**金門縣烈嶼鄉卓環國民小學 111 學年度 上 學期 三 年級部定課程—健康與體育 課程計畫 設計者：** 盧昆鴻

* 1. 學習節數：每週 3 節，實施 21 週，共 63 節。

* 1. 本學期學習目標

(1)健康教育：這學期要學會照顧自己、保護視力、照顧身體，學習如何發現危險與守護自己。

(2)體育：學習跑步、體操和排球、棒球等球類運動。

* 1. 核心素養

|  |  |
| --- | --- |
| **總綱核心素養**  **(請勾選)** | **領綱核心素養具體內涵** |
|
| ☑A1身心素質與自我精進  ☑A2系統思考與解決問題  ☑A3規劃執行與創新應變  ☑B1符號運用與溝通表達  □B2科技資訊與媒體素養  □B3藝術涵養與美感素養  ☑C1道德實踐與公民意識  ☑C2人際關係與團隊合作  □C3多元文化與國際理解 | 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。  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。  健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。  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。  健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。  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. 課程內涵

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 主題名稱及實施方式 | 學習重點 | | 評量方式 | 議題融入  實質內涵 | 備註 |
| 學習表現 | 學習內容 |
| 第一週 | 單元一對抗惡視力  1.覺察自己眼睛的狀況。  2.近視的成因。  3.近視的治療方式。4.了解近視的治療方法。  5.分享視力檢查的情況。  6.體驗近視的不便。  7.近視的影響。  8.分享戴眼鏡的生活。 | 1a-II-2 了解促進健康的生活方法。  2b-II-1 遵守健康的生活規範。 | Da-II-1 良好的衛生習慣。  Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1.發表：能分享眼睛看不清楚的經驗。  2.問答：能說出點散瞳劑的經驗。  3.問答：能說出治療近視的方式。  4.實作：能自製近視眼鏡，體驗近視的感覺。  5.問答：能說出視力檢查結果。  6.問答：能說出戴眼睛對生活帶來的不便感。 | **【家庭教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第二週 | 單元一對抗惡視力  1.檢討用眼習慣。  2.實踐護眼妙招。  3.檢視生活中的愛眼行為。  4.擬定愛眼宣言。 | 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。  2a-II-2 遵守健康的生活規範。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。 | 1.發表：學生能說出自己生活中的用眼習慣。  2.自評：能做到愛護眼睛的行為。 | **【家庭教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。 |  |
| 第三週 | 單元二安全小達人  1.危險一瞬間。  2.危機大搜查。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 問答：能分辨居家環境的安全與不安全。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E5 了解日常生活危害安全的事件。 |  |
| 第四週 | 單元二安全小達人  1.安全防護小撇步。  2.小試身手——居家安全小偵探。  3.安全行，不衝動。  4.認識內輪差。  5.找出安全區域。 | 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。  4a-II-2 展現促進健康的行為。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 1.問答：能分辨道路環境的安全與不安全。  2.發表：能提出穿越道路的安全注意事項。  3.發表：能提出避開內輪差的方式。  4.實作：能標示出內輪差及安全區域。  5.實作：能身體力行穿越道路的正確方法。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E5 了解日常生活危害安全的事件。 |  |
| 第五週 | 單元二安全小達人  1.戶外安全有妙招。  2.突發狀況處理小撇步。  3.居家安全小偵探。  4.馬路如虎口，行人當心走。  5.多一分準備，少一分危險。 | 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Ba-II-1 居家、交通及戶外環境潛在危機的警覺與安全須知。 | 1.問答：能分辨戶外環境的危險因子。  2.發表：能提出戶外環境的安全注意事項。  3.實作：能模擬演練戶外安全突發狀況的因應方式。  4.自評：能與家人共同維護居家安全。  5.發表：能提出居家安全防護的措施。  6.實作：能檢查自己家中環境的安全。  7.發表：分辨居家環境的安全與不安全、提出戶外環境的安全注意事項。  8.自評：自我檢核穿越道路的安全注意事項。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。  安E5 了解日常生活危害安全的事件。 |  |
| 第六週 | 單元三急救小尖兵  1.發表受傷經驗。  2.判斷傷勢。  3.說明止血的重要。  4.演練正確止血的方法。  5.在學校受傷的處理。  6.演練處理傷口的步驟。  7.分享扭傷的經驗。  8.討論扭傷的處理方法。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。  Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。  Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1.發表：能分享自己的受傷經驗。  2.演練：能正確操作傷口處理的方法。  3.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。  4.演練：能正確演練扭傷的照護方法。 | **【家庭教育】**  家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  **【安全教育】**  安E12 操作簡單的急救項目。  安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |
