

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 1 學期
五 年級健體領域課程計畫

教材來源	康軒版 5 上教材	規畫者	五年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 59 節		
學期目標/ 學習目標	1. 學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 2. 了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 3. 學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 4. 認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 5. 掌握身體律動的技巧，激發肢體創作的的能力。 6. 認識傳統民俗醫療、辨識並選擇合適的醫療管道，以及認識消費者的權利與義務。		
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。		
融入重大議題之能力 指標	【環境教育】 2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。 2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。 【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。 【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。		

		2-1-2 學習與不同性別者平等互動。 2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 2-3-1 瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。 4-2-1 瞭解個人具有不同的特質。 4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 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。 【人權教育】 1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。 【海洋教育】 1-2-3 學會游泳基本技能(如韻律呼吸、水母漂、打水等)。 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)。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	8/31-9/5	3-2-2 3-2-4 6-2-3	3-2-3 一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	3	操作學習 教師觀察 學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
二	9/6-9/12	3-2-2 3-2-4 6-2-3	3-2-3 一、球類運動和游泳 1-1 樂樂棒球	3	操作學習 教師觀察 學生發表	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
三	9/13-9/19	3-2-1 4-2-5	3-2-2 一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤	3	提問回答 操作學習 教師觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
四	9/20-9/26	3-2-1 4-2-5	3-2-2 一、球類運動和游泳 1-2 足下乾坤、1-3 穩紮穩打	3	提問回答 操作學	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

					習 教師觀 察	
五	9/27-10/03	3-2-1 3-2-4	3-2-2	一、球類運動和游泳 1-3 穩紮穩打、1-4 捷泳	2	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1 【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
六	10/04-10/10	3-2-1 4-2-5	3-2-2	一、球類運動和游泳 1-4 捷泳	2	【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
七	10/11-10/17	5-2-1	5-2-2	二、安全新生活 2-1 事故傷害放大鏡	3	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 3-2-2
八	10/18-10/24	5-2-2	6-2-2	二、安全新生活 2-2 平安去郊遊、2-3 家庭 休閒活動日	3	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-4 【生涯發展教育】 2-2-1
九	10/25-10/31	3-2-2	3-2-4	三、田徑跑跳接 3-1 跑跳變化多	3	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十	11/01-11/07	3-2-2 6-2-3 6-2-5 【期中評量週】	3-2-4	三、田徑跑跳接 3-2 接力大贏家	3	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十一	11/08-11/14	3-2-2 6-2-1	3-2-4	三、田徑跑跳接 3-3 跳高有妙招	3	【性別平等教育】 1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1

						2-2-1 【人權教育】 1-2-1
十二	11/15-11/21	1-2-4 6-2-1	四、做自己 愛自己 4-1 獨特的自己	3	提問回 答 學生發 表 具體實 踐	【性別平等教育】 1-3-1 1-3-2 1-3-4 【家政教育】 4-2-1 【生涯發展教 育】 2-2-1 【人權教育】 1-2-1
十三	11/22-11/28	5-2-4 6-2-2	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	提問回 答 學生發 表 操作學 習	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十四	11/29-12/05	5-2-4 6-2-2	四、做自己 愛自己 4-2 珍愛自己	3	提問回 答 學生發 表 操作學 習	【家政教育】 4-2-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2
十五	12/06-12/12	3-2-1 3-2-2	五、舞蹈和踢毬 5-1 熱情啦啦隊	3	操作學 習 學生發 表	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十六	12/13-12/19	3-2-1 3-2-2	五、舞蹈和踢毬 5-2 舞動線條的精靈	3	操作學 習 學生發 表	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十七	12/20-12/26	3-2-2 4-2-5	五、舞蹈和踢毬 5-3 以色列歡樂舞	3	學生發 表 教師觀 察 操作學 習	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十八	12/27-1/02	3-2-2 3-2-4 4-2-5	五、舞蹈和踢毬 5-4 踢毬樂趣多	2	學生發 表 操作學	【生涯發展教育】 1-2-1

				習 教師觀 察	
十九	1/03-1/09	1-2-3 7-2-1	六、健康防護罩 6-1 當心傳染病	3 學生發 表 具體實 踐 提問回 答 自我評 量	
二十	1/10-1/16	7-2-2 7-2-3 【期末評量週】	六、健康防護罩 6-2 醫療服務觀測站	3 學生發 表 自我評 量	【家政教育】 3-2-5
二十一	1/17-1/20	7-2-2 7-2-3 【休業式】	六、健康防護罩 6-3 醫療消費有一套	2 學生發 表 實際演 練 提問回 答 教師觀 察	【家政教育】 3-2-5

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。

臺南市公立永康區大橋國民小學 104 學年度第 2 學期
五年級健體領域課程計畫

教材來源	康軒版 5 下教材	規畫者	五年級全體級任老師
教學節數	每週 3 節，本學期共 57 節		
學期目標/ 學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。 2. 學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。 3. 熟練跑、跳與投擲的動作技巧，並在跳繩活動中體驗運動的喜悅。 4. 認識不同的人生階段、飲食需求，學習建立健康的生活態度與習慣。 5. 熟練拳擊有氣的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。 6. 了解環境汙染問題對人類與環境的影響，並培養積極參與環境保護的行動力。 7. 學習關懷老年人、自我照護的方法。 		

