

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

五年級上學期健康與體育課程計畫

教材來源	南一版國小五上健康與體育		教學節數	每週 3 節/共 63 節				
設計者	五年級教學團隊		教學者	曾婉婷				
學期學習目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。 2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。 3. 能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。 4. 能說出外食的選擇技巧。 5. 認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。 6. 能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。 7. 能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。 8. 能運用飛盤做出指定動作。 9. 能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。 10. 能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。 11. 能了解有氧運動對心肺功能的重要性。 12. 了解武術運動具有增進體適能的效果。 13. 能做出各種單人及多人跳繩的技能。 14. 能藉由活動練習培養羽球正手發球與正手高遠球拍擊的技巧。 15. 認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 							
融入重大議題之能力指標	<p>【資訊教育】</p> <p>4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-4 理解性別特質的多元面貌。</p> <p>2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p> <p>1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>2-3-2 瞭解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【家政教育】</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>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>【環境教育】</p> <p>5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。</p>							
週次	日期	能力指標	單元名稱	節數	教育工作項目	節數	評量方式	備註(重大議題)
01	8/28~9/1	7-2-4 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。	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	家庭暴力防治	1	口試 實作 學生自評	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
02	9/4~9/8	7-2-4 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。	壹、生活智慧王 1. 聰明消費樂無窮	3	家庭暴力防治	1	口試 實作 學生自評	【家政教育】 2-3-3 3-3-5
03	9/11~9/15	2-2-4 運用食品及營養標示的訊息，選擇符合營養、安全、經濟的食物。 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。	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3	家庭暴力防治	1	口試 實作 學生自評	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4

04	9/18~9/22	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。	壹、生活智慧王 2. 飲食放大鏡	3			口試 實作 學生自評	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
05	9/25~9/29	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。	貳、青春無限 3. 青春紀事簿	3	性侵害犯罪防治	1	口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 1-3-4 2-3-2 【家政教育】 4-3-3 【生涯發展教育】 1-3-1
06	10/2~10/6	6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。	貳、青春無限 4. 青春你我他	3	性侵害犯罪防治	1	口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 3-3-3
07	10/9~10/13	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。 5-2-5 探討不同運動情境中的傷害預防及其處理。	貳、青春無限 5. 小心危險在身邊	3	性侵害犯罪防治	1	口試 實作 學生自評	【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
08	10/16~10/20	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	參、活力滿分 6. 來玩飛盤	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2
09	10/23~10/27	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2
10	10/30~11/3	3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本運動或技術。	參、活力滿分 7. 我是飛毛腿	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2
11	11/6~11/10	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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3			口試 實作 學生自評	
12	11/13~11/17	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。 4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	參、活力滿分 8. 旋轉之王	3			口試 實作 學生自評	

13	11/20~11/24	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。	參、活力滿分 9.活力有氣	3			口試 實作 學生自評	
14	11/27~12/1	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。	參、活力滿分 10.投籃高手	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2
15	12/4~12/8	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。	參、活力滿分 10.投籃高手	3			口試 實作 學生自評	【生涯發展教育】 2-3-2
16	12/11~12/15	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。 3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	肆、矯健身手 11.大顯身手	3			口試 實作 學生自評	
17	12/18~12/22	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。 4-2-1 了解影響運動參與的因素。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	肆、矯健身手 12.與繩共舞	3			口試 實作 學生自評	
18	12/25~12/29	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 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。	肆、矯健身手 12.與繩共舞	3			口試 實作 學生自評	
19	1/1~1/5	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 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。	肆、矯健身手 13.羽球高手	3			口試 實作 學生自評	
20	1/8~1/12	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-3 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。	肆、矯健身手 13.羽球高手	3			口試 實作 學生自評	
21	1/15~1/19		總複習	3				
			上課總節數:					

備註：

一、本(上)學期上課總日數:99天。

二、106年10月04日(三)中秋節、106年10月10日(二)國慶日、107年01月01日(一)元旦，共放假3天。
