

宜蘭縣宜蘭國小 100 學年度第 2 學期【三】年級【健體】學習領域課程計畫

一、【三】年級第 2 學期之學習目標

1. 讓兒童了解自己與他人相異處，及能與家人和睦相處。 2. 能遵守團體規範，及正確處理情緒。 3. 讓兒童有機會體驗更多元的身體活動，發揮身體活動潛能。 4. 引導兒童發揮創意，自創各種控球能力，享受運動樂趣。 5. 引導兒童思考自己和家人就醫經驗，學習利用資訊來選擇醫療機構及醫療服務，討論個人特殊情況及用藥習慣。 6. 讓學生先熟悉較慢速度的滾地球，同時了解接滾地球與傳滾地球的動作技巧。	7. 一「擊」棒活動，從握棒開始，進而身體旋轉練習、揮擊，使兒童能夠了解到轉動身體對於揮棒擊球的幫助。 8. 培養兒童合作、合群及服從的態度。 9. 讓兒童描述對健康的想法，進而體會健康的重要性，培養對自己健康負責的態度。 10. 引導兒童能及早建立良好的生活型態。 11. 培養兒童入水、水中移動、憋氣和漂浮的基本動作能力，做為日後學習水中動作技能之基礎。
--	---

二、【三】年級第 2 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	2/8~2/12	6-1-1	一、同分享共歡樂 1、看我顯身手	1. 接受自己與他人的相異之處。 2. 讓兒童了解人人都有不同的特色。	性別平等教育 3-2-1	3	1. 發表 發表自己參加運動的經驗 2. 問答 自己或朋友具有哪些優點
02	2/13~2/19	6-1-1	一、同分享共歡樂 1、看我顯身手	1. 接受自己與他人的相異之處。 2. 讓兒童了解人人都有不同的特色。	性別平等教育 3-2-1	3	1. 發表 發表自己參加運動的經驗 2. 問答 自己或朋友具有哪些優點
03	2/20~2/26	6-1-5	一、同分享共歡樂 2、團結力量大	1. 了解如何遵守團體規範。 2. 體認遵守團體規範的重要。 3. 認同團體規範，並從中體會及學習快樂的生活態度。	性別平等教育 1-2-7	3	1. 討論 是否曾經遇到不合作的同學 2. 發表 能說出自己參加校慶活動的經驗
04	2/27~3/4	3-1-1 1-1-4	一、同分享共歡樂 3、跑步遊戲	1. 了解正確的跑步要訣。 2. 能運用跑步要訣增加跑步的速度。 3. 培養正確的運動穿著習慣。 4. 透過跑步技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童跑步技能，運用在日後各項運動的參與。	性別平等教育 1-2-1	3	1. 實作 學會各種增加跑步速度的要訣 2. 自評 能反省自己跑步的優缺點，並了解改善的方法
05	3/5~3/11	6-1-4	一、同分享共歡樂 4、勝不驕敗不餒	1. 認識情緒的表達及處理方式。 2. 了解正確處理情緒的方法。	性別平等教育 1-2-7	3	1. 發表 發表自己類似的經驗 2. 問答 若自己是課文中的主角，處理方式為何？
06	3/12~3/18	6-1-2 7-1-5	一、同分享共歡樂 5、全家一起來	1. 學習如何與家人相處。 2. 明白人類是自然環境中的一份子，並會主動愛護環境。	性別平等教育 2-2-1	3	1. 討論 你是否會向父母說出心中的感受 2. 發表 如何與家人和樂相處
07	3/19~3/25	3-1-1	二、運動新體驗 1、身體的神奇體驗	1. 學會各種伸展性的簡易瑜珈動作。 2. 利用全身肢體練習瑜珈動作。 3. 了解練習瑜珈必須注意的安全事項。 4. 認識瑜珈的功能。	性別平等教育 2-2-6	3	1. 問答：能說出瑜珈的功能 2. 能做出簡單的瑜珈動作
08	3/26~4/1	4-1-5	二、運動新體驗 2、神奇的陀螺	1. 認識各種不同類型的陀螺，並學會其操控的方法。 2. 認識各種陀螺。 3. 了解陀螺的玩法。 4. 練習抽陀螺的方法，並學會安全注意事項。	性別平等教育 2-2-1	3	1. 能熟練抽陀螺的方法，並學會自己動手做陀螺
09	4/2~4/8	3-1-3	二、運動新體驗 3、控球大不同	1. 學會球離手和球不離手的控球技能。 2. 能利用身體不同部位控球。 3. 能利用不同的控球動作增加身體動作能力。	性別平等教育 2-2-6	3	1. 能說出控球的方法 2. 能正確做出操弄球的動作
10	4/9~4/15	3-1-3	二、運動新體驗 3、控球大不同 ※期中評量	1. 學會球離手和球不離手的控球技能。 2. 能利用身體不同部位控球。 3. 能利用不同的控球動作增加身體動作能力。	性別平等教育 2-2-6	3	1. 能說出控球的方法 2. 能正確做出操弄球的動作
11	4/16~4/22	5-1-4 7-1-2	三、奶奶我愛您 1、奶奶生病了	1. 了解如何透過資訊選擇及利用醫療照護機構。 2. 知道如何與醫師討論個人用藥及服藥情形。	人權教育 2-2-1	3	1. 發表自己與家人的就醫經驗 2. 模擬就醫時和醫生討論藥物使用的情境 3. 檢核自己與家人就醫及用藥行為
12	4/23~4/29	6-1-2 7-1-2	三、奶奶我愛您 2、身體健康檢查	1. 了解健康檢查的意義與重要性。 2. 運用健康檢查報告促進健康。 3. 利用社區醫療相關服務。	性別平等教育 2-2-2	3	1. 分享自己或家人健康檢查的經驗 2. 發表社區中可利

