

## 臺南市公立北區大港國民小學 112 學年度第 1 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                   | 自編教材   | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級  | 教學節數   | 每週(4)節，本學期共(84)節                                     |                      |   |
|------------------------|--|-----------------|--|--|--|----------------------|---|
| 課程目標                   | 增加學生進行休閒活動的動作能力並認識食物的營養、身體的功能與構造等  |                 |  |  |  |                      |   |
| 該學習階段<br>領域核心素養        | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |                 |  |  |  |                      |   |
| 課程架構脈絡                 |  |                 |  |  |  |                      |   |
| 教學期程                   | 單元與活動名稱  | 節數              | 學習目標   | 學習重點   |  | 表現任務<br>(評量方式)       | 融入議題<br>實質內涵  |
|                        |  |                 |  | 學習表現   | 學習內容   |                      |   |
| 第一週~第四週<br>8/30~9/23   | 一、健康動  | 16              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識肌肉。</li> <li>2. 感受肌肉的運作，練習控制肌肉。</li> <li>3. 練習動態反覆性動作。</li> <li>4. 練習靜態支撐動作。</li> </ol>            | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。                                 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。<br>Ab-III-2 體適能自我評估原則。       | 問答評量<br>實作評量<br>□頭評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                              |
| 第五週~第八週<br>9/24 ~10/21 | 二、跑在最前線  | 16              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。</li> <li>2. 能學會正確的蹲踞式起跑動作。</li> <li>3. 能與同學或家人一起從事跑步運動。</li> </ol> | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。<br>Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 問答評量<br>實作評量<br>觀察評量 | <b>【品德教育】</b><br>品 E6 同理分享。<br><b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。 |

|                                  |                 |           |  |  |                                     |                               |  |
|----------------------------------|-----------------|-----------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------|--|
| <p>第九週~第十二週<br/>10/22~11/18</p>  | <p>三、籃球大挑戰</p>  | <p>16</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>能用單、雙手將球投進籃框。</li> <li>在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。</li> <li>檢視投籃的動作並進行反思。</li> </ol> | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br/>4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。</p> | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>問答評量<br/>實作評量<br/>觀察評量</p> | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br/>安 E6 了解自己的身體。<br/>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| <p>第十三週~第十六週<br/>11/19~12/16</p> | <p>四、籃球大進擊</p>  | <p>16</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>能做出空手跑位及運球切入等動作。</li> <li>嘗試防守的動作。</li> <li>欣賞籃球比賽的影片。</li> </ol>                         | <p>1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br/>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br/>3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。</p>                                   | <p>Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。</p> | <p>問答評量<br/>實作評量<br/>觀察評量</p> | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 E4 探討日常生活應該注意的安全。<br/>安 E6 了解自己的身體。<br/>安 E7 探究運動基本的保健。</p> |
| <p>第十七週~第二十一週<br/>12/17~1/19</p> | <p>五、團體休閒遊戲</p> | <p>20</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>了解遊戲動作要領，在遊戲中展現身體穩定性和協調性。</li> <li>在遊戲中表現合作學習的精神。</li> </ol>                              | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。<br/>3c-III-1 表現穩定的身體控制</p>  | <p>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。</p>         | <p>實作評量<br/>觀察評量</p>          | <p><b>【安全教育】</b><br/>安 E7 探究運動基本的保健。<br/><b>【品德教育】</b></p>                         |

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

|  |  |  |                 |                                     |  |  |                   |
|--|--|--|-----------------|-------------------------------------|--|--|-------------------|
|  |  |  | 3. 與同學一起進行舞蹈遊戲。 | 和協調能力。<br>4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 |  |  | 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |
|--|--|--|-----------------|-------------------------------------|--|--|-------------------|

## 臺南市公立北區大港國民小學 112 學年度第 2 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            | 自編教材   | 實施年級<br>(班級/組別) | 五年級   | 教學節數  | 每週(4)節，本學期共(80)節       |                |                                    |
|-----------------|--|-----------------|---|---|------------------------|----------------|------------------------------------|
| 課程目標            | 增加學生進行休閒活動的動作能力並認識食物的營養、身體的功能與構造等  |                 |   |   |                        |                |                                    |
| 該學習階段<br>領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。 |                 |   |   |                        |                |                                    |
| 課程架構脈絡          |  |                 |   |   |                        |                |                                    |
| 教學期程            | 單元與活動名稱  | 節數              | 學習目標  | 學習重點  |                        | 表現任務<br>(評量方式) | 融入議題<br>實質內涵                       |
|                 |  |                 |   | 學習表現  | 學習內容                   |                |                                    |
| 第一週~第<br>四週     | 一、健跑體能好  | 16              | 1. 能和同學小組合作進行 800 公尺跑走練習活動。   | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。                   | Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。 | 實作評量<br>觀察評量   | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。   |
| 第五週~第<br>八週     | 二、童玩世界   | 16              | 1. 能認識童玩的多元與樂趣。<br>2. 能學會拍毽子的技巧。<br>3. 能運用沙包進行各式遊戲。<br>4. 能利用課餘時間與同學進行童玩遊戲。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。<br>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。  | 實作評量<br>觀察評量   | <b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

|           |           |    |  |   |                            |              |  |
|-----------|-----------|----|--|---|----------------------------|--------------|--|
| 第九週~第十二週  | 三、滾出活力    | 16 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識縮體、直體側滾翻的動作要訣。</li> <li>2. 能正確做出縮體、直體側滾翻的動作。</li> <li>3. 願意與他人認真合作完成雙人直體側滾翻的動作。</li> </ol>             | <p>1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。</p> <p>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。</p> <p>3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。</p>     | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 實作評量<br>觀察評量 | <b>【生命教育】</b><br>生 E2 理解人的身體與心理面向。                                     |
| 第十三週~第十六週 | 四、有趣的平衡遊戲 | 16 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識上、下平衡木以及在平衡木上行走的動作。</li> <li>2. 能正確做出上、下平衡木以及在平衡木上行走。</li> </ol>                                       | <p>1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p>                                  | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。       | 實作評量<br>觀察評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。                                       |
| 第十七週~第二十週 | 五、你丟我閃    | 16 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。</li> <li>2. 能單手做出拋小球動作。</li> <li>3. 能運用雙、單手做出大球拋球動作。</li> <li>4. 能理解並遵守運動規範。</li> </ol> | <p>1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。</p> <p>2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。</p> <p>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。</p> | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。      | 實作評量<br>觀察評量 | <b>【安全教育】</b><br>安 E7 探究運動基本的保健。<br><b>【品德教育】</b><br>品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 |

◎教學期程以每週教學為原則，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「學習目標」應為結合「學習表現」(動詞)與「學習內容」(名詞)，整合為學生本單元應習得的學科本質知能。

◎「學習表現」與「學習內容」應為學校(可結合學年會議)應以學習階段為單位，清楚安排兩年內「學習表現」與「學習內容」如何規劃在各

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

個單元讓學生習得。

◎「學習表現」與「學習內容」需呈現領綱完整文字，非只有代號，「融入議題實質內涵」亦是。

◎依據 109.12.10 函頒修訂之「臺南市十二年國民基本教育課程綱要國中小彈性學習課程規劃建議措施」中之配套措施，如有每位學生上台報告之「表現任務-評量方式」請用不同顏色的文字特別註記並具體說明。