

臺東縣大坡國小 110 學年度第二學期 五年級 健康與體育領域課程計畫

教材來源		南一版第十冊			教學節數	每週 3 節				
設計者		陳姿妙			教學者					
年級課程目標		<ol style="list-style-type: none"> 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。 								
主題	單元	十大基本能力	能力指標	學習目標	教學活動概述 (教學活動重點)	節數	教學資源	評量方法	重大議題	備註
壹、健康防護站	一、消費停看聽	九、主動探索與研究	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。	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。	1. 營養標示：說明該項食品所包含的熱量及營養素。 2. 學習運用基準量來計算所攝取的熱量及營養素的總量。 3. 在購買食品時，應檢視包裝上的營養標示，以了解自己購買的食品所含的營養成分。 4. 認識食物的正確保存方式。 5. 學習檢視賣場、超商的食物保存方式是否正確。 6. 明瞭購買食品時，應檢視食品保存方式，以了解自己購買的食品是否安全。	3	1. 情境圖(認識營養標示)、蒐集含有營養標示的食品包裝盒。 2. 蒐集食品保存方式不當的圖片或資料、各種賣場或超商的冷凍櫃、冷藏櫃及熟食區的圖片。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【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。 【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. 能認識並說出食物的加工方式。 2. 能說明食物加工方式的重要性。 3. 能選購正確保存方	1. 認識並說出客家人食物保存方式。 2. 認識並說出食品加工的方式。	3	蒐集食物保存方式的圖片、報導等相關資訊、蒐集加工食品。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【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	

				式的食品。				全衛生的食物。 【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。	
壹、健康防護站	二、寶貝奶的健康	<p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>六、文化學習與國際了解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>7-2-3認識消費者在健康相關事物上的權利與義務。</p>	<p>1. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。</p> <p>2. 能了解糖尿病形成的原因。</p> <p>3. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。</p> <p>4. 知道全民健保的目的，懂得善用及珍惜醫療資源。</p> <p>5. 生病時，能表現出正確的診療行為。</p> <p>6. 了解健保醫療實施分級制度的意義。</p> <p>7. 能建立正確的診療觀念與態度，善用及珍惜醫療資源。</p> <p>8. 培養判斷與辨識的能力，在消費時表現出合宜的消費行為。</p> <p>9. 知道如何選購安全合格的藥品。</p>	<p>1. 健康是幸福生活的基石，生活幸福快樂就能建立健康家庭。本活動希望透過參與健康檢查的觀念，協助學童了解健康檢查的意義，培養遵從醫師專業建議，並在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。</p> <p>2. 任何一種疾病要痊癒，都有一定的療程，需要患者與醫師充分溝通，聽從醫師說明指示、配合用藥、按時回診等，才能穩定病情，改善病症。本節活動希望學童藉由小月奶奶的例子，了解錯誤的看診行為，不但增加自己的醫療費用，浪費醫療資源，還無法有效改善身體狀況。</p> <p>3. 「醫院的醫師素質較高」、「醫院的醫療設備較優」、「生病要到醫院診療比較好」這些傳統就醫觀念，導致早期醫院人滿為患，不管大小病都要到醫院，不但增加醫師看診的負擔，也間接影響問診的品質。本活動希望學童透過對全民健保醫療分級制度的了解，善用健保醫療資源，並在日常生活中，表現出正確的醫療行為。</p> <p>4. 跟團出遊中經常出現遊覽車上的兜售活動，舉凡吃喝玩樂各類食品器具、內服外敷的各類化妝品藥品等，五花八門什麼都有。</p> <p>5. 在促銷人員強力的推荐下，很少有人不為之心動而行動。但這些物品真的像促銷人員說的那樣優嗎？這個問題實在值得探討與省思。</p>	3	<p>1. 情境圖(消化系統)。</p> <p>2. 不同藥局藥袋數個。</p> <p>3. 圖卡(全民健保門診基本部分負擔一覽表)。</p> <p>4. 蒐集藥品包裝盒、罐、圖卡(藥盒外包裝標示)。</p>	<p>觀察檢核行為檢核態度評量操作評量</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。</p> <p>4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。</p> <p>【人權教育】</p> <p>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。</p>

