

台南市私立瀛海中學 105 學年度第二學期三年級「健體」學習領域課程計畫

一、三年級下學期之學習目標

- 1.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

二、三年級下學期之各單元內涵分析

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
一	2/12 2/18	2-3-1 2-3-3	第1章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
二	2/19 2/25	2-3-4 2-3-5	第2章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
三	2/26 3/4	7-3-4 7-3-5	第1章 關心我們的環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
四	3/5 3/11	7-3-4 7-3-5	第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.紀錄
五	3/12 3/18	6-3-3	第1章 我的未來不是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄
六	3/19 3/25	5-3-2 7-3-1	第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	【人權教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.紀錄
七	3/26 4/1	5-3-2 7-3-1	第3章 職場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 3.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	【資訊教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
八	4/2 4/8	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	第1章 叱吒風雲——籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
九	4/9 4/15	3-2-4 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-5	第2章 以智取勝——排球 第1章 叱吒風雲——籃球	【第1章 叱吒風雲——籃球】 1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。 【第2章 以智取勝——排球】 1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十	4/16 4/22	3-3-1 3-3-3 4-3-5	第3章 克敵制勝——桌球 第2章 以智取勝——排球	【第2章 以智取勝——排球】 1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。 【第3章 克敵制勝——桌球】 1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作，並運用於比賽中。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十一	4/23 4/29	1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	第3章 克敵制勝——桌球	1.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 2.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 3.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 4.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
十二	4/30 5/6	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 全力出擊——羽球	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十三	5/7 5/13	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	第1章 千變萬化——創造性舞蹈 第4章 全力出擊——羽球	【第4章 全力出擊——羽球】 1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。 【第1章 千變萬化——創造性舞蹈】 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
十四	5/14 5/20	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
十五	5/21 5/27	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈 第2章 舞動青春——街舞	【第2章 舞動青春——街舞】 1.認識街舞的意義、起源與發展。 2.了解街舞基本舞蹈動作的要領。 3.練習街舞舞蹈部分的基本動作。 4.熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 5.培養對街舞運動之興趣。 6.增進對街舞運動的欣賞能力。 7.養成互助合作的習慣。 【第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	【生涯教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十六	5/28 6/3	1-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	第4章 水中流線美——游泳 第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	【第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈】 1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 【第4章 水中流線美——游泳】 1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。	生涯教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
十七	6/4 6/10	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	第4章 水中流線美——游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	生涯教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。 1-3-1探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十八	6/11 6/17	2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 5-3-2 6-3-3 7-3-1 7-3-4 7-3-5	複習第1、2、3單元	1.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。 2.從生活中覺察自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為。 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。 5.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 6.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。 7.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 8.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。 9.明白遭遇職場不公平對待與職業傷害時，如何依循合法途徑爭取自己應有的權益。	【資訊教育】 【環境教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
十九	6/18 6/24	1-3-1 3-2-4 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5 6-3-5 7-3-3 7-3-4	複習第4、5單元	1.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 2.充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 3.學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 4.應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 5.認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。 6.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。 7.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。 8.能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 9.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】 【兩性教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題	節數	評量方式或備註
廿十	6/25 6/30	1-3-1 2-3-1 2-3-4 2-3-5 3-2-4 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-2 6-3-3 7-3-1 7-3-4	複習全冊	1.認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。 2.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 3.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。 4.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 5.明白遭遇職場不公平對待與職業傷害時，如何依循合法途徑爭取自己應有的權益。 6.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 7.充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 8.學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 9.應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 10.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。 11.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	【資訊教育】 【人權教育】 【性別平等教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論