4
八	3/27-4/02	3-1-1 3-1-4	貳、舞動生命 五、舞動彩巾	2	口試 作業 學生自評	
九	4/03-4/09	3-1-2 3-1-4	貳、舞動生命 六、投擲高手	2	作業 學生自評	
十	4/10-4/16	3-1-2 3-1-4	貳、舞動生命 六、投擲高手	3	作業 學生自評	
十一	4/17-4/23	3-1-2 3-1-4	貳、舞動生命 六、投擲高手 (期中考)	3	實作 作業	
十二	4/24-4/30	1-1-1	貳、舞動生命 七、生命的旅程	3	口試 實作 作業	
十三	5/01-5/07	3-1-1	參、運動好手 八、快樂學武術	3	實作 作業 學生自評	【生涯發展教育】 1-2-1
十四	5/08-5/14	3-1-1 3-1-3	參、運動好手 九、你來我往	3	口試 實作 作業	
十五	5/15-5/21	3-1-1 3-1-2	參、運動好手	3	實作 作業	

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

			十、翻滾的遊戲			
十六	5/22-5/28	3-1-1 3-1-2	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	3	口試 實作 作業	
十七	5/29-6/04	3-1-1 3-1-2	肆、生活樂趣多 十一、樂活排球	4	口試 作業	
十八	6/05-6/11	6-1-3 6-1-5	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華	2	口試 作業	【性別平等 教育】 2-2-1 2-2-2 【人權教 育】 2-2-2 【生涯發展 教育】 2-2-1
十九	6/12-6/18	6-1-5 2-1-2	肆、生活樂趣多 十二、社區嘉年華 十三、飲食大觀園	3	口試 作業	【人權教 育】 2-2-2 【生涯發展 教育】 2-2-1 【環境教 育】 1-2-4 【家政教 育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
二十	6/19-6/25	2-1-3 2-1-2 2-1-4	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園 (期末考)	3	口試 實作 作業	【環境教 育】 1-2-4 【家政教 育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6

C16 三年級健康與體育領域課程計畫

二十一	6/26-6/30	2-1-4	肆、生活樂趣多 十三、飲食大觀園 休業式	2	口試 實作 作業	【環境教育】 1-2-4 【家政教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-3 1-2-6
-----	-----------	-------	----------------------------	---	----------------	---

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」。
2. 「評量方式」請具體敘寫。