| 第七週 | 單元三急救小尖兵  1.說明扭傷的照護方法。  2.討論扭傷的處理方法。  3.討論燙傷經驗。  4.演練燙傷時的處理步驟。  5.判斷傷口狀況。  6.正確選購燙傷敷料。  7.正確選購醫療器材或藥品。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。  Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局的認識。  Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1.問答：能正確說出扭傷時的處理方法。  2.演練：能正確做出燙傷的處理步驟。  3.發表：能說出開放性傷口在何種狀況下必須就醫治療。  4.問答：購買藥品和醫療材料和買日常生活用品時，選購方式有何不同？ | **【家庭教育】**  家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  **【安全教育】**  安E12 操作簡單的急救項目。  安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |
| 第八週 | 單元三急救小尖兵  1.尋求救援。  2練習撥打求救電話。  3.討論緊急醫療的重要性。  4.背誦及演練急救步驟。 | 1b-II-2 辨別生活情境中適用的健康技能和生活技能。  3a-II-1 演練基本的健康技能。  3a-II-2 能於生活中獨立操作基本的健康技能。  4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 | Ba-II-2 灼燙傷、出血、扭傷的急救處理。  Fb-II-3 正確的就醫習慣。 | 1.問答：可說出發生急難時應撥打的求救 號碼。包括：１１０、１１９、１１２。  2.演練：可模擬演練撥打求救電話的應答方式。  3.演練：能在遊戲中做出正確的急救步驟。  4.問答：能在遊戲中正確地回答急救問題。 | **【家庭教育】**  家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。  **【安全教育】**  安E12 操作簡單的急救項目。  安E14 知道通報緊急事件的方式。 |  |
| 第九週 | 單元四戰勝病魔王  1.分享肚子痛的經驗。  2.認識病毒性腸胃炎。  3.病毒性腸胃炎的症狀。  4.病毒性腸胃炎的照護及預防方法。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 1.發表：學生分享肚子痛的經驗。  2.觀察：肚子痛的部位和痛感的方式。  3.問答：如何預防感染腸胃炎？ | **【家庭教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 第十週 | 單元四戰勝病魔王  1.眼睛又紅又癢的可能原因。  2.認識急性結膜炎。  3.急性結膜炎的症狀。  4.急性結膜炎的照護及預防方法。 | 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義。 | Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 | 1.問答：去游泳後為何眼睛會又紅又癢？  2.發表：哪些公共場所容易因接觸而造成感染急性結膜炎？  3.自評：是否經常洗手，注意個人衛生習慣。 | **【家庭教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 | 第一次定期評量 |
| 第十一週 | 單元四戰勝病魔王  1.傳染病知多少。  2.認識流行性感冒的症狀。  3.主要傳染途徑和原因。  4.流感的照護及預防。  5.小試身手。 | 1a-II-2 認了解促進健康生活的方法。  1b-II-1 認識健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 | Da-II-1 良好的衛生習慣。  Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。 | 1.問答：病毒性腸胃炎和急性結膜炎的傳染途徑？  2.問答：流感的主要症狀？  3.自評：是否已接種接種疫苗。 | **【家庭教育】**  家E7 表達對家庭成員的關心與情感。  家E12 規劃個人與家庭的生活作息。 |  |
| 第十二週 | 單元五健康好體能  1.能了解正確跑步動作、要訣。  2.能運用跑步要訣加快跑步速度。  3.能培養正確的運動衛生習慣。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Ab-II-1 體適能活動。  Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 1.實作：學會各種增加跑步速度的要訣。  2.檢測：能正確的完成60公尺跑。  3.自評：能在運動後進行保健動作。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |  |
| 第十三週 | 單元五健康好體能  1能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。  2.在學校能選擇正確且適合的場地進行運動。  3.學會檢核學校運動場地是否安全的方法。  4.了解如何處理危險的運動場地或設施。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。  2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。  Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。  Cb-II-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 | **活動2**  1.實作：能做出簡單的瑜伽動作。  2.問答：能說出活動時身體的感覺。  **活動3**  1.實作：能學會評估運動場地的安全，並發現潛在危機。  2.問答：能正確回答發現危險運動場地或設施的處理方式。 | **【安全教育】**  安E7 探究運動基本的保健。 |  |