<p>能力指標</p>	<p>1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。</p> <p>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。</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>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。</p> <p>2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。</p> <p>3-2-2 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>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。</p> <p>4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。</p> <p>4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p> <p>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。</p> <p>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>7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。</p> <p>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。</p>
<p>融入重大議題之能力 指標</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p> <p>3-2-2 學習如何解決問題及做決定。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-2-1 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>2-3-3 瞭解人權與民主法治的密切關係。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-1 瞭解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-2-1 認識飲食對個人健康與生長發育的影響。</p> <p>1-2-6 瞭解均衡的飲食並應用於生活中。</p> <p>1-3-3 接納他人所喜歡的食物。</p> <p>1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>【環境教育】</p> <p>2-2-1 瞭解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。</p> <p>2-2-2 認識生活周遭的環境問題形成的原因，並探究可能的改善方法。</p> <p>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</p>

		解，體會環境權的重要。 4-2-1 能操作基本科學技能與運用網路資訊蒐集環境資料。 4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。 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。 5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。 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。				
週次	日期	能力指標 (代號)	單元名稱	節數	評量方式	備註 (融入重大議題之能力指標)
一	2/12-2/13		一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	0		
二	2/14-2/20	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	4	操作學習	【生涯發展教育】 2-2-1
三	2/21-2/27	1-2-2 3-2-1 3-2-2 3-2-4	一、球類快樂玩 1-1 排球你我他	3	教師觀察 操作學習	【生涯發展教育】 2-2-1
四	2/28-3/05	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	2	操作學習 提問回答	
五	3/06-3/12	3-2-1 3-2-2 3-2-3 3-2-4	一、球類快樂玩 1-2 卯足全力	3	提問回答 操作學習 教師觀察	
六	3/13-3/19	3-2-1 3-2-2 3-2-3	一、球類快樂玩 1-3 籃球高手	3	操作學習 教師觀察	
七	3/20-3/26	6-2-2 6-2-4	二、寶貝我的家 2-1 溝通的藝術 2-2 家庭危機	3	提問回答 操作學習 實際演練 學生發表	【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2 【人權教育】 2-3-3 【生涯發展教育】 2-2-1 3-2-2

C16 五年級健體領域課程計畫

八	3/27-4/02	3-2-1 6-2-3	4-2-3	三、跑跳擲樂無窮 3-1 跑走好體能	2	教師觀察 操作學習	【性別平等教育】 2-2-1
九	4/03-4/09	3-2-1 3-2-4	3-2-2	三、跑跳擲樂無窮 3-2 跳遠小飛俠	2	操作學習	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
十	4/10-4/16	3-2-1 3-2-4 【期中評量週】	3-2-2	三、跑跳擲樂無窮 3-2 跳遠小飛俠	3	操作學習 教師觀察	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
十一	4/17-4/23	3-2-1 3-2-3	3-2-2	三、跑跳擲樂無窮 3-3 壘球投擲王	3	操作學習	
十二	4/24-4/30	3-2-1	3-2-2	三、跑跳擲樂無窮 3-4 跳出變化	3	操作學習	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十三	5/01-5/07	1-2-1	1-2-4	四、美麗人生 4-1 生長你我他	3	學生發 表 提問回 答 學生自 評	【家政教育】 1-2-1
十四	5/08-5/14	2-2-1 2-2-3 2-2-5	2-2-2	四、美麗人生 4-2 飲食小專家	3	學生發 表 學生自 評 操作學 習 提問回 答	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5
十五	5/15-5/21	3-2-1	3-2-2	五、有氧舞活力 5-1 拳擊有氧	3	教師觀察 操作學 習 學生發 表	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十六	5/22-5/28	3-2-2	4-2-5	五、有氧舞活力 5-2 荷里皮波舞	3	提問回 答 操作學 習 教師觀	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1

					察 學 生 發 表	
十七	5/29-6/04	1-2-3 7-2-6	7-2-5	六、搶救地球 6-1 生病的地球 6-2 環境汙染面 面觀	4	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2 4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2 5-3-2 5-3-3
十八	6/05-6/11	1-2-3 7-2-6	7-2-5	六、搶救地球 6-2 環境汙染面 面觀	2	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 3-3-2 4-2-1 4-2-2 4-3-4 5-2-2 5-3-2 5-3-3
十九	6/12-6/18	2-2-1 6-2-2 6-2-4 【期末評量週】	2-2-2	七、老化與健康 7-1 關懷老年人	3	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
二十	6/19-6/25	2-2-1 6-2-2 6-2-4	2-2-2	七、老化與健康 7-1 關懷老年人	3	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
二十一	6/26-6/30	7-2-1 【休業式】		七、老化與健康 7-2 健康檢查	2	【生涯發展教育】 3-2-2

說明：1. 「備註」欄請填入可融入教學之重大議題的「能力指標序號」，及是否為「自編」單元，或主題課程。

2. 「評量方式」請具體敘寫。