

屏東縣丹路國小 115 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			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0831-0904	第一單元飲食聰明選	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-2 願意改善個人的健康習慣。 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。 【學習內容】 Ea-II-1 食物與營養的種類和需求。 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。	發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
2	0907-0911	第一單元飲食聰明選	【學習表現】 2a-II-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 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。 【學習內容】 Ea-II-2 飲食搭配、攝取量與家庭飲食型態。 Ea-II-3 飲食選擇的影響因素。	發表 演練 實作 總結性評量	【7 個習慣】 【品德教育】
3	0914-0918	第二單元生命的樂章	【學習表現】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。 3b-II-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4b-II-2 使用事實證據來支持自己促進健康的立場。 【學習內容】 Aa-II-1 生長發育的意義與成長個別差異。 Da-II-1 良好的衛生習慣的建立。 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。	發表 實作 演練	【7 個習慣】 【人權教育】
4	0921-0925	第二單元生命的樂章	【學習表現】 1a-II-1 認識身心健康基本概念與意義 3b-II-2 能於引導下，表現基本的人際溝通互動技能。	發表 實作 演練 總結性評量	【7 個習慣】 【家庭教育】

			【學習內容】 Aa-II-2 人生各階段發展的順序與感受 Fa-II-2 與家人及朋友良好溝通與相處的技巧。		
5	0928-1002	第三單元快樂的社區	【學習表現】 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。	發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】
6	1005-1009	第三單元快樂的社區	【學習表現】 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Ca-II-1 健康社區的意識、責任與維護行動。 Ca-II-2 環境汙染對健康的影響。	發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】
7	1012-1016	第三單元快樂的社區	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 3a-II-1 演練基本的健康技能。 4a-II-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 【學習內容】 Bb-II-1 藥物對健康的影響、安全用藥原則與社區藥局。	發表 實作 演練 總結性評量	【7 個習慣】 【安全教育】
8	1019-1023	第四單元與繩球同行	【學習表現】 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。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 【學習內容】 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	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

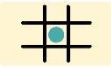
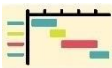
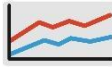
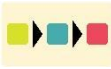
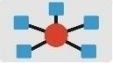
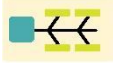
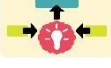
			關係攻防概念。		
9	1026-1030	第四單元與繩球同行	【學習表現】 1d-II-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 【學習內容】 Ha-II-1 網 / 牆性球類運動相關的拋接球、持拍控球、擊球及拍擊球、傳接球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
10	1102-1106 (期中評量)	第四單元與繩球同行	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 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。 【學習內容】 Hc-II-1 標的性球類運動相關的拋球、擲球、滾球之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【人權教育】
11	1109-1113	第四單元與繩球同行	【學習表現】 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。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 lc-II-1 民俗運動基本動作與串接。	操作 實作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
12	1116-1120	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】 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。	操作 實作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】

			2d-II-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 【學習內容】 Ce-II-1 其他休閒運動基本技能。		
13	1123-1127	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表	【7 個習慣】 【安全教育】
14	1130-1204	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2d-II-1 描述參與身體活動的感覺。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Bc-II-1 暖身、伸展動作原則。 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【安全教育】
15	1207-1211	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】 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。 【學習內容】 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
16	1214-1218	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】	發表	【7 個習慣】

		游	1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 【學習內容】 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	實作 操作	【海洋教育】
17	1221-1225	第五單元跑接樂悠游	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 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。 3d-II-1 運用動作技能的練習策略。 【學習內容】 Gb-II-1 戶外戲水安全知識、離地蹬牆漂浮。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【海洋教育】
18	1228-0101	第六單元滾翻躍動舞歡樂	【學習表現】 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。 【學習內容】 Bd-II-1 武術基本動作。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
19	0104-0108	第六單元滾翻躍動舞歡樂	【學習表現】 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。 【學習內容】 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【安全教育】
20	0111-0115 (期末評量)	第六單元滾翻躍動舞歡樂	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 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。 【學習內容】	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

			lb-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 lb-II-2 土風舞遊戲。		
21	0118-0120	第六單元滾翻躍動 舞歡樂	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動。 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。 【學習內容】 lb-II-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈。 lb-II-2 土風舞遊戲。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】

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 115 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			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0211-0212	第一單元流感我不怕	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Fb-II-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-II-2 常見傳染病預防原則與自我	發表 實作 演練	【7 個習慣】 【品德教育】

			照護方法。		
2	0215-0219	第一單元流感我不怕	【學習表現】 1a-Ⅱ-2 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。 3b-Ⅱ-3 運用基本的生活技能，因應不同的生活情境。 4a-Ⅱ-1 能於日常生活中，運用健康資訊、產品與服務。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Eb-Ⅱ-1 健康安全消費的訊息與方法。 Fb-Ⅱ-1 自我健康狀態檢視方法與健康行為的維持原則。 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	實作	【7 個習慣】 【品德教育】
3	0222-0226	第一單元流感我不怕	【學習表現】 2b-Ⅱ-1 遵守健康的生活規範。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Fb-Ⅱ-2 常見傳染病預防原則與自我照護方法。	發表 實作 自評 總結性評量	【7 個習慣】 【品德教育】
4	0301-0305	第二單元愛護眼耳口	【學習表現】 1a-Ⅱ-2 了解促進健康生活的方法。 2a-Ⅱ-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 2b-Ⅱ-2 願意改善個人的健康習慣。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
5	0308-0312	第二單元愛護眼耳口	【學習表現】 1a-Ⅱ-2 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。 4a-Ⅱ-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Da-Ⅱ-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	發表 演練 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
6	0315-0319	第二單元愛護眼耳口	【學習表現】 1a-Ⅱ-2 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	發表 實作 演練	【7 個習慣】 【品德教育】

