

高雄市小港區港和國小109學年度 三年級下學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育 (南一版)第6冊	教學節數：	每週3節/共60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。 2. 能明瞭並說出低單槓的動作要領及安全的練習方法。 3. 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。 4. 能了解救溺五步驟。 5. 能以單手或雙手讓彩巾呈現波浪狀。 6. 能體會不同投擲角度與投擲距離的關係。 7. 能了解人或動物、植物的一生，都要經過生、老、病、死的歷程。 8. 能以健康的態度面對瀕死或已故的家人或其他動物。 9. 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。 10. 知道武術基本樁步連續動作要領。 11. 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。 12. 能了解排球低手接擊的適當位置並於活動中展現。 13. 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。 14. 能體會目標達成的感受，養成互助合作的精神。 15. 能探討影響家庭飲食習慣的因素。							
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 2021/2/14~2021/2/20	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	壹、休閒生活趣一.大自然怎麼了	3			實作 學生自評	
2	第二週 2021/2/21~2021/2/27	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			實作 學生自評	
3	第三週 2021/2/28~2021/3/6	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。 -1-5說明並演練預防及處理運動傷害的方	壹、休閒生活趣三.強棒出擊	3			實作 學生自評	
4	第四週 2021/3/7~2021/3/13	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			實作 學生自評	
5	第五週 2021/3/14~2021/3/20	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			實作 學生自評	
6	第六週 2021/3/21~2021/3/27	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			實作 學生自評	
7	第七週 2021/3/28~2021/4/3	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			實作 學生自評	
8	第八週 2021/4/4~2021/4/10	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	3			實作 學生自評	
9	第九週 2021/4/11~2021/4/17	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	AL:登革熱防治	1	實作 學生自評	
10	第十週 2021/4/18~2021/4/24	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			實作 學生自評	
11	第十一週 2021/4/25~2021/5/1	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	BA:飲食教育	1	實作 學生自評	
12	第十二週 2021/5/2~2021/5/8	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	BA:飲食教育	1	實作 學生自評	
13	第十三週 2021/5/9~2021/5/15	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	BA:飲食教育	1	實作 學生自評	
14	第十四週 2021/5/16~2021/5/22	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			實作 學生自評	
15	第十五週 2021/5/23~2021/5/29	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			實作 學生自評	
16	第十六週 2021/5/30~2021/6/5	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			實作 學生自評	
17	第十七週 2021/6/6~2021/6/12	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	BA:飲食教育	1	實作 學生自評	
18	第十八週 2021/6/13~2021/6/19	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	BA:飲食教育	1	實作 學生自評	

19	第十九週 2021/6/20~2021/6/26	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。 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			實作 學生自評	
20	第二十週 2021/6/27~2021/7/3	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。 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			實作 學生自評	
			上課總節數:	60		6		1

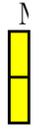
備註：

一、本(下)學期上課總日數:92天。

二、110年2月28日(日)和平紀念日於3月1日(一)調整放假、110年4月4日(日)兒童節暨清明節於4月2日(五)兒童節調整放假、110年4月5日(一)清明節
110年6月25日(一)端午節，共放假4天。

A 國語文
B 本土語言

C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
W
X
Y
Z



節調整放假、