

## 南投縣坪頂國民小學 111 學年度部訂課程計畫

### 【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	三年級
教師	中年級教師團隊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

#### 課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元飲食聰明選 第一課吃出健康	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1. 了解均衡飲食的意義，以及六大類食物每日適當攝取量。 2. 覺察平時吃的食物是否符合健康餐盤原則。 3. 運用自我健康管理的生活技能，改進飲食習慣。 4. 運用創造性思考，擬訂飲食習慣改變策略。	發表 問答 實作 演練 實踐	

二	第一單元飲食聰明選 第二課飲食學問大	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.覺察影響個人飲食選擇的因素。 2.覺察不同家庭有不同的飲食習慣。 3.覺察個人飲食習慣是否健康。 4.運用做決定的生活技能，改進個人飲食習慣。 5.運用批判性思考的生活技能，分析食品廣告內容，有條理的解決問題。	發表 實作 問答 總結性評量	
三	第二單元生命的樂章 第一課生長圓舞曲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識生命的開始和誕生。 2.覺察身體的特徵是遺傳的結果。 3.認識生長發育的變化與意義。 4.運用問題解決的生活技能，改善個人健康問題。 5.實踐促進生長發育的良好習慣。 6.實踐良好的衛生習慣。 7.覺察每個人生長發育的速度不同。 8.發揮同理心，感受他人的心情。	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	【人權教育】 人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。
四	第二單元生命的樂章 第二課人生進行曲	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識人生各階段的特徵。 2.分辨家人所處的人生階段。	發表 實作 總結性評量	【家庭教育】 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。
五	第三單元快樂的社區 第一課社區新體驗	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.認識社區健康活動。 2.參與社區活動，提升對社區的歸屬感。 3.覺察提升社區生活品質的方法。	發表 實作	
六	第三單元快樂的社區 第二課社區環保	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.認識社區環境汙染問題。 2.知道病媒對健康的危害。 3.願意以實際行動改善社區汙染問題。	發表 問答 實作	

七	第三單元快樂的社區 第三課社區藥師好朋友	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.知道藥物應從正確管道取得。 2.認識安全用藥原則。 3.了解可以提供藥物諮詢的人員和機構。 4.了解藥物的保存方法。 5.知道過期藥物處理原則。 6.認識中藥用藥安全原則。	發表 問答 實作 總結性評量	
八	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識擊球動作與方向轉換的動作要領。 2.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。 3.在活動中運用策略。 4.了解排球運動的基本攻防概念。	操作 發表	
九	第四單元與繩球同行 第一課隔繩對戰	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識並運用防守時的攔網動作進行活動。 2.在活動中運用策略。 3.了解排球運動的基本攻防概念。 4.與同伴合作，認真參與活動並遵守活動規則。	操作 發表 運動撲滿	
十	第四單元與繩球同行 第二課玩球完勝	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識控制滾球力道與方向的動作要領。 2.在活動中運用策略。 3.透過團體討論，得出團隊策略。 4.認識使球擊中目標的動作要領。 5.認識使球滾過移動中目標的動作要領。 6.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。 7.欣賞並支持他人的運動表現。 8.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。	操作 觀察 運動撲滿	【人權教育】 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十一	第四單元與繩球同行 第三課跳繩妙變化	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.透過兩跳一迴旋和一跳一迴旋，練習雙腳跳繩。 2.透過伸直、提膝、後勾等跳法，練習單腳跳繩。	操作 實作 發表 運動撲滿	

十二	第五單元跑接樂悠游 第一課飛盤擲接樂	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識不同高度的飛盤接盤動作要領。 2.熟練飛盤傳接。 3.樂於參與團體飛盤傳接活動。	操作 觀察 問答 運動撲滿	
十三	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.了解運動前暖身的方式與好處。 2.學會進行身體各部位的暖身活動。 3.認識正確的擺臂動作要領。 4.認真參與學習活動並樂於分享。	操作	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十四	第五單元跑接樂悠游 第二課伸展跑步趣	健體-E-A1 具備良好身體活動与健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識正確的擺臂動作要領。 2.體驗不同的跑步姿勢。 3.體驗以不同速度跑步。 4.認識站立式起跑的動作要領。 5.了解運動後伸展的方式與好處。 6.學會進行身體各部位的伸展活動。 7.認真參與學習活動並樂於分享。	操作 發表 運動撲滿	【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。
十五	第五單元跑接樂悠游 第三課跑步接力傳寶	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識接力跑的概念。 2.團隊合作完成活動，並與同伴友善互動。 3.運用合作策略完成接力活動。	操作 發表 運動撲滿	
十六	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2 具備探索身體活動与健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.認識戶外戲水安全守則。 2.認識水上救生秘訣。 3.練習扶牆屈膝漂浮與抱膝式水母漂動作要領。 4.練習漂浮後站立動作要領。	問答 操作	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。

