臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第一學期 **健康**與體育領域課程計畫 1120529版

◎年級：五年級 版本：南一版

◎原設計者：龔佳昀◎逐年修訂者：龔佳昀

◎教學者：龔佳昀、楊巧恩

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **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。  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。  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。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  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。  健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。  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。  健體-E-C3 具備理解與關心本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | | | | |
| **學習表現** | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-III-1 獨立演練大部分的自我調適技能。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。  1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用  之影響。  3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | | **學習內容** | Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。  Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。  Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Db-III-2 不同性傾向的基本概念與性別刻板印象的影響與因應方式。  Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。  Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。  Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | |
| **學習目標** | 1. 能了解青春期注重自我形象及人際關係。 2. 能了解青春期影響情緒的因素。 3. 能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。 4. 能運用並演練人際互動技巧。 5. 能認識青春痘的產生原因及處理方法。 6. 能制定行動方案，促進青春期的生長發育。 7. 能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。 8. 能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。 9. 能認識何謂一氧化碳中毒。 10. 能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。 11. 能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。 12. 能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。 13. 能了解加工食品基本概念。 14. 能了解食品加工過程及保存方式。 | | | | |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*■性別平等教育 ■人權教育 \*□環境教育 \*□永續海洋 \*■家庭教育  □生涯規劃教育 \*□國防教育 □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習 □新興科技)  □科技教育 □能源教育 □原住民族教育 \*□品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*■安全教育 □防災教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | | | |
| **議題內涵** | 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。  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  人E3了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  安E2 了解危機與安全。  安E8 了解校園安全的意義。  安E10 關注校園安全的事件。  家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。 | | | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、學習策略與融入議題說明)** | | | **多元評量** |
| 能了解青春期注重自我形象及人際關係。  能運用並演練人際互動技巧。 | 一.青春大小事  1.能了解青春期影響情緒的因素。  2.能悅納自我並尊重他人。  3.能學會察覺低落情緒，並找到排解情緒的方式。 | 議題融入：  ◎性別平等教育  性E11 培養性別間合宜表達情感的能力。  學習任務：  (一)認同青春期重視自我形象及人際互動，學習欣賞他人的優點。  (二)善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。  1.鏡子觀察  (1)教師提問：照鏡子時會先注意哪裡？為什麼呢？這些分享中，重複最多的答案是什麼？你是否也會在意？  2.討論如何實際做到人際小妙招  3.教師歸納：  青春期階段，會更在乎同儕的關注，喜歡和朋友在一起，有煩惱想找朋友傾訴。希望自己受歡迎、擁有好的人際關係。  多放大別人的優點，也時時提醒自己有缺點要改進，有助於改善人際關係。善用溝通技巧，秉持善意解決  問題，就能與人保持良好互動。  (三)透過情境範例，覺察情緒影響生活行為的情形。  (四)找出肯定自我的方法。  (五)分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。  1.情境模擬提問：對身高、外型的滿意程度？  2.負面情緒之影響 ：學生討論  3.教師歸納：若過度拒絕或排斥與他人互動，不但沒有解決心理焦慮，反而影響情緒。可以主動說出內心想法，才有機會改善人際關係。 | | | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
| 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 一.青春大小事  1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。  2.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。  3.能理解社會文化的性別刻板印象，做出正確的判斷。  4.能覺察並尊重不同性別特質，重視個人興趣及發展。  5.能列出溝通策略及找到排解情緒的方法。  6.能具備青春期正確健康知識及對性別持有健康的態度。 | 議題融入：  ◎性別平等教育  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。  學習任務：  (一)青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。  (二)養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態。  1.長出青春痘怎麼辦？  (1)注意臉部及背部清潔，長痘痘的皮膚要輕柔照護，選擇適合膚質的保養品  (2)保持定時排便，便祕容易引起青春痘多吃蔬果、飲食清淡少油膩。  (3)手部不乾淨的情況不要碰觸或擠壓青春痘，以免發炎感染。  (4)為什麼會夢遺？(為睡前攝取過多水分、便祕或趴睡等情況)  2.月經生理痛怎麼辦？月經週期不規律怎麼辦？  3.月經和夢遺有哪些要特別注意的事項呢?  4.營養指南、營養補充  (三)認識每個人的專長及特質，學習彼此尊重且不去強化性別間的差異。  (四)不受限於性別刻板印象，可以從事自己喜歡的事。  1.五個常見特質:愛乾淨、有主見、負責任、領導力、同情心。  (1)教師提問：你具備怎樣的特質？  (2)代表人物找一找：請學童將具備該項  特質的同學寫下來，空白處可以寫出其他特質，例如：幽默、有禮貌、很勇敢等。  2.性別刻板印象:：並非用單一標誌就能區隔性別，即使是同性別，個人喜好或專長也不會相同，每個人都能展現獨一無二的自己。 | | | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
