|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 五年級上學期健康與體育領域\_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.知道不同的活動需穿著不同功能的鞋子。2.知道選購鞋子的方法。3.知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。4.知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。5.知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。6.從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。7.面對促銷活動能表現出理性消費的行為。8.能在經濟能力許可下挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。9.能在日常生活中，穿適合的鞋子從事活動，增進身心健康。10.平時能主動關心自己和家人的健康，學習做好健康管理。11.能在平時做好健康管理，為促進人我的建康而努力。12.能明瞭在外飲食的選擇原則。13.能認識食物選購、清洗、解凍的方式與營養素流失的關係。14.能認識烹煮食物的正確方式。15.能認識食物包裝與貯存容器的適當性。16.選購食物時，能表現正確的消費行為。17.能正確的處理食物，避免營養素的流失。18.能選擇正確的容器盛裝食物。19.能說出外食的選擇技巧。20.能改進自己不良的飲食行為。21.能舉例說明食物包裝與貯存容器的適當性。22.能運用食品及營養標示的訊息，選擇營養又安全的食物。23.認識青春期及其意義。24.認識青春期的「第二性徵」及清潔保健方法。25.認識月經、夢遺的形成及其意義。26.了解青春期生理及心理的變化。27.了解生理期的保健及夢遺的處理。28.了解青春期可能面對的問題並尋求解決的方法。29.以健康的心態面對青春期的生理變化。30.知道情緒和想法的關係。31.知道壓力的影響，和壓力過大時需要進行求助。32.能利用轉念轉換不好的情緒，學習理性紓解情緒的方式。33.面對壓力時，能使用問題解決法，建設性的處理問題。34.能善用溝通的技巧，進行有效的雙向溝通。35.能清楚表達自己的想法與感覺，達到有效的雙向性溝通。36.能了解校園中可能發生的危險及預防的方法。37.能了解冒險或炫耀行為可能造成的危險情境及改進方法。38.能了解可能造成運動傷害的環境與人為因素。39.能了解預防運動傷害的法則，並遵守各項運動規則。40.能了解校園中常發生的運動傷害。41.能繪製校園安全地圖，並能判斷可能造成的危險性。42.能說出注意單車安全對個人及他人的影響。43.能熟悉運動傷害處理的原則。44.能培養覺察校園環境中潛在的危機，並尋求協助解決的能45.能了解如何利用反手握投擲飛盤。46.能了解如何利用正手握投擲飛盤及雙手或單手接住飛盤。47.能運用飛盤做出指定動作。48.能依據遊戲規則完成遊戲動作。49.能認真參與活動。50.能體會並做出跑步與蹲踞式起跑動作。51.能學習正確的起跑後加速跑與全速跑動作。52.能學習終點衝刺跑與完成100 公尺短跑賽。53.能做出起跑後擺臂動作與腿部跑動作的配合。54.能遵守遊戲規則，並和同學合作完成遊戲。55.能評估社區休閒運動環境並選擇參與。56.能學會陀螺的綁繩及投擲技巧。57.能藉由陀螺運動的介紹，引導學童認識並喜愛陀螺運動。58.能了解熱身、緩和及身體伸展活動的重要性，以預防運動傷害。59.能了解有氧運動對心肺功能的重要性。60.能熟練基本動作並能完成完整的有氧舞蹈。61.能在活動中放鬆身體並快樂的進行活動。62.在活動配合音樂節奏並能舞出自己的自信。63.能配合音樂表現出球的暖身舞蹈動作。64.了解暖身活動的重要與做法。65.能學會有氧舞蹈。66.能了解有氧舞蹈對心肺功能的影響。67.能配合音樂跳出有氧舞蹈。68.了解緩和運動的重要性及做法。69.在活動中能配合音樂做出伸展活動。70.了解伸展活動的重要。71.了解武術運動具有增進體適能的效果。72.能了解並說出各種招式動作要領及方法。73.能做出正確的基本動作。74.能在活動中放鬆身體完成動作。75.能快樂的進行活動。76.能積極參與並和他人互相合作並完成活動。77.能了解跳繩的歷史及單人、多人跳繩的技巧與跳繩比賽的規則。78.能做出各種單人及多人跳繩的技能。79.能快樂的從事跳繩遊戲及活動，進而養成運動的好習慣。80.能於活動中展現羽球發球與拍擊的動作。81.能完成羽球正手發球的動作。82.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。83.能完成羽球正手高遠球拍擊的動作。84.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 | 【資訊教育】4-3-3能利用資訊科技媒體等搜尋需要的資料。【性別平等教育】2-3-1認知青春期兩性的發展與保健。2-3-2學習兩性間的互動與合作。2-3-4參與適合兩性共同成長的終身學習活動。3-3-1學習分享兩性的成長經驗。2-3-5學習兩性團隊合作，積極參與活動。【人權教育】2-3-1了解人身自由權並具有自我保護的知能。【生涯發展教育】2-2-1認識不同類型的工作角色。3-2-2培養互助合作的工作態度。3-2-4培養工作時人際互動的能力。【家政教育】1-3-5了解食物在烹調、貯存、加工等情況下的變化。1-3-6選擇符合營養且安全衛生的食物。【環境教育】2-2-1能了解生活周遭的環境問題及其對個人、學校與社區的影響。3-2-1了解生活中個人與環境的相互關係，並培養與自然環境相關的個人興趣、嗜好與責任。4-2-3能分析評估國內區域性環境問題發生原因，並思考解決之道。 |
| 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 | 2016/8/28~2016/9/3 | 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、生活智慧王一.聰明消費樂無窮 | 3 | AH:性別平等教育(3) | 3 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【家政教育】2-3-3、3-3-5 |
| 2 | 2016/9/4~2016/9/10 | 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、生活智慧王一.聰明消費樂無窮 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【家政教育】2-3-3、3-3-5 |
| 3 | 2016/9/11~2016/9/17 | 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、生活智慧王二.飲食放大鏡 | 2 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【家政教育】1-3-4、1-3-5【人權教育】1-3-4 |
| 4 | 2016/9/18~2016/9/24 | 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、生活智慧王二.飲食放大鏡 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【家政教育】1-3-4、1-3-5【人權教育】1-3-4 |
