

臺南市南區日新國民小學 111 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	南一	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. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。 2. 知道選購鞋子的方法。 3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。 4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。 6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。 7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 8. 能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。 9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。 10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。 11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。 12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。 13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 14. 能認識烹煮食物的正確方式。 15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。				
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。 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【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。 【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。

	【環境教育】 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。				
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	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	口語評量：知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
第二週	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	口述評量：會說出消費者有申訴的權利及申訴的管道及消費者保護專線。	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
第三週	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-4 2-2-5	口語評量：能運用食物與營養標示來選擇外食，進而檢核自己是否選擇正確。 實作評量：提出改善均衡飲食的方法。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
第四週	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	口述評量：了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等程。在這些處理過程	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素失。	
第五週	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	口語評量：能正確知道青春期在男女生生理和心理上發生改變的意義。	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1
第六週	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	6-2-4	實作評量：透過與同學情境題的演練，能說出遇到不順心的事能用適合的態度和想法來面對。	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1
第七週	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	5-2-1 5-2-2 5-2-5	實作評量：走訪校園，並能說出哪個角落若有意外發生是不容易被察覺。當意外發生時可以正確做出應變措施。	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
第八週	參、活力滿分	3	3-2-1	技能評量：能運	【生涯發展教

	6. 來玩飛盤		3-2-2 3-2-4	用正、反手握的方式投擲飛盤及飛盤擲準。	育】 1-2-1
第九週	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	動作評量：能正確做出蹲踞式起跑。並會模仿做出馬克操相關動作。	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	技能評量：做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2. 能以正確的跑步動作完成 100 公尺短跑賽。	【生涯發展教育】 2-2-1
第十一週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	口語評量：能說出民俗體育有哪些項目。	
第十二週	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	技能評量：能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。	
第十三週	參、活力滿分 9. 活力有氧	3	3-2-1 3-2-2	動作評量：能配合音樂的節奏完成伸展動作。	
第十四週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口語評量：能說出擦板球和空心球投進要瞄準的位置不同。	【生涯發展教育】 1-2-1

				動作評量：能完成教師示範作，並培養雙手投籃的基本動作。	
第十五週	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	動作評量：能於活動中做出傳接投籃的動作。 態度評量：能配合同學一起進行支援投籃及突破籃關等遊戲。	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量：能說出武術中重要的上肢、下肢、軀幹動作並說出正確的武術動作名稱。 動作評量：熟練「砸拉砍拳」武術招式。	
第十七週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	技能評量：能學會單人交叉跳、一跳二迴旋、雙人及多人跳繩的技能。	
第十八週	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	技能評量：學會多人跳繩的能力 態度評量：會配	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				合同學一起完成 多人跳繩的練習。	
第十九週	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-4	技能評量：能正確做出羽球正手發球的動作。 動作評量：能正確正手發球至對方。	
第二十週	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	動作評量：能於活動中學會正手高遠球擊球法。	
第二十一週	休業式				

◎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 111 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	南一	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. 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. 能明瞭食品正確的保存方式。 4. 能選購保存方式正確的食物。 5. 能說出食物正確保存方式的重要性。 6. 能舉例說明食物的保存方式。 7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 8. 能了解糖尿病形成的原因。 9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。 10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。 11. 生病時，能表現出正確的診療行為。 12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。 13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 14. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。 15. 知道如何選購安全合格的藥品。				
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 認知青春早期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	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	實作評量：能說出食品包裝上的營養標示內容。 1. 營養標示：說明該項食品所包含的熱量及營養素。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第二週	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	口語評量：能說明食物加工方式的重要性並說出客家人食物保存方式。	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第三週	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3	7-2-1 7-2-2 7-2-3	口語評量：能說出健康檢查的意義，以維護個人健康。並說出健保醫療實施分級制度的意義	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
第四週	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	技能評量：能正確分辨成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。	【人權教育】 2-3-1
第五週	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口語評量：能說出常見成癮物質，並知道使用毒品對個人、家庭及社會的影響及其危害。	【人權教育】 2-3-1

第六週	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	口語評量：當面對經痛時的能說出正確的處理方式。能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第七週	貳、青春組曲 五、家和萬事興	3	6-2-2	實作評量：與同學分享最受歡迎的家庭休閒動。利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與氣。	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
第八週	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	3	3-2-3 3-2-4	口語評量：能正確說出起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。技能評量：會做出正確的接棒動作。	

第九週	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	動作評量：能找到屬於自己的慣用腳。 技能評量：能測量出跳遠助跑距離與步伐。	
第十週	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	技能評量：能做出正確的運鈴動作。	
第十一週	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	動作評量：能運用扯鈴進行花式動作練習。	
第十二週	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口語評量：能正確說出正確的武術動作名稱。 動作評量：能練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。	
第十三週	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	技能評量：正確做出巧固球傳接球正確動作要領。	
第十四週	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	技能評量：能知道正確設網技巧。 口語評量：能正	

				確說出運動傷害發生時，該做哪些處理動作。	
第十五週	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	技能評量：能做出及在跳箱上推撐的動作。	
第十六週	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口語評量：說出進行跳箱運動時要注意的事項。 動作評量：能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。	
第十七週	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	3-2-1 3-2-2	技能評量：能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。 動作評量：能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。	
第十八週	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	口語評量：能正確說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 動作評量：能學會向後迴環的動作技能。	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十九週	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-4	口語評量：能說出排球高手托球的動作要領。	
第二十週	肆、運動你我他 十四、排球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	技能評量：能利用排球高手托球的動作完成傳接球活動。 技能評量：能完成互不相讓的比賽。	

◎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。