

臺南市公立仁德區長興國民小學 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/□藝才班)

教材版本	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(57)節		
課程目標	1. 學生能理解自我健康照護的重要性，並配合學校進行相關的身體健康檢查活動。 2. 學生能模仿並熟悉基本的暖身動作，並於激烈運動前先自行運用暖身動作活動身體，避免運動傷害。 3. 學生能活用個人肢體能力，搭配全身協調動作，模仿各種舞蹈動作，並配合參加才藝表演。 4. 透過校內的各項遊樂設備，訓練學生全身平衡、協調能力以及上肢及下肢動作能力的加強。 5. 利用各種球類運動，增進學生各項感官知覺的反應能力，並促進身體機能的健康運作。 6. 藉由各項運動遊戲，讓學生在活動中學習人際互動技巧，並樂於從事各種體能性的活動。						
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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 01~05 週	一、呼拉圈運動	14	1-1 能認識日常生活中促進健康生活的方法。 1-2 能認識日常生活中促進健康生活的規範。 1-3 能學習日常生活中促進健康生活的方法。 1-4 能學習日常生活中促進健康生活的規範。 2-1 能理解男性與女性生理上的不同。 2-2 能學習清潔重要器官的方法。	1a-III-1 認識生理、心理層面健康的概念。	Ab-III-1 體適能促進活動。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 指認評量 實作評量	安 E6 了解自己的身體。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 06~10 週	二、男女不一樣	12		1a-III-3 認識促進健康生活的方法與規範。	Ab-III-2 自我身體適能了解與簡易運動執行。		
第 11~15 週	三、羽球大作戰	15		1b-III-1 認識健康技能和生活技能對個人健康維護的重要性。	Ba-III-2-1 校園事故傷害的預防。 Ba-III-2-2 休閒活動安全須知。		
第 16~21 週	四、聰明消費	16		1b-III-4 瞭解個	Bc-III-2 運動保健與終身運動的基本		

		3-1 能認識日常生活中常見的個人健康自主管理方法。 3-2 能學習日常生活中常見的個人健康自主管理方法。 3-3 能應用日常生活中常見的個人健康自主管理方法。 4-1 能認識運動技能的基本策略與技巧。 4-2 能學習運動技能的基本策略與技巧。 4-3 能應用運動技能的基本策略與技巧。 5-1 能認識商品標示。 5-2 能尋找商品標示尺寸(SML)。 5-3 能尋找商品標示價錢。	人健康自主管理的方法。 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 認識運動技能的基本要素。 2b-III-1 認識健康生活的規範與態度。 2c-III-3 表現積極參與的學習態度。 3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。 3b-III-1 演練基本的自我調適技能。 3c-III-3 表現動作和展演的基本能力。 3d-III-1 運用適當的策略增進運動技能的學習。 4a-III-1 能於日常生活中運用適	知識。 Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。 Cd-III-1 戶外休閒運動基本技能。 Ce-III-1 其他休閒運動基本技能。 Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Ea-III-2-2 營養不均衡對健康的影響。 Ea-III-3-1 每日飲食指南的認識。 Eb-III-2 健康安全的消費經驗。 Fb-III-3 常見預防性健康自我照護的方法。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 a-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉	
--	--	--	--	---	--

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

				當的健康資訊、 產品與服務。	動作。		

◎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」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。

◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。

臺南市公立仁德區長興國民小學 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/□藝才班)

教材版本	自編教材/參考康軒	實施年級 (班級/組別)	五年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(53)節		
課程目標	1. 學生能理解自我健康照護的重要性，並配合學校進行相關的身體健康檢查活動。 2. 學生能模仿並熟悉基本的暖身動作，並於激烈運動前先自行運用暖身動作活動身體，避免運動傷害。 3. 學生能活用個人肢體能力，搭配全身協調動作，模仿各種舞蹈動作，並配合參加才藝表演。 4. 透過校內的各項遊樂設備，訓練學生全身平衡、協調能力以及上肢及下肢動作能力的加強。 5. 利用各種球類運動，增進學生各項感官知覺的反應能力，並促進身體機能的健康運作。 6. 藉由各項運動遊戲，讓學生在活動中學習人際互動技巧，並樂於從事各種體能性的活動。						
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-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		評量方式 (表現任務)	融入議題 實質內涵
				學習表現	學習內容		
第 01~06 週	一、鍛鍊好體能	13	1-1 能認識日常生活中促進健康生活的方法。	1a-III-1 認識生理、心理層面健康的概念。	Ab-III-1 體適能促進活動。	紙筆評量 口頭評量 觀察評量 指認評量 實作評量	人 E8 了解兒童對遊戲權利的需求。 環 E1 參與戶外學習與自然體驗，覺知自然環境的美、平衡、與完整性。
第 07~11 週	二、運動會真好玩	13	1-2 能認識日常生活中促進健康生活的規範。	1a-III-3 認識促進健康生活的方	Ab-III-2 自我身體適能了解與簡易運		
第 12~16 週	三、健康醫點通	15	1-3 能學習日常生活中促進健康生活的方	法與規範。	動執行。		
第 17~21 週	四、食在安心	12	1-4 能學習日常生活中促進健康生活的規範。 2-1 能在運動活動中表現共同參與的行為。 2-2 能在運動比賽中表現共同參與的行為。	1b-III-1 認識健康技能和生活技能對個人健康維護的重要性。 1b-III-4 瞭解個	Ba-III-2-1 校園事故傷害的預防。 Ba-III-2-2 休閒活動安全須知。 Bc-III-2 運動保健與終身運動的基本		

		2-3 能在運動活動中表現樂於嘗試的學習態度。 3-1 能認識全民健保卡。 3-2 能尋找全民健保卡上的名字和身分證號碼。 3-3 能使用全民健保卡掛號。 3-4 能分辨診所種類(耳鼻喉科、眼科、牙科、小兒科)。 4-1 能認識商品標示名稱。 4-2 能尋找商品保存期限(年月日)。 4-3 能將過期商品處理掉。	人健康自主管理的方法。 1c-III-1 認識動作技能要素和基本運動規範。 1c-III-2 認識身體活動的防護知識，維護運動安全。 1d-III-1 認識運動技能的基本要素。 2c-III-3 表現積極參與的學習態度。 3a-III-1 適當地操作基礎健康技能。 3b-III-1 演練基本的自我調適技能。 3c-III-3 表現動作和展演的基本能力。 3d-III-1 運用適當的策略增進運動技能的學習。 4a-III-1 能於日常生活中運用適當的健康資訊、產品與服務。	知識。 Cb-III-1 運動安全規則的認識、運動精神的展現。 Cd-III-1 戶外休閒運動基本技能。 Ce-III-1 其他休閒運動基本技能。 Da-III-1 日常生活之衛生保健習慣的檢視與改進。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Ea-III-2-2 營養不均衡對健康的影響。 Ea-III-3-1 每日飲食指南的認識。 Eb-III-2 健康安全的消費經驗。 Fb-III-3 常見預防性健康自我照護的方法。		

C5-1 領域學習課程(調整)計畫(新課綱版)

- ◎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」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。
- ◎若實施課中差異化教學之班級，其「學習目標」、「學習重點」、「評量方式」應有不同，本表僅是呈現進度規劃，各校可視學生學習起點與需求適時調整規劃。