彰化縣後寮國小110學年度上學期三年級健康與體育領域課程計畫 設計者：洪偉誠

1. 各年級領域學習課程計畫
	1. 各年級各領域**/**科目課程目標或核心素養、教學單元**/**主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域**/**科目核心素養之達成。
	2. 各年級各領域**/**科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
	3. 議題融入**(**七大或 **19** 項**)**且內涵適合單元**/**主題內容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本  | 康軒  | 實施年級 (班級/組別)  | 三年級  | 教學節數  | 每週( 3 )節，本學期共( 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。  |
| -領域核心素養 - | 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。 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。 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。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。  |
| 重大議題融入  | 【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。 【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。 【安全教育】安E7 探究運動基本的保健。 【海洋教育】  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 海E1 喜歡親水活動，重視水域安全。 【性別平等教育】性E2 覺知身體意象對身心的影響。  |  |
| 課 程 架 構  |  |
| 教學進度 (週次)  | 教學單元名稱  | 節數  | 學習重點  | 學習目標  | 學習活動  | 評量方式  | 融入議題內容重點  |
| 學習表現  | 學習內容  |
| 一  | 體育第四單元 與繩球同行第1課隔繩對戰  | 1、體育   | 體育 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。 | 體育 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。  | 體育 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。  | 體育第四單元 與繩球同行第1課 隔繩對戰 《活動1》用手擊球與擊球接龍 1.教師帶領學生複習用手擊球動作要領：(1)拳頭擊球。(2)手掌擊球。 2.教師說明「擊球接龍」活動規則：(1)一組4人，每人站立於一個區塊中。(2)從其中一個區塊的學生開始，以逆時針方向擊球和接球。 | 健康 1.發表 2.問答體育 1.操作 2.發表  |   |

《活動

2

》轉傳高手

1.

教師說明活動規

則：

(1)

一組

5

人

，

1

人站場中央圓圈

內，其他人面向圓心在

不同區塊中站立。

(2)

圓圈中的人為轉傳

手，擊球給四周其中一

人，此人接球後擊回，

轉傳手接著擊球給下

一人接，下一人接球後

再擊回，以逆時針方向

進行。

《活動

3

》擊球九宮

格

1.

教師說明「擊球九宮

格」活動規則：

(1)

擊

球

前，先思考想擊中的

呼拉圈。

(2)

輪到時，

先瞄準目標，接著以擅

長的方式將球擊向九

宮格中的目標。

《活動

4

》合作九宮

格

1.

教師說明「合作九宮

格」活動規則：

(1)

三人協調並分配好位

置站立於網前，須先完

成三人擊球傳接球，第

三人再將球擊向九宮

格。

(2)

球擊中哪個呼

拉圈，即可占領該處。

每組有

5

次機會，擊中

的數字最先連成一條

線的組別獲勝。

《活動

5

》喊號碼接

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 球 1.教師說明「喊號碼接球」活動規則： (1)一方擊球，擊球的同時須喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球，接到球則得1分。(2)接球後回擊，擊球同時喊出號碼，對面只有被喊到號碼的人可以接球  |  |  |
| 二  | 體育第四單元 與繩球同行第1課隔繩對戰  | 1、體育    | 體育 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  | 體育 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。  | 體育 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。  | 體育 第四單元 與繩球同行第1課 隔繩對戰 《活動6》擊球越人牆 1.教師說明「擊球越人牆」活動規則： (1)4人一組，一次兩組進行。一組為擊球組，另一組為防守組，擊球組分散站在繩外，防守組則散布在繩內。 (2)擊球組依照規範的路線進行擊球傳接，防守組在兩個網內側空間跳起干擾或攔截傳球，2分鐘後任務互換。 《活動7》轉移陣地 1.教師說明「轉移陣地」活動規則： (1)8人一組，一次兩組進行，一組為擊球組，另一組為防守組。 (2)擊球組分別站四個角落區域，防守組分散站在十字形區域內。 (3)擊球組成功將球 | 健康 1.發表 2.實作體育 1.操作 2.發表 3.運動撲滿  |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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。  |  |  | 擊到其他區塊且接住球不落地，即得1 分。防守組在十字形區域中跳起干擾或攔截傳球。 (4)每次進行3分鐘，3分鐘後兩組任務互換，得分較高的組別獲勝。 《活動8》排球小高手 1.教師說明「排球小高手」活動規則： (1)教師將全班分為6 人一組。 (2)一次兩組進行，兩組各派代表猜拳，贏的取得發球權。 (3)發球方以擊球或拋球的方式，將球發至對方場地。 (4)接球方可將球接起後回擊，或直接觸球回擊，也可與隊友合作傳接後回擊。 (5)落地得分制，其中一方得6分則比賽結束。 (6)獲勝組續留場中比賽，每組都比過一輪後，場中勝隊為冠軍。  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第四單元 與繩球同行第2課玩球完勝  |  | 體育 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  | 體育 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。  | 體育 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.培養團體互助合作的精神，並養成良好學習態度。 6.欣賞並支持他人的運動表現。 7.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。  |  體育第四單元 與繩球同 | 1.操作 2.觀察  |  |

行

第

2

課

玩球完勝

《活動

1

》一起進紅

心

1.

