

臺北市中山區中正國小 107 學年度【 健康與體育 】學習領域課程計畫

(一) 三 年級學習具體目標 (健康) 科

第一學期

1. 能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。
2. 能隨時提醒自己，保持正確姿勢，讓身體健康的成長。
3. 能認識並描述住家周圍的環境。
4. 能用健康的方法表達需求與感覺。

第二學期

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. 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責任。
3. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。
4. 能分享與家中長輩相處的經驗。

(二) 三 年級之各單元內涵分析

編寫者：(盧泱汀)

老師

重大議題：

1. 性別平等教育、環境教育、資訊教育、家政教育、人權教育、生涯發展教育、兒少保護教育、家暴教育、性騷擾性侵害防治教育、海洋教育確實融入各領域課程。
2. 圖資利用及閱讀教育融入領域課程計畫(應用閱讀理解策略與閱讀評量)
3. 各年級各班級本土語言教學融入領域課程(不含語文領域)每學期至少一節。

107 學年度第一學期

週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	成長健康行 骨骼健康有妙方 性別平等 家政教育 人權教育	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。	1-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

		8.能為書包減重			
二	成長健康行 骨骼健康有妙方 性別平等 家政教育 人權教育	1.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。 2.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。	1-1-4 5-1-1 5-1-3	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
三	成長健康行 飲食與生活 環境教育	1.能分辨臺灣不同地區飲食習慣的差異性。 2.能了解影響飲食型態的因素。 3.能分辨不同國家或區域飲食習慣的差異性。 4.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。 5.能認識食物生產與分布和自然環境的關係。 6.能了解吃當季食物的益處。 7.了解電視廣告、海報、朋友推荐及促銷活動等因素，會影響消費的選擇。 8.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。	2-1-2	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
四	成長健康行 健康動起來	1.能在活動中充分伸展身體並完成動作。 2.利用毛巾的遊戲，了解各項活動中力量控制方法。 3.透過活動，了解在各種活動中應如何保持身體平衡。 4.能了解毛巾操的要領並做出正確的動作。 5.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。	3-1-1 3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
五	快樂玩遊戲 突破障礙	1.能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。 2.能體會藉由肢體動作來突破障礙的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。	3-1-2 3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

		<p>4.能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。</p> <p>5.能在攀爬架上做出不同的肢體平衡動作。</p> <p>6.能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。</p>			
六	快樂玩遊戲 好玩的墊上遊戲	<p>1.能在活動中保持身體平衡並完成動作。</p> <p>2.以不同的動作在墊上順暢的移動。</p> <p>3.手腳並用的完成動作。</p> <p>4.能在墊上順暢移動自如。</p> <p>5.藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。</p> <p>6.培養與同學之間的默契。</p> <p>7.藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-4</p>	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
七	快樂玩遊戲 乒乒乓乓真有趣	<p>1.能知道握拍的方式並做出正確的動作。</p> <p>2.能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。</p> <p>3.能完成教師指示的動作。</p> <p>4.能藉由活動培養基礎的球感。</p> <p>5.能知道反手推拍的動作要領。</p> <p>6.能努力的和他人完成參與活動。</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-3</p>	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
八	快樂玩遊戲 踢毽樂趣多 人權教育 生涯發展教育	<p>1.利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毽的動作。</p> <p>2.利用腳做出踢吊毽的動作。</p> <p>3.能盡力的完成踢毽活動，並遵守活動規則。</p>	<p>3-1-3</p> <p>4-1-5</p>	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
九	快樂玩遊戲 踢毽樂趣多 人權教育 生涯發展教育	<p>1.能利用足部不同的部位體驗踢吊毽等動作。</p> <p>2.和他人共同進行遊戲。</p> <p>3.表現出踢毽的能力。</p> <p>4.表現聯合性的基本運動能力。</p> <p>5.學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。</p>	<p>3-1-3</p> <p>3-1-4</p>	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

十	△ 11/1(四)、 11/2(五)期中評 量 跑跳踢真有趣 迎頭趕上	1.能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。 2.能體會跑步的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能在短距離中做出起跑加速的動作。	3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十一	跑跳踢真有趣 迎頭趕上	能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。	3-1-4 4-1-1	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十二	跑跳踢真有趣 足球樂趣多	1.能完成教師示範的動作。 2.能正確的完成足內側踢球的基礎動作。 3.能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。 4.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。 5.能和他人一同參與活動並認真練習。 6.能完成足內側助跑踢球的相關動作。 7.能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。 8.能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。	3-1-1 3-1-3	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十三	跑跳踢真有趣 跳躍高手	1.能體會用不同跳躍動作的感受。 2.能體會跳躍的樂趣。 3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。 4.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。	3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

十四	跑跳踢真有趣 跳躍高手	1.能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。 2.能在遊戲中做出不同的跳躍動作。	3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十五	跑跳踢真有趣 跳箱遊戲	能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。	3-1-2	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

十六	跑跳踢真有趣 跳箱遊戲	1.能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。 2.能學會跨越跳箱的動作技術及方法。	3-1-2 3-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十七	生活樂趣多 小玉搬新家 性別平等 環境教育 生涯發展教育	1.能認識並描述住家周圍的環境。 2.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。 3.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。 4.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。	7-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十八	生活樂趣多 我是 EQ 高手 性別平等教育 家政教育	1.能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。 2.可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。 3.適當的溝通可以更貼近對方的感受。 4.能用適當的方法表達自己的需求。 5.能用健康的方法表達自己的感受。 6.能用健康的方法表達需求與感覺。 7.藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。	6-1-4	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十九	生活樂趣多 美好的假期 性別平等教育 人權教育	1.能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。 2.能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。 3.能了解一般交通安全常識。 4.能思考並演練乘坐汽車的安全行為。	5-1-2	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
二十	△1/8(二)、1/9(三) 期末評量 生活樂趣多 美好的假期 性別平等教育 人權教育	1.能了解山林旅遊的安全規則。 2.能思考並演練從事步道健行的安全行為。 3.能尊重自然，關懷生態。 4.了解平日常見的小傷害，	5-1-2 5-1-3	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

