

苗栗縣一〇九學年度 第二學期 新港國民小學 三年級 健體 領域教學計畫表 設計者：三年級團隊

一、課程架構圖：

主題	名稱	教學週次
足下風雲	活動一 大腳高手 活動二 跑步遊戲	第一週至第二週 第三週至第七週
運動萬花筒	活動一 身體的神奇體驗 活動二 動靜之間 活動三 呼拉圈遊戲 活動四 棍上精靈	第八週至第十一週 第十二週至第十五週
水中悠游	活動一 水中安全 活動二 水中漫步 活動三 水中探險 活動四 漂浮及移動	第十六週至第二十一週

二、課程理念：

1. 引導兒童正確價值觀。
2. 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
3. 養成生活上所必須的習慣和技能。
4. 發展各種互動能力。

三、 先備經驗或知識簡述：

- 1.1 曾經參與過學校運動會。
- 1.2 知道互助合作的重要性。
- 1.3 曾有參與團體活動，達成目標的愉悅感受。
- 1.4 知道資源回收和垃圾減量的重要性。
- 2.1 曾有原地踢球的經驗。
- 2.2 曾經從事跑步運動。
- 3.1 明白身體健康是快樂生活的基本要素。
- 3.2 明白生活習慣將是影響身體健康的重要因素。
- 3.3 知道早餐對身體健康的重要性。
- 3.4 了解不同的地方有不同的飲食習慣和文化。
- 4.1 看過其他人從事瑜伽運動。
- 4.2 能在平衡木前進、後退和轉身。
- 4.3 具有搖呼拉圈的經驗。
- 4.4 看過他人扯鈴。
- 5.1、5.2 曾有戲水的經驗。
- 5.3 已學會水中移動的方法。
- 5.4 能在水中移動及閉氣。

四、 課程目標：

- 1.以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。
- 2.引導兒童了解人類是自然環境中的一分子，每個人都有責任保護生態環境，避免製造垃圾並做好資源回收，隨時隨地做環保以求世代永續利用。
- 3.透過踢球、跑步等技巧的介紹和各種障礙跑活動，提升兒童相關技能，並應用在日後各項運動參與。
- 4.透過討論與澄清，讓兒童描述對健康的想法，進而體會其重要性，並培養對自己健康負責任的態度。
- 5.藉由範例的引導，讓兒童檢討自己的生活習慣；並進一步擬定改進對策，希望能及早建立良好的生活型態。
- 6.強調早餐習慣的重要性，並針對不吃早餐的原因提出改善策略。
- 7.介紹不同地區的早餐習慣，讓兒童了解，因為環境的不同，早餐內容也有差異。
- 8.介紹與演練各種平時較少接觸的活動項目，例如：瑜伽、呼拉圈、扯鈴等，讓兒童有機會體驗更多元的身體活動練習，激發身體活動的潛能。
- 9.透過瑜伽、平衡木和呼拉圈的活動，引導兒童發揮創意，自創各種比賽或呈現不同的展演內容，從中享受運動的樂趣。
- 10.透過趣味遊戲及基本的水中活動安全教育，培養兒童入水、水中移動、閉氣和漂浮的基本動作能力，以做為日後學習水中動作技能之基礎。

五、 教學策略建議：

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過觀察、發表、操作、體驗、示範演練、參觀、訪問、調查、遊戲、欣賞、角色扮演、反省、思考、讚美肯定、討論等方式，啟發兒童學習的興趣，藉由良好習慣和運動行為的養成，來促進兒童的身心健康，並引導兒童採取行動，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