					6. 本節活動希望學童透過對小月奶奶旅遊購物的經驗及家人給奶奶的建議，學會如何表現適宜的消費行為，保障自己的安全與健康。				
壹、健康防護站	三、無毒家園	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	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。	1. 能認識成藥、指示藥、處方藥的藥物分級。 2. 能正確使用成藥、指示藥及處方藥。 3. 能了解吸菸與吸二手菸對人體的危害。 4. 能熟練拒絕菸害的技巧及爭取無菸生活空間的方法。	1. 透過課本圖文內容的討論，能夠了解有病看醫師，用藥問藥師，也能區別成藥、指示藥及處方藥。 2. 指導學童知道菸對人的危害，同時了解二手菸的影響，並能拒絕菸害。	3	1. 蒐集成藥、指示藥及處方藥的實物或圖片、藥物分級宣導影片(藥品三劍客)、圖卡(成藥、指示藥、處方藥)。 2. 情境圖(吸菸對人體各部位的影響)、圖卡(禁菸標誌)、菸害防制教學輔助影片。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。
壹、健康防護站	三、無毒家園	三、生涯規劃與終身學習 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	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。	1. 能認識常見成癮物質的種類。 2. 能了解使用毒品對個人、家庭及社會的影響。 3. 能了解預防接觸毒品的的方法。 4. 能具備拒絕毒品的概念，並影響周遭的人。	1. 認識常見成癮物質，並知道使用毒品對個人、家庭及社會的影響及其危害。 2. 透過討論與實作，讓學童了解預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。	3	1. 反毒相關宣導影片、情境圖(常見毒品)。 2. 反毒文宣品如海報、手冊、影片等、繪製海報的彩繪用具、情境圖(為愛拒毒，六招說不)。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【人權教育】 2-3-1 瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。
貳、青春組曲	四、躍青春	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規劃與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規劃、組織與實踐	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。	1. 能知道青春期的到來，並認識兩性第二性徵的發育。 2. 能面對並處理經痛時的處理方式。 3. 能妥善處理青春期的感情問題，維持良好的人際關係。 4. 能掌握與人相處的原則，彼此尊重、態度合宜。 5. 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。 6. 能悅納並欣賞自己	1. 由課文主角的煩惱引導學童思考個人的問題，學習如何面對問題或尋求協助等做正向調適，並指導學童了解隨著青春期的到來，第二性徵也快速發育，引導認識男女生的第二性徵及面對並處理青春期的生理問題。 2. 能明白與異性相處時應有的態度。 3. 能掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性自然和諧的人際關係。 4. 指導學童同儕之間適時的互相協助與幫忙。 5. 由小君的困擾，引導學童思考	3	1. 情境圖(舒緩經痛的柔軟操)。 2. 「男女之間、畫說性、我長大了」等書籍。 3. 情境圖(正確染髮5撇步)。 4. 教學輔助DVD(無價之寶)。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【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。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 【家政教育】 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。 【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。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能

