

臺東縣鹿野鄉瑞源國民小學 106 學年度

五年級下學期健康與體育課程計畫

教材來源	南一版國小五下健康與體育		教學節數	每週 3 節/共 60 節				
設計者	五年級教學團隊		教學者	曾婉婷				
學期學習目標	<p>1. 能說出食物正確保存方式的重要性。</p> <p>2. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</p> <p>3. 知道如何選購安全合格的藥品。</p> <p>4. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。</p> <p>5. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。</p> <p>6. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。</p> <p>7. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。</p> <p>8. 能測量出跳遠助跑距離與步伐。</p> <p>9. 能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。</p> <p>10. 知道巧固球的傳接球的動作要領。</p> <p>11. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。</p> <p>12. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。</p> <p>13. 能學會向後迴環的動作技能。</p> <p>14. 藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。</p> <p>15. 能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。</p>							
融入重大議題之能力指標	<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>2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-3-1 認知青春期不同性別者身體的發展與保健。</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>1-3-4 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>2-3-2 瞭解穿著與人際溝通的關係。</p> <p>2-3-3 表現合宜的穿著。</p> <p>4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4 參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</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	01/21-01/24	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、健康防護站一。 消費停看聽	3			口試 實作 學生自評	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
02	02/21-02/24	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、健康防護站一。 消費停看聽	3	性剝削防制教育	2	口試 實作 學生自評	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
03	02/25-03/03	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。	壹、健康防護站二。 寶貝奶奶的健康	3	性侵害犯罪防治	2	口試 實作 學生自評	【家政教育】 4-2-2 4-2-3 【人權教育】 1-3-1

		7-2-3 認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。						
04	03/04-03/10	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	壹、健康防護站三. 無毒家園	3			口試 實作 學生自評	【人權教育】 2-3-1
05	03/11-03/17	5-2-4 認識菸、酒、檳榔、藥物與成癮藥物對個人及他人的影響，並能拒絕其危害。	壹、健康防護站三. 無毒家園	3			口試 實作 學生自評	【人權教育】 2-3-1
06	03/18-03/24	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。 1-2-5 檢視兩性固有的印象及其對兩性發展的影響。	貳、青春組曲四. 飛躍的青春	3	性侵害犯罪防治	1	口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 1-3-1 2-3-2 【家政教育】 2-3-2 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1
07	03/25-03/31	6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	貳、青春組曲五. 家和萬事興	3			口試 實作 學生自評	【性別平等教育】 2-3-1 【家政教育】 4-3-3 4-3-4 【生涯發展教育】 1-2-1
08	04/01-04/07	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、樂活跑碰跳六. 班際大隊接力	3			口試 實作 學生自評	
09	04/08-04/14	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 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、樂活跑碰跳七. 急行跳遠	3			口試 實作 學生自評	
10	04/15-04/21	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。	參、樂活跑碰跳八. 旋轉之美	3			口試 實作 學生自評	
11	04/22-04/28	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、樂活跑碰跳八. 旋轉之美	3			口試 實作 學生自評	
12	04/29-05/05	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	參、樂活跑碰跳九. 武術高手	3			口試 實作 學生自評	

		中，表現各類運動的基本動作或技術。					
13	05/06-05/12	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。	參、樂活跑碰跳十. 一起來玩巧固球	3			口試 實作 學生自評
14	05/13-05/19	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、樂活跑碰跳十. 一起來玩巧固球	3			口試 實作 學生自評
15	05/20-05/26	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現體的身協調性。	肆、運動你我他十一. 跳箱高手	3			口試 實作 學生自評
16	05/27-06/02	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現體的身協調性。	肆、運動你我他十一. 跳箱高手	3			口試 實作 學生自評
17	06/03-06/09	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。	肆、運動你我他十二. 大家來跳竹竿舞	3			口試 實作 學生自評
18	06/10-06/16	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2 在活動中表現體的身協調性。	肆、運動你我他十三. 單槓運動我最行	3			口試 實作 學生自評
19	06/17-06/23	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、運動你我他十四. 排球高手	3			口試 實作 學生自評
20	06/24-06/30	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、運動你我他十四. 排球高手	3			
			上課總節數:	60		5	

備註：

一、本(下)學期上課總日數:92天。

二、107年2月28日(三)和平紀念日、107年4月4-6日兒童節及清明節連假、107年06月18日(一)端午節，共放假5天。