臺南市公立新化區新化國民小學109學年度第一學期 五年級 **健體**領域學習課程(調整)計畫

(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | 翰林版五上教材 (調整) | 實施年級  (班級/組別) | 特教班 | | | 教學節數 | 每週( 4 )節，本學期共( 83 )節 | | |
| 課程目標  (調整) | |  | | --- | | 1.能在生活中，嘗試自我覺察並修正個人的不當行為，練習各項安全行為。  2.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。  3.從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。  4.能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。  5.能選擇正確的容器盛裝食物。  6.選購食物時，能表現正確的消費行為。 | | | | | | | | | |
| 領域能力指標  (調整) | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式 (選購、清洗、解凍的方式)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  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。 | | | | | | | | |
| 融入之重大議題 (調整) | 【家政教育】  1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-3-4 理解性別特質的多元面貌。  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。  【環境教育】 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | | 節數 | 領域能力指標 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  能力指標 |
| 第一週  8/31-9/5 | 家事達人GO! GO! GO!-1  熱身/伸展運動 | | | 4 | (配合109上第一主題)  2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式 (選購、清洗、解凍的方式)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【性別平等教育】  1-3-4  【生涯發展教育】  1-2-1  【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第二週  9/6-9/12 | 4 |
| 第三週  9/13-9/19 | 4 |
| 第四週  9/20-9/26 | 4 |
| 第五週  9/27-10/3 | 4 |
| 第六週  10/4-10/10 | 4 |
| 第七週  10/11-10/17 | 4 |
| 第八週  10/18-10/24 | 社區購物我最讚-1 徑賽運動(賽跑) | | | 4 | (配合109上第二主題)  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。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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【家政教育】  1-3-5  3-3-5  【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第九週  10/25-10/31 | 4 |
| 第十週  11/1-11/7 | 4 |
| 第十一週  11/8-11/14 | 4 |
| 第十二週  11/15-11/21 | 4 |
| 第十三週  11/22-11/28 | 4 |
| 第十四週  11/29-12/5 | 4 |
| 第十五週  12/6-12/12 | 綠線公車好風光-1  體適能活動 | | | 4 | (配合109上第三主題)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第十六週  12/13-12/19 | 4 |
| 第十七週  12/20-12/26 | 4 |
| 第十八週  12/27-1/2 | 4 |
| 第十九週  1/3-1/9 | 4 |
| 第廿週  1/10-1/16 | 4 |
| 第廿一週  1/17-1/20 | 3 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。

臺南市公立新化區新化國民小學109學年度第二學期 五年級 **健體**領域學習課程(調整)計畫

(□普通班/□藝才班/□體育班/■特教班)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教材版本 | 翰林版五下教材 (調整) | 實施年級  (班級/組別) | 特教班 | | | 教學節數 | 每週( 4 )節，本學期共(83)節 | | |
| 課程目標 | |  | | --- | | 1.能在生活中，嘗試自我覺察並修正個人的不當行為，練習各項安全行為。  2.能經由活動以提升身體柔軟度及平衡感。  3.從自己能完成來得到自我悅納感，知道自己做得到，也能自己做。  4.能覺察良好的飲食習慣和衛生行為，可以讓身體更健康，並能養成良好的飲食習慣和衛生行為，以維護健康。  5.能選擇正確的容器盛裝食物。  6.選購食物時，能表現正確的消費行為。 | | | | | | | | | |
| 領域能力指標  (調整) | 2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式 (選購、清洗、解凍的方式)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。  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。 | | | | | | | | |
| 融入之重大議題 (調整) | 【家政教育】  1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。  3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。  【性別平等教育】  1-3-4 理解性別特質的多元面貌。  【生涯發展教育】  1-2-1 培養自己的興趣、能力。  【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。  【環境教育】 5-3-1 具有參與規劃校園環境調查活動的經驗。 | | | | | | | | |
| 課程架構脈絡 | | | | | | | | | |
| 教學期程 | 單元與活動名稱 | | | 節數 | 領域能力指標 | | | 表現任務  (評量方式) | 融入議題  能力指標 |
| 第一週  2/17-2/20 | 家事達人GO! GO! GO!-2  飛盤擲準 | | | 4 | (配合109下第一主題)  2-2-5 明瞭食物的保存及處理方式 (選購、清洗、解凍的方式)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【性別平等教育】  1-3-4  【生涯發展教育】  1-2-1  【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第二週  2/21-2/272 | 4 |
| 第三週  2/28-3/6 | 4 |
| 第四週  3/7-3/13 | 4 |
| 第五週  3/14-3/20 | 4 |
| 第六週  3/21-3/27 | 4 |
| 第七週  3/28-4/3 | 4 |
| 第八週  4/4-4/10 | 社區購物我最讚-2  滾球活動 | | | 4 | (配合109下第二主題)  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。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 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【家政教育】  1-3-5  3-3-5  【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第九週  4/11-4/17 | 4 |
| 第十週  4/18-4/24 | 4 |
| 第十一週  4/25-5/1 | 4 |
| 第十二週  5/2-5/8 | 4 |
| 第十三週  5/9-5/15 | 4 |
| 第十四週  5/16-5/22 | 4 |
| 第十五週  5/23-5/29 | 綠線公車好風光-2  球類運動(接拋投躲) | | | 4 | (配合109下第三主題)  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 在遊戲或簡單比賽中表現各類運動的基本動作或技術。  3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。  5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。 | | | (一)觀察評量  (二)實作評量 | 【資訊教育】 4-3-1  【環境教育】 5-3-1 |
| 第十六週  5/30-6/5 | 4 |
| 第十七週  6/6-6/12 | 4 |
| 第十八週  6/13-6/19 | 4 |
| 第十九週  6/20-6/26 | 4 |
| 第二十週  6/27-6/30 | 3 |

◎教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

◎「表現任務-評量方式」請具體說明。

◎敘寫融入議題能力指標，填入代號即可。

◎集中式特教班採全班以同一課綱實施敘寫。