

高雄市小港區港和國小109學年度 三年級上學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育（南一版）第5冊	教學節數：	每週3節/共63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	<p>1.能認識人體骨骼、肌肉和關節的正確名稱及基本功能。</p> <p>2.能多運動，做到強化骨骼三要訣。</p> <p>3.能了解吃當季食物的益處。</p> <p>4.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。</p> <p>5.能盡力做出不同的身體姿態和動作，突破障礙。</p> <p>6.手腳並用的完成動作。</p> <p>7.能藉由活動培養基礎的球感。</p> <p>8.利用掌心、掌背、拳眼和手指等部位，表現出接縫的動作。</p> <p>9.能體會跑步的樂趣。</p> <p>10.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>11.能盡力做出向上及向前跳躍的動作。</p> <p>12.能了解跨越跳箱的動作要領及動作技巧。</p> <p>13.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。</p> <p>14.適當的溝通可以更貼近對方的感受。</p> <p>15.能了解一般交通安全常識。</p>							
融入重大議題之能力指標								
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	第一週 2020/8/30~2020/9/5	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			實作	
2	第二週 2020/9/6~2020/9/12	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	BI:交通安全教育	3	實作	
3	第三週 2020/9/13~2020/9/19	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	BA:飲食教育	1	實作	
4	第四週 2020/9/20~2020/9/26	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	BA:飲食教育	1	實作	
5	第五週 2020/9/27~2020/10/3	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	BA:飲食教育	1	實作	
6	第六週 2020/10/4~2020/10/10	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	AL:登革熱防治	1	實作	
7	第七週 2020/10/11~2020/10/17	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.乒乓真有趣	3			實作	
8	第八週 2020/10/18~2020/10/24	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.踢毬樂趣多	3			實作	
9	第九週 2020/10/25~2020/10/31	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.踢毬樂趣多	3			實作	
10	第十週 2020/11/1~2020/11/7	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			實作	
11	第十一週 2020/11/8~2020/11/14	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			實作	
12	第十二週 2020/11/15~2020/11/21	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			實作	
13	第十三週 2020/11/22~2020/11/28	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	BA:飲食教育	1	實作	
14	第十四週 2020/11/29~2020/12/5	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	BA:飲食教育	1	實作	
15	第十五週 2020/12/6~2020/12/12	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			實作	
16	第十六週 2020/12/13~2020/12/19	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			實作	
17	第十七週 2020/12/20~2020/12/26	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			實作	
18	第十八週 2020/12/27~2021/1/2	6-1-4認識情緒的表達及正確的處理方式。	肆、生活樂趣多十三.我是EQ高手	3			實作	
19	第十九週 2021/1/3~2021/1/9	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、生活樂趣多十四.美好的假期	3			實作	
20	第二十週 2021/1/10~2021/1/16	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。	肆、生活樂趣多十四.美好的假期	3			實作	

A 國語文
B 本土語言



