

臺南市南區日新國民小學 110 學年度第一學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節
課程目標	1. 透過籃球競賽的欣賞，讓學生了解籃球比賽的獲勝關鍵除了完美的動作技巧之外，藉由樂趣化的移動傳接球、投籃等團體活動，幫助學生提升動作技巧，並與隊友建立絕佳的默契。 2. 透過躲避球運動，讓學生學習擲、接、閃、躲等基本技能，進而能從事躲避球運動。 3. 透過學習移動傳接、打擊技巧，了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。 4. 學習排球運動基本的傳球及發球技能，並以團體遊戲與簡易比賽，讓學生體會合作與尊重的意義。 5. 引導學生思考自己所喜愛的運動項目，分享喜愛的原因；此外，了解參與運動的阻礙因素，並透過討論找出解決阻礙因素的方法。 6. 引導學生了解肌肉適能相關概念，再導入拔河基本動作技能的介紹。活動中除了進行暖身運動之外，並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。 7. 藉由各種樂趣化的跳躍動作練習，增進學生的跳躍技能。 8. 引導學生了解增進人際關係的原則與方法，並協助學生檢視自己的生活態度，期盼他們能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。 9. 透過身心障礙者克服困境獲得成就的例子，鼓勵學生發揮自己的特長活出生命價值，亦藉由體驗活動培養學生同理身心障礙者所遭遇的不便與限制，進而懂得以適當的方式協助有需要的人。 10. 引導學生了解不論男生或女生，在進入青春後，感受到自己在生理、心理或社會關係的改變都是正常，需要以正確的態度來面對，讓自己的成長過程充滿喜悅。 11. 透過角色扮演及經驗分享，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，避免做出不尊重的騷擾行為。 12. 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，及事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法，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。 3-2-1 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。 4-2-1 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。 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。 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	【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。 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。 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。 1-3-5 搜尋保障權利及救援系統之資訊，維護並爭取基本人權。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 【性別平等教育】 1-3-1 認知青春期中不同性別者身體的發展與保健。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。

	2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。 【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
第一週~第五週	單元一、大顯身手 活動 1 籃球天地 活動 2 移動傳球變化多 活動 3 我是神射手 活動 4 與球共舞	15	3-2-2 3-2-4 4-2-5 6-2-5	1. 能夠藉由移動練習傳接球、投籃等學會籃球動作技巧。 2. 能夠與隊友建立團隊合作默契。	【人權教育】 1-3-4 【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
第六週~第九週	單元二、揪團來運動 活動 1 攻防之間 活動 2 球傳千里 活動 3 一觸即發 活動 4 我愛運動	12	3-2-3 3-2-4 4-2-1	1. 能夠學習躲避球運動的擲、接、閃、躲等基本技能，進而能夠從事躲避球運動。 2. 能習學習移動傳接、打擊技巧，並了解樂樂棒球活動規則，進而能與同伴一同參與比賽。	【生涯發展教育】 3-2-2
第十週~第十一週	單元三、大力水手 活動 1 力量的泉源 活動 2 挺立支撐 活動 3 力拔山河	6	3-2-1 4-2-3 4-2-4 4-2-5	1. 能了解肌肉適能概念，再學習拔河基本動作技能，進而分組練習拔河。	
第十二週~第十三週	單元四、躍動精靈 活動 1 彈跳遊戲 活動 2 跳躍高手 活動 3 剪式跳高	6	1-2-2 3-2-1 3-2-2	1. 藉由練習各種跳躍動作，讓學生增進的跳躍技能。	【生涯發展教育】 1-2-1

第十四週~第十六週	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體 活動 2 無限精采 活動 3 天生我才必有用 活動 4 將心比心	9	6-2-1 6-2-3 6-2-5	1. 能了解增進人際關係的原則與方法，並檢視自己的生活態度，學會用正面的態度思考問題。 2. 能遵守團體規範並與他人維持和諧的關係。	【人權教育】 1-2-1 1-2-2 1-2-5 【生涯發展教育】 1-1-1 1-2-1
第十七週~第十九週	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同 活動 2 我長大了 活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己 活動 5 男生女生做朋友	9	1-2-1 1-2-4 1-2-5 2-2-2	1. 能了解青春期的改變都是正常的，能以正確的態度來面對，並陳述自己的成長過程。 2. 學生能運用角色扮演及經驗分享，來培養尊重異性的態度及學會面臨性騷擾時的因應方法。	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 2-3-2 2-3-4 【家政教育】 1-2-1
第二十週~第二十一週	單元七、安全行、平安動 活動 1 行的安全 活動 2 乘車安全 活動 3 安全救援系統	6	5-2-1 5-2-2	1. 能了解行的安全及乘車安全理念，並探討生活周遭交通情境，進而陳述正確的交通安全觀念。	【人權教育】 1-3-2 1-3-5