| 第十四週 | 單元六躍動活力秀  1.認識身體支撐動作的技能概念。  2.表現靜態和動作的支撐性動作。  3.利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。  4.利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。  5.能利用練習策略進行課後自主學習。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ia-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作。 | 1.問答：能說出支撐動作的技能概念。  2.實作：能表現支撐與平衡的聯合性動作能力。 | **【安全教育】**  安E6 了解自己的身體。 |  |
| 第十五週 | 單元六躍動活力秀  1.認識跆拳道準備姿勢與基本步法的技能概念。  2.表現跆拳道準備姿勢與基本步法的動作技能。  3.利用器材和分組練習，表現步法和腿法的聯合性動作技能。  4.願意在課後進行自己的體能練習。 | 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Bd-II-2 技擊基本動作。 | 1.問答：能說出跆拳道基本步法的技能概念。  2.實作：能表現跆拳道基本步法的聯合性動作技能。  3.實作：能與他人完成簡易攻防的聯合性動作技能。  4.行為：能在課後進行相關體能活動。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十六週 | 單元六躍動活力秀  1.認識律動性的動作概念。  2.表現律動性的跆拳道動作。 | 1c-II-2 認識身體活動的動作技能。  2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Ib-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 | 1.問答：能說出律動性的動作概念。  2.實作：能表現基本舞蹈創作的聯合性動作技能。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十七週 | 單元七運動合作樂  1.拋球持球動作。  2.進行「誰離線最近」遊戲。  3.遊戲策略討論。  4.進行進階版「誰離線最近」遊戲。  5. 進行「一擊命中」遊戲。  6.超越障礙拋球練習。  7.超越障礙拋球練習。  8.進行「超越障礙」遊戲。  9.遊戲策略討論。  10.進行「合作闖關」遊戲。  11.策略討論再比賽。  12.創作不同的「合作闖關」遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 | Hc-II-1 標的性相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.實作：能控制拋球的力道與方向。  2.討論：能思考遊戲策略，並與同學討論。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十八週 | 單元七運動合作樂  1.靈活身手與熟悉場地。  2.練習拋球動作。  3.拋傳遊戲。  4.複習各種拋傳動作。  5.進行「合作無間」遊戲。  6.架上定點擊球練習。  7.架上定點擊球練習。  8.進行「閃避地雷」遊戲。  9.複習定點擊球及拋傳球。  10.進行「趣味排球賽」。  11.戰術討論。  12.各組戰術演練。  13.進行「攻防總動員」遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Ha-II-1 網／牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.實作：能正確擊球與拋接球。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第十九週 | 單元八一起來打球  1.雙手傳接地板球動作。  2.進行接球轉身傳球練習。  3.動作策略討論。  4. 進行「球來運轉」遊戲。  5.進行「傳球達陣」遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。  2.討論：能與同學討論遊戲策略及方法。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第廿週 | 單元八一起來打球  1.雙手胸前傳球練習。  2.兩人胸前傳球練習。  3.原地運球後傳球練習。  4.進行「傳球搬運工」遊戲。  5.進行「把愛傳下去」遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.觀察：能和同學討論並思考遊戲策略。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 |  |
| 第廿一週 | 單元八一起來打球  1.雙手傳高球及過頂傳球動作講解及示範。  2.雙手傳高球及過頂傳球動作分組練習。  3.進行「傳遠得分」遊戲。  4.進行「傳球追分賽」遊戲。  5.練習用手擊球動作。  6.練習用球棒揮棒打擊。  7.球棒揮擊練習。  8.擊球跑分遊戲。 | 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。  3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。  2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。  3c-II-1 表現聯合性動作技能。 | Hb-II-1 攻守入侵性運動相關的拍球、拋接球、傳接球、擲球及踢球、帶球、追逐球、停球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。 | 1.實作：能控制傳球的力道、方向與位置。  2.討論：能和同學討論並思考遊戲策略。  3.觀察：能和同學合作進行活動。 | **【安全教育】**  安E4 探討日常生活應該注意的安全。 | 第二次定期評量 |