六、參考資料：

- 1.運動會項目精選（1995）：太田昌秀、青木真。臺北市：大展出版。
- 2.運動會趣味競賽（1995）：林欣編譯。臺北市：新潮社出版。
- 3.動手做環保（2002）：謝麗卿。新北市：教育之友。
- 4.資源回收知多少（2003）：寄本勝美編。臺北市：國際少年村。
- 5.衛生保健概論（1995）：林瑞雄、李龍騰、劉嘉年編著。新北市：國立空中大學。
- 6.活力早餐 70 選（2005）：李亮知。新北市：傑克魔豆文化事業有限公司。
- 7.全家三餐健康吃（2002）：謝宜芳。臺北市：臺視文化事業股份有限公司。
- 8.飲食文化（2003）：李寧遠、黃韶顏編。臺北市：華香園。
- 9.媽咪，我愛玩瑜伽（2002）：葉娟娟、丁兆齡。臺北市：自然風文化事業股份有限公司出版。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第一週	1/20~1/26		單元二足下風雲 活動1大腳高手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能學會助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行團體遊戲。	1.了解並能做出助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行簡易足壘球比賽。	活動一：熱身活動 1.教師指導兒童進行伸展活動，並複習原地踢球動作。 2.教師講解並示範，助跑踢球的動作要領。 3.請兒童以不踢球進行動作練習。 活動二：練習對牆助跑踢球 1.教師講解並示範，對牆助跑踢球的動作要領，並提醒兒童相關注意事項。 2.請兒童輪流進行對牆助跑踢球練習。 活動三：進行踢球達陣 1.教師講解並示範，足背助跑踢球動作要領。 2.教師講解活動規則，並請兒童分組進行踢球達陣遊戲。	2	1.足球 2.粉筆 3.標誌筒 4.標誌盤 5.交通竿 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	Soccer Football Do not touch the ball by your hands.
第二週	2/17~2/19		單元二足下風雲 活動1大腳高手	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-3 表現操作運動器材的能力。	1.能學會助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行團體遊戲。	1.了解並能做出助跑踢球的動作技能。 2.能與同學合作進行簡易足壘球比賽。	活動一：進行穿越障礙遊戲 1.教師講解並示範，足內側助跑踢球動作要領。 2.教師講解穿越障礙活動規則，並引導兒童思考如何不用手將球停住。 3.請兒童利用椅子或標誌筒、交通竿組成簡易球門，進行穿越障礙遊戲。 4.教師鼓勵兒童發揮創意，設計、布置不同的障礙場地進行練習。 活動二：簡易足壘球比賽 1.教師講解活動規則。 2.請兒童布置場地，並分組進行簡易足壘球比賽。	2	1.足球 2.粉筆 3.標誌筒 4.標誌盤 5.交通竿 6.教用版電子教科書	實際演練 觀察評量	Kick Score Kick the ball.

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第三週	2/22~2/26	單元二足下風雲	活動2跑步遊戲	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解正確的跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	<p>活動一：進行增加敏捷度練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範「跨步走」動作要領。 2.教師引導兒童練習「跨步走」，並帶領其體驗、了解跑步時雙腿大步前跨的重要性。 3.教師講解並示範「原地抬腿跳」動作要領。 4.請兒童進行「原地抬腿跳」，以訓練其雙腳彈跳能力。 5.教師講解並示範「原地擺臂」動作要領。 6.請兒童練習「原地擺臂」。 7.教師講解並示範「原地抬腿走」動作要領。 8.請兒童練習「原地抬腿走」。 <p>活動二：練習正確的跑步動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明正確的跑步動作要領。 2.請兒童練習 20 公尺慢跑，教師在旁指導並及時糾正錯誤動作。 3.請兒童兩人一組，互相觀摩並協助指導同組伙伴的跑步動作。 4.待跑步動作熟練後，請兒童進行原地抬腿跑十向前跑。 5.教師吹第一聲哨音時，兒童進行原地抬腿跑，教師吹第二聲哨音時，全速向前跑。 	2	1.標誌筒 2.紙箱 3.寶特瓶 4.呼拉圈 5.運動服 6.毛巾 7.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	Run Arms Swing your arms

