

臺南市公立學甲國民小學 108 學年度第一學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

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 (59) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 16. 選購食物時，能表現正確的消費行為。 17. 能正確的處理食物，避免營養素的流失。 18. 能選擇正確的容器盛裝食物。 19. 能說出外食的選擇技巧。 20. 能改進自己不良的飲食行為。 21. 能舉例說明食物包裝與貯存容器的適當性。 22. 能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。 23. 認識青春期及其意義。 24. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 25. 認識月經、夢遺的形成及其意義。 				

26. 了解青春期生理及心理的變化。
27. 了解生理期的保健及夢遺的處理。
28. 了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。
29. 以健康的心態面對青春期的生理變化。
30. 知道情緒和想法的關係。
31. 知道壓力的影響，和壓力過大時需要進行求助。
32. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。
33. 面對壓力時，能使用問題解決法，建設性的處理問題。
34. 能善用溝通的技巧，進行有效的雙向溝通。
35. 能清楚表達自己的想法與感覺，達到有效的雙向性溝通。
36. 能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。
37. 能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。
38. 能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。
39. 能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。
40. 能了解校園中常發生的運動傷害。
41. 能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。
42. 能說出注意單車安全對個人及他人的影響。
43. 能熟悉運動傷害處理的原則。
44. 能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能
45. 能了解如何利用反手握投擲飛盤。
46. 能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。
47. 能運用飛盤做出指定動作。
48. 能依據遊戲規則完成遊戲動作。
49. 能認真參與活動。
50. 能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。
51. 能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。
52. 能學習終點衝刺跑與完成 100 公尺短跑賽。
53. 能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。

54. 能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。
55. 能評估社區休閒運動環境並選擇參與。
56. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。
57. 能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。
58. 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。
59. 能了解有氧運動對心肺功能的重要性。
60. 能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。
61. 能在活動中放鬆身體並快樂的進行活動。
62. 在活動配合音樂節奏並能舞出自己的自信。
63. 能配合音樂表現出球的暖身舞蹈動作。
64. 了解暖身活動的重要與做法。
65. 能學會有氧舞蹈。
66. 能了解有氧舞蹈對心肺功能的影響。
67. 能配合音樂跳出有氧舞蹈。
68. 了解緩和運動的重要性及做法。
69. 在活動中能配合音樂做出伸展活動。
70. 了解伸展活動的重要。
71. 了解武術運動具有增進體適能的效果。
72. 能了解並說出各種招式動作要領及方法。
73. 能做出正確的基本動作。
74. 能在活動中放鬆身體完成動作。
75. 能快樂的進行活動。
76. 能積極參與並和他人互相合作並完成活動。
77. 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。
78. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。
79. 能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。
80. 能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。
81. 能完成羽球正手發球的動作。

	<p>82. 能藉由活動練習培養羽球正手發球與正手高遠球拍擊的技巧。</p> <p>83. 能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。</p> <p>84. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>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。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</p> <p>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。</p> <p>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。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【人權教育】</p>

- 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 8/25~8/31	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	1	7-2-4	口試 實踐 實作	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
第二週 9/1~9/7	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	7-2-4	口試 實踐 實作	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
第三週 9/8~9/14	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	2	2-2-4 2-2-5	口試 實踐	【家政教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				實作	1-3-5 【人權教育】 1-3-4
第四週 9/15~9/21	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	2-2-5	口試 實踐 實作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
第五週 9/22~9/28	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	1-2-4	口試 實踐 實作	【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 9/29~10/5	貳、青春無限 4. 青春你我他	4	6-2-4	口試 實踐 實作	【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 10/6~10/12	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	2	5-2-1 5-2-2 5-2-5	口試 實踐 實作	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					5-3-1
第八週 10/13~10/19	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口試 實踐 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第九週 10/20~10/26	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十週 10/27~11/2	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3	3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十一週 11/3~11/9 ◎第一次評量	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	口試 實踐 實作	
第十二週 11/10~11/16	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5	口試 實踐 實作	
第十三週 11/17~11/23	參、活力滿分 9. 活力有氣	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐 實作	
第十四週 11/24~11/30	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	【生涯發展教育】 1-2-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第十五週 12/1~12/7	參、活力滿分 10. 投籃高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 12/8~12/14	肆、矯健身手 11. 大顯身手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十七週 12/15~12/21	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	口試 實踐 實作	
第十八週 12/22~12/28	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十九週 12/29~1/4	肆、矯健身手 13. 羽球高手	2	3-2-1 3-2-4	口試 實踐 實作	
第二十週 1/5~1/11 ◎第二次評量	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作 定期評量	
第二十一週 1/12~1/18	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 3-2-3	口試 實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-2-4	實作	
第二十二週 1/19~1/20		0			

