

臺北市大安區銘傳國民小學111學年 健體領域 五年級課程計畫

課程名稱	五年級健體	課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 部定課程 <input type="checkbox"/> 部定跨域課程 <input type="checkbox"/> 校訂課程	
課程說明	健康教學以培養兒童具備良好的健康行為為首要目標，本教材運用各種價值澄清、腦力激盪、遊戲法、陪席式討論、布或紙偶戲、演戲、角色扮演、小組討論、實驗、示範、問答、講述法等多元方式，達成各單元的學習目標；體育教學以培養兒童具備良好的身體適應力為首要目標，本教材以啟發、創造、樂趣化之教學，讓兒童在活動中獲得成就感，並享受運動的樂趣。			
授課年級	五年級	授課教師	健體領域教師	
議題融入 111年度檢核重點安全教育-海洋教育-永續海洋、品德、生命議題	四項重大議題： <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等、 <input checked="" type="checkbox"/> 人權、 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋、 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 其他重要議題： <input checked="" type="checkbox"/> 品德、 <input checked="" type="checkbox"/> 生命、 <input type="checkbox"/> 法治、 <input type="checkbox"/> 科技、 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊、 <input type="checkbox"/> 能源、 <input checked="" type="checkbox"/> 安全（ <input checked="" type="checkbox"/> 交安、 <input checked="" type="checkbox"/> 水域、 <input checked="" type="checkbox"/> 防墜、 <input checked="" type="checkbox"/> 防災-ADE、 <input checked="" type="checkbox"/> 食藥）、 <input type="checkbox"/> 家庭教育、 <input type="checkbox"/> 生涯規劃、 <input type="checkbox"/> 多元文化、 <input type="checkbox"/> 閱讀素養、 <input checked="" type="checkbox"/> 戶外教育 <input type="checkbox"/> 國際教育、 <input type="checkbox"/> 原住民教育 <input checked="" type="checkbox"/> 海洋教育(永續海洋)			
學習目標 (預期成果) 成績系統評量指標	五年級上學期 1.學會控制身體的能力，熟練田徑運動的規則與基本技能。 2.學習團隊合作的運動項目，並展現肢體的協調能力。 3.認識並愛惜自我，學習拒絕誘惑。 4.了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。 五年級下學期 1.透過排球、足球和籃球運動，培養穩定性、操作性及移動性等基本運動技能。 2.延續基本跑、跳技能，進一步學習耐力跑、跳遠、壘球投擲和跳繩等運動項目。 3.學習溝通的原則，了解家暴、離婚等家庭問題，進而懂得維繫家庭關係。 4.能關懷老年人，並透過健康檢查進一步了解自己的健康狀態。			
與其他課程的聯結	綜合領域			
評量方式	紙筆測驗(<input type="checkbox"/> 筆試) 檔案評量(<input type="checkbox"/> 資料蒐集整理、 <input type="checkbox"/> 書面報告) 實作評量(<input checked="" type="checkbox"/> 表演、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作、 <input type="checkbox"/> 作業、 <input type="checkbox"/> 鑑賞、 <input checked="" type="checkbox"/> 實踐、 <input type="checkbox"/> 軼事記錄) <input type="checkbox"/> 口語評量(<input type="checkbox"/> 口試、 <input type="checkbox"/> 頭報告、 <input type="checkbox"/> 晤談)			
單元名稱或主題	能力指標	單元學習內容/重點	節數	教學媒體 (含輔助學習教材)
一. 球類運動和游泳 1. 樂樂棒球	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 3-2-3瞭解運動規則，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。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會快速跑壘與踩壘。 2.了解跑壘及傳接球的基本動作要領。 3.熟悉內外野傳接球的基本動作要領。 4.熟練跑壘、擊球和內外野傳接球的動作技巧。 5.了解樂樂棒球的比賽規則 6.學習辦理樂樂棒球比賽。 7.樂於分擔練習或比賽時的各種工作職掌，建立良好人際關係	6	哨子、角錐、樂樂棒球具、小白板

