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：康軒版

◎原設計者：龔佳昀◎逐年修訂者：楊巧恩

◎教學者：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-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** | 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。  1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。  1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。  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。  2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。  3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。  4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | | **學習內容** | Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ab-Ⅲ-2 體適能自我評估原則。  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。  Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。  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。  Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。  Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。  Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。  Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  Fa-Ⅲ-1 自我悅納與潛能探索的方法。  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與重要性。 | |
| **學習目標** | 能認識疾病的傳播途徑及方式，認識流行疾病，及疾病帶來的影響，運用所學在生活中預防疾病及學習面對疾病的對策。  了解眼部及口腔保健，及可能危害口腔及眼部的疾病，並學習預防方法。  3. 認識成癮物質，辨別陷阱。  4. 認識毒品，珍愛自己，拒絕有絕招，認識自我情緒，肯定自我價值。  5. 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  6. 認識交通及行車安全及事故危險。 | | | | |
| **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 E3 覺察性別角色 的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性 別的限制。  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E3 知道常見事故傷害。  安E8 了解校園安全的意義。  防E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。 | | | | |
| **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** |
| 能認識疾病的傳播途徑及方式，認識流行疾病，及疾病帶來的影響，運用所學在生活中預防疾病及學習面對疾病的對策。 | 1. 健康樂活我當家   1.認識疾病 疾病不要來  (1)了解傳染病的形成要素、  對健康造成的威脅與嚴重性。  (2)了解預防傳染病的原則和措施。表現預防、因應傳染病的行動。  (3)了解結核病的症狀、  治療方法與自我照顧以及預防方式  。  (4)了解新型A型流感的症狀、傳染途徑和預防方法。  (5)了解愛滋病的傳染途徑，破除對於疾病的迷思，培養接納與關懷病者的態度。 | 議題融入:  安全議題，了解日常生活危害安全 的事件。  學習任務:  (一)哈啾!傳染病來了 疾病想一想  1.透過團體活動及遊戲 了解傳疾病的傳播  探討傳染病的要素  (二)傳染病預防  1.防疫剪刀石頭布:  (1)教師運用教學投影片及多媒體(疾管局相關宣導影片用問答及討論方式，使學生了解隔離、確診、政府面對疾病相關措施及相關疾病之名詞。  (2)學生分享遇到疾病的心情與感受及預防因應方式。  (3)防疫剪刀 石頭 布 防疫對策:  學生透過改版的剪刀石頭布 猜防疫拳  (病毒 口罩 健康人)  猜輸方須講出一個防疫或是疾病傳播的方式。  (三)認識結核病  教師請學生查詢資料了解何謂肺結核，教師蒐集相關新聞及多媒體，讓學生歸納出肺結核的傳染媒介及傳播方式，及了解疾病下如何自我照顧。  (四)流感預防高手  1.教師請學生分享相關流感生病的經驗及流感之症狀。並配合影片說明預防新型A型流感必須做到「5要6不」行動。  2.流感OOXX，透過遊戲方式確認自己對於流感來臨時的防疫措施 找出流感來時正確的對應方式。  (五)認識愛滋病及疾病迷思  1.搭配多媒體認識愛滋病，消除對於愛滋病的迷思及不平等。  2. 我是患者 我是醫生  請學生分享生病時的經驗及了解生病不舒服的感受，搭配影片讓學生能了解如何面對生病及與生病的人表達關懷。  學習策略:  1. 問答及經驗分享  2. 透過遊戲方式習得傳染病帶來的影響  3. 回到生活檢視自己的疾病防疫是否有做到防疫高手。 | | | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
| 了解眼部及口腔保健，及可能危害口腔及眼部的疾病，並學習預防方法 | 1. 視力口腔檢查站   1.認識眼部病變及疾病  2.認識齒列不正的影響及口腔矯正及潔牙方法 | 學習任務:  1.在影片輔助下認識不同眼部疾病對眼睛的影響  2.自我評估自己的3C 產品使用習慣及生活視力保健，並分享規劃一個保健視力可以做的活動。  3.認識口腔疾病，認識齒列不正及帶來的影響，複習潔牙方式，複習操作牙線等潔牙工具的方法。  學習策略:  1. 小組討論規劃視力保健活動  2. 自我評估自我習慣  3. 操作潔牙工具、了解適用方式及了解口腔可能疾病。 | | | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
| 認識成癮物質，辨別陷阱 | 1. 不要被引誘   認識網路廣告的陷阱-電子菸及喝酒 | 學習任務:  1.認識成癮  2. 認識網路的廣告及假訊息陷阱  3. 認識電子菸、抽菸喝酒成癮帶來的影響。  **學習策略:**  **小組討論 口頭發表 小組互評**  **平板資料閱讀 共同討論** | | | 觀察  問答  發表  討論 |
| 認識毒品，珍愛自己，拒絕有絕招 |  | 融入議題:  安E2 了解危機與安全  學習任務:  認識毒品   1. 認識常見毒品 2. 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。 3. 反毒桌遊，認識毒品帶來的影響，戒除毒品的方法。 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。  **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** | | | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
| 獨特的自己 |  | **融入議題:**  **情緒教育、性別平等教育**  性 E3 覺察性別角色 的刻板印象， 了解家庭、學 校與職業的分 工，不應受性 別的限制。  人E5 欣賞、包容個別差異並尊重自己與他人的權利。  **學習任務:**  認識自己   1. 認識自我的情緒   由生活經驗及影片 了解自己的正面及負面情緒，認識紓壓方法，拒絕成癮物質。   1. 我很特別   優點發現站:  透過優點特點轟炸猜猜看 及 你很特別繪本了解每個人都有優缺點。   1. 我的未來不是夢   了解職業及性別平等行行出狀元，做自己有興趣的事情。 | | | 自評  發表  討論 |
| 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 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。  安E3 知道常見事故傷害。  安E8 了解校園安全的意義。  防E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。  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  自評  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E2 了解危機與安全。  安E3 知道常見事故傷害。  安E8 了解校園安全的意義。  防E4 防災學校、防災社區、防災地圖、災害潛勢、及災害預警的內涵。  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  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:康軒版

