|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 三年級下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6冊 | 　 | 教學節數： | 每週3節/共55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。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.能完成腳背踢球的動作。47.能知道踢擊不同足球位置，會產生足球行進路線的改變。48.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。 49.能完成教師示範的直線運球動作。50.能完成足內側、足外側的基礎盤球動作。51.能於活動中展現運球動作，並努力練習。52.能於足球遊戲中，運用本單元教授的足球基本動作。53.能藉由足球遊戲，培養對足球的基本球感。54.能做出體適能動作。55.能做出側滾翻的動作。56.能做出前滾翻的動作。57.能做出前滾翻遊戲的動作。58.能與學童合作完成遊戲動作。59.能完成教師示範的各項動作。60.能藉由活動學習排球的低手接擊基礎動作。61.能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。62.能於活動中展現低手接擊的基礎動作。63.能藉由活動培養基礎的低手傳接能力。64.能共同努力完成活動。65.能藉由活動的過程中，培養低手接擊排球的能力。66.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。67.主動參與社區活動，並能邀請親朋好友參加社區運動會。68.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。69.能樂意參與社區運動會。70.能欣賞不同團隊的表現。71.能感受社區意識和向心力。72.能遵守比賽的規則。73.能認同團體的目標，建立對團體的歸屬感。74.能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。75.能比較不同家庭的飲食型態。76.能探討影響家庭飲食習慣的因素。77.能學會正確的用餐禮儀。78.能比較家庭內成員的飲食型態。79.能尊重並接納家人的特殊飲食習慣。80.能說出西式速食、飲料和零食的優缺點。81.能探討自己的飲食習慣並提出改善方法。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【性別平等教育】2-2-1了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。【環境教育】1-2-1覺知環境對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。【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舉例說明生活中違反人權的事件，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。2-2-4瞭解工作對個人的意義及社會的重要性。 |
| 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 | 2017/2/12~2017/2/18 | 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。 | 壹、休閒生活趣一.大自然怎麼了 | 3 | AG:性侵害防治教育(1)BA:飲食教育(1)AH:性別平等教育(1) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【環境教育】1-2-1、2-2-1、2-2-2【生涯發展教育】2-2-4 |
| 2 | 2017/2/19~2017/2/25 | 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。 | 壹、休閒生活趣二.有趣的單槓遊戲 | 3 | AG:性侵害防治教育(1)AZ:愛滋病、結核病防治教育(1)BA:飲食教育(1)AH:性別平等教育(1) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 3 | 2017/2/26~2017/3/4 | 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。 | 壹、休閒生活趣三.強棒出擊 | 2 | AH:性別平等教育(1)BA:飲食教育(1)AJ:防災教育(1) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 4 | 2017/3/5~2017/3/11 | 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。 | 壹、休閒生活趣三.強棒出擊 | 3 | AH:性別平等教育(1)BA:飲食教育(1)AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 5 | 2017/3/12~2017/3/18 | 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。 | 壹、休閒生活趣四.戲水安全 | 3 | SC:學校本位課程-在地產物行銷金竹(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】1-2-4 |
| 6 | 2017/3/19~2017/3/25 | 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。 | 壹、休閒生活趣四.戲水安全 | 3 | AH:性別平等教育(1)BA:飲食教育(1) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】1-2-4 |
| 7 | 2017/3/26~2017/4/1 | 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、舞動生命五.舞動彩巾 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 8 | 2017/4/2~2017/4/8 | 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、舞動生命六.投擲高手 | 0 | AH:性別平等教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 9 | 2017/4/9~2017/4/15 | 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。 | 貳、舞動生命七.生命的旅程 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 10 | 2017/4/16~2017/4/22 | 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。 | 貳、舞動生命七.生命的旅程 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 11 | 2017/4/23~2017/4/29 | 3-1-1表現簡單的全身性身體活動。 | 參、運動好手八.快樂學武術 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【生涯發展教育】1-2-1 |
| 12 | 2017/4/30~2017/5/6 | 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、運動好手九.你來我往 | 3 | CH:游泳教學(含水域安全宣導)(3) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 13 | 2017/5/7~2017/5/13 | 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。 | 參、運動好手十.翻滾的遊戲 | 3 | CH:游泳教學(含水域安全宣導)(3) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 14 | 2017/5/14~2017/5/20 | 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。 | 參、運動好手十.翻滾的遊戲 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 15 | 2017/5/21~2017/5/27 | 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。 | 肆、生活樂趣多十一.樂活排球 | 3 | SD:學校本位課程-竹材料理廚藝傳香(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 16 | 2017/5/28~2017/6/3 | 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。 | 肆、生活樂趣多十一.樂活排球 | 2 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 17 | 2017/6/4~2017/6/10 | 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。 | 肆、生活樂趣多十二.社區嘉年華 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【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 |
| 18 | 2017/6/11~2017/6/17 | 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。 | 肆、生活樂趣多十二.社區嘉年華 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【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 |
| 19 | 2017/6/18~2017/6/24 | 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。 | 肆、生活樂趣多十三.飲食大觀園 | 3 | AL:登革熱防治(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【環境教育】1-2-4【家政教育】1-2-1、1-2-2、1-2-3、1-2-6 |
| 20 | 2017/6/25~2017/7/1 | 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。2-1-4辨識食物的安全性，並選擇健康營養的餐點。 | 肆、生活樂趣多十三.飲食大觀園 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【環境教育】1-2-4【家政教育】1-2-1、1-2-2、1-2-3、1-2-6 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 本學期上課總節數: | 　 | 　 | 55 | 　 | 23 | 　 | 　 |
| 備註： | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 一、本(下)學期上課總日數96天。 |
| 二、106/2/28(二)和平紀念日放假、106/4/3(一)兒童節放假、106/4/4(二)清明節放假、106/5/30(二)端午節放假一天，共放假4天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |