|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 | | | | | | | | |
| 三年級上學期健康與體育領域\_課程計畫 | | | | | | | | |
| 教材來源 | | 健康與體育 ( 南一版)第5冊 | |  | 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，表現出接毽的動作。44.利用腳做出踢吊毽的動作。45.能盡力的完成踢毽活動，並遵守活動規則。46.能利用足部不同的部位體驗踢吊毽等動作。47.和他人共同進行遊戲。48.表現出踢毽的能力。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。70.能說出跳箱各部位的名稱及練習使用踏板。71.能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。72.能學會跨越跳箱的動作技術及方法。73.能認識並描述住家周圍的環境。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。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。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。77.能知道每個人都有喜、怒、哀、懼等不同的感受。78.可以從觀察別人的表情猜測對方的心情。79.適當的溝通可以更貼近對方的感受。80.能用適當的方法表達自己的需求。81.能用健康的方法表達自己的感受。82.能用健康的方法表達需求與感覺。83.藉由身體活動，體驗適當處理情緒的方法。84.能了解從事步道健行活動時，要穿著合適的服裝。85.能了解充分準備旅遊裝備，才能確保旅遊品質。86.能了解一般交通安全常識。87.能思考並演練乘坐汽車的安全行為。88.能了解山林旅遊的安全規則。89.能思考並演練從事步道健行的安全行為。90.能尊重自然，關懷生態。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。 | | | | | | |
| 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 | 教育工作項目 | 節數 | 評量方式 | 備註(重大議題) |
| 1 | 2016/8/28~2016/9/3 | 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 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-1【人權教育】1-2-4 |
| 2 | 2016/9/4~2016/9/10 | 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 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【性別平等教育】1-2-1【家政教育】1-2-1【人權教育】1-2-4 |
| 3 | 2016/9/11~2016/9/17 | 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 | 3 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【環境教育】1-2-4、3-2-3 |
| 4 | 2016/9/18~2016/9/24 | 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 | 3 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 5 | 2016/9/25~2016/10/1 | 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 | 3 | SA:學校本位課程-歷史廊道述說從前(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 6 | 2016/10/2~2016/10/8 | 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 | 3 | AH:性別平等教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 7 | 2016/10/9~2016/10/15 | 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 | 1 | AG:性侵害防治教育(1) AH:性別平等教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 8 | 2016/10/16~2016/10/22 | 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 | AG:性侵害防治教育(1) AH:性別平等教育(1) | 2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【人權教育】2-2-2【生涯發展教育】1-2-1 |
| 9 | 2016/10/23~2016/10/29 | 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 | 3 | CB:閱讀參訪(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【人權教育】2-2-2【生涯發展教育】1-2-1 |
| 10 | 2016/10/30~2016/11/5 | 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 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 11 | 2016/11/6~2016/11/12 | 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 | 3 | AQ:校外教學(1) CK:校外教學(1) | 2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 12 | 2016/11/13~2016/11/19 | 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 | 3 | AJ:防災教育(1) BA:飲食教育(1) | 2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 13 | 2016/11/20~2016/11/26 | 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 | CU:校慶活動(含預演)(2) | 2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 14 | 2016/11/27~2016/12/3 | 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 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 15 | 2016/12/4~2016/12/10 | 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 | 3 | SB:學校本位課程-竹藝應用創意展現(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 16 | 2016/12/11~2016/12/17 | 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 | AL:登革熱防治(1) CC:藝術參訪(1) | 2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
| 17 | 2016/12/18~2016/12/24 | 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 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【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 |
| 18 | 2016/12/25~2016/12/31 | 6-1-4認識情緒的表達及正確的處理方式。 | 肆、生活樂趣多十二.小玉搬新家 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【性別平等教育】2-2-3分【家政教育】4-2-3 |
| 19 | 2017/1/1~2017/1/7 | 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、生活樂趣多十三.我是EQ高手 | 3 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【性別平等教育】2-2-1、2-2-2【人權教育】2-2-2 |
| 20 | 2017/1/8~2017/1/14 | 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 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【性別平等教育】2-2-1、2-2-2【人權教育】2-2-2 |
| 21 | 2017/1/15~2017/1/21 |  | 總複習 | 3 |  |  | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 本學期上課總節數: |  |  | 61 |  | 19 |  |  |
| 備註： |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 一、本(上)學期上課總日數101天。 | | | | | | | | |
| 二、105/ 9/15(四)中秋節放假、105/10/10(一)國慶日放假、106/1/1(日)元旦1/2(一)放假一天，共放假3天。 | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |