

宜蘭縣宜蘭國小一百學年度第一學期【三】年級【健康與體育】學習領域課程計畫

一、【三】年級第一學期之學習目標

1.透過一系列全身性運動技能的練習，提升兒童身體協調性與控制性。	8.引導兒童分辨食物安全的重要性，並由實地觀察記錄的活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。
2.藉由傳球活動，使兒童習得正確的傳接球技能。	9.從保健用品的購買及使用經驗，培養兒童正確選擇標示完整、檢驗合格的衛生保健產品，以及運用健康資訊的能力。
3.引導兒童認識生命的過程及人生階段，同時融入體驗活動，期許兒童能更重視自己的成長和一生。	10.教導兒童正確的用藥方式，透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。
4.讓兒童了解運動與提升生活品質、增進身體機能、預防疾病的關係，進而引導其選擇適合自己的體適能活動。	11.藉由了解臺灣不同地區與文化的飲食習慣，進一步探討造成飲食習慣差異的因素，同時認識每各社區都有自己不同的特色，居民可以透過社區活動，促進彼此的感情。
5.引導兒童了解運動場地的潛在危機，並教導其處理方法，以避免發生運動事故傷害。	12.透過國內外節慶活動或舞蹈的介紹，引導兒童了解本土文化。
6.藉由體驗活動，提高兒童運動參與的興趣，並提升其體適能。	
7.讓兒童了解垃圾分類及資源回收的重要性及方法，同時發揮社區居民的力量，做好環保工作。	

二、【三】年級第一學期之各單元內涵分析(若有融入、延伸、替換特色課程者需記得標示)

週次	實施時間	能力指標代號	對應能力指標之單元活動名稱	單元學習目標	六大議題含指標代號	節數	評量方式及備註
01	1000830   1000903	3-1-1	單元一 手腳並用 活動1 墊上運動	一、利用墊子從事簡單動作。 二、學習前滾翻。 三、從墊上運動熟練控制身體的方法。 四、了解墊上運動安全。 五、學會墊上前滾翻動作與上臂支撐動作。	人權教育 1-1-2	3	1.問答 2.實作 3.參與度 4.發表 5.學習態度
02	1000906   1000910	3-1-1	單元一 手腳並用 活動1 墊上運動	一、利用墊子從事簡單動作。 二、學習前滾翻。 三、從墊上運動熟練控制身體的方法。 四、了解墊上運動安全。 五、學會墊上前滾翻動作與上臂支撐動作。	人權教育 1-1-2	3	1.問答 2.實作 3.參與度 4.發表 5.學習態度
03	1000913   1000917	3-1-1 3-1-2	單元一 手腳並用 活動2 平衡遊戲	一、操作幾種靜態與動態的平衡動作。 二、了解保持身體平衡的方法。 三、了解規律運動對人們的好處，並從事健身運動。 四、利用操作幾種簡單的伸展活動及認識不同種類的休閒運動。	性別平等教育 2-2-1	3	1.實作 2.發表 3.參與度
04	1000920   100924	3-1-3	單元一 手腳並用 活動3 與球同樂	一、學會接反彈球以及單手傳球動作。 二、學會如何將球傳遠的控球技能。	性別平等教育 2-2-5	3	1.實作 2.發表 3.參與度
05	1000927   1001001	1-1-1	單元二 生命的樂章 活動1 奇妙的生命	一、討論生命與生殖的過程。 二、能知道自己的生命源自於父母。 三、能認識生命的過程。 四、體驗照顧新生命的不易。	性別平等教育 1-1-2	3	1.觀察 2.發表 3.自評
06	1001004   1001008	1-1-5 1-1-4 2-1-1	單元二 生命的樂章 活動2 小寶寶誕生了	一、體驗照顧新生命的不易。 二、了解身體特徵是遺傳的結果及學習接受自己的外觀。 三、知道新生命誕生過程。 四、了解各項身體特徵是遺傳的結果。	性別平等教育 1-1-2 生涯發展教育 3-1-1	3	1.觀察 2.發表 3.自評
07	1001011   1001015	1-1-5 1-1-4 2-1-1	單元二 生命的樂章 活動3 成長開步走	一、反省並採有益生長發育的做法。 二、了解成長發育的因素。 三、能實踐促進生長發育的要領。	性別平等教育 2-1-2	3	1.實作 2.自評 3.參與度 4.問答
08	1001018   1001022	1-1-1 1-1-2 6-1-2	單元二 生命的樂章 活動4 人生的旅程	一、知道老化是人生必經的過程，並比較人生不同階段的需求及照護之異同。 二、願意關懷和照顧家中的老年人。 三、討論關懷和照顧老人家的方法。	生涯發展教育 3-1-1	3	1.觀察 2.家長評量 3.參與度
09	1001025   1001029	1-1-2 4-1-2	單元二 生命的樂章 活動5 活力家庭愛運動	1. 了解規律運動對人們的好處，並從事健身運動。 2. 認識幾種不同的休閒活動。 3. 介紹幾種簡單的伸展活動。 四、了解規律運動如何使人們活得健康、更有品質。	性別平等教育 2-2-1 2-2-5	3	1.自評 2.發表 3.實作
10	1001101   1001105	5-1-1 5-1-5	單元三 運動天地 活動1 運動場地停看聽 ※期中評量週	一、學習判斷運動場地的安全性，並分辨潛在危機 二、引導兒童了解運動場的潛在危機，可以避免發生運動事故傷害，提供兒童發現運動場地潛在危機的處理。 三、認識運動場地安全的重要性。 四、學會檢核運動場地安全的方法。	環境教育 1-1-1	3	1.實作 2.參與度
11	1001108   1001112	4-1-1	單元三 運動天地 活動2 體驗不同的速度	一、不同強度的體適能活動。 二、了解運動強度與運動持續時間的關係。 三、發展兒童的動態平衡能力。 四、讓兒童體會身體感覺及能夠持續運動的時間感覺。	性別平等教育 2-2-1 2-2-5	3	1.實作 2.發表 3.學習態度 4.紙筆測驗
12	1001115   1001119	3-1-1 5-1-5	單元三 運動天地 活動3 橡皮筋繩遊戲	一、利用橡皮筋繩練習跳高、跳遠。 二、提高兒童運動參與的興趣，可強化下肢肌肉適能，促進成長發育。 三、學習編製橡皮筋繩的方法。 四、操弄橡皮筋進行遊戲。 五、透過繩子節網體驗空間及身體的關係。	人權教育 1-1-2 1-1-1	3	1.問答 2.實作 3.參與度 4.發表 5.學習態度
13	1001122   1001126	3-1-3	單元三 運動天地 活動4 飛天旋轉	一、認識各種飛盤。 二、利用飛盤練習操控動作。 三、引導兒童發揮創意嘗試各種玩飛盤的方法。 四、會從事簡單的飛盤遊戲。	人權教育 1-1-2	3	1.觀察 2.實作 3.參與度
14	1001129 	7-1-4 7-1-5	單元四 天才家庭有妙招 活動1 動手做環保	一、讓兒童了解地球只有一個，人人應盡量減少製作垃圾。	環境教育 5-1-1	3	1.問答 2.發表