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第四週	3/1~3/5		單元二足下風雲 活動2 跑步遊戲	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解正確的跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	活動一：折返跑練習 1.教師講解折返跑活動規則。 2.請兒童分組進行折返跑。 活動二：繞物跑練習 1.教師講解繞物跑活動規則。 2.請兒童分組進行S形繞物跑，並體驗跑彎道的感覺。 活動三：障礙跑練習 1.教師講解穿越障礙、跳躍障礙活動規則。 2.請兒童進行穿越障礙、跳躍障礙活動。 活動四：進行變速跑 1.教師講解變速跑活動規則。 2.請兒童分組進行練習。 3.教師引導兒童發表，進行快跑、慢跑時，有什麼不同的感受。 4.教師統整兒童的意見，並進行補充說明。	2	1.標誌筒 2.紙箱 3.寶特瓶 4.呼拉圈 5.運動服 6.毛巾 7.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	Touch Line Run over there and touch the line.
第五週	3/8~3/12		單元二足下風雲 活動2 跑步遊戲	1-1-4 養成良好的健康態度和習慣，並能表現於生活中。 3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	1.能了解正確的跑步動作、要訣。 2.能運用跑步要訣加快跑步速度。 3.能培養正確的運動衛生習慣。	1.體驗各種不同形式的跑步遊戲。 2.討論運動後的保健。	活動一：進行捕魚樂趣多 1.教師講解捕魚樂趣多活動規則。 2.教師請兒童分組進行捕魚樂趣多。 活動二：練習賽跑要訣 1.教師講解並示範賽跑要訣。 2.請兒童練習賽跑要訣。 3.待兒童動作較為熟練，可利用跑道，進行60公尺分組比賽，以了解兒童學習成果。 活動三：運動保健 1.教師引導兒童思考並自由發表：跑步後要注意哪些保健事項呢？ 2.教師統整並補充說明：運動後要將身上的汗水擦乾、換上乾淨衣物等，以避免感冒或產生異味。	2	1.標誌筒 2.紙箱 3.寶特瓶 4.呼拉圈 5.運動服 6.毛巾 7.教用版電子教科書	自我評量 實際演練	Tap Run one lap

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第六週	3/15~3/19		活動1 身體的神奇體驗 單元四 運動萬花筒	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<p>活動一：認識瑜伽 教師展示瑜伽圖片或影片，並請兒童發表是否看過瑜伽動作，以及有什麼感想。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.教師講解瑜伽的起源和功能。 3.教師說明：兒童期是發展柔軟度的最佳時期，透過靜態的伸展運動和呼吸配合（瑜伽概念），可以提升柔軟度。 <p>活動二：練習簡易瑜伽動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範模仿大自然景物的瑜伽姿勢。 2.教師引導兒童進行練習，並請其體驗上半身之伸展。 3.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢。 4.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 	2	軟墊、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	Yoga Stretch Stretch your body.

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第七週	3/22~3/26		單元四運動萬花筒 活動1身體的神奇體驗	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。	能學會各種簡易的瑜伽動作，藉以提升柔軟度和肌肉適能。	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。	<p>活動一：練習簡易瑜伽動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範模仿大自然景物的瑜伽姿勢。 2.教師引導兒童進行練習，並請其體驗上半身之伸展。 3.教師講解並示範模仿動物的瑜伽姿勢。 4.教師引導兒童進行練習，體驗全身性的伸展與肌肉的支撐，並提問進行該項活動時身體的感覺。 <p>活動二：練習親子瑜伽動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範「打電話」、「搖搖船」、「大尖塔」和「長條桌」的瑜伽動作要領。 2.請兒童分組練習親子瑜伽動作。 3.教師鼓勵兒童利用假日與家人一起練習瑜伽動作，增進家人之間的互動。 <p>活動三：進行緩和結束動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：從事長時間的瑜伽動作後，須進行放鬆動作，讓身體放鬆。 2.教師引導兒童進行兩人和單人緩和運動。 	2	軟墊、教用版電子教科書	實作評量 課堂問答	Muscle Relax your muscle.

