臺南市公立新化區那拔國民小學108學年度第1學期 五 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版5上教材	實施年級	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(59)節
課程目標	1.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 4.認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 5.掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的能力。 6.認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 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。 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。 4-2-5 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。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 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。 6-2-2 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。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 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 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	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【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。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【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。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 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】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 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。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。

C5-1 領域學習課程計畫

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	一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	0	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週 9/1-9/7	一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	3	3-2-2 3-2-3 3-2-4 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 9/8-9/14	一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/15-9/21	一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤、1-3 穩紮穩打	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第五週 9/22-9/28	一、球類運動和游泳 1-3 穩紮穩打、1-4 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
第六週 9/29-10/5	一、球類運動和游泳 1-4 捷泳	3	3-2-1 3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【海洋教育】 1-2-3 1-3-2

					1-3-4
第七週 10/6-10/12	二、安全新生活 2-1 事故傷害放大鏡	1	5-2-1 5-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/13-10/19	二、安全新生活 2-2 平安去郊遊 2-3 家庭休閒活動日	3	5-2-2 6-2-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/20-10/26	三、田徑跑跳接 3-1 跑跳變化多	3	3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/27-11/2	三、田徑跑跳接 3-2 接力大贏家	3	3-2-2 3-2-4 6-2-3 6-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十一週 11/3-11/9	三、田徑跑跳接 3-3 跳高有妙招	3	3-2-2 3-2-4 6-2-1	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1

					2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十二週 11/10-11/16	四、做自己 愛自己 4-1 獨特的自己	3	1-2-4 6-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
第十三週 11/17-11/23	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	5-2-4 6-2-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十四週 11/24-11/30	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	5-2-4 6-2-2	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1

					3-2-2
第十五週 12/1-12/7	五、舞蹈和踢毽 5-1 熱情啦啦隊	3	3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/8-12/14	五、舞蹈和踢毽 5-2 舞動線條的精靈	3	3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/15-12/21	五、舞蹈和踢毽 5-3 以色列歡樂舞	3	3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/22-12/28	五、舞蹈和踢毽 5-4 踢毽樂趣多	3	3-2-2 3-2-4 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 12/29-1/4	六、健康防護罩 6-1 當心傳染病	3	1-2-3 7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	
第廿週 1/5-1/11	六、健康防護罩 6-2 醫療服務觀測站	3	7-2-2 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5
第廿一週 1/12-1/18	六、健康防護罩 6-3 就醫有一套	3	7-2-2 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5
第廿二週 1/19-1/25	六、健康防護罩 6-3 就醫有一套	1	7-2-2 7-2-3	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 3-2-5

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

C5-1 領域學習課程計畫

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

臺南市公立新化區那拔國民小學108學年度第2學期 五 年級 健體 領域學習課程計畫

教材版本	康軒版5下教材	實施年級	3	教學節數	每週(3)節，本學期共(56)節
課程目標	1.從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。 2.學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。 3.熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。 4.認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。 5.熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。 6.了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。 7.學習關懷老年人、自我照護的方法。				
領域能力指標	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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。 1-2-2 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。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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 瞭解運動規則，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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭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。 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。				

	7-2-5 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	【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。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【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。 2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 【性別平等教育】 2-2-1 瞭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。 【家政教育】 1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。 1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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。 【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 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瞭解，體會環境權的重要。 4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。 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。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。

	5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。

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	一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	2	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
第二週 2/16-2/22	一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	3	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【生涯發展教育】 2-2-1
第三週 2/23-2/29	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第四週 3/1-3/7	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第五週 3/8-3/14	一、球類快樂玩 1-3 籃球高手	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第六週 3/15-3/21	二、寶貝我的家 2-1 溝通的藝術 2-2 家庭危機	3	6-2-2 6-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談	

				(三)實踐	
第七週 3/22-3/28	三、跑跳攀樂無窮 3-1 跑走好體能	3	3-2-1 4-2-3 6-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1
第八週 3/29-4/4	三、跑跳攀樂無窮 3-2 跳遠小飛俠	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
第九週 4/5-4/11	三、跑跳攀樂無窮 3-2 跳遠小飛俠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-4	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
第十週 4/12-4/18	三、跑跳攀樂無窮 3-3 壘球投擲王	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	
第十一週 4/19-4/25	三、跑跳攀樂無窮 3-4 跳出變化	3	3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 4/26-5/2	四、美麗人生 4-1 生長你我他	3	1-2-1 1-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-1
第十三週 5/3-5/9	四、美麗人生 4-2 飲食小專家	3	2-2-1 2-2-2 2-2-5	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週	四、美麗人生	3	2-2-1	(一)紙筆測驗	【人權教育】

5/10-5/16	4-2 飲食小專家		2-2-3 2-2-5	(二)晤談 (三)實踐	1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週 5/17-5/23	五、有氧舞活力 5-1 拳擊有氧	3	3-2-1 3-2-2	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/24-5/30	五、有氧舞活力 5-2 荷里皮波舞	3	3-2-2 4-2-5	(一)實作 60% (二)晤談 20% (三)紙筆測驗 20%	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 5/31-6/6	六、搶救地球 6-1 生病的地球 6-2 環境汙染面面觀	3	1-2-3 7-2-5 7-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2 4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/7-6/13	六、搶救地球 6-2 環境汙染面面觀	3	1-2-3 7-2-5 7-2-6	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2

					4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/14-6/20	七、老化與健康 7-1 關懷老年人	3	2-2-1 2-2-2 6-2-2 6-2-4	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
第廿週 6/21-6/27	七、老化與健康 7-2 健康檢查	1	7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【生涯發展教育】 3-2-2
第廿一週 6/28-7/4	七、老化與健康 7-2 健康檢查	1	7-2-1	(一)紙筆測驗 (二)晤談 (三)實踐	【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。

◎一年級領域核心素養、學習表現、學習內容皆要敘寫，二至六年級敘寫領域能力指標，「學習表現」及「學習內容」欄位空白即可。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎一年級敘寫融入議題實質內涵，二到六年級敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。