| 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 二.事故傷害知多少  1.能判讀校園安全地圖，並能理解其對健康維護的重要性。  2.能認同預防校園與休閒活動傷害的安全須知。  3.能設計校園安全地圖及安全須知。  4.能了解危險情況可能造成的傷害。  5.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 | 議題融入：  ◎安全教育  安E2 了解危機與安全。  學習任務：  (一)了解校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。  (二)發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。  1.認識「校園安全地圖」  引導學童探索校園，發現校園死角並標記於校園地圖上，以激發其安全意識，並確切掌握校園的安全性。  2.教師可在過程中解說每個危險角落或空間，提醒學童注意，避免不必要的傷害發生。  3.教師引導學童討論校園裡有哪些地方容易造成受傷的情況，並寫下可能受傷的原因和預防的方法。 | | | 觀察  問答  發表  討論 |
| 冒險行為的原因與防制策略。 | 二.事故傷害知多少  1.能了解生活中常見的冒險行為及可能會造成的危險。  2.能演練拒絕冒險行為的情境。  3.能自我反省與修正冒險行為，展現促進健康的行動。 | 議題融入：  ◎安全教育  安E8 了解校園安全的意義。  安E10 關注校園安全的事件。  學習任務：  (一)在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。  (二)能了解冒險行為可能造成的危險並自我反省與修正，展現促進健康的行動。  1.引導學童討論公園運動器材暗藏的危險。  2.教師引導學童討論曾經在哪些場域遭遇過危險。  3.交通中常見的危險。  4.戶外休閒活動的潛在危險和改善措施。  5.教師播放情境，說明冒險行為的定義及做出冒險行為的可能原因。  6.教師歸納:學童常無法意識冒險行為中所蘊含的  危險及可能帶來的負面影響、嘗試新鮮事物非壞事，適當且經過規劃、限制的「冒險」可以視為一種學習途徑 | | | 觀察  問答  發表  討論 |
| 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 三.關鍵時刻  1.能認識何謂一氧化碳中毒。  2.能向家人傳達預防一氧化碳中毒的方法。  3.能了解異物梗塞的成因及危險性。  4.能認識避免異物梗塞的方法。  5.能學會判斷異物梗塞不同狀況的處理方式。  6.能學會使用哈姆立克法進行救人及自救。  7.能認識何謂藥物中毒。  8.能學會藥物中毒或誤食藥品的急救步驟。  9.能認識並遵守正確的用藥守則。  10.能省思家庭用藥習慣。 | 議題融入：  ◎安全教育  安E11 了解急救的重要性。  安E12 操作簡單的急救項目。  ◎資訊教育  資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。  學習任務：  (一)認識一氧化碳對身體健康造成的危害。  (二)學習預防一氧化碳中毒的方法及緊急處理方式。  1.什麼是一氧化碳？  2.教師引導學童思考，為了避免冬天緊閉門窗導致空氣不流通，容易發生一氧化碳中毒的意外，該如何防範？  3.萬一真的發生一氧化碳中毒的情形，該如何緊急處理？  (三)認識何謂藥物中毒。  (四)學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。  (五)認識何謂藥物中毒。  (六)學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。  1.不慎誤食藥物，或是服用、塗抹過多的劑量，而產生各種不適的症狀時，就是所謂的藥物中毒。  2.在日常生活中，我們該如何預防藥物中毒？  3.藥物中毒的處理步驟 | | | 自評  發表  討論 |
| 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 三.關鍵時刻  1.能了解緊急救護系統資訊。  2.能學會CPR 及AED 急救處理的步驟。 | 議題融入：  ◎安全教育  安 E13 了解學校內緊急救護設備的位置。  安 E14 知道通報緊急事件的方式。  ◎資訊教育  資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。  學習任務：  (一)了解緊急救護系統資訊。  (二)學會突發事故的處理步驟。  1.教師播放電子書情境，請學童觀察情境中人物逆向行走電扶梯的情況。  2.指導學童認識簡單的急救常識，可以幫助我們在遇到事故時減輕傷害。  3.運動傷害防護  (三)了解異物梗塞的成因及危險性。  (四)認識發生異物梗塞的急救處理方法，並實際操作演練。  1.怎麼做能避免異物梗塞？  2.如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？  3.如果家人或是自己發生異物梗塞的情形，哪些是錯誤的急救方式？  4.哈姆立克法  5.AED 操作 | | | 自評  發表  討論 |
| 健康消費資訊與媒體的影響。  食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 四.飲食放大鏡  1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。  2.能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。  3.能了解加工食品基本概念。  4.能了解食品加工過程及保存方式。  5.能覺察加工食品對健康的影響。  6.能認識加工食品的健康飲食方法。 | 議題融入：  ◎家庭教育  家E10 了解影響家庭消費的傳播媒體等各種因素。  學習任務：  (一)能理解媒體對消費行為的影響，並運用媒體資訊  1.平常消費會透過哪些管道獲得訊息？  2.消費中應該注意的事項有哪些？  3.過度消費會有什麼影響？可以從媒體中獲得哪些有助健康消費的訊息？健康消費。  (二)能理解3章1Q等健康標章的內涵及運用的方法。  1.何謂產銷履歷，對消費有哪些正向的健康消費資訊可運用。  2.其他健康消費標章  (三)能區分加工食品與非加工食品。  (四)能理解加工食品的類別與加工方式。  1.不同加工方式的食品有各自適合的保存方式。  2.加工食品對身體健康的影響  (五)能察知加工食品對身體健康的影響。  (六)能理解加工食品的健康飲食方法。 | | | 觀察  問答  自評  討論 |
| 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 四.飲食放大鏡  1.能認識各類食品衛生安全保存知識。  2.能了解各類食品的特性並正確保存。  3.能認識正確使用冰箱保存食品的方式。  4.能向他人倡議健康飲食的方法。  5.能檢視日常生活中的行為並提出改善方法。 | 學習任務：  (一)能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。  (二)能了解用冰箱保存食品應注意的事項。  1.冰箱使用6 大招  (三)能理解健康飲食的方法。  (四)能向他人倡議健康飲食的方法。 | | | 觀察  問答  自評  討論 |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第一學期健康領域評量項目及評量規準對照表