教學者:楊巧恩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 認識疾病及了解眼部及口腔健康 | 1.認識傳染病的傳染途徑、症狀和預防方法。  2.了解危害視力的生活習慣，維護眼睛的健康。  3. 了解危害健康口腔的生活習慣，維護牙齒的健康。 | 觀察  問答  自評  發表  討論 |
|
|
|
|
| 認識獨特的自己，勇敢對成癮說不 | 1.了解成癮物質對健康的危害，並堅定拒絕成癮物質。  2.認識電子菸、毒品及了解面對成癮及不良誘惑的拒絕方法。  3.認識自己的優點，對自己有自信，並能自我悅納，也能尊重他人。 | 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  自評  發表  討論 |
|
|
|
|
|

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第一學期 健康與**體育**領域課程計畫 1130624版

◎年級：五年級 版本：康軒版

◎原設計者：陳柏勲、杜之譽◎逐年修訂者：高士國、張志豪、陳柏勲、杜之譽

◎教學者：高士國、張志豪、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/漸速耐力折返跑  2.立定跳遠  3.坐姿體前彎  4.仰臥捲腹 | | 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113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:康軒版

教學者: 高士國、張志豪、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： 康軒 版

◎原設計者： 龔佳昀 楊巧恩 ◎逐年修訂者： 楊巧恩

◎教學者： 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-1 生長發育的影響因素與促進方法。  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。  Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。  Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。  Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。  Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。  Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。  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。  Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | |
| **學習目標** | 1.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  2.能讀懂生活中常見營養標示選擇健康飲食。  3.了解環境汙染，關心全球環境汙染議題。 | | | | |
| **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** | \*環 E9 覺知氣候變遷會 對生活、社會及 環境造成衝擊。  \*環 E15 覺知能資源過 度 利 用 會 導 致 環 境 汙 染 與 資 源 耗 竭 的問題。  \*環 E17 養成日常生活 節約用水、用 電、物質的行 為，減少資源 的消耗。  \*海 E16 認識家鄉的水 域或海洋的汙 染、過漁等環 境問題  能 E2 了解節約能源 的重要。  家 E3 察覺家庭中不同角 色，並反思個人在 家庭中 扮演 的角 色。  家 E5 了解家庭中各種關 係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親 屬等)。  生 E4 觀察日常生活中生 老病死的現象，思 考生命的價值。  多 E3 認識不同的文 化概念，如族 群、階級、性 別、宗教等 | | | | |
| **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** |
| 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)**  家 E3 察覺家庭中不同角 色，並反思個人在 家庭中 扮演 的角 色。家 E | | | 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) |
| 認識老化與更年期 |  | **學習任務:**  1.認識老化及更年期  2.認識失智及長照服務  3.認識照顧老人的方法及溝通方式。  **學習策略: 口頭發表對家中長輩相處的經驗**  **、角色情境扮演(演練情境) 、規劃方案實際行動去愛護家庭。**  **融入議題:**  家 E5 了解家庭中各種關 係的互動(親子、手 足、祖孫及其他親 屬等)。  生 E4 觀察日常生活中生 老病死的現象，思 考生命的價值。 | | | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫 |
