

臺南市鹽水區鹽水國民小學 111 學年度第一學期 5 年級 健體 領域學習課程計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒	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. 培養從事運動的興趣、習慣或運動時充分準備與計畫的態度，同時學會安全正確的運動技巧。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 4. 認識自我價值，並能做出明智的決定，拒絕成癮物質的危害。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 認識傳染病的預防方法、傳染途徑及其定義。 7. 認識特殊醫療現象與傳統民俗醫療，辨識並選擇合適的醫療院所及醫療專業人員。				
領域能力指標	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。 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。 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。 4-2-5 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。 5-2-4 評估菸、酒、檳榔及成癮物質對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。 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。 6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度。 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 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	【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。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【海洋教育】 1-3-2 體驗親水活動，如游泳、浮潛、帆船等，分享參與的樂趣或心得。 1-3-4 學會至少一種游泳方式(如捷式、蛙式、仰式等)。 【家政教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	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。 【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。 1-3-2 認知次文化對身體意象的影響。 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。				
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
第一週 8/30 9/2	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第二週 9/5 9/9	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第三週 9/12 9/16	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第四週 9/19 9/23	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第五週 9/26 9/30	單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 捷泳	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。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

					1-3-2 1-3-4
第六週 10/3 10/7	單元一 球類運動和游泳 第4課 捷泳	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【海洋教育】 1-3-2 1-3-4
第七週 10/10 10/14	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	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。	1. 口試	【生涯發展教育】 3-2-2
第八週 10/17 10/21	單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日	3	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 實作 2. 實踐 3. 口試	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第九週 10/24 10/28	單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1
第十週 10/31 11/4	單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家	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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-5 了解並培養健全的生活態度與運動精神。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十一週 11/7 11/11	單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招	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。 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。	1. 實作	【性別平等教育】 1-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十二週 11/14 11/18	單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	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。 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。	1. 口試 2. 實踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
第十三週	單元四 做自己 愛自己	3	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個	1. 口試	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

11/21 11/25	第 2 課 珍愛自己		人及他人的影響，並能拒絕其危害。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	2. 實作	4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十四週 11/28 12/2	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 口試 2. 實作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
第十五週 12/5 12/9	單元五 舞蹈和踢毬 第 1 課 熱情啦啦隊	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十六週 12/12 12/16	單元五 舞蹈和踢毬 第 2 課 舞動線條的精靈	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。	1. 實作 2. 口試	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十七週 12/19 12/23	單元五 舞蹈和踢毬 第 3 課 以色列歡樂舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
第十八週 12/26 12/30	單元五 舞蹈和踢毬 第 4 課 踢毬樂趣多	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 1-2-1
第十九週 1/2 1/6	單元六 健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	3	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。 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。	1. 口試 2. 實踐 3. 口試 4. 自我評量	
第廿週 1/9 1/13	單元六 健康防護罩 第 2 課 醫療服務觀測站	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1. 口試 2. 自我評量	
第廿一週	單元六 健康防護罩	3	7-2-2 討論社會文化因素對健康與運動的服務及	1. 口試	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

1/16 1/20	第3課 就醫有一套		產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	2. 實作	
-------------------	-----------	--	--	-------	--

◎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。

臺南市鹽水區鹽水國民小學 111 學年度第二學期 5 年級 健體 領域學習課程計畫(普通班 / 藝才班 / 體育班 / 特教班)

教材版本	康軒	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. 發展運動概念與運動技能，提升體適能。 2. 培養增進人際關係與互動的能力，並懂得促進家庭關係。 3. 學習跑、跳、擲等運動技能。 4. 認識生長變化，培養健康的飲食觀念。 5. 學習探索肢體的創作活動，並展現團結的精神。 6. 體認環境污染的問題，並採取具體的環保行動。 7. 學習照護老年人的方法，並積極面對自身的健康問題。				
領域能力指標	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。 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。 2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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 瞭解運動規則，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。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。				
融入之重大議題	【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。 3-2-2 學習如何解決問題及做決定。 【人權教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。				

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

	<p>2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。 【性別平等教育】 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【家政教育】 1-3-3 接納他人所喜歡的食物。 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。 【環境教育】 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瞭解，體會環境權的重要。 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。 5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。 5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</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
第一週 2/13 2/17	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第二週 2/20 2/24	單元一 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第三週 2/27 3/03	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	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 瞭解運動規則，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。	1. 實作 2. 口試	
第四週 3/06 3/10	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 口試 2. 實作	

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

			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。		
第五週 3/13 3/17	單元一 球類快樂玩 第3課 籃球高手	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	
第六週 3/20 3/24	單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機	3	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1. 口試 2. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3
第七週 3/27 3/31	單元三 跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能	3	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1. 實作	
第八週 4/03 4/07	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	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。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第九週 4/10 4/14	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	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。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十週 4/17 4/21	單元三 跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 實作	【性別平等教育】 2-3-2
第十一週 4/24 4/28	單元三 跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化	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。	1. 實作	【生涯發展教育】 2-2-1
第十二週 5/01 5/05	單元四 美麗人生 第1課 生長你我他	3	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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. 口試 2. 自我評量	
第十三週	單元四 美麗人生	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。	1. 口試	【家政教育】

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

5/08 5/12	第2課 飲食小專家		2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 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。	2. 自我評量 3. 實作	1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十四週 5/15 5/19	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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。	1. 口試 2. 自我評量 3. 實作	【家政教育】 1-3-3 1-3-4 1-3-5
第十五週 5/22 5/26	單元五 有氧舞活力 第1課 拳擊有氧	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。	1. 實作 2. 口試	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十六週 5/29 6/02	單元五 有氧舞活力 第2課 荷里皮波舞	3	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1. 口試 2. 實作	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
第十七週 6/05 6/09	單元六 搶救地球 第1課 生病的地球 第2課 環境汙染面面觀	3	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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 口試 2. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十八週 6/12 6/16	單元六 搶救地球 第2課 環境汙染面面觀	3	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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1. 鑑賞 2. 口試 3. 實作 4. 實作	【環境教育】 3-3-2 4-3-4 5-3-2 5-3-3
第十九週 6/19 6/23	單元七 老化與健康 第1課 關懷老年人 第2課 健康檢查	3	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 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。	1. 口試 2. 自我評量	【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(九貫版)

<p>第廿週 6/26 6/30</p>	<p>總複習</p>	<p>3</p>	<p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 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>1. 口試 2. 自我評量</p>	<p>【家政教育】 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2</p>
------------------------------------	------------	----------	---	--------------------------	--

◎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。