

臺南市公(私)立北區寶仁國民小學 111 學年度第一學期 五 年級 健康與體育(健康) 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、自編	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(21)節
課程目標	<p>1. 人際的適應能力與身心健康有著密不可分的關係,若能在團體中與其他成員維持良好的互動關係,將有助於快樂的生活與學習。本單元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。</p> <p>2. 單元中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。此外,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。</p> <p>3. 人不論男生或女生,在進入青春期後,都可以感受到自己在生理、心理或社會關係方面,均有一些明顯的變化,本單元希冀引導學生了解這些改變都是正常的,需要以正確的態度來面對,讓自己的成長過程充滿喜悅。</p> <p>4. 單元中亦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。</p> <p>5. 事故傷害是國人十大死因之一,其中以交通事故發生率最高,很多交通事故都是因人們一時的疏忽所造成。本單元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,培養學生正確的交通安全觀念。</p> <p>6. 單元中亦透過事禍事故的處理,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。</p>				
領域能力指標	<p>1-2-2 應用肢體發展之能力,從事適當的身體活動。</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>2-2-2 了解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。</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>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>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。</p> <p>6-2-3 參與團體活動,體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。</p>				

融入之重大議題	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>1-2-2 知道人權是普遍的、不容剝奪的，並能關心弱勢。</p> <p>1-2-5 察覺並避免個人偏見與歧視態度或行為的產生。</p> <p>1-3-2 理解規則之制定並實踐民主法治的精神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</p> <p>1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-4 尊重不同性別者在溝通過程中有平等表達的權利。</p> <p>3-3-2 參與團體活動與事務，不受性別的限制。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-1-1 養成良好的個人習慣與態度。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p>				
	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 1 週 08/28~09/03	單元五、伸出友誼的手 活動 1 融入新團體	1	6-2-3	課堂問答 發表 自我評量	<b>【人權教育】</b> 1-2-1 1-2-5
第 2 週 09/04~09/10	單元五、伸出友誼的手 活動 2 無限精采	1	6-2-5	課堂問答 自我評量	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-1
第 3 週 09/11~09/17	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習：	1	3-2-1 3-2-2	觀查記錄 合作互動	<b>【家政教育】</b> 3-3-3

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	共同討論表演節目		3-2-4 1-3-2 3-3-11		【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 4 週 09/18~09/24	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 熟練基本動作	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 5 週 09/25~10/01	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 基本動作的交叉變化	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 6 週 10/02~10/08	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 基本動作的交叉變化	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 7 週 10/09~10/15	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 肢體動作的組合與想像	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 8 週 10/16~10/22	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 肢體動作的組合與想像	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 9 週 10/23~10/29	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 10 週 10/30~11/05	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-13-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-111	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 11 週 11/06~11/12	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 12 週 11/13~11/19	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 13 週 11/20~11/26	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			3-3-11		
第 14 週 11/27~12/03	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 15 週 12/04~12/10	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 表演練習	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 16 週 12/11~12/17	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 團體展演彩排	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動 發表展演	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 17 週 12/18~12/24	校慶運動會暨聖誕聯歡展演練習： 團體展演	1	3-2-1 3-2-2 3-2-4 1-3-2 3-3-11	觀查記錄 探索操作 合作互動 發表展演	【家政教育】 3-3-3 【兩性教育】 1-3-3 2-3-5
第 18 週 12/25~12/31	單元六、成長的喜悅 活動 1 男女大不同	1	1-2-4	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1
第 19 週 01/01~01/07	單元六、成長的喜悅 活動 2 我長大了	1	1-2-4	課堂問答 觀察評量 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 20 週 01/08~01/14	單元六、成長的喜悅 活動 3 青春補給站 活動 4 珍愛自己	1	1-2-1 1-2-4 2-2-2	課堂問答 實作評量 自我評量	【性別平等教育】 1-3-2 【家政教育】 1-2-1
第 21 週 01/15~01/21	單元六、成長的喜悅 活動 5 男生女生做朋友	1	1-2-5 6-2-3	發表 課堂問答 同儕互評	【性別平等教育】 2-3-2 2-3-4