<p>一. 球類運動和游泳 2. 足下乾坤</p>	<p>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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>1.做出足球的停、踢、傳等基本動作技巧。 2.快樂參與遊戲，表現合作態度。 3.熟悉球感，提高控球能力。</p>	4	哨子、角錐、足球
<p>一. 球類運動和游泳 3. 穩紮穩打</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解運球在籃球比賽中的重要性與適用時機。 2.做出投籃、運球及傳球三種突破防守的動作技巧。 3.熟練傳接球的正確動作與要領。 4.表現團體精神以及同學間互助合作的態度。</p>	4	哨子、角錐、籃球
<p>一. 球類運動和游泳 4. 捷泳</p>	<p>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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。</p>	<p>3.能說出捷泳漂浮打水與划手動作要領。 4.能做出捷泳打水與划手動作。</p>	6	哨子、浮板
<p>二. 安全新生活 1. 事故傷害放大鏡</p>	<p>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。</p>	<p>1.覺察校園中和上下學途中潛藏的危機。 2.了解校園事故傷害的後果，並知道如何處理與預防。 3.尊重生命，不隨便拿別人的安全開玩笑。</p>	4	課本 電子書
<p>二. 安全新生活 2. 平安去郊遊</p>	<p>5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性</p>	<p>1.分析遊覽車的事故發生原因。 2.了解遊覽車安全的重要性。 3.認識遊覽車的安全相關措施。</p>	4	課本 電子書
<p>二. 安全新生活 3. 家庭休閒活動日</p>	<p>5-2-2判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p>	<p>1.規畫適合全家的休閒活動。 2.知道如何正確且安全的騎乘腳踏車。 3.了解哪些是危險的騎乘腳踏車行為。</p>	4	課本 電子書
<p>三. 田徑跑跳接 1. 跑跳變化多</p>	<p>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。</p>	<p>1.了解各種跑跳活動的動作要領。 2.熟悉各種變化跑跳動作，練習肢體協調性，加強迅速敏捷的運動能力。 3.從活動中產生興趣，培養認真參與學習及愛好運動的習慣。 4.了解快速跑的動作變化，建立跑步的敏捷反應。 5.學會並熟悉蹲踞式起跑的動作要領。</p>	4	哨子、角錐
<p>三. 田徑跑跳接 2. 接力大贏家</p>	<p>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。 6-2-3參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。</p>	<p>1.了解接力跑的特性及其相關的動作要領。 2.學會並熟悉傳接棒的動作及策略。 3.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。</p>	4	哨子、角錐、接力棒

	6-2-5了解並培養健全的生活態度與運動精神			
三.田徑跑跳接 3.跳高有妙招	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。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.了解跳高的運動方法與技巧。 2.學會跳高的運動技巧。 3.遵守各項運動規則，積極的學習並快樂參與活動。	4	哨子、粉筆、橡皮筋繩、跳高墊
四.做自己愛自己 1.獨特的自己	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。 6-2-1分析自我與他人的差異，從中學會關心自己，並建立個人價值感。	1.了解成長階段的生理變化。 2.描述自己的外在特徵，並喜歡自己。 3.體會成長的變化及其代表的意義。 4.發揮自己的優點，建立個人的價值。 5.以正向、積極的想法與行為，面對自己的缺點。	2	課本 電子書
四.做自己愛自己 2.珍愛自己	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。 6-2-2瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。	1.認識成癮物質及其危害。 2.了解一手菸、二手菸及三手菸的危害。 3.運用做決定技巧遠離菸害。 4.了解酒後駕車的嚴重性。 5.給家人支持的力量，拒絕酒的危害。 6.以具體行動表達對家人的關心 7.了解嚼檳榔的危害。 8.以具體行動協助家人戒檳。 9.辨識日常生活中接觸毒品的危險情境。 10.了解毒品的危害。 11.運用做決定技巧遠離毒品。 12.運用拒絕技巧遠離毒品。 13.學習自我保護的方法。	2	課本 電子書
五.舞蹈和踢毬 1.熱情啦啦隊	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.利用回收的鐵鋁罐等資源，製作簡易的啦啦隊手持道具。 2.說出在空間中移動身體的方法。 3.做出啦啦隊的舞步動作。 4.做出平衡的動作。 5.表現出安全且有創意的動作。 6.在活動中表現出團結的精神。 7.配合手持道具做出啦啦隊的動作。	2	加油棒製作材料
五.舞蹈和踢毬 2.舞動線條的精靈	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.說出自己對線條的感覺和想法。 2.在空間中探索各種線條的變化。 3.和同伴合作，快樂的參與活動。 4.有自信的運用肢體表現自己的創意。 5.運用彩帶，探索各種線條的變化。 6.專心欣賞別人的表演並表達自己的看法。	2	加油棒製作材料
五.舞蹈和踢毬 3.以色列歡樂舞	3-2-2在活動中表現身體的協調性。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解歡樂舞的舞蹈背景。 2.做出歡樂舞的基本舞步。 3.熟練歡樂舞的動作與隊形。 4.體會與人和諧互動的樂趣，大方的與異性牽手跳舞。	2	哨子、音樂