		並演練小傷口的處理順序和方法。			
二十一	△1/18 (五)休業式				

107 學年度第二學期					
週次	單元活動主題(議題)	單元學習目標	相對應能力指標	節數	評量方法 (請具體描述)
一	休閒生活趣 大自然怎麼了 環境教育 生涯發展教育	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責任。 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。	7-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
二	休閒生活趣 有趣的單槓遊戲	1.能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。 2.能正確說出及做出正、反握槓的動作。 3.能原地向上跳躍並握住單槓。 4.能做出握住單槓並來回擺盪的動作。 5.能與同學一起完成單槓動作。	3-1-1 3-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

		6.能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。 7.能學會低單槓的動作。			
三	休閒生活趣 強棒出擊	1.能明瞭熱身運動的重要性，並用紙棒做出各種伸展動作。 2.能做出正確的揮棒動作。 3.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。	3-1-3 3-1-4 5-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
四	休閒生活趣 強棒出擊	1.能做出正確的揮棒動作。 2.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。	3-1-3 3-1-4	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
五	休閒生活趣 戲水安全 人權教育	1.能自我準備游泳裝備，才能確保游泳安全品質。 2.能了解一般游泳池安全設施。 3.能了解游泳池的注意事項。 4.能了解並演練預防及處理游泳傷害的方法。	5-1-2 5-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
六	休閒生活趣 戲水安全 人權教育	1.能了解海灘戲水的安全須知。 2.能了解救溺五步驟。 3.能了解不同水域的危險因素。	5-1-1 5-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
七	舞動生命 舞動彩巾	1.能在活動中用身體去接住彩巾。 2.能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。 3.能了解手腳協調的情況。 4.手腳並用完成動作。 5.能讓身體與彩巾律動起來。 6.能以愉快的心情完成活動。	3-1-1 3-1-4	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
八	舞動生命 投擲高手	1.能體會並說出用不同物品投擲的感受。 2.能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。 3.能盡力將紙球投向目標	3-1-2 3-1-4	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

		<p>區。</p> <p>4.能遵守遊戲規則，並與同學合作完成比賽。</p> <p>5.能盡力將紙球投向目標物。</p>			
九	舞動生命 生命的旅程	<p>1.能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。</p> <p>2.能分享與家中長輩相處的經驗。</p> <p>3.能了解人的老化是人生必經的過程。</p> <p>4.能觀察老年期外觀及活動力的改變。</p>	1-1-1	1	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>
十	<p>△ 4/16(二)、 4/17(三)期中評 量</p> <p>舞動生命 生命的旅程</p>	<p>1.能認識老年人常見的疾病。</p> <p>2.能了解老年人需要不同的照顧。</p> <p>3.能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。</p> <p>4.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。</p> <p>5.能用適當的方式表達情緒。</p>	1-1-1	1	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>
十一	運動好手 快樂學武術 生涯發展教育	<p>1.能了解武術的由來。</p> <p>2.學會基本拳、掌的動作。</p> <p>3.學會基本樁步的動作。</p> <p>4.知道武術基本樁步連續動作要領。</p> <p>5.手腳並用完成動作。</p>	3-1-1	1	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>
十二	運動好手 你來我往	<p>1.能完成腳背踢球的動作。</p> <p>2.能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。</p> <p>3.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。</p> <p>4.能完成教師示範的直線運球動作。</p> <p>5.能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。</p> <p>6.能於活動中展現運球動作，並努力練習。</p> <p>7.能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。</p>	<p>3-1-1</p> <p>3-1-3</p>	1	<p>口語評量</p> <p>操作評量</p> <p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p>

		8.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。			
十三	運動好手 翻滾的遊戲	1.能做出體適能動作。 2.能做出側滾翻的動作。	3-1-1 3-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十四	運動好手 翻滾的遊戲	1.能做出前滾翻的動作。 2.能做出前滾翻遊戲的動作。 3.能與學童合作完成遊戲動作。	3-1-1 3-1-2	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十五	生活樂趣多 樂活排球	1.能完成教師示範的各項動作。 2.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。 3.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。 4.能於活動中展現低手接擊的基礎動作。 5.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。	3-1-1 3-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十六	生活樂趣多 樂活排球	1.能共同努力完成活動。 2.能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。	3-1-1 3-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

十七	生活樂趣多 社區嘉年華 性別平等教育 人權教育 生涯發展教育	1.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。 2.主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。 3.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。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
----	--	---	----------------	---	--------------------------------------

十八	生活樂趣多 社區嘉年華 性別平等教育 人權教育 生涯發展教育	1.能樂意參與社區運動會。 2.能欣賞不同團隊的表現。 3.能感受社區意識和向心力。 4.能遵守比賽的規則。 5.能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。 6.能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。	6-1-3 6-1-5	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十九	△ 6/20(四)、6/21(五) 期末評量 生活樂趣多 飲食大觀園 環境教育 家政教育	1.能比較不同家庭的飲食型態。 2.能探討影響家庭飲食習慣的因素。 3.能學會正確的用餐禮儀。	2-1-2 2-1-3	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
二十	△6/28 (五)休業式			1	

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)