

## 臺南市公(私)立南區日新國民小學 108 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	翰林版 5 上教材	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 節
課程目標	1. 透過籃球、躲避球、樂樂棒球、排球等運動，讓學生學習基本技能，提升動作技巧，了解活動規則，能從事球類運動。 2. 鼓勵學生分組練習拔河，以及實際體驗檢測肌肉適能的方法和提升肌肉適能的活動。 3. 引導學生了解增進人際關係的原則與方法，學會用正面的態度思考問題，遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。 4. 引導學生了解青春期心理的改變都是正常的，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 5. 培養學生尊重異性的態度及面臨性騷擾時的因應方法，並學習在與異性相處時表現合宜有禮的態度。 6. 將行的安全及乘車安全理念與學習活動結合，藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。				
領域能力指標	1-2-1 辨識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-4 探討各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。 2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-3 了解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。 5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-1 分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。				
融入之重大議題	<b>【人權教育】</b> 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 <b>【家政教育】</b> 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 <b>【性別平等教育】</b>				

1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。  
 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。  
**【生涯發展教育】**  
 1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。  
 1-2-1 培養自己的興趣、能力。  
 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週 ~ 第 5 週	單元一、大顯身手	15	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-5	<b>【口試】</b> 能說出球類活動合作的重要 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行球類活動 <b>【實作】</b> 能學會球類活動的基本動作 <b>【實踐】</b> 能遵守球類活動的規則	<b>【人權教育】</b> 1-2-1 <b>【性別平等教育】</b> 2-2-1
第 6 週 ~ 第 9 週	單元二、揪團來運動	12	3-2-3 3-2-4 4-2-1	<b>【口試】</b> 能說出體能活動合作的重要 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行體能活動 <b>【實作】</b> 能學會體能活動的基本動作	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第 10 週 ~ 第 11 週	單元三、大力水手	6	4-2-3 4-2-4	<b>【口試】</b> 能說出肌肉適能的定義 <b>【實作】</b> 能學會肌肉適能的動作 <b>【實踐】</b> 能遵守拔河安全守則 <b>【實作】</b> 能學會拔河的基本動作 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行拔河活動	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第 12 週 ~ 第 13 週	單元四、躍動精靈	6	1-2-2 3-2-2	<b>【口試】</b> 能說出各種跳躍的種類 <b>【實作】</b> 能學會各種跳躍的動作 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行跳躍活動	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第 14 週 ~ 第 16 週	單元五、伸出友誼的手	9	6-2-1 6-2-3	<b>【口試】</b> 能說出融入團體的方法 <b>【實踐】</b> 能避免給人錯誤的印象 <b>【自評】</b> 能檢視並增進同學的友誼 <b>【口試】</b> 能舉出面對困境成功的例子 <b>【自評】</b> 能肯定自己的優點特長	<b>【人權教育】</b> 1-2-5 <b>【生涯發展教育】</b> 1-1-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 17 週 ~ 第 18 週	單元六、成長的喜悅	6	1-2-1 1-2-4 1-2-5 2-2-2	【口試】能說出男女的第二性徵 【自評】能以正面態度迎接青春期 【實作】能使用生理期的保健方法 【自評】能接受自我肯定自己 【實踐】生活中能尊重異性	【性別平等教育】1-3-1 【家政教育】1-2-1
第 19 週 ~ 第 20 週	單元七、安全行、平安動	6	5-2-1 5-2-2	【口試】能說出交通事故的原因 【實作】能表現行走的交通安 【自評】能遵守交通規則戴安全帽	【人權教育】1-3-2 【生涯發展教育】3-2-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

## 臺南市公(私)立南區日新國民小學 108 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程計畫

教材版本	翰林版 5 下教材	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週 (3) 節，本學期共 (60) 節
課程目標	1.介紹桌球、足球和羽球等運動，引導學生能進行簡易比賽，了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。 2.學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。 3.學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知。 4.引導學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，保存食物的方法，知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。 5.引導學生認識檳榔對健康的危害，並了解如何透過自我檢查及定期口腔檢查，來預防檳榔所引起的口腔疾病。 6.藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解，讓學生覺察家庭的重要性。				
領域能力指標	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式會影響食物的營養價值、安全性、外觀及口味。 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。 7-2-1 表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入之重大議題	<b>【人權教育】</b> 1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 <b>【家政教育】</b> 1-3-4 了解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。				