| 認識青春期與身體發展 |  | **學習任務:**  1.認識青春期身體的變化  2.學習如何使用衛生棉  3.了解生殖器官保健  **學習策略:口頭發表 自己對於青春期的疑惑、實際操作衛生棉使用。** | | |  |
| 了解健康飲食飲食的原則並運用於生活中的飲食，了解多元飲食文化 | 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 | **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4》多元文化與食物  透過影片及投影片了解多元飲食文化。    《活動5》食物危機  了解食物異物梗塞及一氧化碳中毒  透過影片了解異物梗塞時的對應方法，及了解一氧化碳中毒的預防方式。  **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 |
| 保護環境動起來，認識環境汙染及全球環境議題，關心自身家園，行動愛環境。 | 1.能說出全球暖化帶來的影響  2.能了解何謂碳足跡  3.認識不同的汙染類型  4.提出可以行動做環保的方式。 | **學習任務:**  1.環保行動家  (1)認識全球暖化現象，了解暖化對地球的  影響。  (2)認識環保碳足跡及碳排放。  (3)認識綠色消費及愛護地球環境的方法，  並擬定自己可以實行的環保行動。  2.環境汙染面面觀  (1)認識水汙染，了解水源污染的成因及預防方式，討論如何愛惜水資源  (2)認識噪音汙染，了解噪音汙染對環境及人體造成的影響  (3)認識空氣汙染  **學習策略:**  **小組討論 口頭發表 摘要策略**  **融入議題:**  **1.環境議題，了解環境汙染，關心環境議題。**  **2.** **能源教育，認識環境能源資源使用及對環境的影響。**  環 E9 覺知氣候變遷會 對生活、社會及 環境造成衝擊。  \*環 E15 覺知能資源過 度 利 用 會 導 致 環 境 汙 染 與 資 源 耗 竭 的問題。  \*環 E17 養成日常生活 節約用水、用 電、物質的行 為，減少資源 的消耗。  \*海 E16 認識家鄉的水 域或海洋的汙 染、過漁等環 境問題  能 E2 了解節約能源 的重要。 | | | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫 |

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**與體育領域評量項目及評量規準對照表

年級: 五 年級 版本: 康軒 版

教學者: 楊巧恩 龔佳昀

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 評量項目 | 評量規準 | 評量方式 |
| 認識家庭組成、老化及學習與家人溝通，了解青春期自己的身體變化。 | 學生能了解家庭概念，學生能發表自己對於家庭的看法及家庭分工的想法。 | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 認識老化與更年期及珍惜家人的相處。 |
| 學生能練習使用我訊息進行溝通演練。向家人表達自我的想法。 |
| 認識青春期的身體變化，及身體的照護保健。 |
| 了解健康飲食六大食物分類加工食品的影響及多元飲食文化、了解食物危機處理方法及預防方式。 | 1.能了解營養標示的意義。 | 討論  發表  問答  觀察  閱讀  書寫  問答  觀察  發表 |
| 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.能了解多元飲食文化習俗。 |
| 5.能認識食物異物梗塞及飲食危機的處理方法。 |
| 認識環境汙染、碳足跡、全球暖化、水汙染、空氣汙染及噪音汙染等環境汙染，能有有愛環境的行動。 | 1.能了解何謂碳足跡及全球暖化說出節能減碳愛地球的方法。 | 學生互評  自評  實作  問答  發表  自評  實作 |
| 2.認識全球暖化帶來的影響。 |
| 3.認識不同環境汙染的類型及對地球的影響。 |
| 4.能說出愛環境、預防環境汙染的方法，對環保有相關行動。 |

臺北市立大學附設實驗國民小學113學年度部定課程

第二學期 健康與**體育**領域課程計畫 1130624版

◎年級： 五 年級 版本： 康軒 版

◎原設計者：陳柏勲、杜之譽◎逐年修訂者：高士國、張志豪、陳柏勲、杜之譽

◎教學者：高士國、張志豪、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/漸速耐力折返跑。  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113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: 康軒 版

教學者: 高士國、張志豪、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 |