臺南市私立安平區慈濟高中國小部 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	南一版五上教材	實施年級 (班級/組別)	五年級	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，為促進人我的建康而努力。 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
一 8/30 ｜ 9/3	壹、生活智慧王 1.聰明消費樂無窮	3	7-2-4	紙筆測驗 作業 提問討論	【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	紙筆測驗 作業 提問討論	【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	紙筆測驗 作業 提問討論	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
四	壹、生活智慧王	3	2-2-5	紙筆測驗	【家政教育】

9/18 ｜ 9/24	2.飲食放大鏡			作業 提問討論	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	紙筆測驗 作業 提問討論	【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
六 10/2 ｜ 10/8	貳、青春無限 4.青春你我他	3	6-2-4	紙筆測驗 作業 提問討論	【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 【性侵害防治教育】
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	紙筆測驗 作業 提問討論	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1 【安全教育】
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	實作 實踐	【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	實作 實踐	【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	實作 實踐	【生涯發展教育】 2-2-1
十一 11/6 ｜ 11/12	參、活力滿分 8.旋轉之王	3	3-2-1 3-2-2 4-2-2	實作 實踐	
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	實作 實踐	
十三 11/20 ｜ 11/26	參、活力滿分 9.活力有氧	3	3-2-1 3-2-2	實作 實踐	
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	實作 實踐	【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	實作 實踐	【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	實作 實踐	

十七 12/18 ｜ 12/24	肆、矯健身手 12.與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	實作 實踐	
十八 12/25 ｜ 12/31	肆、矯健身手 12.與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4	實作 實踐	
十九 1/1 ｜ 1/7	肆、矯健身手 13.羽球高手	3	3-2-1 3-2-4	實作 實踐	
二十 1/8 ｜ 1/14	肆、矯健身手 13.羽球高手	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作 實踐	
二十一 1/15 ｜ 1/19	休業式	3	3-2-1 3-2-3 3-2-4	實作 實踐	

臺南市私立安平區慈濟高中國小部 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	南一版五下教材	實施年級 (班級/組別)	五年級	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
一 2/12 ｜ 2/18	壹、健康防護站 一、消費停看聽	3	2-2-4 2-2-5	紙筆測驗 作業 提問討論	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
二	壹、健康防護站	3	2-2-5	紙筆測驗	【家政教育】

2/19 ｜ 2/25	一、消費停看聽			作業 提問討論	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	紙筆測驗 作業 提問討論	【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	紙筆測驗 作業 提問討論	【人權教育】 2-3-1 【安全教育】
五 3/12 ｜ 3/18	壹、健康防護站 三、無毒家園	3	5-2-4	紙筆測驗 作業 提問討論	【人權教育】 2-3-1
六 3/19 ｜ 3/25	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	紙筆測驗 作業 提問討論	【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 【性侵害防治教育】
七	貳、青春組曲	3	6-2-2	紙筆測驗	【性別平等教

3/26 ｜ 4/1	五、家和萬事興			作業 提問討論	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	實作 實踐	
九 4/9 ｜ 4/15	參、樂活跑碰跳 七、急行跳遠	3	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	實作 實踐	
十 4/16 ｜ 4/22	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 4-2-5	實作 實踐	
十一 4/23 ｜ 4/29	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2 3-2-4	實作 實踐	
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	實作 實踐	
十三 5/7 ｜	參、樂活跑碰跳 十、一起來玩巧固球	3	3-2-1 3-2-4	實作 實踐	

5/13					
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	實作 實踐	
十五 5/21 ｜ 5/27	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3	3-2-1 3-2-2	實作 實踐	
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	實作 實踐	
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	實作 實踐	
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	實作 實踐	
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	實作 實踐	
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	實作 實踐	