| 5 | 2016/9/25~2016/10/1 | 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、青春無限三.青春紀事簿 | 3 | SA:學校本位課程-歷史廊道述說從前(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【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】1-3-1 |
| 6 | 2016/10/2~2016/10/8 | 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、青春無限四.青春你我他 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【性別平等教育】2-3-3【人權教育】1-3-1【生涯發展教育】3-3-3 |
| 7 | 2016/10/9~2016/10/15 | 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、青春無限五.小心危險在身邊 | 2 | AJ:防災教育(1)AL:登革熱防治(1) | 2 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【資訊教育】4-3-1【環境教育】5-3-1 |
| 8 | 2016/10/16~2016/10/22 | 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。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、活力滿分六.來玩飛盤 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 9 | 2016/10/23~2016/10/29 | 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、活力滿分七.我是飛毛腿 | 3 | AG:性侵害防治教育(2) | 2 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 10 | 2016/10/30~2016/11/5 | 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、活力滿分七.我是飛毛腿 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 11 | 2016/11/6~2016/11/12 | 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。4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 參、活力滿分八.旋轉之王 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 12 | 2016/11/13~2016/11/19 | 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。4-2-2 評估社區休閒運動環境並選擇參與。4-2-5 透過運動了解本土與世界文化。 | 參、活力滿分八.旋轉之王 | 3 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(1) | 1 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 13 | 2016/11/20~2016/11/26 | 3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 | 參、活力滿分九.活力有氧 | 3 | CU:校慶活動(含預演)(2) | 2 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 14 | 2016/11/27~2016/12/3 | 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。 | 參、活力滿分十.投籃高手 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 15 | 2016/12/4~2016/12/10 | 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、活力滿分十.投籃高手 | 3 | BA:飲食教育(2)SB:學校本位課程-竹藝應用創意展現(1) | 3 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【生涯發展教育】2-3-2 |
| 16 | 2016/12/11~2016/12/17 | 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。3-2-4 在遊戲或簡單比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。 | 肆、矯健身手十一.大顯身手 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 17 | 2016/12/18~2016/12/24 | 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、矯健身手十二.與繩共舞 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 18 | 2016/12/25~2016/12/31 | 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、矯健身手十二.與繩共舞 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 19 | 2017/1/1~2017/1/7 | 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、矯健身手十三.羽球高手 | 2 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 20 | 2017/1/8~2017/1/14 | 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、矯健身手十三.羽球高手 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 　 |
| 21 | 2017/1/15~2017/1/21 | 　 | 總復習 | 3 | 　 | 　 | 觀察檢核行為檢核口語評量態度評量 | 【家政教育】2-3-3、3-3-5 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 本學期上課總節數: | 　 | 　 | 60 | 　 | 15 | 　 | 　 |
| 備註： | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 一、本(上)學期上課總日數101天。 |
| 二、105/ 9/15(四)中秋節放假、105/10/10(一)國慶日放假、106/1/1(日)元旦1/2(一)放假一天，共放假3天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |