

高雄市小港區港和國小109學年度 五年級下學期健康與體育課程計畫

教材來源	健康與體育（南一版）第6冊	教學節數：	每週3節/共60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. 能明瞭食品正確的保存方式。 2. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。 3. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。 4. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 5. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。 6. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 7. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 8. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。 9. 能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。 10. 學習正確的跳遠落地與空中動作。 11. 能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。 12. 熟練武術動作並能加以應用。 13. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。 14. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 15. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。							
八重大議題之能力指	【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。 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。 2-3-3表現合宜的穿著。 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】 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。 【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。 2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。							
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)
1	第一週 2021/2/14~2021/2/20	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			1. 檔案 2. 實際操作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
2	第二週 2021/2/21~2021/2/27	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			1. 檔案 2. 實際操作	【家政教育】 1-3-4 1-3-5 【人權教育】 1-3-1
3	第三週 2021/2/28~2021/3/6	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。 7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。	壹、健康防護站 二、寶貝奶奶的健康	3			1. 檔案 2. 實際操作	【家政教育】 4-3-1 4-3-2 【人權教育】 1-3-1
4	第四週 2021/3/7~2021/3/13	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			1. 檔案 2. 實際操作	【人權教育】 2-3-1
5	第五週 2021/3/14~2021/3/20	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			1. 檔案 2. 實際操作	【人權教育】 2-3-1

6	第六週 2021/3/21~2021/3/27	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			1. 檔案 2. 實際操作	【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
7	第七週 2021/3/28~2021/4/3	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			1. 檔案 2. 實際操作	【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
8	第八週 2021/4/4~2021/4/10	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、班際大隊接力賽	3			1. 檔案 2. 實際操作	
9	第九週 2021/4/11~2021/4/17	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。 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 七、急行跳遠	3	AL:登革熱防治	1	1. 檔案 2. 實際操作	
10	第十週 2021/4/18~2021/4/24	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			實際操作	
11	第十一週 2021/4/25~2021/5/1	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	BA:飲食教育	1	實際操作	
12	第十二週 2021/5/2~2021/5/8	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、樂活跑碰跳 九、武術高手	3	BA:飲食教育	1	實際操作	
13	第十三週 2021/5/9~2021/5/15	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	BA:飲食教育	1	實際操作	
14	第十四週 2021/5/16~2021/5/22	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			實際操作	
15	第十五週 2021/5/23~2021/5/29	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。	肆、運動你我他 十一、跳箱高手	3			實際操作	
16	第十六週 2021/5/30~2021/6/5	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			實際操作	
17	第十七週 2021/6/6~2021/6/12	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	BA:飲食教育	1	實際操作	
18	第十八週 2021/6/13~2021/6/19	3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。 3-2-2在活動中表現體的身協調性。	肆、運動你我他 十三、單槓運動我最行	3	BA:飲食教育	1	實際操作	
19	第十九週 2021/6/20~2021/6/26	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			實際操作	
20	第二十週 2021/6/27~2021/7/3	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			實際操作	
			上課總節數:	60		6		1

備註：

一、本(下)學期上課總日數:92天。

二、110年2月28日(日)和平紀念日於3月1日(一)調整放假、110年4月4日(日)兒童節暨清明節於4月2日(五)兒童節調整放假、110年4月5日(一)110年6月25日(一)端午節，共放假4天。

B 本土語言

C
D
豐
子
藝
待
自
角
健
序
地
球
本
國
際
資
訊
技
術
高
年
級
資
訊

N

N
高
年
級

清明節調整放假、