				的外表，肯定自我，成為充滿自信的人。 7. 能培養良好性格特質，發揮專長。 8. 能多方面學習，以肯定自己的價值。	外觀改變對身體健康的影響。 6. 能了解每個人都有自己的性格特質，要懂得肯定自我。 7. 能多方面學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。				力。
貳、青春組	五、家和萬事興	二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享	6-2-2了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 2. 分享適合家人共同參與的休閒活動。 3. 介紹、推銷並票選最受歡迎的家庭休閒活動。 4. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 5. 透過肢體雕塑活動，呈現抽象情緒想像。 6. 藉由「群體雕塑」展現「家庭溝通」的認知。 7. 以對白和省思，培養思考及解決問題的能力。 8. 利用溝通停看聽，思考在溝通時的語句與語氣。 9. 知道在家庭產生變異時，自己會歷經四個情緒階段。 10. 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。 11. 知道健全人格發展需要的家庭重要條件。 12. 能說出自己對家庭的期望與自己能為家庭幸福所做的事。	1. 增進學童對家庭休閒活動的認識。 2. 藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。 3. 和同學討論家庭休閒活動的四個面向，也可以使用在和家人討論參與休閒活動時的重點。 4. 利用肢體語言展現家庭溝通時的衝突，並分析及討論角色與關係，知道有效的溝通的注意事項。 5. 知道有效的溝通可增進家庭和諧。 6. 讓學童知道面臨家庭變異，自己可能產生四個情緒階段。 7. 藉由文章或故事知道轉念接受事實，才是珍愛家庭的好方法。 8. 練習積極轉念來體諒父母。 9. 知道健全人格發展所需要的家庭重要條件。 10. 能說出自己對家庭的期許與作為。	3	1. 情境圖(各種休閒活動)、海報紙、彩色筆。 2. 情境圖(溝通停、看、聽)。 3. 紙張、筆、學習單。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	【性別平等教育】 2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。 【家政教育】 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。 【生涯發展教育】 1-2-1培養自己的興趣、能力。
		六、班際跑碰	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與	3-2-3了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1. 能學習並做出換手接棒動作。 2. 能學會起跑時機設	1. 能了解與做出的換手傳接棒動作。 2. 能以了解傳接棒的行進路線。	3	哨子、接力棒。	觀察檢核行為檢核態度評量

跳	接力賽	創新	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。	定與接力區內的傳接棒規則。 3.能學會大隊接力賽的傳接棒規則與完成比賽。	3.能設定好與夥伴傳接棒時的起跑時機。 4.能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。 5.能與隊友順利完成大隊接力競賽。 6.能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。			操作評量	
參、樂活跑碰跳	七、急行跳遠	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1.能找出起跳慣用腳。 2.能測量出跳遠助跑距離與步伐。 3.學習正確的跳遠落地與空中動作。 4.能學習正確的急行跳遠動作與比賽規則。	1.能利用跨跳來找出起跳慣用腳。 2.能測量出跳遠助跑距離與步伐並做出助跑踏板動作。 3.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。 4.能在練習活動中做出正確的起跳動作。 5.能做出急行跳遠的助跑、起跳、空中及落地的組合動作。 6.能了解正確跳遠規則並完成跳遠比賽。	3	1.哨子。 2.跳箱、軟墊、畫線器。 3.踏板。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	
參、樂活跑碰跳	八、旋轉之美	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	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。	1.能了解扯鈴的發展、由來與構造、種類。 2.能了解扯鈴並運用扯鈴器材進行，簡單的遊戲。	1.了解扯鈴運動的發展、由來與構造、種類。 2.了解民俗體育，進而能戮力保存民俗文化。 3.能選擇適合自己的器材，並注意安全事項。 4.能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲。	3	哨子、扯鈴、繩棍、收錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	
參、樂活跑碰跳	八、旋轉之美	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	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。	1.能了解花式扯鈴的動作要領及運鈴方法。 2.能加速扯鈴運轉速度並發出聲響。	1.能運用扯鈴進行花式動作練習。 2.能了解成功絕非偶然及勝不驕、敗不餒的運動精神。 3.能相互幫忙、鼓勵及稱讚他人。	3	哨子、扯鈴、繩棍、收錄音機、教學輔助DVD（扯鈴）。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	
參、樂活跑碰跳	九、武術高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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	1.能了解武術中的上肢、下肢、軀幹動作。 2.說出正確的武術動作名稱。 3.能完成正確的武術	1.練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。 2.能以遊戲的方式，練習「簡易拳術」武術招式。 3.練習並熟練「簡易拳術」武術	3	1.哨子、教學輔助DVD（簡易拳術）。 2.畫線器。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量	

