

台東縣延平鄉武陵國民小學一〇六學年度第一學期
(五)年級(健康與體育)課程計畫

教材來源	康軒版(第九冊)	教學節數：每週(3)節 學期共(63)節			
設計者	五年級團隊	教學者	五年級團隊		
學期學習目標	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，以及認識醫療服務使用者的權利與義務。				
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	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 8.30 9.01	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	1.實作 2.報告 3.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
二 9.04 9.08	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 3-2-3 瞭解運動規則，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。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元一 球類運動和游泳 第1課 樂樂棒球	3	1.實作 2.報告 3.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1

三 9.11 9.15	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤	3	1.口試 2.實作 3.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
四 9.18 9.22	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元一 球類運動和游泳 第2課 足下乾坤 第3課 穩紮穩打	3	1.口試 2.實作	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
五 09.25 09.29	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。	單元一 球類運動和游泳 第3課 穩紮穩打 第4課 捷泳	3	1.口試 2.實作	【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 10.02 10.06	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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元一 球類運動和游泳 第4課 捷泳	3	1.口試 2.實作	【海洋教育】 1-2-3 1-3-2 1-3-4
七 10.09 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。	單元二 安全新生活 第1課 事故傷害放大鏡	3	1.口試 2.報告	【環境教育】 2-2-1 2-2-2 【生涯發展教育】 3-2-2
八 10.16 10.20	5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	單元二 安全新生活 第2課 平安去郊遊 第3課 家庭休閒活動日	3	1.實作 2.實踐 3.口試	【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 10.23 10.27	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。	單元三 田徑跑跳接 第1課 跑跳變化多	3	1.實作 2.報告	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 1-2-1
十 10.30 11.03	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。 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與運動精神。	單元三 田徑跑跳接 第2課 接力大贏家	3	1.實作 2.晤談 3.報告 4.觀察	【性別平等教育】 2-3-1 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十一 11.06 11.10	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。 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。	單元三 田徑跑跳接 第3課 跳高有妙招	3	1.實作	【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 11.13 11.17	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。 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。	單元四 做自己 愛自己 第1課 獨特的自己	3	1.口試 2.報告 3.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 11.20 11.24	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	1.口試 2.報告 3.實作	【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 11.27 12.01	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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	單元四 做自己 愛自己 第 2 課 珍愛自己	3	1.口試 2.報告 3.實作	【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 12.04 12.08	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。	單元五 舞蹈和踢毬 第 1 課 熱情啦啦隊	3	1.實作 2.報告	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十六 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。	單元五 舞蹈和踢毬 第 2 課 舞動線條的精靈	3	1.實作 2.報告	【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十七 12.18 12.22	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元五 舞蹈和踢毬 第 3 課 以色列歡樂舞	3	1.報告 2.實作 3.觀察	【性別平等教育】 2-1-2 【生涯發展教育】 1-2-1 2-2-1
十八 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。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	單元五 舞蹈和踢毬 第 4 課 踢毬樂趣多	3	1.報告 2.實作 3.觀察	【生涯發展教育】 1-2-1
十九 1.01 1.05	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。 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。	單元六 健康防護罩 第 1 課 當心傳染病	3	1.報告 2.實踐 3.口試 4.學生自評	
廿 1.08 1.12	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	單元六 健康防護罩 第 2 課 醫療服務觀測站	3	1.報告 2.學生自評	【家政教育】 3-2-5
廿一 1.15 1.19	7-2-2 討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3 確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	單元六 健康防護罩 第 3 課 就醫有一套	3	1.報告 2.演練 3.口試	【家政教育】 3-2-5

說明：

- 1.「教材來源」：康軒(第九冊)。
- 2.「備註欄」配合各單元名稱，列出可融入教學之重大議題「能力指標序號」。