1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。  
 3-3-4 認識並能運用社區資源。  
 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  
 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。  
 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。  
**【性別平等教育】**  
 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。  
 3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。  
**【海洋教育】**  
 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。  
**【環境教育】**  
 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。  
 4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。  
**【生涯發展教育】**  
 1-2-1 培養自己的興趣、能力。  
**【資訊教育】**  
 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。

## 課程架構脈絡

教學期程	單元與活動名稱	節數	領域能力指標	表現任務 (評量方式)	融入議題 能力指標
第 1 週 ~ 第 3 週	單元一、持拍大進擊	9	3-2-4 6-2-5	<b>【口試】</b> 能說出桌球羽球活動的規則 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行桌球羽球活動 <b>【實作】</b> 能學會桌球羽球活動的基本動作 <b>【實踐】</b> 能遵守桌球羽球活動的規則	<b>【人權教育】</b> 1-3-2 <b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第 4 週 ~ 第 5 週	單元二、矯健好身手	6	1-2-2 3-2-2	<b>【口試】</b> 能說出前後滾翻的動作要領 <b>【實作】</b> 能學會前後滾翻的基本動作 <b>【實踐】</b> 能與他人合作進行前後滾翻活動	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1
第 6 週 ~ 第 8 週	單元三、水中健將	9	3-2-1 3-2-4	<b>【口試】</b> 能說出防溺十招五步驟 <b>【自評】</b> 能評估如何正確消費 <b>【實作】</b> 能學會游泳的基本動作 <b>【實踐】</b> 能注意游泳的衛生習慣	<b>【家政教育】</b> 3-3-4 <b>【家政教育】</b> 3-3-5 <b>【海洋教育】</b> 1-3-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 9 週 ~ 第 10 週	單元四、超越自我	6	3-2-1 3-2-2 3-2-4	【口試】能說出各種跑步的動作要領 【實作】能學會各種跑步的基本動作 【實踐】能認真參與各種跑步的活動	【生涯發展教育】1-2-1 【性別平等教育】3-3-2 【資訊教育】4-3-5
第 11 週 ~ 第 12 週	單元五、足下風雲	6	3-2-1 3-2-3 3-2-4	【口試】能說出足球的起源 【實踐】能與他人合作進行足球活動 【實作】能學會足球活動的基本動作 【實踐】能遵守足球活動的規則	【生涯發展教育】1-2-1
第 13 週 ~ 第 15 週	單元六、飲食面面觀	9	2-2-1 2-2-4 2-2-5 7-2-3	【口試】能舉例說出飲食象徵與禁忌 【實作】能指出不同的飲食文化 【自評】能尊重不同的飲食文化 【實作】能分析菜單是否符合均衡飲食	【環境教育】3-3-1 【環境教育】4-2-4 【人權教育】1-3-4 【家政教育】1-3-4 【家政教育】1-3-5
第 16 週 ~ 第 17 週	單元七、檳榔物語	6	1-2-3 5-2-4 7-2-1 7-2-6	【口試】能說出對嚼檳榔的看法 【實作】能指出嚼檳榔的危害 【口試】能說出反對嚼檳榔的理由 【自評】能表現拒絕嚼檳榔	【生涯發展教育】3-2-2 【生涯發展教育】4-3-4
第 18 週 ~ 第 20 週	單元八、樂在其中	9	5-2-2 5-2-3 6-2-2 6-2-4	【口試】能說出家庭的功能 【自評】能察覺與家人的相處互動 【實踐】能與他人合作模擬進行家庭會議 【實作】能學會自行車行前的各種檢查 【自評】騎自行車不做危險動作	【性別平等教育】2-3-3 【家政教育】4-3-2 【家政教育】4-3-4 【生涯發展教育】3-2-2

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。