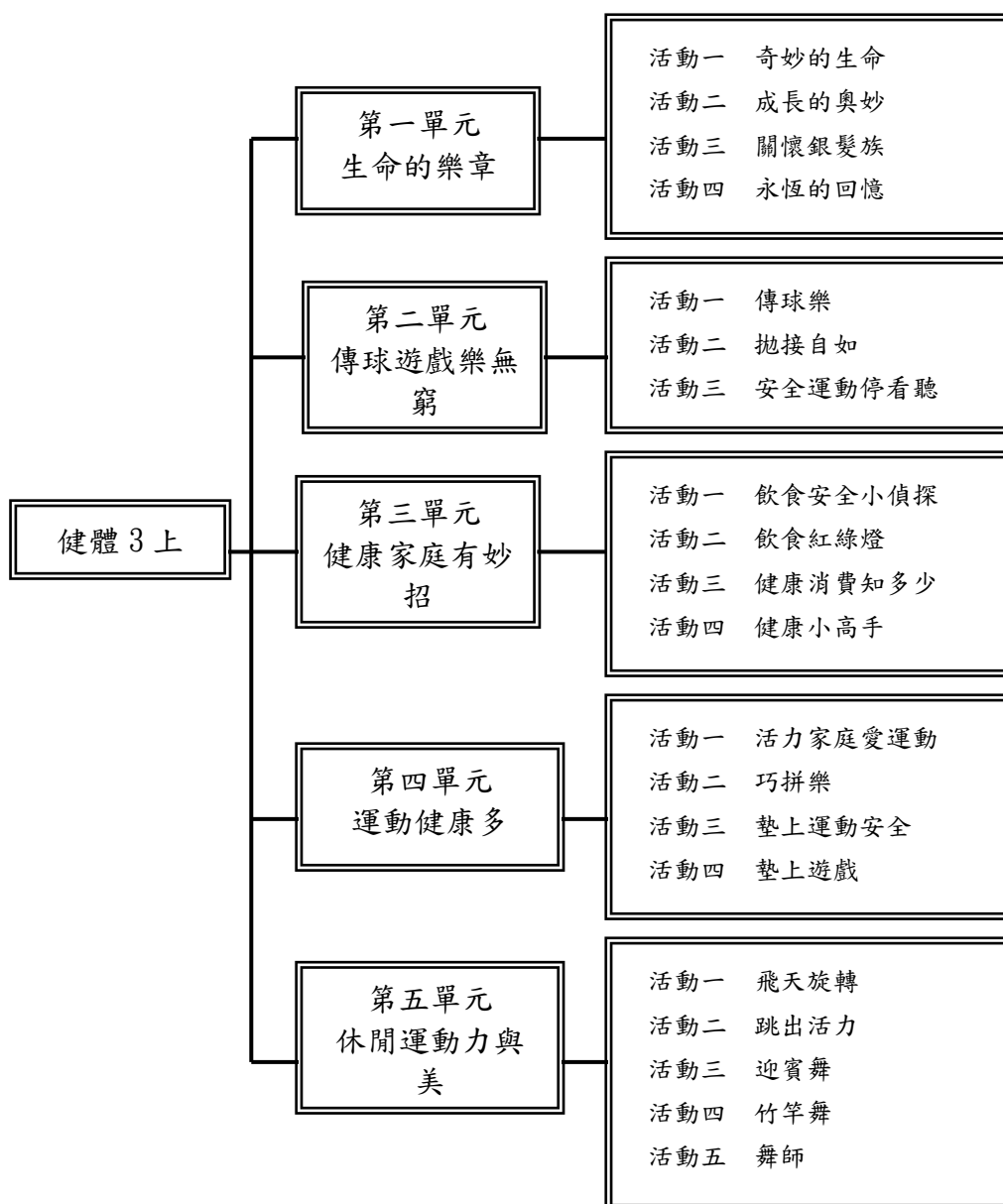


基隆市 105 學年度第一學期東信國小三年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

1. 我家寶貝要出生（2006）：伊藤惠美子，林禮寧譯。臺北市：奧林文化。
2. 我從哪裡來（1999）：Peter Mayle，鍾雲譯。臺北市：遠流文化。
3. 與孩子談死亡：一本由孩子寫給孩子的生死書（1997）：Eric E. Rofes，洪瑜堅譯。臺北市：遠流文化。
4. 兒童體育：國小健康與體育教學（二年級—三年級）（2005）：王富雄等譯。臺北市：文景書局。
5. 食品安全與衛生（2000）：梁文煥。臺南市：復文出版。
6. 就是藥健康—你不可不知的用藥常識（2010）：中華民國藥師公會聯合會。臺北市：洪葉文化。
7. 學校體育教材教法與評量—體操（2007）：黃月嬋等修定。臺北市：國立教育資料館。

三、學習目標

- (一) 引導兒童認識人生各階段，以及身體發展順序。
- (二) 協助兒童以健康的態度面對老化，並且透過已故親人或朋友的經驗，引導其了解死亡的概念。
- (三) 透過各種傳、接球與小球拋接的練習與遊戲，促進兒童身體協調性的發展。
- (四) 透過學習判斷運動場地的安全性，教導兒童正確的處理方式，以及如何避免不必要的意外傷害。
- (五) 引導兒童了解分辨食物安全的重要性，並透過實地觀察、記錄活動，加強兒童以感官判斷食物安全性的能力。
- (六) 引導兒童從均衡飲食的觀點，選擇營養的餐點，拒絕速食食品的誘惑。
- (七) 從保健用品的購買及使用經驗，引導兒童運用健康資訊，選購標示完整、檢驗合格的衛生保健產品。
- (八) 教導兒童正確的就醫及用藥方式，並透過發表、扮演、討論等活動，加深兒童不濫用藥物的觀念。
- (九) 引導兒童認識運動 210 的概念，並了解家人運動參與情形，鼓勵兒童與家人養成規律的運動習慣、促進健康。
- (十) 透過運動安全知識的學習，以及參與組合墊、墊上運動，讓兒童能體驗體適能運動、滾翻動作，並提升相關技能。
- (十一) 結合飛盤、跳繩，以及舞蹈等多元的休閒活動，增加兒童擲、跳躍、操控等基本動作技能的學習經驗。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，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，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- (一) 引導兒童正確價值觀。
- (二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- (三) 養成生活上所必須的習慣和技能。
- (四) 發展各種互動能力。