年級:五年級 版本:南一版

教學者:龔佳昀、楊巧恩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 了解如何處理情緒及青春期的生理與心理轉變 | 1.認同青春期重視自我形象及人際互動，學習欣賞他人的優點。  2.善用溝通技巧，促進人際關係的和諧。  3..透過情境範例，引導學童覺察情緒影響生活行為的情形。  4.找出肯定自我的方法。  5.分析影響情緒的因素，也學會排解情緒的方法。  6.青春期會面臨身體的變化，男女雖然發育有差異，同樣要注意清潔和衛生。  7.養成良好生活習慣，才能讓身體維持健康狀態  8.認識每個人的專長及特質，學習彼此尊重且不去強化性別間的差異。  9.不受限於性別刻板印象，可以從事自己喜歡的事。 | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
|
|
|
|
| 認識生活中的潛在風險與危機 | 1.校園是學童生活的場域，應對於自己所處的空間有所認識，確切的知道哪些地方有危險或需要多加注意。  2.發現生活周遭暗藏的危險及可能帶來的傷害，並避免危險情況發生。  3.了解冒險行為可能造成的危險並自我反省與修正，展現促進健康的行動。  4.在不同環境中覺察潛在的危機並尋求協助，營造安全生活環境。  5.了解事故和危險環境可能造成的傷害，並自我反省與修正，展現促進健康的行動。 | 觀察  問答  發表  討論 |
|
|
|
| 了解生活中遇到的緊急事件處理方式 | 1.認識一氧化碳對身體健康造成的危害。  2.學習預防一氧化碳中毒的方法及緊急處理方式。  3.了解異物梗塞的成因及危險性。  4.認識發生異物梗塞的急救處理方法，並實際操作演練。  5.了解緊急救護系統資訊。  6.學會突發事故的處理步驟。  7.認識何謂藥物中毒。  8.學會在生活中執行避免藥物中毒或誤食藥品的方法。 | 自評  發表  討論 |
|
|
|
| 認識食物的加工與保存方法 | 1.能理解媒體對消費行為的影響，並運用媒體資訊做出健康消費。  2.能理解3章1Q等健康標章的內涵及運用的方法。  3.能區分加工食品與非加工食品。  4.能理解加工食品的類別與加工方式。  5.能認識並正確做出食品保存方式（冰箱與常溫）。  6.能了解用冰箱保存食品應注意的事項。 | 觀察  問答  自評  討論 |
|
|

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第一學期 健康與**體育**領域課程計畫 1120529版

◎年級：五年級 版本：南一版

◎原設計者：陳柏勲、杜之譽◎逐年修訂者：陳柏勲、杜之譽

◎教學者：陳柏勲、杜之譽

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **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。  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。  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。  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。  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。  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。 | | | |
| **學習表現** | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。  4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。  4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 學習內容 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。  Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。  Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。  Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*■性別平等教育 □人權教育 \*□環境教育 \*□永續海洋 \*■家庭教育  □生涯規劃教育 \*□國防教育  □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習□新興科技)  □科技教育 □能源教育 □原住民族教育 \*■品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*■安全教育 □防災教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、學習策略與融入議題說明)** | | **多元評量** |
| 1.能做出體適能測驗項目動作。  2.能說出體適能項目。  3.能說出體適能功能。  4.能寫出自己的運動計畫表。 | 碼表、皮尺、坐姿體前彎測量器、電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.耐力跑  2.立定跳遠  3.坐姿體前彎  4.仰臥起坐 | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能做出捷泳之划臂動作。  2.能捷泳動作前進10公尺。  3.能說出水上救生常識。  4.能說出水中活動安全衛生規定。  5.能做出水中自救法動作。 | 浮板、電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.浮板打水前進  2.浮板打水加划臂  3.基礎換氣動作練習  4.水上活動安全教育 | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能說出傳接棒動作要領。  2.能說出急行跳遠動作要領。  3.能說出壘球擲遠動作要領。 | 電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.傳接棒動作要領  2.急行跳遠  3.基本跳高動作  4.壘球擲遠 | | 觀察評量 口頭評量 態度評量 |
| 1.能做出100公尺、200公尺及800公尺之跑步動作。  2.能做出正卻跑部分解動作。  3.能做出傳接棒正確動作。  4.能在接力區作出正確傳接棒動作。  5.能做出急行跳遠動作跳出200公分。  6.能做出跳高動作完成跳高1公尺以上。  7.能投擲樂樂棒向遠方15公尺以上。  8.能在5分鐘內已正確姿勢跑完耐力跑。 | 接力棒、壘球、樂樂棒球、皮尺、角錐、碼表、跳高墊、跳高架、橫桿 | 1.傳接棒動作要領  2.急行跳遠  3.基本跳高動作  4.壘球擲遠 | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能做出正確握拍動作  2.能做出基本揮拍動作  3.能做出正確發球動作  4.能將球擊向遠方  5.認識羽毛球運動基礎動做要領  6.能做出移動擊球動作。 | 羽毛球、羽毛球拍、羽球網架、羽球網 | 1.基本握拍  2.低手發球  3.正拍擊球  4.反拍擊球 | | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第一學期體育領域評量項目及評量規準對照表

年級:五年級 版本:南一版

教學者:陳柏勲、杜之譽

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **評量項目** | **評量規準** | **評量方式** |
| 學會田徑動作技術，表現在田徑運動中。 | 1.100公尺、200公尺、800公尺耐力跑、跳遠、跳高及擲遠動作。  2.大隊接力傳接棒觀念及動作，爭取團隊榮譽。  3.在競賽中展現運動家風度。 | 實作測驗 |
|
|
|
|
| 積極學習並能以捷泳動作前進10公尺。 | 1.能積極參加每次游泳課練習，學習游泳技能及安全常識。  2.瞭解基礎水上救生常識。  3.瞭解捷泳腿部打水及划臂動作。  4.能以蹬牆漂浮打水加划臂動作游完10公尺。 | 實作測驗 |
|
|
|

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第二學期 健康 領域課程計畫 1120529版

◎年級： 五 年級 版本： 南一 版

◎原設計者： 龔佳昀 楊巧恩 ◎逐年修訂者： 龔佳昀 楊巧恩

◎教學者： 龔佳昀 楊巧恩

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **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。  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。  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。  健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。  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。  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。  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。  健體E-C3 具備理解與關懷本土、國際體育與健康議題的素養，並認識及包容文化的多元性。 | | | | |
| **學習表現** | 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素 的交互作用之影響。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。  2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 | | **學習內容** | Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。  Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。  Bb-Ⅲ-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。  Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。  Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。  Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。  Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  Ea-Ⅲ-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。  Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。  Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法  Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角色與責任。  Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義 | |
| **學習目標** | 1.認識健康檢查及了解銀髮族身體健康及保健  2.認識全民健保，醫院分級制度，了解看診及認識醫病關係。了解如何正確用藥。  3.能讀懂生活中常見營養標示選擇健康飲食。  4.了解家庭類型家庭分工及家庭暴力，能作出關愛家庭的行動。 | | | | |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*□性別平等教育 █人權教育 \*█環境教育 \*█永續海洋 \*█家庭教育  □生涯規劃教育 \*□國防教育 □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習 □新興科技)  █科技教育 █能源教育 □原住民族教育 \*□品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*□安全教育 █防災教育 █多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | | | |
| **議題內涵** |  | | | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、與融入議題說明)** | | | **多元評量** |
