|  |
| --- |
| 高雄市內門區金竹國小105學年度 |
| 五年級下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10冊 | 　 | 教學節數： | 每週3節/共56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.能明瞭食品包裝上的營養標示內容。2.能選擇符合個人營養需求的食物。3.能明瞭食品正確的保存方式。4.能選購保存方式正確的食物。5.能說出食物正確保存方式的重要性。6.能舉例說明食物的保存方式。7.能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。8.能了解糖尿病形成的原因。9.能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。10.知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。11.生病時，能表現出正確的診療行為。12.了解健保醫療實施分級制度的意義。13.能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。14.培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。15.知道如何選購安全合格的藥品。16.能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。17.能正確使用成藥、指示藥及處方藥。18.能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。19.能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。20.能認識常見成癮物質的種類。21.能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響22.能了解預防接觸毒品的方法。23.能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。24.能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。25.能面對並處理經痛時的處理方式。26.能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。27.能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。28.能思考人們身體外觀的改造，對個人身體意象與健康的影響。29.能悅納並欣賞自己的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。30.能培養良好性格特質，發揮專長。31.能多方面學習，以肯定自己的價值。32.增進學童對家庭休閒活動的認識。33.分享適合家人共同參與的休閒活動。34.介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動35.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。36.透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。37.藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知38.以對白和省思，培養思考及解決問題的能力39.知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。40.知道轉念接受家庭變異事實並體諒父母，能較早恢復正常活動和人際關係。41.知道健全人格發展需要的家庭重要條件。42.能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。43.能學習並做出換手接棒動作。44.能學會起跑時機設定與接力區內的傳接棒規則。45.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。46.能找出起跳慣用腳。47.能測量出跳遠助跑距離與步伐。48.學習正確的跳遠落地與空中動作。49.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。50.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。51.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。52.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。53.能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。54.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。55.說出正確的武術動作名稱。56.能完成正確的武術連續動作。57.熟練武術動作並能加以應用。58.能在活動中表現認真參與的態度。59.知道巧固球的由來。60.知道巧固球的傳接球的動作要領。61.能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。62.能藉由活動培養巧固球射網的技巧。63.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。64.能學會及練習在跳箱上推撐的動作。65.能學會及練習箱上的動作。66.能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。67.能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。68.能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。69.透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。70.能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。71.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。72.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。73.能學會單槓動作。74.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。75.能明瞭並說出單槓的動作要領。76.能了解向後迴環的動作要領。77.能學會向後迴環的動作技能。78.知道排球高手托球的動作要領。79.能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。80.能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。81.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。82.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。83.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 |
| 融入重大議題之能力指標 | 【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。【生涯發展教育】1-2-1培養自己的興趣、能力。【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。【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。4-2-2認識自己與家人在家庭中的角色。4-2-3適當地向家人表達自己的需求與情感。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。 |
| 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 | 2017/2/12~2017/2/18 | 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 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【家政教育】1-3-4、1-3-5【人權教育】1-3-1 |
| 2 | 2017/2/19~2017/2/25 | 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 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【家政教育】1-3-4、1-3-5【人權教育】1-3-1 |
| 3 | 2017/2/26~2017/3/4 | 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 | 2 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【家政教育】4-2-2、4-2-3【人權教育】1-3-1 |
| 4 | 2017/3/5~2017/3/11 | 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 | AJ:防災教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】2-3-1 |
| 5 | 2017/3/12~2017/3/18 | 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 | SC:學校本位課程-在地產物行銷金竹(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【人權教育】2-3-1 |
| 6 | 2017/3/19~2017/3/25 | 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 | BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【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 | 2017/3/26~2017/4/1 | 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 | AH:性別平等教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 【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 | 2017/4/2~2017/4/8 | 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 | 1 | AH:性別平等教育(1)BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 9 | 2017/4/9~2017/4/15 | 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。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、樂活跑碰跳七.急行跳遠 | 3 | AG:性侵害防治教育(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 10 | 2017/4/16~2017/4/22 | 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 | AH:性別平等教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 11 | 2017/4/23~2017/4/29 | 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。 | 參、樂活跑碰跳八.旋轉之美 | 3 | BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 12 | 2017/4/30~2017/5/6 | 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 | CI:游泳教學(含水域安全宣導)(3) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 13 | 2017/5/7~2017/5/13 | 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 | CI:游泳教學(含水域安全宣導)(3) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 14 | 2017/5/14~2017/5/20 | 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 | AZ:愛滋病、結核病防治教育(2) | 2 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 15 | 2017/5/21~2017/5/27 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 肆、運動你我他十一.跳箱高手 | 3 | AL:登革熱防治(1)SD:學校本位課程-竹材料理廚藝傳香(1)BA:飲食教育(1) | 3 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 16 | 2017/5/28~2017/6/3 | 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 | 2 | BA:飲食教育(1) | 1 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 17 | 2017/6/4~2017/6/10 | 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 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 18 | 2017/6/11~2017/6/17 | 3-2-1表現全身性身體活動的控制能力。3-2-2在活動中表現體的身協調性。 | 肆、運動你我他十三.單槓運動我最行 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 19 | 2017/6/18~2017/6/24 | 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、運動你我他十四.排球高手 | 3 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 20 | 2017/6/25~2017/7/1 | 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 | 　 | 　 | 口語評量操作評量觀察檢核行為檢核態度評量 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 本學期上課總節數: | 　 | 　 | 56 | 　 | 21 | 　 | 　 |
| 備註： |
| 一、本(下)學期上課總日數96天。 |
| 二、106/2/28(二)和平紀念日放假、106/4/3(一)兒童節放假、106/4/4(二)清明節放假、106/5/30(二)端午節放假一天，共放假4天。 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |
| 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 | 　 |