◎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 110 學年度第二學期 五 年級 健康與體育 領域學習課程(調整)計畫(☒ 普通班 / ☐ 藝才班 / ☐ 體育班 / ☐ 特教班)

教材版本	翰林	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節
課程目標	1. 引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生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. 透過身體重心的轉移及手臂的推撐，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. 在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，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。 4. 以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。 5. 藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。 6. 透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展，並以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。 7 引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。 8 以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。 9 協助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，並藉由價值澄清技巧，讓學生辨別嚼檳榔的好壞，透過拒絕技巧的演練，來提升學生拒絕同儕影響的能力。 10. 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，並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流，出遊的準備，明白各種影響安全的因素，學會事先做好準備，以預防事故傷害的發生。				
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。 1-2-6 解釋個人與群體對性方面之行為，表現出不同的信念與價值觀。 2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 了解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。 4-2-2 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。 5-2-2 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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 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。 7-2-4 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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	【人權教育】 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。 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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。

1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。

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。

4-3-1 了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。

4-3-4 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。

1-3-3 衡量身體狀況，在安全情境下選擇適性的親水活動。

4-3-5 簡單分析氣象圖並解讀其與天氣變化的關係。

【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。

3-3-2 能主動親近並關懷學校與社區的環境，並透過對於相關環境議題的了解，體會環境權的重要。

4-2-4 能辨識與執行符合環境保護概念之綠色消費行為。

4-3-4 能建立伙伴關係，尋求適切的資源與協助，以設法解決環境問題。

5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。

【生涯發展教育】

1-2-1 培養自己的興趣、能力。

2-1-1 培養互助合作的生活態度。

2-2-1 培養良好的人際互動能力。

3-2-2 學習如何解決問題及做決定。

【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。

4-3-6 能利用網路工具分享學習資源與心得。

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~第三週	單元一、持拍大進擊 活動 1 桌球對對碰 活動 2 樂活桌球館 活動 3 飛天白梭 活動 4 運動規則知多少	7	3-2-4 6-2-3 6-2-5	1. 能夠學習桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球，並進行簡易比賽。 2. 能了解運動規則的重要性，建構認知與技能，並統整學習內容。	【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-3-2
第四週~第五週	單元二、矯健好身手 活動 1 後滾翻 活動 2 滾翻分腿	6	1-2-2 3-2-2	1. 能學會「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，並增強身體肌力，體會協調性和平衡感。	【生涯發展教育】 1-2-1 2-1-1
第六週~第八週	單元三、水中健將 活動 1 安全悠游 活動 2 游泳池須知 活動 3 池畔「泳」者 活動 4 划水換氣 活動 5 捷式聯合動作 活動 6 游泳保健	9	4-2-2 5-2-5 7-2-1 7-2-4	1. 能了解防溺水、救溺方法等游泳安全須知，並學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧。	【家政教育】 3-3-4 【海洋教育】 1-3-2 1-3-3 4-3-5
第九週~第十週	單元四、超越自我 活動 1 跑在最前線 活動 2 障礙跑 活動 3 蹲踞式起跑 活動 4 全力衝刺	5	3-2-4 4-2-5	1. 能了解蹲踞式起跑的優點與特色。 2. 藉由不同的速度遊戲，讓學生能夠增進體能。	【性別平等教育】 3-3-2 【資訊教育】 4-3-5 4-3-6

第十週~第十二週	單元五、足下風雲 活動 1 足壇風雲 活動 2 前進自如 活動 3 傳球遊戲	7	3-2-1 3-2-3	1. 能了解足球運動的由來與發展，並學會運球、移動傳球技能。	
第十三週~第十五週	單元六、飲食面面觀 活動 1 飲食學問大 活動 2 世界飲食大不同 活動 3 買得用心吃得安心 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	9	2-2-1 2-2-3 2-2-4 2-2-5 7-2-3	1. 能了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，識別食品消費上相關的權利與義務。 2. 能了解浪費食物所衍生的問題，並陳述綠色消費的重要性。	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5 1-3-7 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第十六週~第十七週	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口 活動 3 檳榔防制總動員	6	1-2-3 5-2-4 7-2-1 7-2-5 7-2-6	1. 能了解檳榔對健康的危害，並陳述預防檳榔所引起的口腔疾病方法。	【生涯發展教育】 3-2-2 【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第十八週~第二十一週	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人 活動 2 與家人相聚 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	11	1-2-6 6-2-2 6-2-4 5-2-2 5-2-3	1. 能陳述家庭聚會的重要性，並能計畫一個家庭休閒活動。	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4

◎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。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎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。