| 健康加油站 | 認識健康檢查及了解銀髮族身體健康及保健，認識毒品及傳染病 | **學習任務**  《活動1》健康檢查 紅綠燈  1.教師詢問學生分享健康檢查經驗。  2.依據課文及補充資料，了解健康檢查項目及不同年齡層健康保健須注意事項。  3.依據平板查詢健康檢查的資料查詢健康檢查的項目討論可能需要健康檢查的項目。  《活動2》認識血糖及糖尿病及消化系統  1.了解  《活動3.4》認識毒品  1.認識常見毒品  2.觀看教學影片，教師提問?何謂成癮物質?  上癮會自己產生甚麼影響。  3.毒品偽裝術，能由時事新聞了解毒品類型及可能對人體帶來的影響。小組閱讀新聞內容，整理出關鍵字及摘要。  4.反毒勇於說不 了解反毒原則，及討論反毒的方法。  教師依據學生提出方法歸納。  5.小組情境扮演，並試著拒絕毒品，拍攝拒絕毒品小故事。  《活動4》認識傳染病  1.教師播放傳染病影片  1.提問:可能會藉由哪個媒介得到傳染病。  2.學生分享生活中得到傳染病的經驗。  3.學生分享可以預防傳染病的方式。  4.學生查詢資料，討論製作簡報ppt介紹生活中的傳染病，傳染媒介及方式及如何預防。  5.小組發表。學生聆聽小組報告並互相評量。  **學習策略:**  **小組討論 口頭發表 小組互評**  **平板資料閱讀 ppt制作及共同討論**  **融入議題:**  **1.安全議題，能了解自己的醫藥安全，了解用要維護自身安全。** | | | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 醫藥學問大  學習正確用藥及珍惜健保資源。 | 1.認識全民健保。  2.認識醫院分級制度。  3.看診及認識醫病關係。  4.了解用藥的五不原則。  5.能看懂藥局藥袋，了解如何正確用藥。 | **學習任務:**  《活動1》全民健保有夠讚  1.教師提問何謂全民健保。  學生小組討論，並以自己了解全民健保的事項寫下心智圖。  2.由教學影片及PPT 了解何謂全民健保。  3.了解各國健保制度的不同，由閱讀相關資料及整理，小組討論分析全民健保的優缺點。  4.如果沒有健保情境劇(請各組小組討論 設計1-2分鐘情境劇，演出如果沒有健保制度會發生的事情)。  5.請學生總結發表對健保制度的看法及所看見的優缺點(教師補充歸納)  《活動2》了解醫院醫療資源(急診制度)  1.學生經由資料及課文閱讀了解何為健保的部分負擔及使用者付費制度。  2.教師提問:如果任何只要是生病就掛急診會發生什麼事情? 急診如果事先來的病人先看會發生麼事情?  (學生小組討論及發表看法)  3.什麼情境下 應該看急診? (給予學生情境討論，排序出看診順序，及急診順序)  4.由教學影片，及小組操作討論歸納出急診是給有需要的人，救護車給有需要的人乘坐，愛惜健保資源，才能讓最多人受益。  《活動3》醫院轉診制度  1.由google map 了解學校及社區附近的醫療院所。  2.請學生討論至醫療院所看病的經驗及分享自己如何選擇看病的醫療院所。  3.醫院分為基層診所 地區醫院 及區域醫療中心 教學醫院等類別，皆有不同的優缺點，請學生依據課文討論，並寫下優缺點  4.給予學生不同情境，請學生小組討論，討論如何選擇醫療院所會比較好及比較符合健保概念，寫下選擇醫療院所的原因  5.教師歸納總結。  《活動4》看診:(醫病關係)  1.複習上堂課 學生分享的看診經驗。  2.給予學生小組情境扮演醫生及病人。  情境1:不能說話表達病症的病人。  情境2:能說話說出自己病症的病人。  請學生倆倆扮演兩種病人，並在扮演後分享如果自己是醫生，希望獲得哪些資訊，希望病人跟自己說什麼。  3.了解看診應向醫生表達的事項:不舒服的地方及  症狀及持續時間，藥物使用紀錄以及過敏史。  4.學生再次分組演練看醫生。(同學互評檢驗，是否有清楚表達自己的症狀給醫生知道)  5.分享新聞案例給學生討論醫療糾紛發生可能原因試著從醫生及病人角度分析新聞中，對於醫生及病人可以如何做去改善醫病衝突。  《活動5》藥效一點通  1.請學生小組分享其用藥經驗。  學生討論出用藥有口服藥外用藥及於藥房可以買到的藥。  2.教師播放教學影片，介紹藥品分級。  3.教師給予小組任務，學生小組討論完成藥品分類表，將教師給予分類任務表上的藥品依據藥品分及做分類，並發表可能藥品分類的原因。  4.藥品安全:  過期的藥/推薦不明藥品/來路不明的藥/症狀類似的用藥 依據教學影片中的案例，能發表用藥方式的優缺點，並能正確用藥。  《活動6》藥袋小偵探  1.藉由實體的藥袋觀察  用藥相關資訊有哪些。  討論並列出重要的項目。  2.藥袋小偵探，各組依據教學PPT上的藥袋，找出正確用藥的藥袋。並能討論出不正確用藥的病人並能給予建議回饋。  3.健保分享單:  請學生依據本章所學習的健保及珍惜醫療資源的看法，協助家人能夠正確用藥或是珍惜全民健保。  學生設計回家需要跟家人分享有關用藥及健保的事情  ，並紀錄於單子上分享給家人，並請家人協助評分。  **學習策略:**  **小組討論 口頭發表**  **運用心智圖 摘要策略 整理資料**  **操作 健保就醫圖卡 去安排就醫順序**  **實際演練 看醫生情境，學習如何能說清楚症狀的病人**  **予家人分享所學一起珍惜健保資源 安全就醫不浪費。**  **融入議題:**  **1.安全議題，能了解自己的醫藥安全，了解用要維護自身安全。** | | | 紙筆(書寫心智圖)  口頭發表  角色演練(扮演情境劇)(演出沒有健保可能看病會發生的事情)  操作圖卡(排出就醫順序)  了解急診服務及珍惜健保資源 |