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第八週	3/29~4/2		單元四運動萬花筒 活動2動靜之間	3-1-1 表現簡單的全身性身體活動。 3-1-2 表現使用運動設備的能力。	能在平衡木上表現靜態和動態的組合動作。	1.認識平衡對身體活動的重要性。 2.進行靜態、動態平衡動作。 3.展現平衡木靜態、動態組合動作。	<p>活動一：認識平衡對身體活動的重要性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師提問並引導兒童發表，具備良好的平衡感有何好處？自己保持平衡的方法是什麼？ 2.教師說明：良好的平衡感，有助於運動時保持身體的穩定性，不易跌倒或受傷，還可以增加動作表現。 3.教師講解並示範能檢驗自我平衡感的活動。 4.請兒童輪流體驗各種檢測平衡感的動作，並作為暖身。 <p>活動二：進行靜態平衡動作</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師示範在地面進行高低不同的靜止動作。 2.請兒童練習各種靜態平衡動作。 3.教師說明：手臂平舉、腹部用力保持軀幹穩定，可以增加單腳站立時的穩定性。 4.教師引導兒童在地面直線上，進行各種靜態平衡動作，再請其輪流在平衡木上練習。 5.教師鼓勵兒童自創單腳站立的靜止動作，並進行展演。 6.教師提問並引導兒童發表：做完動作後，覺得哪種動作最難做？ 7.教師引導兒童嘗試學習其他人的自創動作，並提醒其注意保持身體的穩定性。 	2	軟墊 平衡木、 教用版電子教科書	發表 實作評量	Balance Beam Stand on the balance beam

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	分段能力指標	學習目標	教學活動概要	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	英語相關知識
第十一週	4/19~4/23		單元四運動萬花筒 活動3呼拉圈遊戲	3-1-3 表現操作運動器材的能力。	能學會操控呼拉圈的方法，並藉此提升體適能。	1.練習單人操控呼拉圈。 2.進行團體呼拉圈遊戲。	<p>活動一：練習單人操控呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範操控呼拉圈的要領。 2.請兒童練習各種單人操控呼拉圈動作。 <p>活動二：穿越呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解穿越呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行穿越呼拉圈。 <p>活動三：傳遞呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解傳遞呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行傳遞呼拉圈。 <p>活動四：跑跳呼拉圈</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解跑跳呼拉圈活動規則。 2.請兒童分組進行跑跳呼拉圈。 	2	呼拉圈、教用版電子教科書	發表實作評量	Hula hoop Twist Shake your twist.
第十二週	4/26~4/30		單元四運動萬花筒 活動4棍上精靈	3-1-3 表現操作運動器材的能力。 4-1-2 認識休閒運動並樂於參與。	1.能學會扯鈴基本技巧。 2.能體驗扯鈴的樂趣並樂於參與。	1.透過拉繩與溜鈴動作熟悉扯鈴。 2.練習地面起鈴和基本運鈴動作。 3.練習金雞上架。	<p>活動一：熟悉扯鈴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師說明：扯鈴是我國傳統技藝，它結合舞蹈、體能和操控技巧，且不受場地和人數限制，是一項適合男女老少一起從事的休閒運動。 2.教師講解並示範拉繩動作要領。 3.請兒童個別練習拉繩動作。 4.教師講解並示範地上溜鈴動作要領。 5.請兒童進行地上溜鈴。 6.待兒童較為熟練後，可在地上放置數個標誌筒當障礙物，讓兒童練習來回穿梭溜鈴。 <p>活動二：繞繩練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範各種繞繩方式。 2.請兒童進行各種繞繩練習。 <p>活動三：練習地面起鈴</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.教師講解並示範地面起鈴動作要領 2.請兒童練習地面起鈴。 	2	1.扯鈴 2.標誌筒 3.教用版電子教科書	實作評量 觀察評量	Bell Pull the bell. Shake your hands.