十七	第五單元跑接樂悠游 第四課安全漂浮游	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.練習俯伸漂動作要領。 2.練習水母漂後放鬆漂浮動作要領。 3.練習蹬地漂浮及蹬牆漂浮動作要領。	操作 運動撲滿	【海洋教育】 海 E1 喜歡親水活動，重視水域安全。
十八	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第一課拳腳見功夫	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.了解基本手腳合擊的動作概念。 2.學會用腳踢、蹬的基本動作，並接續手部動作。 3.在練習中願意多元嘗試並與同伴互動、快樂學習。 4.願意每週固定安排時間演練，並分享身體活動後的心得。	操作 發表 運動撲滿	
十九	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第二課搖滾翻轉樂	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.做出圓背團身、圓背前後搖動作。 2.做出圓背前撐起身、後點地動作。 3.做出前滾翻、後滾翻動作。 4.學會連續滾翻動作的聯合技能。 5.在練習中願意多方嘗試，並與同伴互動。 6.思考曾看過滾翻的應用，並分享身體活動後的心得。	操作 觀察 發表 運動撲滿	
二十	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1.聽口令做出正確的方向反應動作。 2.配合兔子舞音樂，表現連續身體律動。 3.願意與同伴合作，練習雙重圓隊形與交換舞伴跳舞。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。	操作 觀察	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。
二十一	第六單元滾翻躍動舞歡樂 第三課歡欣土風舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	1.知道「聖誕鈴聲」舞蹈的背景及意義。 2.配合「聖誕鈴聲」音樂，表現連續身體律動。 3.讚美他人模仿的動作與造型。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手做動作。 5.願意在課後從事身體活動。	操作 觀察 運動撲滿	【性別平等教育】 性 E2 覺知身體意象對身心的影響。

南投縣坪頂國民小學 111 學年度部訂課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	三年級
教師	中年級教師團隊	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 具備正確的健康認知、正向的健康態度。
2. 於不同生活情境中，運用基礎的健康技能和生活技能。
3. 於日常生活之中落實健康行為，建立健康生活型態。
4. 提供多樣化的身體學習經驗，發展多元化的身體運動能力。
5. 規畫動態生活的行動策略，養成規律運動的習慣。
6. 具備應用體育運動相關科技、資訊的基本能力。
7. 藉由體育活動的參與，培養運動道德規範與公民意識。
8. 發展樂於與人互動、溝通，培養良好人際關係與團隊合作精神。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	第一單元流感我不怕 第一課認識流感	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1. 認識流行性感冒的症狀和傳染方式。 2. 注意流行性感冒帶來的威脅感與嚴重性。 3. 透過身體的症狀，檢視個人健康狀態。 4. 了解流行性感冒的自我照護方法。 5. 展現生病時的照護方法，照顧自己或家人。	發表 實作 演練	

二	第一單元流感我不怕 第二課遠離流感	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.了解預防流行性感冒的方法。 2.展現預防流行性感冒的方法。 3.覺察自我健康狀態，認識健康行為的維持原則。 4.運用生活技能「自我健康管理」，預防生病。 5.了解口罩的健康安全消費訊息與方法。 6.運用生活技能「做決定」，選擇適合的口罩，預防流感。	實作	
三	第一單元流感我不怕 第三課預防傳染病大作戰	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.認識傳染病。 2.建立防疫觀念，預防傳染病和防止傳染病擴散。 3.傳染病流行時，遵守家庭的防疫行動。 4.傳染病流行時，遵守學校的防疫行動。 5.傳染病流行時，遵守政府的防疫行動。 6.正向面對傳染病流行對生活的改變。	發表 實作 自評 總結性評量	
四	第二單元愛護眼耳口 第一課近視不要來	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識近視的成因。 2.覺察造成近視的個人、家庭、環境因素。 3.了解保健眼睛的方法。 4.願意改進錯誤用眼習慣。 5.在生活中展現保健眼睛的行為。	發表 實作	
五	第二單元愛護眼耳口 第二課健康好聽力	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識中耳炎的症狀。 2.認識中耳炎的預防方法。 3.演練看診時與醫師溝通的注意事項，了解與醫師良好溝通對健康的幫助。 4.覺察生活中可能造成聽力損傷的行為。 5.了解保健耳朵的方法。 6.在生活中展現保健耳朵的行為。	發表 演練 實作	
六	第二單元愛護眼耳口 第三課牙齒要保護	健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。	1.認識乳齒和恆齒。 2.認識不同種類牙齒的名稱和功能。 3.認識牙線使用對健康維護的重要性。 4.了解牙線的使用方法。 5.演練使用牙線潔牙。 6.在生活中使用牙線保健牙齒。	發表 實作 演練 總結性評量	