| 聰明消費樂無窮  (學習辨識消費標章及消費停看聽，分辨消費) | 1.能看懂營養標示  2.能選擇營養的食品  3.了解食品保存及挑選方法  4.能辨識消費標章及說出消費者保護協會及保護專線功能。 | **學習任務:**  《活動1》營養標示知多少  1.學生事先收集生活中常見飲料瓶。  2.教師請學生閱讀課文。  提問:1.營養標示裡面看到那些資訊。  2.複習學習過的醣類蛋白質及油脂類食  物的熱量及其營養價值。  3.介紹食品安全衛生管理法規，學生查  詢資料了解食安法保障內容。  3.善用營養標示，選擇適合食品  教師給學生多樣食物，請學生依據食品標示及需求去討論，為家人挑選適合的食品。  4.了解需要，閱讀標示，選擇產品。  提供食品及食品標示，請學生分別寫下自己的需求，同學倆倆互相推薦食物。  《活動2》食品保鮮有妙方  1.了解食物的挑選及保存方法。  2.請學生分享買到變質食物，或品質不佳的食物經驗。  3.學生有蔬果及食物圖片，透過查詢資料及討論 要如何挑選東西。  4.教師提問學生挑選原則及理由，歸納出食物保存的分辨方式。  《活動3》食品保鮮有妙方-加工食品有撇部  加工食品挑選  認識加工食品  想想看及小組討論  1.加工食品為甚麼可以保存的久跟生鮮食物有什麼不同?  2.選擇加工食品應注意什麼，依據課文進行小組討論及摘要，討論出挑選加工食品應注意的事情  3.根據食物圖片討論如何挑選加工食品，寫出挑選原則及食用原則。  《活動5》消費標章及消費保護  1.教師提問:  1.為什麼要有消費者保護方式? 如果買到瑕疵品，  你會如何解決，請學生分享自己經驗。  2.觀看生活時事新聞(好事多退貨事件 及食品下架事件) 提問何為消費退貨(學生贊不贊同，為甚麼?)  3.觀看消費糾紛影片(了解何為消費糾紛事件)  4.如果有消費糾紛及有人要退貨，如果是店長，你該如何做，是消費者要怎麼做(請學生倆倆分組扮演情境，想想看有沒有能解決的方法)  5.歸納學生解決消費糾紛的辦法，播放教學影片，了解何謂消費者保護專線及消費者保護機制  6.聰明消費者(認識常見消費標章)  及聰明挑選購買物品。    **學習策略:**  **小組討論 口頭發表**  **運用心智圖 摘要策略 整理資料**  **實際演練 觀察營養標示。**  **購買物品及挑選物品 能說出挑選物品購物消費的考量原因。**  **融入議題:**  **1.人權議題，探討人的自由權利，購物自由選擇之權利，鼓勵學生自由發表意見及小組討論**  **2.多元文化 認識不同國家食物及飲食習慣，及了解如何挑選食物。** | | | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 家庭安和樂  學習關愛家人、與家人溝通。 | 1.認識家庭成員的角色與責任。  2.認同關愛家人的生活方式。  3.主動表現關愛家人的行動。  4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通的情境。  5.對照生活情境，運用適當的人際溝通技能。 | **學習任務:**  《活動1》家庭成員的責任/家庭分工   1. 教師請學生事先在上課前填好家庭成員樹，並依據家庭分工表寫寫出家庭成員在家裡扮演的角色及做家事的項目。 2. 教師提問，如果家中只有你一個人負責所有的家事項目，只有一個人可能有什麼感覺?家應該是什麼樣的地方? 為甚麼?(學生口頭回答) 3. 看家庭教育的繪本，了解愛家人的方法及每個人表達愛方式不同。   《活動2》愛家行動   1. 教師提問：平常會透過哪些實際行動，傳遞對家人的愛呢？教師整理學生的回答。 2. 依據學生提出的方法，請學生討論寫出愛家行動的實踐方案，並選擇執行方式，執行並記錄自己的愛家行動，累積「愛家存款」。   《活動3》與家人溝通  1.帶領學生閱讀課本與家人相處的情境，並提問：如果你是課本中主角，會如何回應家人？  2.教師統整學生的回答，並配合影片說明人際溝通方法「我訊息」。  3.教師說明：當你想向對方提出適當的做法時，可以運用人際溝通方法「三明治說話術」來表達。  《活動4》友善溝通  1.教師帶領學生閱讀課本情境，並提問：如果你遇到以下狀況時，你會如何和家人溝通呢？給予學生可能情境，並進行小組分組演練，討論如何跟家人用正確的方式去表達自己的想法。  2.教師提問：你曾經和家人發生什麼衝突？或是曾向家人提出你的想法嗎？當時的溝通情況如何？如果再溝通一次，你會怎麼說呢？教師請學生上臺進行分享與演練。(請學生試著使用我訊息表達自我想法)  《活動5.6》家庭暴力知多少  1.教師使用教學投影片，讓學生了解不同的家庭類型，並討論家庭失衡可能會發生的問題。  小組討論可能問題，教師撥放家庭暴力影片，請學生討論遇到家庭暴力事件該如何處理  2.閱讀家庭暴力相關時事新聞資料，與同學討論對於家庭暴力事件發生會有的心情跟感受。  3.問題解決小幫手:  教師提問:在家庭暴力事件發生時要如何解決? 有哪些方法可以運用，時事新聞以及教學影片裡面運用了那些方法可以防治家庭暴力?  4.溫暖別人，盡一分力:如果要幫助受到家庭暴力的人我們可以怎麼做?(學生討論回答)  可以協助撥打113及協助告訴老師或是可以信任的大人，來協助相關事宜。另外我們可以關心受到家庭暴力的人，能鼓勵同學愛護同學，協助他人。  5.認識家庭暴力防治中心網站。  6.家庭暴力防治故事及家庭圖畫繪本撰寫  (分組可以共同編寫家庭主題相關故事，學習能用自身的視角可以跟小朋友分享如何防治家庭暴力及如何能有效家庭分工，擁有一個有愛的家園)  **學習策略: 口頭發表對於家庭的想法、角色情境扮演(演練情境及使用我訊息) 、規劃方案實際行動去愛護家庭。**  **融入議題:家庭教育議題/性別平等議題。**  **(了解家庭分工的相關職務是大家共同分擔，跳脫傳統男主外女主內刻版印象了解家庭事務可以共同由家人分攤，家庭的一份子應共同為家庭努力)** | | | 紙筆評量(家庭樹學習單)  口頭發表  (發表自己對於做家事的看法)  實際操作(執行愛家行動，並回饋)  自評(自我評量愛家計畫實施成果)  溝通情境角色扮演演練  (練習使用溝通方法進行溝通) |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第二學期 領域評量項目及評量規準對照表