◎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。

◎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)立北區寶仁國民小學 111 學年度第二學期五年級健康與體育(健康)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	翰林版	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(1)節,本學期共(17)節
課程目標	<p>1. 飲食在生活中扮演重要的角色,除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外,飲食也反應各地不同的風土民情,更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了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。</p> <p>2. 本單元以觀察、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。</p> <p>3. 本單元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。</p> <p>4. 本單元藉由價值澄清技巧,讓學生辨別嚼檳榔的好壞,同時還透過拒絕技巧的演練,來提升學生拒絕同儕影響的能力。此外,單元中亦透過社區調查及社區行動,來防制社區的檳榔問題。</p> <p>5. 家庭在每個人的成長過程中具有重要意義,單元中藉著對家庭的形成、功能與互動關係的了解,讓學生覺察家庭的重要性。</p> <p>6. 本單元讓學生了解家庭聚會的重要性,並透過家庭休閒活動的安排增進情感交流,藉著出遊的準備,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。</p>				
領域能力指標	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>2-2-1 了解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</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>4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。</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>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</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>				
融入之重大議題	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 了解食物在烹調、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>1-3-7 認識傳統節慶食物與臺灣本土飲食文化。</p>				

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。

**【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1週 02/12~02/18	單元六、飲食面面觀 活動1 飲食學問大	1	2-2-3	觀察評量 課堂問答 自我評量	<b>【人權教育】</b> 1-3-4 <b>【家政教育】</b> 1-3-3 1-3-7



C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 2 週 02/19~02/25	單元六、飲食面面觀 活動 2 世界飲食大不同	1	2-2-3	觀察評量 課堂問答 自我評量	【人權教育】 1-3-4 【家政教育】 1-3-3 1-3-7
第 3 週 02/26~03/04		0			
第 4 週 03/05~03/11	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	1	2-2-1 2-2-4 2-2-5	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第 5 週 03/12~03/18	單元六、飲食面面觀 活動 3 買得用心吃得安心	1	2-2-1 2-2-4 2-2-5	實作評量 課堂問答 自我評量	【家政教育】 1-3-5 3-3-5
第 6 週 03/19~03/25	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關	1	2-2-5 7-2-3	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第 7 週 03/26~04/01	單元六、飲食面面觀 活動 4 飲食安全自己把關 活動 5 消費小達人	1	2-2-5 7-2-3	發表 課堂問答 自我評量 實作評量	【家政教育】 1-3-4 3-3-5 【環境教育】 3-3-1 4-2-4
第 8 週 04/02~04/08		0			
第 9 週 04/09~04/15	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	1	1-2-3 5-2-4 7-2-1	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 10 週 04/16~04/22	單元七、檳榔物語 活動 1 紅脣故事 活動 2 拒絕檳榔入口	1	1-2-3 5-2-4 7-2-1	發表 課堂問答 實作評量	【生涯發展教育】 3-2-2
第 11 週 04/23~04/29	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	1	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第 12 週 04/30~05/06	單元七、檳榔物語 活動 3 檳榔防制總動員	1	5-2-4 7-2-5 7-2-6	發表 課堂問答 實作評量	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-3
第 13 週 05/07~05/13	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	1	1-2-6 6-2-2	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第 14 週 05/14~05/20	單元八、樂在其中 活動 1 親親家人	1	1-2-6 6-2-2	發表 課堂問答 自我評量	【性別平等教育】 2-3-3 【家政教育】 4-3-2
第 15 週 05/21~05/27	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	1	6-2-2 6-2-4	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第 16 週 05/28~06/03	單元八、樂在其中 活動 2 與家人相聚	1	6-2-2 6-2-4	課堂問答 發表 實作評量	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4
第 17 週 06/04~06/10	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	1	5-2-2 5-2-3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

第 18 週 06/11~06/17	單元八、樂在其中 活動 3 出遊準備 活動 4 快樂鐵馬族	1	5-2-2 5-2-3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 4-3-4
第 19 週 06/18~06/24		0			
第 20 週 06/25~07/01	單元八、樂在其中 活動 4 快樂鐵馬族	1	5-2-2 5-2-3	發表 實作評量 自我評量 課堂問答	【生涯發展教育】 3-2-2 【家政教育】 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。

◎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。