教師說明「一起進

紅心」活動規則：

(1)

同心圓場地依遠近得

分不同，由內而外分

別是

3

分區、

2

分區、

1

分區。

(2)3

人一

組，每人

1

顆球，輪

流將球滾入同心圓場

地，滾出後不撿回。

第

2

、

3

位滾球者，可

以移動位置滾球，試

著修正場上球的位

置。

(3)

同組

每個人都

滾完後，計算各得分

區的球數並換算為分

數相加，即為總分。

《活動

2

》球兒滾滾

樂

1.

教師說明「球兒滾

滾樂」活動規則：

(1)6

人一組排在預備線後

方，一個欄架前一次

一人進行，輪流將球

滾向目標，嘗試讓球

擊中或穿過欄架。

(2)

學生探索自己適合的

姿勢和力道，向不同

距離的欄架滾球，每

人三個欄架都至少要

出手一次。

《活動

3

》滾球積分

樂

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1.教師說明「滾球積分樂」活動規則：(1)3 人一組，每人最多可滾3球，全組滾中的分數相加，總分達到 15分就成功。(2)各組活動開始前先進行討論，針對每個人能力安排任務，合作依分配的任務執行。 《活動4》穿越圓圈輕鬆滾 1.教師說明「穿越圓圈輕鬆滾」活動規則： (1)5人一組，其中1 人持呼拉圈呈直立貌，其他人每人手持一顆球。(2)持呼拉圈者雙手緊握呼拉圈，其他組員在距離呼拉圈約7公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人朝呼拉圈滾球，嘗試讓球穿越呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4) 4人滾完球後，換人持呼拉圈。  |  |  |
| 四  | 體育第四單元 與繩球同行第2課玩球完勝  |  | 影響。 體育 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。 3d-II-2 運用遊戲的合作和競爭策略。  | 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。  | 投擲與方向的動作要領。 2.認識使球滾過移動中目標的動作要領。 3.在活動中運用策略。 4.分享活動前中後自我的期待、表現與感受。 5.透過團體討論，得出團隊策略。 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。  | 體育第四單元 與繩球同行第2課 玩球完勝 《活動5》穿越圓圈大挑戰 1.教師說明「穿越圓圈大挑戰」活動規則：(1) 6人一組，其中2人負責滾呼拉圈，其他每人手持一顆球預備滾球。(2)滾呼拉圈的兩人相距約4公尺，將呼拉圈在兩人之間穩定的互滾，滾球的人在距離約7公尺的預備線後排隊。(3)活動開始，第一人向呼拉圈滾球，目標是讓球穿越移動中的呼拉圈。最後無論是否穿越成功，滾球者都要將球撿回，下一人以此類推練習。(4) 每個人滾完球後，換人滾呼拉圈。 《活動6》步步高升  | 健康 ˙發表體育 1.操作 2.觀察 3.運動撲滿  | 體育 【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。  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 1.教師說明「步步高升」活動規則：(1)每人持球，在距離牆壁3 公尺處排隊，每人有3 次機會依序以1、2、3 的順序，自行決定用滾、拋或擲等方式擊牆上目標。出手後不論是否命中，都需將球撿回再繼續。(2)擊中1號得1分，擊中2號得2 分，擊中3號得3分。擊中1號後才能嘗試擊 2號，不按順序打中則不計分。 《活動7》一人一目標 1.教師說明活動規則：每組6人，每人選擇一個有把握的數字作為目標，目標數字不重複，接著依序滾、拋、擲球，擊中幾號圓圈則得幾分，將擊中的分數加總，即為該組得分。  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | 跳一迴旋」口訣與動作要領： (1)甩：由後向前甩繩 (2)跳：當繩過頭到腳前時跳起。教師將學生分散於場地中，請學生嘗試「一跳一迴旋」，由1次開始，成功後再慢慢增加次數，直到能連續跳5 次。 《活動2》討論與分享 1.教師發下「雙腳跳繩我最行」學習單，請學生將剛才的練習成果記錄下來。 2.教師集合學生將學生分為4 5人一組，請學生於組內分享以下問題： (1)練習時口號和動作有沒有互相配合？ (2)兩種方式最多分別可以連續跳幾下？ (3)比較擅長跳哪一種方式？ (4)練習時遇到什麼困難？  |  |  |

備註：

1.總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2.全校性和全年級活動日期依學校行事曆調整。