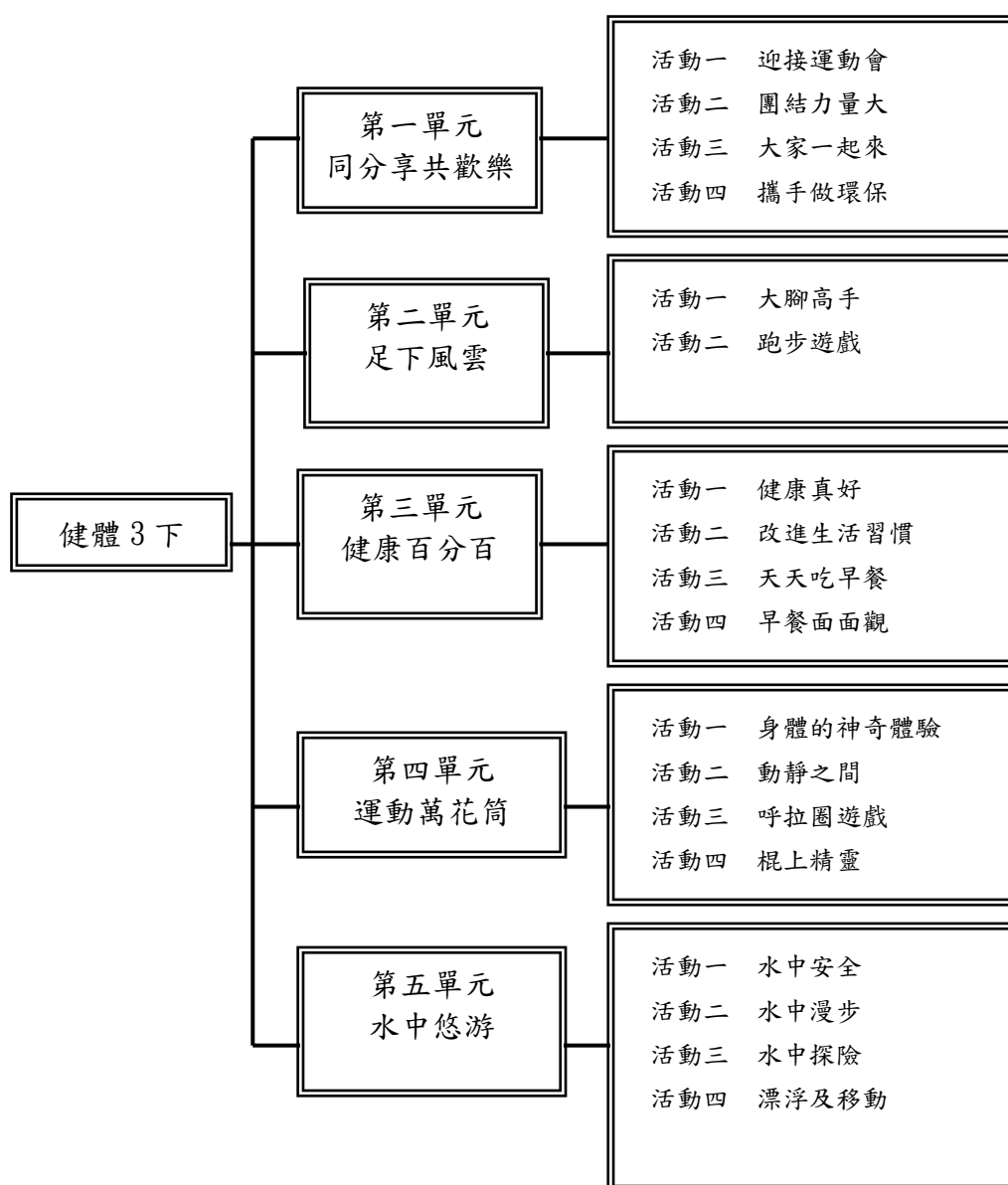
五、教學活動選編原則及來源

- (一) 善用觀察、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、綜合方法等方法引導學習。
- (二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。

基隆市105學年度第二學期東信國小三年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：健康與體育領域教學團隊

一、課程架構圖：



二、參考書目

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。

三、學習目標

- (一) 以運動會為主題，探討團體規範的重要，引導兒童了解除了發揮所長、表現自己之外，更要與他人分工合作、互相幫助。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 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。
- (六) 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。
- (七) 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。
- (八) 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。
- (九) 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。
- (十) 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。

四、學習領域課程的理念分析及目的

旨在培養兒童健全身心，以促進其均衡發展，透過活動的過程，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，並指導兒童採取行動改善自己與他人的作息、安全、運動、休閒、環境等，讓學習成果與生活相結合，以奠定身心健全發展的基礎。

- (一) 引導兒童正確價值觀。
- (二) 重視個別差異，讓每位兒童都能發展自我。
- (三) 養成生活上所必須的習慣和技能。
- (四) 發展各種互動能力。

五、教學活動選編原則及來源

- (一) 善用觀察、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、綜合方法等方法引導學習。
- (二) 利用聯絡教學及統整教學，擴大學習領域。