			比賽中，表現各類運動的基本動作或技術。	連續動作。 4. 熟練武術動作並能加以應用。 5. 能在活動中表現認真參與的態度。	招式。					
參、樂活跑碰跳	十、一起來玩巧固球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1. 知道巧固球的由來。 2. 知道巧固球的傳接球的動作要領。 3. 能藉由活動練習培養固球傳接球的技巧。 4. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 5. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1. 教師和學童說明巧固球的來源及我國巧固球的發展。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現傳接球的動作。 3. 能完成射網的練習動作。	3	巧固球、巧固球網、哨子。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		
參、樂活跑碰跳	十、一起來玩巧固球	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1. 能藉由活動培養巧固球射網的技巧。 2. 能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1. 能完成接球與防守的練習動作。 2. 能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	3	巧固球、巧固球網、哨子。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		
肆、運動你我他	十一、跳箱高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 2. 能學會及練習箱上的動作。	能利用跳箱，練習分腿騰越的動作。	3	跳箱、墊子、哨子、橡皮筋繩。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		
肆、運動你我他	十一、跳箱高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1. 能學會及練習在跳箱上推撐的動作。 2. 能學會及練習箱上的動作。 3. 能利用助跑及踏板做出分腿騰越動作。	1. 認識跳箱，並了解跳箱運動的作用。 2. 說出進行跳箱運動時要注意的事項。 3. 了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。	3	跳箱、踏板、墊子、哨子。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		
肆、運動你我他	十二、大家來跳竹竿舞	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1. 能透過簡單的遊戲熟練竹竿舞的節奏。 2. 能以適當的速度敲擊出竹竿舞的節奏。 3. 透過遊戲學習跳竹竿舞的基本動作。 4. 能配合節奏，手腳協調練習竹竿舞的基本跳法。	1. 能以簡單的動作練習竹竿舞敲擊的口訣。 2. 能敲擊出竹竿舞的節奏。 3. 教師能說明竹竿舞的特色，竹竿經由敲擊時本身就能形成一種聲音的節奏。 4. 能熟練竹竿舞的跳法。 5. 能啟發想像力，鼓勵學童設計同的創意的跳法。	3	長繩六條、長竹竿（每組二根）、竹片（每組二片）、輕快音樂CD、哨子。	觀察檢核行為檢核態度評量操作評量		

				5.能和同學一起愉快共跳竹竿舞。					
肆、運動你我他	十三、單槓運動我最行	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1.能明瞭並說出單槓的動作要領和安全的練習方法。 2.能學會單槓動作。 3.能對單槓運動發生興趣，並認真練習。 4.能明瞭並說出單槓的動作要領。 5.能了解向後迴環的動作要領。 6.能學會向後迴環的動作技能。	1.了解及學會撐上單槓。 2.確認活動的安全，並和同學輪流操作。 3.了解及學會撐上單槓，單腳鉤住單槓做動作。 4.了解及學會鉤腰後迴環的動作。 5.了解及學會「向後迴環」的動作。	3	1.單槓、墊子、哨子。 2.一層跳箱。	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	
肆、運動你我他	十四、排球高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1.知道排球高手托球的動作要領。 2.能藉由活動練習培養排球高手托球的技巧。 3.能藉由活動培養移位接擊的基本步伐。	1.能完成學習排球高手托球的基本動作。 2.能完成移位練習的動作。	3	軟式排球、哨子。	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	
肆、運動你我他	十四、排球高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。 2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。 3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1.能完成托接球的練習動作。 2.能完成互不相讓的比賽。	3	軟式排球、哨子。	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	
肆、運動你我他	十四、排球高手	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新	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。	1.能利用排球高手托球的動作完成傳接活動。 2.能藉由活動練習，培養排球高手托球的傳接技巧。 3.能藉由活動培養高手接擊的技巧。 4.能努力的嘗試並和同儕積極的配合練習。	1.能完成托接球的練習動作。 2.能完成互不相讓的比賽。	3	軟式排球、哨子。	觀察檢核行為檢核 態度評量 操作評量	

