

## 彰化縣後寮國小 112 學年度上學期五年級健康與體育領域課程計畫

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

| 教材版本   | 南一版                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 實施年級<br>(班級/組別) | 五 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節 |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|------|------------------|
| 課程目標   | 1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。<br>2.能關注青春期衛生及保健的注意事項。<br>3.能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。<br>4.能制定改善危險行為的計畫。<br>5.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。<br>6.能運用急救系統資源。<br>7.能認識正確使用冰箱保存食品的方式。<br>8.能覺察加工食品對健康的影響。<br>9.在比賽中，應用不同的接飛盤動作。<br>10.表現良好的起跑及傳接棒動作。<br>11.能完成一跳一迴旋（前迴旋）、單腳跳、一跳一迴旋（後迴旋）、跑步跳等動作。<br>12.能穩定的用羽球來進行兩人上手正拍對打。<br>13.能了解棒球運動的傳球、接球及跑壘的要領。<br>14.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。<br>15.在身體活動中表現與學習各項有氧舞步。 |                 |   |      |                  |
| 領域核心素養 | 健體-E-A1 具備良好身體活動與健康生活的習慣，以促進身心健全發展，並認識個人特質，發展運動與保健的潛能。<br>健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。<br>健體-E-A3 具備擬定基本的運動與保健計畫及實作能力，並以創新思考方式，因應日常生活情境。<br>健體-E-B2 具備應用體育與健康相關科技及資訊的基本素養，並理解各類媒體刊載、報導有關體育與健康內容的意義與影響。<br>健體-E-B3 具備運動與健康有關的感知和欣賞的基本素養，促進多元感官的發展，在生活環境中培養運動與健康有關的美感體驗。<br>健體-E-C2 具備同理他人感受，在體育活動和健康生活中樂於與人互動、公平競爭，並與團隊成員合作，促進身心健康。               |                 |   |      |                  |

| 融入之重大議題 | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。</p> <p>性 E11 培養性別間合宜表達情感的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。</p> <p>人 E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 E2 了解危機與安全。</p> <p>安 E8 了解校園安全的意義。</p> <p>安 E10 關注校園安全的事件。</p> <p>安 E11 了解急救的重要性。</p> <p>安 E12 操作簡單的急救項目。</p> <p>安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。</p> <p>安 E14 知道通報緊急事件的方式。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>資 E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。</p> |    |            |                                                                            |                      |                                                     |                                                 |                              |              |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|--------------|
|         | 課程架構                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |            |                                                                            |                      |                                                     |                                                 |                              |              |
| 教學進度    | 教學單元/<br>主題名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 節數 | 領域核心<br>素養 | 學習重點                                                                       |                      | 學習目標                                                | 學習活動內容                                          | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點 |
|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |            | 學習表現                                                                       | 學習內容                 |                                                     |                                                 |                              |              |
|         | 貳、體育<br>五. 飛過天際                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 健體 E-C2    | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。<br>2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。<br>3c-III-1 表現穩定的身 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1. 了解各種方式接飛盤，並比較自己或他人的正確性。<br>2. 主動參與練習，並和他人一起投入學習。 | 1. 能正確做出指定的接飛盤動作要領。<br>2. 能認真參與活動。<br>3. 能依來盤的位 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |              |

|       |                 |   |         |                                                                                                                      |                                                 |                                                                               |                                             |                              |  |
|-------|-----------------|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------|--|
|       |                 |   |         | 體控制和協調能力。                                                                                                            |                                                 | 3.能運用不同接飛盤的動作。<br>4.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。                                         | 置，做出不同的接飛盤動作。                               |                              |  |
| 第 2 週 | 貳、體育<br>五. 飛過天際 | 2 | 健體 E-C2 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。<br>2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。<br>3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。<br>4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。<br>Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1.能運用不同接飛盤的動作。<br>2.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。<br>3.認識飛盤比賽的規則。<br>4.在比賽中表現出運動家精神及道德規範。 | 1.能依來盤的位置，做出不同的接飛盤動作。<br>2.能將擲、接盤的動作應用在比賽中。 | 觀察評量<br>口頭評量<br>行為檢核<br>態度評量 |  |