

屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期 3 年級健康與體育領域 課程進度表

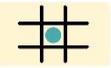
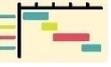
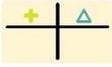
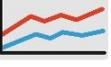
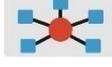
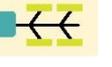
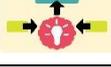
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0830	單元一對 抗惡視力 活動 1 眼睛 視茫茫	1. 覺察自己眼睛的狀況。 2. 認識近視的成因。 3. 了解近視的治療方式。 4. 遵守眼睛用藥的規範。 5. 認識促進保護眼睛的方法。 6. 認識近視的治療方式。 知道近視對生活的影響。 【家庭教育】 家 E7 表達對家庭成員的關心 與情感。	觀察 問答	H1 H7	控制圈圖
2	0902-0906	單元五健康 好體能 活動 1 樂跑 健康打	1. 體驗各種不同形式的跑步遊 戲。 2. 討論運動後的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	問答 自評 觀察 自評	H1 H2	控制圈圖
3	0909-0913	單元五健康 好體能 活動 1 樂跑 健康打	1. 體驗各種不同形式的跑步遊 戲。 2. 討論運動後的保健。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	問答	H7	維恩圖
4	0916-0920	單元五健康 好體能 活動 2 身體 真奇妙	1. 認識瑜伽。 2. 練習簡易瑜伽動作。 3. 練習親子瑜伽動作。 4. 進行緩和結束動作 【安全教育】 安 E7 探究運動基本的保健。	問答 實踐	H7	
5	0923-0927	單元五健康 好體能 活動 3 安全 活動停看聽	1. 學習選擇正確且適合運動的 場地。 2. 判斷運動場地的安全性，並 分辨潛在危機。 3. 學習如何處理危險場地。 【生涯規劃教育】 涯 E12 學習解決問題與做決定 的能力。	問答 實作 實作	H4 H6	腦力激盪 圖
6	0930-1004	單元二安全 小達人 活動 1 居家 安全面面觀	1. 分辨安全與不安全的居家環 境。 2. 了解出居家安全的注意事 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。	自評 檢視 發表 自評	H1 H2	
7	1007-1011	單元六躍動 活力秀 活動 1 支撐 躍動	1. 體驗各種不同形式的跑步遊 戲。 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。	實作 問答 實作 實作	H1 H7	

			<p>4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>5. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p> <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>	行為		
8	1014-1018	單元六躍動活力秀 活動 1 支撐躍動	<p>1. 體驗各種不同形式的跑步遊戲。</p> <p>2. 表現靜態和動作的支撐性動作。</p> <p>3. 利用體操器材表現支撐與平衡的聯合性動作能力。</p> <p>4. 利用分組合作完成支撐性創意動作的學習任務。</p> <p>5. 能利用練習策略進行課後自主學習。</p> <p>【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。</p>	實作 觀察	H1 H2	
9	1021-1025	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	<p>1. 辨別戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 與家人共同維護居家安全。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>【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。</p>	實作 討論 紀錄	H1 H6	統合綜效圖
10	1028-1101 (期中評量週)	單元二安全小達人 活動 2 交通安全我最行	<p>1. 察覺道路環境的潛在危險。</p> <p>2. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>3. 身體力行穿越道路的自我保護技能。</p> <p>【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。</p>	實作 討論 紀錄	H1 H6	統合綜效圖
11	1104-1108	單元二安全小達人 活動 3 戶外安全有妙招	<p>1. 辨別戶外環境的危險因子。</p> <p>2. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>3. 與家人共同維護居家安全。</p> <p>4. 了解穿越道路的知識與自我保護方法。</p> <p>5. 了解戶外環境的安全注意事項。</p> <p>【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。</p>	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	H1 H4	
12	1111-1115	單元六躍動活力秀	<p>1. 認識律動性的動作概念。</p> <p>2. 描述參與律動性身體活動的感</p>	操作	H4	