週次	實施時間	能力指標代號	對應能力指標之單元活動名稱	單元學習目標	六大議題含指標代號	節數	評量方式及備註
	1001203			二、了解垃圾分類及資源回收的重要性及方法。 三、思考如何將廢物再利用。 四、檢視哪些是自己不需要的物品。 五、結合本身經驗，了解可以透過社區力量作環保。 六、使兒童明瞭可以發揮社區居民的力量，做好環保工作。 七、了解人人應具備垃圾減量的觀念。	家政教育 3-1-5		3.自評 4.參與度
15	1001206   1001210	7-1-4 7-1-5	單元四 天才家庭有妙招 活動1 動手做環保	一、讓兒童了解地球只有一個，人人應盡量減少製作垃圾。 二、了解垃圾分類及資源回收的重要性及方法。 三、思考如何將廢物再利用。 四、檢視哪些是自己不需要的物品。 五、結合本身經驗，了解可以透過社區力量作環保。 六、使兒童明瞭可以發揮社區居民的力量，做好環保工作。 七、了解人人應具備垃圾減量的觀念。	環境教育 5-1-1 家政教育 3-1-5	3	1.問答 2.發表 3.自評 4.參與度
16	1001213   1001217	2-1-4	單元四 天才家庭有妙招 活動2 食品小偵探	(一) 引導兒童從生活經驗中了解吃壞肚子的經驗及原因，強調分辨食物安的重要性；並由實地觀察紀錄的活動加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。 (二) 以感官辨別食物的安全性。 (三) 能選購包裝完整的安全食品。 四、以眼、手、鼻、嘴等感官分辨食物的安全性。	【家政教育】 3-1-1	3	1.觀察 2.發表 3.學習態度
17	1001220   1001224	7-1-2	單元四 天才家庭有妙招 活動3 保健用品知多少	(一) 分享保健用品使用經驗。 (二) 討論保健用品選購原則。 (三) 運用健康資訊選擇適當的保健用品。 (四) 從保健用品的購買及使用經驗了解保健用品與個人健康的相關性；培養兒童正確選擇標示完整、檢驗合格及衛生安全保健產品及運用健康資訊的能力。 (五) 知道如何與家人一同選購保健用品。能夠指出常見保健用品的產品標示內容。	家政教育 3-1-6。	3	1.發表 2.實作 3.參與度
18	1001227   1001231	5-1-4	單元四 天才家庭有妙招 活動4 正確用藥保健康	一、教導兒童正確的用藥方式，透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不自行用藥及不濫用藥物的觀念。 二、了解正確使用藥物的方法，建立正確的用藥觀念。 三、能舉例說明亂用藥物的害處。 四、能說出正確用藥的方法。	生涯發展教育 3-2-1	3	1.觀察 2.發表 3.參與度
19	1000103   100107	6-1-3 7-1-4	單元五 社區聯歡會 活動1 我們都是好鄰居	一、了解陌生環境對於心理感受的影響。 二、認識社區管理委員會的功能。 三、認識自己社區的特色。	生涯發展教育 3-2-2	3	1.觀察 2.實作 3.發表 學習態度
20	100110   100114	2-1-2 3-1-1 4-1-5	單元五 社區聯歡會 活動2 臺灣美食博覽會 活動3 歡天喜地慶佳節 ※期末評量週	一、分辨臺灣不同飲食習慣的意義。 二、了解影響飲食型態的因素。 三、了解臺灣不同地區或文化的飲食習慣的差異性及其成因。	家政教育 3-1-3	3	1.觀察 2.實作 3.發表 4.學習態度
21	000117   100120	綜合 1-20 週 能力指標	統整與檢討	綜合 1-20 週學習指標	綜合 1-20 週 九大議題指標	3	1.觀察評量 2.發表評量 3.操作評量 4.態度評量