屏東縣丹路國小114學年度第1學期三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	0901-0905	成長的喜悅	1.能學會建立友誼的方法。 2.能察覺性別刻板印象。 【性別平等】 性E4　認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	發表	H1 H5 H7	
2	0908-0912	成長的喜悅	1.能學會建立友誼的方法。 2.能察覺性別刻板印象。 【性別平等】 性E4　認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	發表	H1 H5 H7	
3	0915-0919	樂跑健康行	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。	實作	H1	
4	0922-0926	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。	實作 討論 觀察	H2 H3 H4	
5	0929-1003	趣味排球	1.能做出擊球、拋接球動作。	實作	H4	

			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。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	討論 觀察	H5 H6	
6	1007-1009	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。 3.與家人共同維護居家安全。 【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。	問答	H1 H3	
7	1013-1017	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。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	實作 討論 觀察	H4 H5 H6	
8	1020-1024	傳球達陣	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。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	實作 討論 觀察	H4 H5 H6	
9	1027-1031	傳球達陣	1.能正確的用雙手傳接地板球，並控制球的力道與方向。	實作 討論	H4 H5	

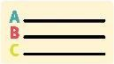
			2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，並思考不同的策略，表現合作的精神。 3.觀察同學的動作並進行反思。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	觀察	H6	
10	1103-1107 (期中評量)	急救小尖兵	1.學習正確處理傷口的方法。 2.學習有效止血的方法。 3.學習扭傷的處理方法。 【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。 【安全教育】 安E12 操作簡單的急救項目。 安E14 知道通報緊急事件的方式。	發表 演練 問答	H1 H2 H3	
11	1110-1114	一起來打球	1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	實作 討論 觀察	H4 H5 H6	
12	1117-1121	一起來打球	1.能正確的做出雙手傳高球及過頂傳球的動作。 2.結合跑壘進行遊戲，並讓學生思考。 3.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。	實作 討論 觀察	H4 H5 H6	
13	1124-1128	田徑跑跳擲	1.能了解田徑運動的起源。	實作	H4	

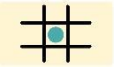
			2.能運用繩梯進行跑步與跳躍動作練習。 3.能透過團體遊戲培養團隊精神。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	問答 實作	H5 H6	
14	1201-1205	飲食智慧王	1.了解飲食均衡對健康的重要性。 2.願意從日常生活中實行均衡飲食。 3.了解六大類食物的類型。 4.了解六大類食物的每日攝取量。 5.能說出營養素的主要食物來源及功能。 6.了解飲食均衡對健康的重要性。 7.願意從日常生活中實行均衡飲食。 8.討論家庭飲食型態對個人飲食習慣的影響。 【家庭教育】 家E7　表達對家庭成員的關心與情感。 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。	實作 自評 問答	H1 H4	
15	1208-1212	誰能擲得遠	1.學會正確的壘球擲遠的動作。 2.能與同學合作，彼此觀察並提出動作修正意見。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。	實作 問答 實作	H4 H5 H6	

			安E7 探究運動基本的保健。			
16	1215-1219	運球好好玩	1.能正確的用單手傳接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。 4.能正確的做出雙手運球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	實作 討論 觀察	H1 H3 H4	
17	1222-1226	運球好好玩	1.能正確的用單手傳接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。 4.能正確的做出雙手運球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	實作 討論 觀察 實作	H1 H3 H4	
18	1229-0102	克癮防衛隊	1.了解吸菸對健康的危害。	問答	H2	

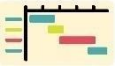
			2.建立無菸家庭。 3.建立無菸校園。 【人權教育】 人E4　表達自己對一個美好世界的想法，並聆聽他人的想法。 【家庭教育】 家E4　覺察個人情緒並適切表達，與家人及同儕適切互動。 【環境教育】 環E5　覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。	紙筆 發表	H5	
19	0105-0109	隔網出擊	1.能正確做出低手擊球動作。 2.能正確做出高手擊球動作。 3.能運用擊球進行遊戲，並思考遊戲策略。 【安全教育】 安E4　探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察 討論	H1 H4 H6	
20	0112-0116 (期末評量)	隔網出擊	1.能正確做出低手擊球動作。 2.能正確做出高手擊球動作。 3.能運用擊球進行遊戲，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。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察 討論	H1 H4 H6	
21	0119-0120	體適能知多少	1.認識 Tabata 運動。 2.分組進行 Tabata 運動。3.進行創意 Tabata 運動組合。 4.分享Tabata 運動的功能。 【生命教育】 生E2　理解人的身體與心理面向。	實作 問答	H1 H2 H7	

領導力工具代號:

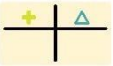
T1:優先順序表 

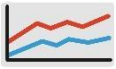
T2:蓮花圖 

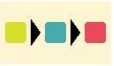
T3:目標計劃表

T4:甘特圖 

T5:停步思考圖

T6:優缺點分析圖 

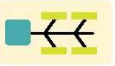
T7:線型圖 

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

屏東縣丹路國小114學年度第2學期三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	0211-0213	成長時光機	1.能認識新生命的誕生過程。 2.能了解各項身體的特徵是遺傳的結果。 3.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 4.能體會媽媽生產的辛勞並心存感激，進而懂得愛護自己的身體。 5.能知道身體是按照頭部、軀幹、四肢的順序發展。 6.能了解生長速度有個別差異，明白每個人都是獨特的個體。 【生命教育】 生E2　理解人的身體與心理面向。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	
2	0216-0220	我是飛毛腿	1.學習站立式起跑與起跑後的加速要領和腿部推蹬動作。 2.進行加速度遊戲、點將短賽跑。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	
3	0223-0226	同心協力	1.學會接力跑的動作技巧，並與他人合作完成目標。 2.明瞭運動精神的意義。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	
4	0302-0306	繩的力量	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 【安全教育】	問答 發表 實作	H1 H2 H3	

