

臺南市公(私)立新營區新民國民中(小)學 114 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	自 編	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	1. 養成規律運動與健康生活的習慣。 2. 增進獨立生活的自我照護能力 3. 養成遵守遊戲注意事項的好習慣 4. 能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康						
該學習階段 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。 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B3 具備運動與健康有關的創作和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。 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，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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 第 7 週	我與家人、同學一起運動	21	1. 能利用運動場，從事身體活動，增進健康 2. 認識我的身體各部位及如何注意安全。 3. 能正確的操作各項遊戲器材。 4. 協助下，練習拋的動作	1a- I -1 認識基本的健康常識。 1c- I -1 認識身體活動的基本動作。 調整： 1. 能嘗試溜滑梯、盪鞦韆等基本體能的活動 2. 能注意障礙物，增進走路穩定協調 3. 能練習拋接球、飛盤	Ba- I -1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 Fa- I -2 與家人及朋友和諧相處的方式。 調整： 1. 能與家人、同學從事基本的休閒活動、球類的拋接等基本動作 2. 能追視拋出的球、飛盤，並去拿回來。	觀察實作	安 E7 探究運動基本的保健。

第 8 週 第 14 週	蔬菜植物很營養	21	1. 能在協助下進行水果的清潔整理工作 2. 在協助下練習使用夾子、晾掛毛巾和外套 3. 協助下完成清洗碗盤。 4. 協助下完成打結的動作	1a- I -2 認識健康的生活習慣。 調整: 1. 在協助下完成基本的生活自理(擦桌子、丟垃圾、拖地) 2. 在協助下能把牙刷放入口中刷牙	Ea- I -1 生活中常見的食物與珍惜食物。 調整: 1. 能跟著輕揉眼睛、望遠凝視、追視，增進視力健康 2. 能找出對身體健康的食物	觀察實作	環 U10 執行災害防救的演練。
第 15 週 第 21 週	節慶與生活	21	1. 能配對節慶與食物、活動 2. 能理解物品的保存方式(冷藏、脫水、真空包) 3. 能參與各項體能活動(跨越障礙物、雙腳離地跳躍)	3a- I -1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。 調整: 1. 能跟著熟悉的人，不會自己亂跑 2. 在協助下，能挑選自己喜愛的東西並結帳	Da- I -1 日常生活中的基本衛生習慣。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。。 調整: 1. 能養成正確洗手的習慣 2. 能挑選健康的食物(原食物少加工產品)	觀察實作	【戶外教育】 戶 E3 善用五官的感知，培養眼、耳、鼻、舌、觸覺及心靈對環境感受的能力。

◎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。

臺南市公立新營區新民國民小學 114 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/■特教班)

教材版本	自 編	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. 培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2. 養成規律運動與健康生活的習慣。						
該學習階段 領域核心素養	健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 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 (評量方式)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 1 週 第 7 週	和同學一起搭公車	18	1. 在協助下能上下樓梯 2. 能跟隨音樂一起律動 3. 我會排隊上下車 4. 具備基本的交通安全(綠燈行、紅燈停) 5. 在協助下,能做出拋、接球的體能活動	2c- I -1 表現尊重的團體互動行為。 3b- I -2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。 <u>調整</u> : 1. 能跟著影音拍手、模仿簡單的 1-2 個動作	Cd- I -1 戶外休閒運動入門遊戲。 Eb- I -1 健康安全消費的原則。 <u>調整</u> : 1. 能操作白板、能點選體育活動的影片 2. 在協助下能練習拋接、拍球動作	實作 觀察	安 E7 探究運動基本的保健。
第 8 週 第 14 週	跟著音樂動起來	21	1. 聽音樂動一動頭、肩膀和手 2. 練唱「身體歌」，隨著音樂做出動作	2c- I -2 表現認真參與的學習態度。 3c- I -1 表現基本動作與模仿的能力。	Da- I -2 身體的部位與衛生保健的重要性。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方	問答 實作 觀察	環 U10 執行災害防救的演練。

			3. 能繞物跑、側併走 4. 能跟同學一起進行體能的活動(一起做雙節火車) 5. 夾球真好玩	<u>調整</u> : 1. 在協助下,能練習對折動作 2. 能依東西的大小比例堆疊瓶子且能分類 3. 能依物品屬性分類物品 4. 能和同學圍成圈一起推地板球	法。 Fa- I -1 認識與喜歡自己的方法。 <u>調整</u> : 1. 聽物品的指令去尋找指定櫃子 2. 能模仿老師如何對物品進行分類		
第 15 週 第 21 週	地板活動	21	1. 能在知動教室地墊上表現滾翻、支撐、平衡等基本動作與模仿。 2. 能在知動教室地墊上表現穩定的身體控制和協調能力做跳躍、旋轉與騰躍等動作。	3a- I -2 能於引導下,於生活中操作簡易的健康技能。 <u>調整</u> : 1. 在動作協助下,能進行跳躍或在平衡木上行走 2. 能把球丟到指定範圍內	Hc- I -1 標的性球類運動相關的簡易拋、擲、滾之 手眼動作協調、力量及準確性控球動作。 <u>調整</u> : 1. 能熟悉爬行、跳、抓取、旋轉等基本指令,並能熟悉這些動作。 2. 動作協助下能和同學傳接地板球。	問答 實作 觀察	安 E6 了解自己的身體。

◎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。