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
							用的醫療相關資訊 3.紙筆測驗
13	4/30~5/6	3-1-3	二、運動新體驗 3、控球大不同 ※期中評量	1.學會球離手和球不離手的控球技能。 2.能利用身體不同部位控球。 3.能利用不同的控球動作增加身體動作能力。	性別平等教育 2-2-6	3	1.能說出控球的方法 2.能正確做出操弄球的動作
14	5/7~5/13	1-1-1	三、奶奶我愛您 3、快樂銀髮族	1.了解老化現象，以及老化對老年生活的影響。 2.以健康的態度面對老化現象。	性別平等教育 1-2-1	3	1.發表提昇老年生活品質的方法
15	5/14~5/20	1-1-1	三、奶奶我愛您 4、永恆的回憶	1.了解死亡的概念和死亡給人的感覺。 2.以健康的態度面對已故的家人或寵物。	性別平等教育 1-2-1	3	1.發表對死亡的概念及感覺 2.以不同的方式正確抒發情緒
16	5/21~5/27	3-1-3 3-1-4	四、有趣的球類遊戲 1、滾地傳接球	1.了解傳球與接球的動作要領。 2.能準確的用手滾球、接球。 3.學會踢球和停球的傳球動作。	性別平等教育 2-2-6	3	1.發表 能說出正確的傳球、接球與踢球的動作技巧 2.實作 能說出正確的傳球、接球與踢球的動作技巧
17	5/28~6/3	3-1-3 3-1-4	四、有趣的球類遊戲 2、滾地躲避球	1.學會閃躲能力和簡易滾地躲避球的方法。 2.能與他人共同討論，並訂定躲避球比賽規則。	性別平等教育 2-2-6	3	1.實作 能做出正確的閃躲技能 2.觀察 能遵守滾地躲避球的規則
18	6/4~6/10	3-1-3 3-1-4 6-1-5	四、有趣的球類遊戲 3、一「擊」棒	1.了解揮棒時手臂、球棒與球之間的協調。	性別平等教育 2-2-6	3	1.操作 能準確將球擊出 2.觀察 能遵守遊戲規則
19	6/11~6/17	7-1-1	五、健康百分百 1、健康 DIY	1.了解健康的意義與重要性。 2.能說出維護健康的方法。	環境教育 1-2-1	3	1.自評 願意實行有益健康的行為 2.發表 能舉出足以證明自己是健康的例證
20	6/18~6/24	1-1-4	五、健康百分百 2、改進生活習慣	1.說出生活習慣對健康的影響。 2.檢討並改善自己現有的生活習慣。	性別平等教育 3-2-4	3	1.問答 能說出想要改進的不良習慣及具體的做法 2.自評 能改進個人的生活習慣
21	6/25~6/29	2-1-2 2-1-3	五、健康百分百 3、早餐面面觀 ※期末評量	1.討論影響早餐習慣的因素。 2.能以健康的原則選擇營養的早餐。 3.培養每天吃早餐的習慣。	環境教育 1-2-2	3	1.問答 能說出影響自己早餐習慣的因素 2.觀察 能養成每天吃早餐的因素