◎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。

臺南市公立學甲國民小學 108 學年度第二學期五年級健康與體育領域學習課程(調整)計畫

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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 16. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。 17. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。 18. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 19. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。 20. 能認識常見成癮物質的種類。 21. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響 22. 能了解預防接觸毒品的的方法。 				

23. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。
24. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。
25. 能面對並處理經痛時的處理方式。
26. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。
27. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。
28. 能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。
29. 能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。
30. 能培養良好性格特質，發揮專長。
31. 能多方面學習，以肯定自己的價值。
32. 增進學童對家庭休閒活動的認識。
33. 分享適合家人共同參與的休閒活動。
34. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動
35. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。
36. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。
37. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知
38. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力
39. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。
40. 知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。
41. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。
42. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。
43. 能學習並做出換手接棒動作。
44. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。
45. 能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。
46. 能找出起跳慣用腳。
47. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。

48. 學習正確的跳遠落地與空中動作。
49. 能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。
50. 能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。
51. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。
52. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。
53. 能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。
54. 能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。
55. 說出正確的武術動作名稱。
56. 能完成正確的武術連續動作。
57. 熟練武術動作並能加以應用。
58. 能在活動中表現認真參與的態度。
59. 知道巧固球的由來。
60. 知道巧固球的傳接球的動作要領。
61. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。
62. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。
63. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。
64. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。
65. 能學會及練習箱上的動作。
66. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。
67. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。
68. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。
69. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。
70. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。
71. 能和同學一起愉快共跳竹竿舞。
72. 能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。

	<p>73. 能學會單槓動作。</p> <p>74. 能對單槓運動發生興趣，並認真練習。</p> <p>75. 能明瞭並說出單槓的動作要領。</p> <p>76. 能了解向後迴環的動作要領。</p> <p>77. 能學會向後迴環的動作技能。</p> <p>78. 知道排球高手托球的動作要領。</p> <p>79. 能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。</p> <p>80. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。</p> <p>81. 能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。</p> <p>82. 能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。</p> <p>83. 能藉由活動培養高手接擊的技巧。</p>
<p>領域能力指標</p>	<p>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。</p> <p>1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。</p> <p>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。</p> <p>6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>
<p>融入之重大議題</p>	<p>【家政教育】</p>

- 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 2/9~2/15	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	口試 實踐 實作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第二週 2/16~2/22	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-5	口試 實踐	【家政教育】 1-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

				實作	1-3-5 【人權教育】 1-3-1
第三週 2/23~2/29	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	2	7-2-1 7-2-2 7-2-3	口試 實踐 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
第四週 3/1~3/7	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口試 實踐 實作	【人權教育】 2-3-1
第五週 3/8~3/14	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	口試 實踐 實作	【人權教育】 2-3-1
第六週 3/15~3/21	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	口試 實踐 實作	【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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第七週 3/22~3/28	貳、青春組曲 五、家和萬事興	4	6-2-2	口試 實踐 實作	【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 3/29~4/4	參、樂活跑碰跳 六、班際大隊接力賽	1	3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	
第九週 4/5~4/11	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十週 4/12~4/18	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	口試 實踐 實作	
第十一週 4/19~4/25 ◎第一次評量	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十二週 4/26~5/2	參、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-2-4	實作	
第十三週 5/3~5/9	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十四週 5/10~5/16	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	
第十五週 5/17~5/23	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐 實作	
第十六週 5/24~5/30	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐 實作	
第十七週 5/31~6/6	肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐 實作	
第十八週 6/7~6/13	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	3-2-1 3-2-2	口試 實踐 實作	
第十九週 6/14~6/20	肆、運動你我他 十四、排球高手	4	3-2-1 3-2-4	口試 實踐	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

◎第二次評量				實作 定期評量	
第二十週 6/21~6/27	肆、運動你我他 十四、排球高手	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	
第二十一週 6/28~6/30	肆、運動你我他 十四、排球高手	2	3-2-1 3-2-3 3-2-4	口試 實踐 實作	

◎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。