		5.專心欣賞別人的表演。		
五.舞蹈和踢毽 4. 踢毽樂趣多	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。 4-2-5透過運動瞭解本土與世界文化。	1.了解毽子的演變。 2.學會毽子的拍、踢及遊戲比賽等動作技巧。 3.培養認真參與及同儕間相互激勵的學習態度。	2	哨子、毽子
六.健康防護罩 1.當心傳染病	1-2-3體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 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。	1.舉例說出傳染病的形成原因及傳染方式。 2.知道發生傳染病的三大必要條件。 3.認識肺結核的傳染途徑和預防方法。 4.了解新型流感的傳染途徑和預防方法。 5.了解狂犬病的傳染方式和預防方法。 6.了解愛滋病的傳染途徑。 7.培養接納愛滋病患的態度。 8.了解預防傳染病的方法。 9.在日常生活中確實做到預防傳染病的行為。	1	課本 電子書
六.健康防護罩 2. 醫療服務觀測站	7-2-2討論社會文化因素對健康服務及產品選擇之影響。 7-2-3確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.區分西醫醫療、中醫醫療及民俗調理行為。 2.辨識醫療訊息並選擇合格的醫療機構。 3.了解全民健保的好處。 4.認同全民健保自助互助、照顧弱勢的精神。 5.培養珍惜健保資源的態度。	1	課本 電子書
六.健康防護罩 3. 就醫有一套	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確認消費者在健康相關事物上的權利與義務。	1.具備正確就醫的知識和行為。 2.了解醫療服務使用的注意事項。 3.認識醫療服務使用者的權利與義務。 4.檢視自己的醫療服務使用行為。	2	課本 電子書
第二學期				
一.球類快樂玩 1.排球你我他	1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。 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。	1.了解排球運動的起源與特性。 2.透過觸球遊戲熟悉球感。 3.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 4.說出排球低手傳接球的動作要領。 5.做出排球低手傳接球的動作。 6.認真參與學習活動，建立良好的人際關係。	6	哨子、排球
一.球類快樂玩 1.卯足全力	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 瞭解運動規則，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.做出足球盤球前進的動作。 2.熟練足球盤球前進的動作技巧。 3.認真學習並注意安全。 4.說出行進間傳接球的動作要領。 5.做出行進間傳接球的動作。 6.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。 7.說出足背前踢的動作要領。 8.做出足背踢球射門的動作。 9.做出不同方向的射門動作。 10.在遊戲及比賽中做出各項足球基本動作。 11.認識「樂樂足球比賽」及其規則。	6	哨子、足球

		12.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。7.認真學習並注意安全。		
一.球類快樂玩 3.籃球高手	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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。	1.學會定點投籃的動作要領。 2.學會跑動投籃的動作要領。 3.學會跑跨跳的上籃步伐。 4.說出上籃的動作要領。 5.正確做出跨兩步上籃的動作。 6.正確做出帶球上籃的動作。 7.與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。	6	哨子、粉筆、籃球
二.寶貝我的家 1.溝通的藝術 二.寶貝我的家 2.家庭危機	6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。	1.運用正確、有效的溝通原則，增進家庭和諧氣氛。 2.了解單親、家庭暴力等家庭問題。 3.了解何種情況或行為屬於家庭暴力的範圍。 4.學習遭遇家庭暴力事件時的處理方法和態度。 5.面對家庭問題時，能夠正向的調整自己。 6.能運用同理心，關懷身旁遭遇家庭問題的同儕。 7.了解促進家庭關係的方法。 8.了解化解爭執狀況的方法。	4	課本 電子書
三.跑跳擲樂無窮 1.跑走好體能	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。 4-2-3 瞭解有助體適能要素促進的活動，並積極參與。 6-2-3 參與團體活動，體察人我互動的因素及增進方法。	1.學會長距離跑走的方法。 2.了解長距離跑走應注意的事項。 3.完成800公尺跑走檢測。 4.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	4	哨子
三.跑跳擲樂無窮 2.跳遠小飛俠	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。	1.了解立定跳遠的方法及動作要領。 2.學會並熟悉跳遠的空中動作。 3.快樂的參與學習活動。 1.找出自己的慣用起跳腳。 2.學會丈量急行跳遠的助跑步點。 3.熟悉急行跳遠的助跑動作與距離。 4.熟練急行跳遠的動作技巧。 5.學會判定試跳是否成功。 6.學會丈量跳遠距離的方法。 7.快樂的參與學習活動。	6	哨子、角錐、踏板、跳繩
三.跑跳擲樂無窮 3.壘球投擲王	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 瞭解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 【期中評量週】	1.學會投擲的動作要領。 2.增進投擲的運動技巧。 3.學會助跑肩上投擲的動作要領。 4.快樂的參與學習活動。	6	哨子、壘球、角錐
三.跑跳擲樂無窮 4.跳出變化	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.了解各種個人變化跳動作。 2.學會並熟悉個人跳繩的動作要領。 3.了解雙人跳繩的特性及動作要領。 4.學會並熟悉雙人跳繩的動作技巧。 5.培養認真參與及同儕間互助合作的學習態度。	4	哨子、跳繩
四.美麗人生 1.生長你我	1-2-1 識影響個人成長與行為的因素。	1.說出人生各階段的生理及動作發展特徵。 2.列舉影響生長發育的因素。	3	課本

