

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第一學期五年級 健體領域學習課程計畫(☒普通班/☐特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利及有申訴的權利及申訴的管道。 3. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 4. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 5. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。 6. 認識青春期及其意義及以健康的心態面對青春期的生理變化。 7. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式，面對壓力時，能使用問題解決法，建設性的處理問題。 8. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。 9. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素，進而熟悉運動傷害處理的原則。 10. 能了解如何利用正手及反手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。 11. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作進而使用正確的起跑後加速跑與全速跑動作。 12. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 13. 能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。 14. 能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。 15. 了解緩和運動的重要性及做法。 16. 能做出武術運動正確的基本動作。 17. 能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。 18. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。 19. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。 20. 能完成羽球正手發球的動作。 21. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。				
領域能力指標	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。 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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。 7-2-4 確認消費者在運動相關事物上的權利、義務及其與健康的關係。
融入之重大議題	【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、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。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 【人權教育】 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。 【性別平等教育】 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 2-2-1 培養良好的人際互動能力。

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
第一週~第四週	壹、生活智慧王	12	7-2-4 2-2-4 2-2-5	1. 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。 2. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 3. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 4. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。 5. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。 6. 了解食物選購的方式與食物安全的關係。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 2-3-3 3-3-5 【人權教育】 1-3-4
第五週~第十週	貳、青春無限	18	1-2-4 6-2-4 5-2-1 5-2-2 5-2-5	1. 認識青春期及其意義。 2. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 3. 知道情緒和想法的關係。 4. 了解情緒、壓力和身體健康之間的關係。 5. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。 6. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能力。	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 2-3-3 【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-3-1 【環境教育】 5-3-1

第十一週~第十五週	參、活力滿分	15	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-2 4-2-5	1. 能運用飛盤做出指定動作。 2. 學童能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。 3. 正確的起跑後加速跑與全速跑動作。 4. 學會各種陀螺遊戲的技巧。 5. 能配合快節奏的音樂，學會動感的有氧舞蹈。 6. 能於距離籃框不同角度、位置的地點完成投籃	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【性別平等教育】 1-3-4
第十六週~第二十週	肆、矯健身手	15	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-1 4-2-5	1. 能了解武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 2. 能完成正確的武術連續動作。 3. 能單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。 4. 能完成羽球正手發球的動作。 5. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。	【生涯發展教育】 1-2-1 【家政教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【性別平等教育】 2-3-2

第二十一週	總複習	3	5-2-1 5-2-2 5-2-3	1. 能說出火場逃生須知。 2. 能說出地震發生時，在不同情境下的應變方法。 3. 能說出防颱的重要性。	【生涯發展教育】 3-2-2 3-2-3 【環境教育】 4-2-2
-------	-----	---	-------------------------	--	---

◎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。

臺南市南區日新國民小學 109 學年度第二學期五年級 健體領域學習課程計畫(☒普通班/☐特教班)

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節
課程目標	1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。 2. 能選擇符合個人營養需求的食物。 3. 能選購保存方式正確的食物。 4. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 5. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 6. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 7. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 8. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 9. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響 10. 能了解預防接觸毒品的的方法。 11. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 12. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 13. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。 14. 增進學童對家庭休閒活動的認識並藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 15. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。 16. 能學習並做出換手接棒動作。 17. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。 18. 能找出起跳慣用腳。 19. 能測量出跳遠助跑距離與步伐及學習正確的跳遠落地與空中動作。 20. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。 21. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 22. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。 23. 說出正確的武術動作名稱。 24. 能完成正確的武術連續動作。 25. 知道巧固球的由來及傳接球的動作要領。 26. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。 27. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 28. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。 29. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。 30. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。				

	31. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 32. 能學會向後迴環的動作技能。 33. 知道排球高手托球的動作要領。 34. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。 35. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。
領域能力指標	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。 2-2-4 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。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 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。 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。 7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及產品選擇之影響。 7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。
融入之重大議題	【家政教育】 1-3-4 瞭解食物在烹調、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。 2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。 2-3-3 表現合宜的穿著。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。 【人權教育】

	1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。				
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
第一週~第五週	壹、健康防護站	14	2-2-4 2-2-5 7-2-1 7-2-2 7-2-3 5-2-4	1. 能選購保存方式正確的食物。 2. 能認識並說出食物的加工方式。 3. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 4. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 5. 指導學童知道菸對人的危害，同時了解二手菸的影響，並能拒絕菸害。 6. 透過討論與實作，讓學童了解預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1 2-3-1

第六週~第八週	貳、青春組曲	9	1-2-4 1-2-5 3-2-1 3-2-2 6-2-2	1. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 2. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 3. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 4. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 5. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-1 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 4-3-3 4-3-4 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第九週~第十五週	參、樂活跑碰跳	21	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4 4-2-5	1. 能做出換手接棒動作。 2. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。 3. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。 4. 正確的跳遠落地與空中動作。 5. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。 6. 能完成正確的武術連續動作。 7. 做出巧固球傳接球的動作要領。	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【性別平等教育】 2-3-2

第十六週~第二十週	肆、運動你我他	13	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	1. 能正確做出跳箱上推撐的動作。 2. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。 3. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。 4. 能學會單槓上槓動作。 5. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。	【生涯發展教育】 1-2-1 【性別平等教育】 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【性別平等教育】 2-3-2
-----------	---------	----	----------------------------------	--	---

◎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。