年級: 五 年級 版本: 南一 版

教學者: 楊巧恩 龔佳昀

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 一.健康加油站 | 1.認識健康檢查 | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 2.認識老年保健及糖尿病 |
| 3.認識毒品類型及成癮物質，能用方法拒絕成癮。 |
| 4.認識傳染病，並能說出預防傳染病的方法。 |
| 二.醫藥學問大 | 1.認識全民健保，並能說出全民健保的優點。 | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 2.認識醫院分級制度，能依照情境選擇醫院，愛護醫療資源。 |
| 3.能演練看診情形，清楚地跟醫生表達自己生病的症狀。 |
| 4.能說出何為藥品分類，並能依據藥袋內容正確用藥 |
| 三.聰明消費樂無窮 | 1.能了解營養標示的意義。 | 學生互評  自評  實作  問答  發表  自評  實作 |
| 2.能依據食品挑選原則選擇食品。 |
| 3.能了解何為加工食品，挑選加工食品的原則。 |
| 4.能了解購物流程及退換貨，知道消費者保護電話號碼。 |
| 四.家庭安和樂  。 | 學生能了解家庭概念。 | 自評  發表  問答  操作  紙筆  觀察  演練 |
| 學生能發表自己對於家庭的看法及家庭分工的想法。 |
| 學生制定關愛家人的行動，並能向家人表達感謝。 |
| 學生能練習使用我訊息進行溝通演練。 |
| 學生能了解何謂家庭暴力，能說出遇到家庭暴力  的解決方法。 |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第二學期 健康與**體育**領域課程計畫 1120529版

◎年級： 五 年級 版本： 南一 版

◎原設計者：陳柏勲、杜之譽◎逐年修訂者：陳柏勲、杜之譽

◎教學者：陳柏勲、杜之譽

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **領綱核**  **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。  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。  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。  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。  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。  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。 | | |
| **學習表現** | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。  2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。  3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。  4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。  4d-III-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 | 學習內容 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。  Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。  Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **融入**  **議題**  \*必選 | \*■性別平等教育 □人權教育 \*□環境教育 \*□永續海洋 \*□家庭教育  □生涯規劃教育 \*□國防教育  □資訊教育(□資訊素養與倫理 □行動學習□新興科技)  □科技教育 □能源教育 □原住民族教育 \*■品德教育 \*□生命教育  □法治教育 \*■安全教育 □防災教育 □多元文化教育 □閱讀素養教育  \*□戶外教育 □國際教育 | | |
| **學習目標** | **教材重點** | **學習活動**  **(含學習任務、與融入議題說明)** | **多元評量** |
| 1.能說出樂樂棒球之比賽規則。  2.能做出樂樂棒球之跑壘動作。  3.能做出樂樂棒球之接球及傳球過程。  4.參與樂樂棒球之比賽。 | 樂樂棒球、球棒、壘包、電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.能努力完成樂樂棒球之傳球、接球、跑壘及規則之測驗。  2.能欣賞並參與樂樂棒球比賽。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能熟練的做出捷泳之手腳聯合動作。  2.能做出捷泳換氣動作。  3. 能使用1次以上換氣動作，捷泳前進10公尺。  4. 能做出簡易水中自救法。  5. 能分析水中活動潛在的危險。  6. 能說出從事水中活動時各場地之衛生規定。 | 浮板、電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.能完成捷泳之手腳聯合動作。  2.初學捷泳換氣動作。  3.能注意並遵守從事水中活動時之安全規定 。  4.從事水中活動時能遵守各場地之衛生規定。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能快速完成躲避球之接球及傳球過 程。  2.能正確完成躲避球之攻擊及閃躲動作。  3.樂於參與躲避球之比賽。  4.能於5公尺距離處，30秒內連續擲接球15下以上。 | 躲避球 | 1.能努力完成躲避球之傳球、接球、攻擊及閃躲之測驗。  2.瞭解躲避球規則，遵守判決。  3.能欣賞並參與躲避球比賽。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |
| 1.能盡力完成800公尺耐力跑。  2.能完成體適能檢測。  3.能認識體適能檢測之意義。 | 碼表、皮尺、坐姿體前彎測量器、電子書及播放設備、空白字卡（學生小組發表討論）。 | 1.瞭解健康體適能的意義。  2.能透過體適能實測，了解自己身狀況。  3.能自我要求自己體適能之進步。 | 觀察評量 口頭評量 行為檢核 態度評量 |

臺北市立大學附設實驗國民小學112學年度部定課程

第二學期體育領域評量項目及評量規準對照表

年級: 五 年級 版本: 南一 版

教學者:陳柏勲、杜之譽

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **評量項目** | **評量規準** | **評量方式** |
| 熟練樂樂棒球之跑壘、打擊、傳接球動作。 | 1. 能做出樂樂棒球之揮擊、傳球、接球、跑壘之動作。  2. 能說出正確之樂樂棒球比賽規則。  3. 能在競賽中努力爭取團隊榮譽，展現運動家風度。  4. 能正確揮擊，擊球10公尺以上之距離。 | 實作測驗 |
| 積極參加游泳練習，能使用1次以上換氣動作，捷泳前進10公尺。 | 1. 正確穿戴游泳裝備，並正確水上活動安全觀念。  2. 能保持身體健康，參加每次的游泳練習。  3. 學會捷泳手腳聯合動作。  4. 使用1次以上換氣動作，捷泳前進10公尺。 | 實作測驗 |