

臺北市中山區中正國小 107 學年度【 健體 】學習領域課程計畫

(一) 三 年級學習具體目標 (體育) 科

第一學期

1. 能多運動，做到強化骨骼三要訣。
2. 能在活動中充分伸展身體並完成動作。
3. 能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。
4. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。

第二學期

1. 能和同學一起練習握手運動，體驗「拉」的感覺。
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. 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。
4. 能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。

(二) 三 年級之各單元內涵分析

編寫者：(李望興) 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	壹、成長健康行方 一、骨骼健康有妙方 ◎性別平等教育 ◎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。	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

<p>二</p>	<p>壹、成長健康行 一、骨骼健康有妙方 ◎性別平等教育 ◎家政教育 ◎人權教育</p>	<p>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。</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。 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。</p>	<p>1</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>
<p>三</p>	<p>壹、成長健康行 二、飲食與生活 ◎環境教育</p>	<p>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。</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>1</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>
<p>四</p>	<p>壹、成長健康行 三、健康動起來</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>
<p>五</p>	<p>貳、快樂玩遊戲 四、突破障礙</p>	<p>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。 4.能完成垂直上下攀爬與水平左右攀爬動作。 5.能在攀爬架上做出不同的</p>	<p>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。</p>	<p>1</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量</p>

		肢體平衡動作。 6.能在遊戲中組合攀爬與肢體平衡動作。			
六	貳、快樂玩遊戲 五、好玩的墊上遊戲	1.能在活動中保持身體平衡並完成動作。 2.以不同的動作在墊上順暢的移動。 3.手腳並用的完成動作。 4.能在墊上順暢移動自如。 5.藉活動放鬆自己並讓身體自由的搖動。 6.培養與同學之間的默契。 7.藉活動放鬆自己的身體，並讓身體滾動。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
七	貳、快樂玩遊戲 六、乒乒乓乓真有趣	1.能知道握拍的方式並做出正確的動作。 2.能藉由正確的握拍進行教師示範的活動動作。 3.能完成教師指示的動作。 4.能藉由活動培養基礎的球感。 5.能知道反手推拍的動作要領。 6.能努力的和他人完成參與活動。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
八	貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂趣多 ◎人權教育 ◎生涯發展教育	1.利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接毽的動作。 2.利用腳做出踢吊毽的動作。 3.能盡力的完成踢毽活動，並遵守活動規則。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
九	貳、快樂玩遊戲 七、踢毽樂趣多 ◎人權教育 ◎生涯發展教育	1.能利用足部不同的部位體驗踢吊毽等動作。 2.和他人共同進行遊戲。 3.表現出踢毽的能力。 4.表現聯合性的基本運動能力。 5.學習和別人輪流參與活動，並從中了解團體規範。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

十	<p>評量週</p> <p>參、跑跳踢真有趣八、迎頭趕上</p>	<p>1.能體會並說出用不同起跑動作和速度跑步的感受。</p> <p>2.能體會跑步的樂趣。</p> <p>3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4.能在短距離中做出起跑加速的動作。</p>	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	1	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>
十一	<p>參、跑跳踢真有趣八、迎頭趕上</p>	<p>能體驗不同的走跑方式，並說出不同的感覺。</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>	1	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>
十二	<p>參、跑跳踢真有趣九、足球樂趣多</p>	<p>1.能完成教師示範的動作。</p> <p>2.能正確的完成足內側踢球的基礎動作。</p> <p>3.能完成腳掌停球的動作並實地演練出來。</p> <p>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。</p> <p>5.能和他人一同參與活動並認真練習。</p> <p>6.能完成足內側助跑踢球的相關動作。</p> <p>7.能藉由足內側助跑踢球，培養對足球的基礎球感。</p> <p>8.能運用正確的足內側助跑踢球進行足球遊戲。</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</p>	1	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>
十三	<p>參、跑跳踢真有趣十、跳躍高手</p>	<p>1.能體會用不同跳躍動作的感受。</p> <p>2.能體會跳躍的樂趣。</p> <p>3.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。</p> <p>4.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。</p>	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	1	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>
十四	<p>參、跑跳踢真有趣十、跳躍高手</p>	<p>1.能體驗立定、助跑跳躍動作，並說出不同的感覺。</p> <p>2.能在遊戲中做出不同的跳躍動作。</p>	<p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</p>	1	<p>觀察檢核行為檢核口語評量態度評量</p>

