

高雄市小港區港和國小109學年度 五年級上學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育 (南一版)第9冊		教學節數：	每週3節/共63節			
設計者	五年級教學團隊		教學者	五年級教學團隊			
學期學習目標	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	【家政教育】 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 2-3-3表現合宜的穿著。 3-3-5運用消費知能選購合適的物品。 4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。 【人權教育】 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。 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。 【性別平等教育】 1-3-4理解性別特質的多元面貌。 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 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。 【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。 【資訊教育】 4-3-1能應用網路的資訊解決問題。 【環境教育】 5-3-1具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。						
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
1	第一週 2020/8/30~2020/9/5	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			1.行為觀察 2.口頭報告
2	第二週 2020/9/6~2020/9/12	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			1.學習單 2.口頭報告
3	第三週 2020/9/13~2020/9/19	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	BA:飲食教育	1	1.行為觀察 2.學習單
4	第四週 2020/9/20~2020/9/26	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	BA:飲食教育	1	1.學習單 2.口頭報告
5	第五週 2020/9/27~2020/10/3	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	BA:飲食教育	1	1.行為觀察 2.口頭報告
6	第六週 2020/10/4~2020/10/10	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	AL:登革熱防治	1	1.行為觀察 2.口頭報告

7	第七週 2020/10/11~2020/10/17	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				1.學習單 2.口頭報告
8	第八週 2020/10/18~2020/10/24	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。 3-2-4在遊戲或簡單比賽中，表現各類	參、活力滿分 6.來玩飛盤	3				1.展演 2.實際操作
9	第九週 2020/10/25~2020/10/31	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				1.展演 2.實際操作
10	第十週 2020/11/1~2020/11/7	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				1.展演 2.實際操作
11	第十一週 2020/11/8~2020/11/14	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。 4-2-2評估社區休閒運動環境並選擇參	參、活力滿分 8.旋轉之王	3				1.展演 2.實際操作
12	第十二週 2020/11/15~2020/11/21	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	參、活力滿分 8.旋轉之王	3				1.展演 2.實際操作
13	第十三週 2020/11/22~2020/11/28	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.活力有氧	3	BA:飲食教育	1		1.展演 2.實際操作
14	第十四週 2020/11/29~2020/12/5	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	參、活力滿分 10.投籃高手	3	BA:飲食教育	1		1.展演 2.實際操作
15	第十五週 2020/12/6~2020/12/12	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。	參、活力滿分 10.投籃高手	3				1.展演 2.實際操作
16	第十六週 2020/12/13~2020/12/19	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	肆、矯健身手 11.大顯身手	3				1.展演 2.實際操作
17	第十七週 2020/12/20~2020/12/26	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				1.展演 2.實際操作
18	第十八週 2020/12/27~2021/1/2	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				1.展演 2.實際操作
19	第十九週 2021/1/3~2021/1/9	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				1.展演 2.實際操作
20	第二十週 2021/1/10~2021/1/16	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	肆、矯健身手 13.羽球高手	3				1.展演 2.實際操作
21	第二十一週 2021/1/17~2021/1/23		總複習	3				
			上課總節數:	63			6	
備註：								
一、本(上)學期上課總日數:100天。								
二、109年10月1日(四)中秋節、109年10月10日(六)國慶日於10月9日(五)調整放假、110年1月1日(五)元旦，共放								

A國語文
B本土語言
C英語
D數學
E社會
F藝術與 人文
G自然與 科技

H健康與體育

J地球村的快樂探險家d

K國際文化

L資訊素養

M技藝探索

N高年級數學學習扶助

L資訊素養

M技藝探
N高年級
數學學
習扶助

備註(重大議題)
【家政教育】 2-3-3 3-3-5
【家政教育】 2-3-3 3-3-5
【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-4
【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】 2-2-1
【性別平等教育】 2-3-3 【人權教育】 1-3-1 【生涯發展教育】 2-2-1

【資訊教育】 4-3-1 【環境教育】 5-3-1
【生涯發展教育】 1-2-1
【生涯發展教育】 2-2-1
【生涯發展教育】 2-2-1
【生涯發展教育】 1-2-1
【生涯發展教育】 1-2-1
1
假3天。