

台東縣延平鄉武陵國民小學一〇六學年度第二學期
(五)年級(健康與體育)課程計畫

教材來源	康軒版(第十冊)	教學節數：每週(3)節 學期共(60)節			
設計者	五年級團隊	教學者	五年級團隊		
學期學習目標	<p>1.從團體學習中熟練排球、足球和籃球運動等動作技巧。</p> <p>2.學習正確的溝通原則、面對家庭問題的做法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>5.熟練拳擊有氧的擊拳、踢腿的動作組合，並從運動中增進體適能。</p> <p>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。</p> <p>7.學習關懷老年人、自我照護的方法。</p>				
融入重大議題之 能力指標	<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解，體會環境權的重要。</p> <p>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。</p> <p>4-2-2 能具體提出改善周遭環境問題的措施。</p> <p>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。</p> <p>5-2-2 具有參與調查生活周遭環境問題的經驗。</p> <p>5-3-2 執行日常生活中進行對環境友善的行動。</p> <p>5-3-3 主動參與學校社團和社區的環境保護相關活動。</p>				
週次 日期	能力指標	單元名稱	節數	評量方式	備註
一 2.12 2.16	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 2-2-1
二 2.19 2.23	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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 球類快樂玩 第1課 排球你我他	3	1.實作 2.觀察	【生涯發展教育】 2-2-1

三 2.26 3.02	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。	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	3	1.口試 2.實作 3.觀察	
四 3.05 3.09	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。 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。	單元一 球類快樂玩 第2課 卯足全力	3	1.實作 2.口試 3.觀察	
五 3.12 3.16	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。	單元一 球類快樂玩 第3課 籃球高手	3	1.實作 2.觀察	
六 3.19 3.23	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。	單元二 寶貝我的家 第1課 溝通的藝術 第2課 家庭危機	3	1.口試 2.實作 3.演練 4.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
七 3.26 3.30	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	單元三 跑跳擲樂無窮 第1課 跑走好體能	3	1.觀察 2.實作	【性別平等教育】 2-2-1
八 4.02 4.06	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。 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 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	3	1.實作	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
九 4.09 4.13	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。	單元三 跑跳擲樂無窮 第2課 跳遠小飛俠	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
十 4.16 4.20	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。 3-2-3 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	單元三 跑跳擲樂無窮 第3課 壘球投擲王	3	1.實作 2.觀察	【性別平等教育】 2-2-1 2-3-2
十一 4.23 4.27	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。	單元三 跑跳擲樂無窮 第4課 跳出變化	3	1.實作	【性別平等教育】 2-2-1 【生涯發展教育】 2-2-1
十二 4.30 5.04	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。 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。	單元四 美麗人生 第1課 生長你我他	3	1.發表 2.口試 3.學生自評	【家政教育】 1-2-1
十三 5.07 5.11	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 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。	單元四 美麗人生 第2課 飲食小專家	3	1.發表 2.學生自評 3.實作 4.口試	【人權教育】 1-2-1 【家政教育】 1-2-1 1-3-3 1-3-4 1-3-5

十四 5.14 5.18	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 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。	單元四 美麗人生 第 2 課 飲食小專家	3	1.發表 2.學生自評 3.實作 4.口試	【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 5.21 5.25	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 有氧舞活力 第 1 課 拳擊有氧	3	1.觀察 2.實作 3.發表	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十六 5.28 6.01	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 有氧舞活力 第 2 課 荷里皮波舞	3	1.口試 2.實作 3.觀察 4.發表	【性別平等教育】 2-3-2 【生涯發展教育】 1-2-1
十七 6.04 6.08	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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	單元六 搶救地球 第 1 課 生病的地球 第 2 課 環境汙染面面觀	3	1.觀察 2.發表 3.演練	【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 6.11 6.15	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。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 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。	單元六 搶救地球 第 2 課 環境汙染面面觀	3	1.鑑賞 2.口試 3.發表 4.實作 5.演練	【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 6.18 6.22	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 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。 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 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。	單元七 老化與健康 第 1 課 關懷老年人	3	1.發表 2.口試	【家政教育】 1-2-6 1-3-5 【生涯發展教育】 2-2-1
廿 6.25 6.29	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。	單元七 老化與健康 第 2 課 健康檢查	3	1.發表 2.討論 3.學生自評	【生涯發展教育】 3-2-2

說明：

- 1.「教材來源」：康軒(第十冊)。
- 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」。