十五	參、跑跳踢真有趣 十一、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 表現使用運動設備的能力。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十六	參、跑跳踢真有趣 十一、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 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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十七	肆、生活樂趣多 十二、小玉搬新家 ◎性別平等教育 ◎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 察覺不同親疏感的社區生活環境與健康互動的情形。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十八	肆、生活樂趣多 十三、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 認識情緒的表達及正確的處理方式。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
十九	肆、生活樂趣多 十四、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。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量

		4.能思考並演練乘坐汽車的安全行為。			
二十	評量週 肆、生活樂趣多 十四、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，並演練小傷口的處理順序和方法。	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。	1	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量
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	壹、休閒生活趣 一、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 體認人類是自然環境中的一部分，並主動關心環境，以維護、促進人類的健康。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

二	壹、休閒生活趣 二、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。 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。	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。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
三	壹、休閒生活趣 三、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 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。 5-1-5 說明並演練預防及處理運動傷害的方法。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
四	壹、休閒生活趣 三、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 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。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
五	壹、休閒生活趣 四、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 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。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
六	壹、休閒生活趣 四、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 能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。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
七	貳、舞動生命 五、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。	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。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量

		<p>5.能讓身體與彩巾律動起來。</p> <p>6.能以愉快的心情完成活動。</p>			
八	<p>貳、舞動生命</p> <p>六、投擲高手</p>	<p>1.能體會並說出用不同物品投擲的感受。</p> <p>2.能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。</p> <p>3.能盡力將紙球投向目標區。</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>	<p>3-1-2 表現使用運動設備的能力。</p> <p>3-1-4 表現聯合性的基本運動能力。</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>
九	<p>貳、舞動生命</p> <p>七、生命的旅程</p>	<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>	<p>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。</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>
十	<p>評量週</p> <p>貳、舞動生命</p> <p>七、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>	<p>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。</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>
十一	<p>參、運動好手</p> <p>八、快樂學武術</p> <p>◎生涯發展教育</p>	<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>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</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>

十二	參、運動好手九、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>8.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</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>
十三	參、運動好手十、翻滾的遊戲	<p>1.能做出體適能動作。</p> <p>2.能做出側滾翻的動作。</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>	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>
十四	參、運動好手十、翻滾的遊戲	<p>1.能做出前滾翻的動作。</p> <p>2.能做出前滾翻遊戲的動作。</p> <p>3.能與學童合作完成遊戲動作。</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>	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>
十五	肆、生活樂趣多十一、樂活排球	<p>1.能完成教師示範的各項動作。</p> <p>2.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。</p> <p>3.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。</p> <p>4.能於活動中展現低手接擊的基礎動作。</p> <p>5.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</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>
十六	肆、生活樂趣多十一、樂活排球	<p>1.能共同努力完成活動。</p> <p>2.能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。</p>	<p>3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。</p> <p>3-1-3 表現操作運動器材的能力。</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>

--	--	--	--	--	--

十七	肆、生活樂趣多 十二、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 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十八	肆、生活樂趣多 十二、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 展示能增進人際關係、團隊表現及社區意識的行為。 6-1-5 了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。	1	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量
十九	肆、生活樂趣多 十三、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 了解環境因素如何影響食物的質與量，並探討影響飲食習慣的因素。 2-1-3 培養良好的飲食習慣。	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				

(請依本格式撰寫課程計畫，謝謝！)