

臺南市公(私)立關廟區新光國民小學 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，本學期共 (63) 節
課程目標					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。</li> <li>2. 知道選購鞋子的方法。</li> <li>3. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。</li> <li>4. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。</li> <li>5. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。</li> <li>6. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。</li> <li>7. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。</li> <li>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。</li> <li>9. 能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。</li> <li>10. 平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。</li> <li>11. 能在平時做好健康管理，為促進人我的健康而努力。</li> <li>12. 能明瞭在外飲食的選擇原則。</li> <li>13. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。</li> <li>14. 能認識烹煮食物的正確方式。</li> <li>15. 能認識食物包裝與貯存容器的適當性。</li> </ol>
領域能力指標					<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</li> <li>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</li> <li>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。</li> <li>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</li> <li>4-2-1 了解影響運動參與的因素。</li> </ol>

	<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>
融入之重大議題	<p><b>【家政教育】</b></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><b>【人權教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></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><b>【生涯發展教育】</b></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><b>【資訊教育】</b></p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p><b>【環境教育】</b></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 8/28   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 12. 與繩共舞	3	3-2-2 3-2-4 4-2-1 4-2-5	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十八 12/25	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/31				團體合作 態度評量 口頭評量	
十九 1/1   1/7	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 1/8   1/14	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	
二十一 1/15   1/20	休業式				

◎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)立關廟區新光國民小學 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 (5) 節，本學期共 (105) 節
課程目標					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。</li> <li>2. 能選擇符合個人營養需求的食物。</li> <li>3. 能明瞭食品正確的保存方式。</li> <li>4. 能選購保存方式正確的食物。</li> <li>5. 能說出食物正確保存方式的重要性。</li> <li>6. 能舉例說明食物的保存方式。</li> <li>7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</li> <li>8. 能了解糖尿病形成的原因。</li> <li>9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</li> <li>10. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</li> <li>11. 生病時，能表現出正確的診療行為。</li> <li>12. 了解健保醫療實施分級制度的意義。</li> <li>13. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。</li> <li>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。</li> <li>15. 知道如何選購安全合格的藥品。</li> </ol>
領域能力指標					<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><b>【家政教育】</b></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><b>【人權教育】</b></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><b>【性別平等教育】</b></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><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>				
<p>課程架構脈絡</p>					
<p>教學期程</p>	<p>單元與活動名稱</p>	<p>節數</p>	<p>領域能力指標</p>	<p>表現任務 (評量方式)</p>	<p>融入議題 能力指標</p>



C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 3/19 	貳、青春組曲 四、飛躍的青春	3	1-2-4 1-2-5	口語評量 操作評量 觀察檢核	【性別平等教育】 1-3-1

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

3/25				行為檢核 態度評量	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   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	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	

## C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

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 5/21 	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	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/27				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 態度評量	
一	壹、健康防護站	3	2-2-4	口語評量	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

2/12   2/18	一、消費停看聽		2-2-5	操作評量 觀察檢核 行為檢核 態度評量	1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
-------------------	---------	--	-------	------------------------------	-----------------------------------

◎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。