		活動 3 舞動活力	覺。 3. 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。	發表	H6	
13	1118-1122	單元六躍動活力秀 活動 3 舞動活力	1. 認識律動性的動作概念。2. 描述參與律動性身體活動的感覺。 3. 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。	操作 發表	H4 H6	
14	1125-1129	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	問答 操作	H3 H6	
15	1202-1206	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	發表 問答 實作	H3 H6	控制圈圖
16	1209-1213	單元七運動合作樂 活動 1 拋準動動腦	1. 能用正確的動作拋球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能思考基本的策略，並表現合作的精神。 3. 能利用課餘時間，發展學習成果，進行自創的拋球遊戲。 【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。	發表 問答 實作	H3 H6	控制圈圖
17	1216-1220	單元三急救小尖兵 活動 1 傷口處理 DIY	1. 學習扭傷的處理方法。 2. 學習燙傷的處理方法。 【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。	操作 發表	H1 H2 H3	
18	1223-1227	單元七運動合作樂 活動 2 趣味排球	1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。	操作 發表	H1 H2 H3	

			<p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>			
19	1230-0103	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	發表 問答 實作	H4	
20	0106-0110	單元七運動合作樂活動 2 趣味排球	<p>1. 能做出擊球、拋接球動作。 2. 討論過程相互合作、不謾罵批評，能友善互動。 3. 能思考策略，並運用於遊戲中。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	H1 H7	控制圈圖
21	0113-0117 (期末評量週)	單元四戰勝病魔王活動 1 腸胃拉警報	<p>1. 了解上吐下瀉和肚子痛發生的原因。 2. 認識病毒性腸胃炎和症狀。 3. 知道病毒性腸胃炎的傳染方式。 4. 了解病毒性腸胃炎的照護及預防方法。</p> <p>【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。</p>	操作 發表	H6	統合綜效圖
22	0120	單元八一起來打球活動 1 傳球達陣	<p>1. 能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。 2. 在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3. 觀察同學的動作並進行反思。</p> <p>【安全教育】 安 E4 探討日常生活應該注意的安全。</p>	觀察 問答	H1 H7	控制圈圖

領導力工具代號：

T1：優先順序表 	T2：蓮花圖 	T3：目標計劃表 
T4：甘特圖 	T5：停步思考圖 	T6：優缺點分析圖 
T7：線型圖 	T8：流程圖 	T9：控制圈圖 
T10：維恩圖 	T11：腦力激盪圖 	T12：魚骨圖 
T13：統合綜效圖 	T14：長條圖 	T15：時間矩陣 

屏東縣丹路國小 113 學年度第 2 學期 3 年級健康與體育領域 課程進度表

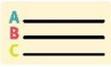
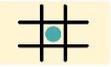
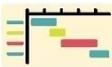
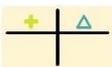
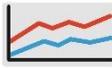
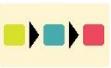
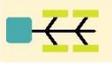
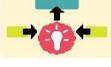
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7H	領導力 工具
1	0211-0214	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	觀察 問答	H1 H7	
2	0217-0221	單元五運動補給站 活動 1 我是飛毛腿	1. 問答：能說出站立式起跑的要領。 2. 實作：能正確做出站立式起跑的動作。 3. 觀察：能與他人合作進行遊戲。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	問答 自評 觀察 自評	H1 H7	控制圈圖
3	0224-0228	單元一成長時光機 活動 1 我從哪裡來	問答：能說出自己的生命來自父母。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	問答	H1 H7	
4	0303-0307	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	問答 實踐	H4 H6	控制圈圖
5	0310-0314	單元五運動補給站 活動 2 同心協力	1. 實作：能正確做出傳接棒技巧。 2. 觀察：能與他人合作接力。 3. 觀察：能在競賽中展現運動家精神。 【安全教育】 安 E6 了解自己的身體。	問答 實作 實作	H4 H6	
6	0317-0321	單元一成長時光機 活動 2 成長的奧妙	1. 問答：能說出身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 2. 自評：能關心自己生長發育的情形。 【生命教育】 生 E2 理解人的身體與心理面向。	自評 檢視 發表 自評	H4 H6	優缺點分析圖
7	0324-0328	單元五運動補給站 活動 3 繩的力量	1. 實作：跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳均能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行團體跳繩遊戲。 3. 觀察：在團體跳繩中，尊重甩繩及合作同學。 【安全教育】	實作 問答 實作 實作 行為	H4 H6	

