

臺南市公(私)立安南區安佃國民小學 111 學年度第一學期五年級健體領域學習課程(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) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)節 |
|--------|----|-----------------|-----|------|--------|
| 課程目標 | | | | | |
| 領域能力指標 | | | | | |

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。

- 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。

| | |
|---------|--|
| | <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> |
| 融入之重大議題 | <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> <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。</p> <p>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。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>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。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。</p> |
| 課程架構脈絡 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| 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 |
|------------------------|-----------------------|----|----------------|------------------------------|---|
| 一 8/30 9/3 | 壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮 | 3 | 7-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 2-3-3 3-3-5 |
| 二 9/4 9/10 | 壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮 | 3 | 7-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 2-3-3 3-3-5 |
| 三 9/11 9/17 | 壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡 | 3 | 2-2-4 2-2-5 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4 |
| 四 9/18 9/24 | 壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡 | 3 | 2-2-5 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4 |
| 五 9/25 10/1 | 貳、青春無限 3. 青春紀事簿 | 3 | 1-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【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】 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--------------------------|----------------------|---|-------------------------|------------------------------|---|
| | | | | | 2-2-1 |
| 六 10/2 10/8 | 貳、青春無限 4. 青春你我他 | 3 | 6-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【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 |
| 七 10/9 10/15 | 貳、青春無限 5. 小心危險在身邊 | 3 | 5-2-1 5-2-2 5-2-5 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1 |
| 八 10/16 10/22 | 參、活力滿分 6. 來玩飛盤 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 九 10/23 10/29 | 參、活力滿分 7. 我是飛毛腿 | 3 | 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 十 10/30 11/5 | 參、活力滿分 7. 我是飛毛腿 | 3 | 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | 【生涯發展教育】 2-2-1 |
| 十一 11/6 | 參、活力滿分 8. 旋轉之王 | 3 | 3-2-1 3-2-2 4-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|---------------------------|--------------------|---|----------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 11/12 | | | | 態度評量 | |
| 十二 11/13 11/19 | 參、活力滿分 8. 旋轉之王 | 3 | 3-2-1 3-2-2 4-2-2 4-2-5 | 觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 | |
| 十三 11/20 11/26 | 參、活力滿分 9. 活力有氧 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | |
| 十四 11/27 12/3 | 參、活力滿分 10. 投籃高手 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十五 12/4 12/10 | 參、活力滿分 10. 投籃高手 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | 【生涯發展教育】 1-2-1 |
| 十六 12/11 12/17 | 肆、矯健身手 11. 大顯身手 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | |
| 十七 12/18 12/24 | 肆、矯健身手 11. 大顯身手 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量 | |
| 十八 12/25 | 肆、矯健身手 12. 與繩共舞 | 3 | 3-2-2 3-2-4 4-2-1 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 12/31 | | | 4-2-5 | 態度評量 口頭評量 | |
| 十九 1/1 1/7 | 肆、矯健身手 12. 與繩共舞 | 3 | 3-2-2 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | |
| 二十 1/8 1/14 | 肆、矯健身手 13. 羽球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | |
| 二十一 1/15 1/19 | 肆、矯健身手 13. 羽球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量 | |

◎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(私)立安南區安佃國民小學 111 學年度第二學期五年級健體領域學習課程(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) | 五年級 | 教學節數 | 每週(3)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。 | | | | |
| 領域能力指標 | <ol style="list-style-type: none"> 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。 | | | | |

| | |
|---------|--|
| | <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> |
| 融入之重大議題 | <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>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>【人權教育】</p> <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。</p> <p>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> |
| 課程架構脈絡 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| 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 |
|------------------------|----------------------|----|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 一 2/12 2/18 | 壹、健康防護站 一、消費停看聽 | 3 | 2-2-4 2-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1 |
| 二 2/19 2/25 | 壹、健康防護站 一、消費停看聽 | 3 | 2-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1 |
| 三 2/26 3/4 | 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 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1 |
| 四 3/5 3/11 | 壹、健康防護站 三、無毒家園 | 3 | 5-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 |
| 五 3/12 3/18 | 壹、健康防護站 三、無毒家園 | 3 | 5-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【人權教育】 2-3-1 |
| 六 | 貳、青春組曲 | 3 | 1-2-4 | 口語評量 | 【性別平等教 |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 3/19 3/25 | 四、飛躍的青春 | | 1-2-5 | 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 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 |
| 七 3/26 4/1 | 貳、青春組曲 五、家和萬事興 | 3 | 6-2-2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | 【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 |
| 八 4/2 4/8 | 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 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 九 4/9 | 參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠 | 3 | 3-2-1 3-2-2 3-2-3 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 4/15 | | | 3-2-4 | 行為檢核 態度評量 | |
| 十 4/16 4/22 | 參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美 | 3 | 3-2-2 4-2-5 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十一 4/23 4/29 | 參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美 | 3 | 3-2-2 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十二 4/30 5/6 | 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 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十三 5/7 5/13 | 參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球 | 3 | 3-2-1 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十四 5/14 5/20 | 參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十五 | 肆、運動你我他 | 3 | 3-2-1 | 口語評量 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|-------------------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|--|
| 5/21 5/27 | 十一、跳箱高手 | | 3-2-2 | 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十六 5/28 6/3 | 肆、運動你我他 十一、跳箱高手 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十七 6/4 6/10 | 肆、運動你我他 十二、大家來跳竹竿舞 | 3 | 3-2-1 3-2-2 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十八 6/11 6/17 | 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 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 十九 6/18 6/24 | 肆、運動你我他 十四、排球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量 | |
| 二十 6/25 6/30 | 肆、運動你我他 十四、排球高手 | 3 | 3-2-1 3-2-3 3-2-4 | 口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 | |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

| | | | | | |
|--|--|--|--|------|--|
| | | | | 態度評量 | |
|--|--|--|--|------|--|

- ◎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。