			安E7 探究運動基本的保健。			
5	0309-0313	腸胃舒服沒煩惱	1.促進消化道健康。 2.知道在肚子痛時正確就醫。 3.知道生活習慣與疾病的關係。 4.培養促進消化道健康的習慣。 【家庭教育】 家E13 熟悉與家庭生活相關的社區資源。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	
6	0316-0320	繩的力量	1.學會跳繩後迴旋跳、開合跳及蹲跳等個人跳法。 2.學會團體跳繩基本技巧。 3.能和同學共同合作學習。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	
7	0323-0327	足下傳球真功夫	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。 2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。	問答 發表 實作	H4 H5 H6	
8	0330-0402	足下傳球真功夫	1.能運用腳足內側及足背進行流暢的移動傳接球動作。	問答 發表 實作	H4 H5 H6	

			2.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 3.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 4.能運用腳足內側及足背進行射門動作。 5.在遊戲過程中，能探索出不同的破解方法，展現出合作的精神。 6.能利用課餘時間，練習學習過的技巧。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。			
9	0407-0410	桌球乒乓碰	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。	問答 發表 實作	H4 H5 H6	
10	0413-0417 (期中評量)	防火大作戰	1.認識居家防火安全措施。 2.願意改善家中不安全的防火項目。 3.認識滅火器的使用方法。 4.能向他人倡導滅火器和住警器的重要性。 【防災教育】 防E5　不同災害發生時的適當避難行為。 防E9　協助家人定期檢查急救包及防災器材的期限。	問答	H1 H2 H3	
11	0420-0424	桌球乒乓碰	1.熟練向上拍擊動作。 2.能遵守比賽規則與規範。 3.能運用拍擊動作，進行簡易比賽。	問答 發表 實作	H4 H5 H6	

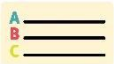
			【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。			
12	0427-0501	盤球追追追	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係	問答 發表 實作	H4 H5 H6	
13	0504-0508	盤球追追追	1.能用腳內側做精準的傳球及停球。 2.在遊戲過程中，能運用所學的技能，展現熟練的技巧及專注力。 3.觀察同學的動作並進行反思。 4.能正確的做出直線及轉向盤球的動作。 5.能觀察同學的動作並反思。 6.能思考不同策略，並運用於遊戲中。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係	問答 發表 實作	H4 H5 H6	

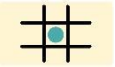
14	0511-0515	健康從齒開始	1.正確清潔齒縫異物。 2.學習正確使用牙線。 【家庭教育】 家E7　表達對家庭成員的關心與情感。	發表 問答 操作 自評		
15	0518-0522	戲水安全停看聽	1.能學習戲水安全注意事項。 2.了解防溺十招的內容。 3.課餘時間從事戲水活動，能符合防溺十招的內容，保障自身安全。 4.救生器材的認識與使用。 5.實際練習水中自救的方式。 6.認識水上安全標誌。 【海洋教育】 海E3　具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	實作 討論 觀察	H1 H2	
16	0525-0529	成長的喜悅	能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 【性別平等】 性E4　認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	發表	H1 H5 H7	
17	0601-0605 (畢業考試)	成長的喜悅	能體會兩性的特質與能力沒有明顯差異。 【性別平等】 性E4　認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 【法治教育】 法E8 認識兒少保護。 【品德教育】 品E1 良好生活習慣與德行。	發表	H1 H5 H7	
18	0608-0612	羽你同樂	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。	觀察 實作 紀錄	H4 H5 H6	

			2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。			
19	0615-0618 (畢業典禮)	羽你同樂	1.藉由練習和遊戲，熟悉羽球特性。 2.能以正確持拍動作，連續向上拍擊球。 3.能利用課餘時間，進行羽球練習活動。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。 【品德教育】 品E3　溝通合作與和諧人際關係。	觀察 實作 紀錄	H4 H5 H6	
20	0622-0626 (期末評量)	垃圾分類小達人	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。 5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7.了解垃圾分類的方式。 8.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9.學會回收垃圾的處理和分類。 10.了解回收垃圾可作為資源再利用。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	

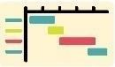
			【環境教育】 環E6　覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。			
21	0629-0630	垃圾分類小達人	1.知道要做垃圾分類的原因。 2.了解垃圾分類的方式。 3.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 4.學會回收垃圾的處理和分類。 5.了解回收垃圾可作為資源再利用。 6.了解垃圾中的成分對健康造成的影響。 7.了解垃圾分類的方式。 8.認識回收標誌和塑膠分類辨識碼。 9.學會回收垃圾的處理和分類。 10.了解回收垃圾可作為資源再利用。 【環境教育】 環E6　覺知人類過度的物質需求會對未來世代造成衝擊。	問答 發表 實作	H1 H2 H3	

領導力工具代號:

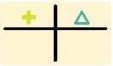
T1:優先順序表 

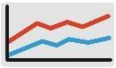
T2:蓮花圖 

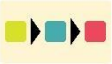
T3:目標計劃表

T4:甘特圖 

T5:停步思考圖

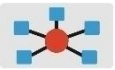
T6:優缺點分析圖 

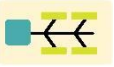
T7:線型圖 

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