			健康維護的重要性。 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-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Da-II-2 身體各部位的功能與衛生保健的方法。	總結性評量	
7	0322-0326	第三單元安心又安全	【學習表現】 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-1 覺察健康受到個人、家庭、學校等因素之影響。 3b-II-1 透過模仿學習，表現基本的自我調適技能。 【學習內容】 Fa-II-3 情緒的類型與調適方法。	發表 演練 實作	【7 個習慣】 【人權教育】
8	0329-0402	第三單元安心又安全	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 4a-II-2 展現促進健康的行為。 【學習內容】 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	發表 自評 演練 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
9	0405-0409	第三單元安心又安全	【學習表現】 1a-II-2 了解促進健康生活的方法。 2a-II-2 注意健康問題所帶來的威脅感與嚴重性。 2b-II-1 遵守健康的生活規範。 【學習內容】 Ba-II-1 居家、交通及戶外環境的潛在危機與安全須知。	演練 發表 實作 自評 總結性評量	【7 個習慣】 【安全教育】
10	0412-0416 (期中評量)	第四單元球力全開	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1d-II-2 描述自己或他人動作技能的正确性。 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】

			【學習內容】 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。		
11	0419-0423	第四單元球力全開	【學習表現】 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 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Hb-II-1 陣地攻守性球類運動相關的拍球、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。	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
12	0426-0430	第四單元球力全開	【學習表現】 2c-II-1 遵守上課規範和運動比賽規則 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 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Hd-II-1 守備 / 跑分性球類運動相關的拋接球、傳接球、擊球、踢球、跑動踩壘之時間、空間及人與人、人與球關係攻防概念。	操作 發表 觀察 運動撲滿	【7 個習慣】 【人權教育】
13	0503-0507	第五單元蹦跳好體能	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 3c-II-2 透過身體活動，探索運動潛能與表現正確的身體活動。 4d-II-2 參與提高體適能與基本運動能力的身體活動。 【學習內容】 Ab-II-1 體適能活動。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
14	0510-0514	第五單元蹦跳好體能	【學習表現】	操作	【7 個習慣】

		能	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、友善的互動行為。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 【學習內容】 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	發表 實作	【品德教育】
15	0517-0521	第五單元蹦跳好體能	【學習表現】 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、友善的互動行為。 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略 4c-II-2 了解個人體適能與基本運動能力表現。 【學習內容】 Ga-II-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲	操作 發表 觀察 實作 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
16	0524-0528	第五單元蹦跳好體能	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 2d-II-3 參與並欣賞多元性身體活動 3c-II-1 表現聯合性動作技能。 【學習內容】 1a-II-1 滾翻、支撐、平衡與擺盪動作	操作 發表 實作 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
17	0531-0604 (畢業考試)	第六單元武現韻律風	【學習表現】 1c-II-1 認識身體活動的動作技能。 1c-II-2 認識身體活動的傷害和防護概念。 2c-II-2 表現增進團隊合作、友善的互動行為。 2c-II-3 表現主動參與、樂於嘗試的	操作 觀察 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【戶外教育】

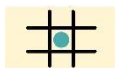
			學習態度。 2d-Ⅱ-2 表現觀賞者的角色和責任。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 【學習內容】 Cb-Ⅱ-1 運動安全規則、運動增進生長知識。 Cb-Ⅱ-2 學校運動賽會。 lb-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈 lb-Ⅱ-2 土風舞遊戲。		
18	0607-0611	第六單元武現韻律風	【學習表現】 1d-Ⅱ-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 2c-Ⅱ-3 表現主動參與、樂於嘗試的學習態度。 3c-Ⅱ-1 表現聯合性動作技能。 3d-Ⅱ-1 運用動作技能的練習策略。 4d-Ⅱ-1 培養規律運動的習慣並分享身體活動的益處。 【學習內容】 Bd-Ⅱ-1 武術基本動作。	實作 發表 操作 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
19	0614-0618 (畢業典禮)	第六單元武現韻律風	【學習表現】 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 【學習內容】 lc-Ⅱ-1 民俗運動基本動作與串接。	操作 運動撲滿	【7 個習慣】 【品德教育】
20	0621-0625 (期末評量)	第六單元武現韻律風	【學習表現】 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 【學習內容】 lb-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈 lb-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	操作 發表	【7 個習慣】 【國際教育】
21	0628-0630	第六單元武現韻律風	【學習表現】 1c-Ⅱ-1 認識身體活動的動作技能。 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。 【學習內容】 lb-Ⅱ-1 音樂律動與模仿性創作舞蹈 lb-Ⅱ-2 土風舞遊戲。	操作 發表 運動撲滿	【7 個習慣】 【國際教育】

領導力工具代號：

T1：優先順序表



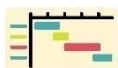
T2：蓮花圖



T3：目標計劃表



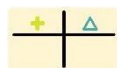
T4：甘特圖



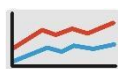
T5：停步思考圖



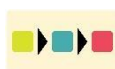
T6：優缺點分析圖



T7：線型圖



T8：流程圖



T9：控制圈圖



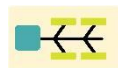
T10：維恩圖



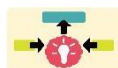
T11：腦力激盪圖



T12：魚骨圖



T13：統合綜效圖



T14：長條圖



T15：時間矩陣

