

臺南市公(私)立麻豆區紀安國民小學 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/□特教班)

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(63)節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 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。 				
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。 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>

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 8/28 9/3	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	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。	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 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。	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 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。	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 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。	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 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。	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

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					【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 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	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 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。	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 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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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 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運動或技術。	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	參、活力滿分	3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運	觀察檢核	【生涯發展教

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

10/30 11/5	7. 我是飛毛腿		動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。	行為檢核 口語評量 態度評量	【育】 2-2-1
十一 11/6 11/12	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	
十二 11/13 11/19	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3	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。 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。	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 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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	肆、矯健身手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	觀察檢核	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

12/11 12/17	11. 大顯身手		3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	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 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十八 12/25 12/31	肆、矯健身手 12. 與繩共舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	觀察檢核 行為檢核 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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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	肆、矯健身手 13. 羽球高手	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

- ◎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。

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	五	教學節數	每週(3)節,本學期共(60)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。 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。 				

	<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>【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 認知青春期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>				
<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。	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 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。	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。	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 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。	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 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。	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。	口語評量 操作評量	【性別平等教育】

3/25			1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	觀察檢核 行為檢核 態度評量	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 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	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 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。	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 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。	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

			3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。	態度評量	
十 4/16 4/22	參、樂活跑碰跳 八、旋轉之美	3	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	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在活動中表現身體的協調性。 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。	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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表現全身性身體活動的控制能力。	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 在活動中表現體的身協調性。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現體的身協調性。	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 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現體的身協調性。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	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 表現全身性身體活動的控制能力。 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	口語評量 操作評量 觀察檢核 行為檢核	

			動的基本動作或技術。	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。