七	第三單元安心又安全 第一課安心校園	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.認識霸凌的定義和類型。 2.覺察被霸凌者可能產生的情緒和霸凌行為可能對別人造成的影響。 3.了解情緒調適的方法，認識情緒調適對健康的重要性。 4.透過校園霸凌情境，學習生活技能「情緒調適」和面對霸凌的做法。	發表 演練 實作	【人權教育】 人 E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。
八	第三單元安心又安全 第二課安全向前行	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.了解過馬路的安全注意事項。 2.了解乘坐機車的安全注意事項。 3.了解搭乘公車的安全注意事項。 4.注意未遵守交通安全可能發生的危險。 5.演練安全過馬路的方法。 6.過馬路、乘坐機車、搭乘公車時遵守交通安全守則。	發表 自評 演練	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
九	第三單元安心又安全 第三課戶外安全	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.了解預防中暑的方法。 2.了解預防蚊蟲叮咬的方法。 3.了解避免被蜂螫的方法。 4.了解不能隨意食用野生菇類。 5.了解避免被雷擊的方法。 6.注意未遵守戶外安全守則可能發生的危險。 7.願意遵守戶外安全守則。	演練 問答 發表 總結性評量	【安全教育】 安 E2 了解危機與安全。 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。
十	第四單元球力全開 第一課地板桌球	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識拍擊球的動作要領。 2.認識桌球拍的種類與持拍方式。 3.描述自己和同學拍擊球動作的正確性。 4.願意遵守活動規則。 5.主動參與、樂於嘗試活動。 6.表現拍擊球動作。 7.表現桌球持拍帶球移動。 8.表現桌球持拍擊球動作。 9.運用合作與競爭策略完成活動。	操作 發表 運動撲滿	



十一	第四單元球力全開 第二課躲避球攻防	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識躲避球單手肩上傳球、閃躲動作要領。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現躲避球單手肩上傳球和攻擊的動作。</li> <li>4.練習觀察球的動向並閃躲，運用躲避球防守策略完成活動。</li> <li>5.運用躲避球攻擊策略完成活動。</li> <li>6.課後持續練習，增進躲避球閃躲、傳接球的熟練度。</li> </ol>	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。
十二	第四單元球力全開 第三課跑擲大作戰	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.願意遵守活動規則。</li> <li>2.表現傳接球後跑動踩壘的動作。</li> <li>3.運用合作與競爭策略完成守備跑分活動。</li> <li>4.課後持續練習，增進傳接球、跑動踩壘的熟練度。</li> </ol>	操作 發表 觀察 運動撲滿	【人權教育】 人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。
十三	第五單元蹦跳好體能 第一課活力體適能	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識增進體適能的動作。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.透過體適能活動，探索個人體適能能力，並表現正確的體適能活動技巧。</li> <li>4.課後持續練習，增進個人體適能。</li> </ol>	操作 發表 運動撲滿	
十四	第五單元蹦跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。</li> <li>2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。</li> <li>3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。</li> <li>6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。</li> <li>7.運用合作策略完成跳躍活動。</li> </ol>	操作 發表	

			8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。		
十五	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第二課金銀島探險	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	1.嘗試起跳腳、落地腳不同組合的跳躍方式，探索跳躍能力。 2.運用各種跳躍練習策略，探索起跳腳、起跳位置。 3.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.了解個人的跳躍能力，完成跳躍活動。 6.找到出發點，走固定步數後運用慣用腳起跳。 7.運用合作策略完成跳躍活動。 8.課後持續練習，了解個人跳躍能力表現。	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	
十六	第五單元蹦蹦跳跳好體能 第三課看我好身手	健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。	1.認識雙手支撐的動作要領。 2.認識正握單槓支撐的動作要領。 3.認識正握單槓擺盪的動作要領。 4.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 5.表現雙手支撐的動作。 6.參與並欣賞雙手支撐跳起的創意動作。 7.在平衡木上表現「腳比頭高」的動作造型。 8.表現正握單槓支撐、正握單槓擺盪的動作。	操作 發表 運動撲滿	

十七	第六單元武現韻律風 第一課學校運動會	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識模仿鴨子的動作。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現模仿鴨子的動作。</li> <li>4.與同學合作完成鴨子舞。</li> <li>5.認識拔河運動安全規則。</li> <li>6.運動會時表現加油者的角色，設計創意加油方式。</li> <li>7.合作設計趣味運動競賽，表現樂於嘗試的學習態度。</li> </ol>	操作 觀察 發表 運動撲滿	
十八	第六單元武現韻律風 第二課大展武威	<p>健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。</p> <p>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識各式基本步樁的動作概念。</li> <li>2.認識步樁轉換的動作概念。</li> <li>3.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>4.表現各式基本步樁的動作。</li> <li>5.表現步樁轉換的動作技巧。</li> <li>6.運用步樁轉換的技巧，演練連環招式。</li> <li>7.演練連環招式擊標靶。</li> <li>8.完成練武計畫，分享練武的好處。</li> </ol>	實作 操作 運動撲滿	
十九	第六單元武現韻律風 第三課與毬子同樂	健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識內踢、外拐的動作要領。</li> <li>2.在活動中表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。</li> <li>3.表現用手拋接毬和用板子拍接毬的動作。</li> <li>4.表現內踢、外拐的動作。</li> <li>5.表現踢毬、拋接毬的串接動作。</li> </ol>	操作 運動撲滿	
二十	第六單元武現韻律風 第四課水舞	健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識水舞基本舞步。</li> <li>2.團隊合作完成活動，並與同學友善互動。</li> <li>3.表現水舞基本舞步。</li> <li>4.與同學合作完成水舞。</li> <li>5.與同學發揮創意改編水舞。</li> </ol>	操作 發表 運動撲滿	