他	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。	3.以積極的態度面對成長階段的各種變化。		電子書
四.美麗人生 1.飲食小專家	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定。 2-2-3 瞭解、接納並尊重不同族群或國家的飲食型態與特色。 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.分析影響個人生長發育的因素。 2.了解家庭各成員的營養需求。 3.學會正確選擇食物的方法。 4.了解處理食物的方法。 5.列舉食物的健康烹調方式。 6.認識不同族群或國家的飲食特色。 7.表現正確且合宜的用餐禮儀。	3	課本 電子書
五.有氧舞活力 1.拳擊有氧	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.了解有氧運動的益處。 2.學會移位動作的基本步伐。 3.學會移位動作的進階步伐。 4.熟練將單一動作組合與連貫。 5.認真學習並注意安全。 6.學會拳法與踢腿的正確動作。 7.配合不同的節奏做出動作。 8.專心欣賞他人的表演。	2	音樂
五.有氧舞活力 2.荷里皮波舞	3-2-2 在活動中表現身體的協調性。 4-2-5 透過運動瞭解本土與世界文化。	1.認識「荷里皮波舞」的舞蹈背景。 2.做出「荷里皮波舞」的基本舞步。 3.熟練「荷里皮波舞」的舞序及與隊形。 4.和同伴合作，快樂的參與活動。 5.專心欣賞他人的表演，並學習自我評量。	2	音樂
六.搶救地球 1.生病的地球	1-2-3 體認健康行為的重要性，並運用做決定的技巧來促進健康。 7-2-5 調查、分析生活周遭環境問題與人體健康的關係。 7-2-6 參與社區中環保活動或環保計畫，並分享其獲致的成果。	1.觀察社區中的環境汙染問題。 2.了解社區中的環境汙染對居民健康與生活造成的影響。 3.了解環境汙染對大自然所造成的傷害。 4.運用資訊解決環境汙染的問題。 5.察覺並了解水汙染的問題。 6.分析水汙染對環境與健康的影響。 7.學習規畫解決水汙染的行動。 8.舉例改善水汙染的方法。 9.實行節省水資源的行動。 10.察覺並了解噪音汙染的問題。 11.分析噪音汙染對人體生理及心理上的影響。 12.舉例改善噪音汙染的方法。 13.察覺並了解空氣汙染的問題。 14.分析空氣汙染對健康與環境的影響。 15.舉例改善空氣汙染的方法。 16.運用做決定的技巧，做出有益健康及環境的決定。 17.願意參與社區的環保活動。	6	課本 電子書
六.搶救地球 2.環境污染面面觀				
七.老化與健康 1.關懷老年人	2-2-1 瞭解不同的食物組合能提供均衡的飲食。 2-2-2 瞭解營養的需要	1.了解老年期的飲食保健方法。 2.運用均衡飲食的觀念，評估菜單的設計。 3.以具體行動表達對老年人的關愛。 4.學習照顧年邁的長輩。	2	課本 電子書

	<p>量是由年齡、性別及身體活動所決定。</p> <p>6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>	<p>5.正確運用有效的溝通原則，減少與老年人溝通時的障礙。</p>		
<p>七.老化與健康</p> <p>2.健康檢查</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>1.體會「早期發現，早期治療」的重要性。</p> <p>2.定期接受健康檢查。</p> <p>3.正向面對健康問題，並尋求改善的方法。</p> <p>4.說出致癌的可能原因。</p> <p>5.願意養成健康的生活型態，以減少癌症的發生機會。</p>	2	課本 電子書