			安 E7 探究運動基本的保健。			
8	0331-0404	單元五運動補給站 活動 4 社區運動資源	1. 發表：能分享社區的運動資源，以及參與經驗。 2. 問答：能說明運動消費的相關概念。 3. 自評：能實踐正確運動消費的概念。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	實作 觀察	H4 H6	
9	0407-0411	單元六歡樂運動會 活動 1 迎接運動會	1. 問答：能說出運動會的儀式、相關活動與訊息。 2. 觀察：能與他人合作擬定運動會準備計畫。 3. 問答：能說出運動會比賽規則的內容。 法 E3 利用規則來避免衝突。	實作 討論 紀錄	H1 H2 H7	
10	0414-0418 (期中評量週)	單元二健康滿點 活動 1 腸胃舒服沒煩惱	1. 問答：能說出三個以上肚子痛的可能原因。 2. 問答：能說出家人在社區中常去的診所或醫師名稱。 3. 操作：能依照消化道器官的位置從腹腔外側找出對應區域。 【家庭教育】 家 E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	實作 討論 紀錄	H1 H2	
11	0421-0425	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察：能遵守上課的安全規範。 3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	發表 觀察 自評 實作 問答 演練	H1 H4 H6	統合綜效圖
12	0428-0502	單元六歡樂運動會 活動 2 前滾翻	1. 問答：能說出前滾翻的技能概念。 2. 觀察：能遵守上課的安全規範。 3. 實作：表現前滾翻的聯合性動作技能。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	操作 發表	H1 H4 H6	統合綜效圖
13	0505-0509	單元七一起來 PLAY 活動 1 足下傳球真功夫	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	操作 發表	H1 H2 H3	控制圈圖
14	0512-0516	單元七一起來 PLAY	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。	問答	H1	優缺點分

		活動 1 足下傳球真功夫	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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	操作	H2 H3	析圖
15	0519-0523	單元三驚險一瞬間 活動 1 火災真可怕	1. 問答：能說出火場逃生須知。 2. 實作：操作火場逃生動作。 3. 實作：能說出報案的三點訊息。 【防災教育】 防 E5 不同災害發生時的適當避難行為。	發表 問答 實作	H1 H2	
16	0526-0530	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	發表 問答 實作	H1 H2	
17	0602-0606	單元七一起來 PLAY 活動 2 射門大進擊	1. 實作：能控制移動傳接球的力道與方向。 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。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	操作 發表	H1 H2 H7	腦力激盪圖
18	0609-0613	單元七一起來 PLAY 活動 3 桌球乒乓碰	1. 實作：桌球向上拍擊能連續 8 下以上。 2. 實作：能與同學進行簡易桌球賽。 3. 觀察：能遵守規範並發揮運動精神。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	操作 發表	H1 H3 H6	
19	0616-0620	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。 2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。 3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。 【品德教育】 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。	發表 問答 實作	H1 H3 H6	優先順序表
20	0623-0627 (期末評量週)	單元四垃圾變少了 活動 1 垃圾	1. 觀察：可可家的年夜飯產生哪些垃圾？ 2. 發表：分享自己家是何準備	發表 觀察	H1 H2	蓮花圖

		大麻煩	<p>年夜飯的菜餚？說出可可家的年夜飯產生哪些垃圾？</p> <p>3. 問答：自己每天會製造哪些垃圾？怎麼減少呢？</p> <p>【環境教育】</p> <p>環 E3 了解人與自然和諧共生，進而保護重要棲地。</p> <p>環 E6 覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。</p> <p>環 E10 覺知人類的行為是導致氣候變遷的原因。</p>	自評 實作 問答 演練	H5	
21	0630	單元七一起來 PLAY 活動 4 你丟我閃	<p>1. 實作：能正確做出擲、接球及閃躲動作。</p> <p>2. 實作：能享受、合作，和同學進行練習與遊戲。</p> <p>3. 觀察：利用課餘時間進行相關練習或遊戲，並完成運動記錄。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。</p>	操作 發表	H1 H7	

領導力工具代號：

T1：優先順序表 	T2：蓮花圖 	T3：目標計劃表 
T4：甘特圖 	T5：停步思考圖 	T6：優缺點分析圖 
T7：線型圖 	T8：流程圖 	T9：控制圈圖 
T10：維恩圖 	T11：腦力激盪圖 	T12：魚骨圖 
T13：統合綜效圖 	T14：長條圖 	T15：時間矩陣 