

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 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	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. 能運用不同球類結合活動 2. 能正確且安全執行基本動作能力 3. 能配合音樂做出簡單的舞蹈動作 4. 能使用不同的運動器材並正確執行動作技能 5. 能理解健康及不同生活樣態是相互影響的						
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，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-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 4 週	體育：球類活動 健康：生活保健有一套(二上單元二)	12	1. 能參與各種類型的體育活動 2. 能知道愛護健康及適當表達身體不適 3. 能維持生活環境的整潔 4. 能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-III-3 認識促進健康生活的 方法與規範。 1b-III-4 瞭解個人健康自 主管理的方法。 3a-III-1 適當地操作基礎 健康技能。 3c-III-3 表現動作和展演 的基本能力。 4d-III-1 養成個人規律運 動習慣。	Aa-III-2-1 人生各階段的 成長與轉變。 Da-III-1 日常生活之衛生 保健習慣的檢視與改進。 Fb-III-1-2 日常健康行為 的實現。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的 基本動作。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳 躍、旋轉動作。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	人權教育 人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。 品德教育 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。 品 E4 生命倫理的 意涵、重要原則、 以及生與死的道 德議題。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 5 週～ 第 8 週	體育：跑跳活動 健康：健康的生活 環境(二上單元三)	12					<div>生命教育</div> 生 E2 理解人的身 體與心理面向。
第 9 週～ 第 12 週	體育：跳舞活動 健康：飲食聰明選 (三上單元一)	12					
第 13 週～ 第 16 週	體育：繩球活動 健康：生命的樂章 (三上單元二)	12					
第 17 週～ 第 21 週	體育：墊上活動 健康：快樂的社區 環境(三上單元三)	15					

臺南市公立歸仁區歸仁國民小學 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	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. 能運用不同球類結合活動 2. 能正確且安全執行基本動作能力 3. 能配合音樂做出簡單的舞蹈動作 4. 能使用不同的運動器材並正確執行動作技能 5. 能理解健康及不同生活樣態是相互影響的						
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-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，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-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	體育：球類活動 健康：當我們同在一起(二下單元一)	3	1. 能參與各種類型的體育活動 2. 能知道愛護健康及適當表達身體不適 3. 能維持生活環境的整潔 4. 能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-III-3 認識促進健康生活的 方法與規範。 1b-III-4 瞭解個人健康自 主管理的方法。 3a-III-1 適當地操作基礎 健康技能。 3c-III-3 表現動作和展演 的基本能力。 4d-III-1 養成個人規律運 動習慣。	Aa-III-2-1 人生各階段的 成長與轉變。 Da-III-1 日常生活之衛生 保健習慣的檢視與改進。 Fb-III-1-2 日常健康行為 的實現。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的 基本動作。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳 躍、旋轉動作。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	<div>人權教育</div> 人 E5 欣賞、包容 個別差異並尊重 自己與他人的權 利。 <div>品德教育</div> 品 E3 溝通合作 與和諧人際關係。 <div>生命教育</div> 生 E2 理解人的身 體與心理面向。

C5-1 領域學習課程(調整)計畫

第 2 週		0					
第 3 週～ 第 4 週	體育：球類活動 健康：當我們同在一起(二下單元一)	6	1. 能參與各種類型的體育活動 2. 能知道愛護健康及適當表達身體不適 3. 能維持生活環境的整潔 4. 能理解生活週遭可運用的活動空間	1a-III-3 認識促進健康生活的方法與規範。 1b-III-4 瞭解個人健康自主管理的方法。 3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。 3c-III-3 表現動作和展演的基本能力。 4d-III-1 養成個人規律運動習慣。	Aa-III-2-1 人生各階段的成長與轉變。 Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。 Fb-III-1-2 日常健康行為的實現。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉動作。	紙筆測驗 口頭評量 指認 實作評量	<div>人權教育</div> 人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 <div>品德教育</div> 品 E3 溝通合作與和諧人際關係。 <div>生命教育</div> 生 E2 理解人的身體與心理面向。
第 5 週～ 第 8 週	體育：跑跳活動 健康：保健小學堂(二下單元四)	12					
第 9 週～ 第 12 週	體育：跳舞活動 健康：流感我不怕(三下單元一)	12					
第 13 週～ 第 16 週	體育：繩球活動 健康：愛護眼耳口(三下單元二)	12					
第 17 週～ 第 21 週	體育：墊上活動 健康：安心又安全(三下單元三)	15					