**臺北市北投區文化國民小學** 111**學年度** 五**年級第** 1 **學期 \_健體\_領域教學計畫 編寫者：王彥翔**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1.透過各類型運動的介紹與參與，協助學生培養運動習慣與尋找終身運動項目。  2.藉由課程活動進而提升學生體適能，以趣味化學習課程的過程中，培養出熱愛運動、擁有健康體能的兒童。  3.建立學生運動的習慣，重視健康防護概念知識與處理，落實終身運動、強健體魄。  4.藉由運動及競賽的過程，學習團隊合作的重要性。 |
| 學習背景分析  及銜接處理 | 學生已具備基本運動技能。 |
| 學期學習目標 | 1.排球、籃球、樂樂棒球、躲避球等各項球類之介紹、技巧教學、實作、團隊合作默契練習。  2.田徑、拔河、體操等非球類之介紹、教學與實作。  3.培養終身運動及核心運動、長跑之習慣，增進良好體適能。  4.運動安全事項與運動傷害預防。  5.和諧的兩性關係。  6.藉由生活周遭交通情境的探討，培養學生正確的交通安全觀念。並透過事禍事故的處理，讓學生認識各項安全救援系統的功能，學會利用安全救援系統的原則和方法。 |
| 教材來源 | 翰林版五上 |

**․課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災融入AED】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】【國防】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】**、、【書法課程】

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次  日期 | 單元/主題名稱  融入議題 | 節數 | 對應  能力  指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量  方式 | 備註 |
|
| 一  8/28-9/03 | 單元一、大顯身手  活動1籃球天地  活動2移動傳球變化多  活動3我是神射手  活動4與球共舞  【人權教育】  1-2-1  1-3-4  【性別平等教育】  2-2-1  2-3-2  3-3-2 | 15 | 3-2-2  3-2-3 3-2-4 4-2-5 6-2-5 | 1.傳球及投籃的動作技巧，  並體會團隊合作精神的重要  2.欣賞運動競賽  3.移動傳球技巧  4.雙手投籃技巧  5.投擦板球與空心球的技巧。  6.能正確做出傳、接、閃躲  動作。  7.能進行躲避球練習和比賽。  8.能尊重異性，遵守遊戲規  範並展現運動精神。 | 活動1籃球天地  1.認識林書豪  教師敘述林書豪為一圓籃球夢想努力不懈的故事。  2.觀賞籃球比賽並分享心得  (1)透過欣賞NBA籃球賽。  (2)分組討論：何謂傳球助攻？團隊合作？團隊合作對競賽的重要性？  活動2移動傳球變化多  兩人移動、三角移動傳接…等活動鼓勵學生發揮團隊合作精神。  活動3我是神射手  學生分組進行雙手定點投籃、投擦板球及空心球活動練習籃下、兩人等活動練習  活動4與球共舞  1.教師講解擲準要領、接球時機、學生進行擲準練習。  2.移動接球、擊牆擲準：教師講解活動方式及規則，學生分組進行練習與遊戲。  3.閃躲練習  複習傳接：討論、修訂合宜的遊戲規則 | 實作評量 觀察評量  發表 | 8/30開學日，課後班開始  8/30、8/31  新生訓練  9/01一年級課後班開始 |
| 二  9/04-9/10 | 9/09中秋節補假1 日  9/10 中秋節 |
| 三  9/11-9/17 | 9/17學校日 |
| 四  9/18-9/24 |  |
| 五  9/25-10/01 |  |
| 六  10/02-10/08 | 單元二、揪團來運動  活動1攻防之間 活動2 球傳千里  活動3一觸即發  活動4我愛運動  【生涯發展教育】  1-2-1  3-2-2 | 12 | 3-2-3 3-2-4  4-2-1 | 1.移動傳接球、踩壘跨步接球的技巧。  2.打擊技巧。  3.了解樂樂棒規則， 並參與比賽。  4.能利用探索活動建構自己的發球方法。  5.能夠在遊戲及簡單比賽中，展現出發球動作的技巧。  6.能熟練低手傳球技巧。  7.能進行簡易排球遊戲。  8.能了解影響運動參與的因素。  9.能說出影響自己參與運動的原因。  10.能解決阻礙運動  參與的問題。 | 活動1攻防之間  1.移位接球  2.隨心所欲  3.指定打擊  4.全力衝刺  5.全面出擊  6.樂樂棒球賽  活動2球傳千里  1.低手傳球  2.對空傳球  3.控球練習  4.兩人傳球  5.多人傳球  6.球傳千里  活動3一觸即發  1.低手發球  2.發球遊戲  3.控制自如  4.命中目標  5.發球比賽  活動4我愛運動 | 實作評量  課堂問答  觀察評量  發表 |  |
| 七  10/09-10/15 | 10/10 國慶日 |
| 八  10/16-10/22 |  |
| 九  10/23-10/29 |  |
| 十  10/30-11/05 | 單元三、大力水手  活動1力量的泉源  活動2挺立支撐  活動3力拔山河  【生涯發展教育】  1-2-1  3-2-2  【性別平等教育】  3-3-2 | 6 | 3-2-1  4-2-3  4-2-4  4-2-5 | 1.認識肌肉適能的功能和意義。  2.能分辨肌肉適能和運動的關係。  3.了解促進肌肉適能的注意事項。  4.能強化手臂肌力，學會蛙立動作。  5.了解拔河運動的由來與發展。  6.透過簡易拔河遊戲，學習身體力量的控制。  7.學習拔河的基本動作技能。  8.能了解拔河的簡易規則和安全注意事項。 | 活動1力量的泉源  活動一：認識肌肉適能的定義  活動二：說明肌肉適能的應用  活動三：進行肌肉體適能活動  活動2挺立支撐  活動一：認識肌肉適能提升的原則  活動二：進行漸進式支撐體適能活動  活動三：蛙立  活動3力拔山河  活動一：認識拔河運動  活動二：拔河熱身運動  活動三：通力合作  活動四：雙手互推、持繩互拉  活動五：愚公移山活動  活動六：拔河基本動作  活動七：拔河練習 | 課堂問答  實作評量  自我評量  發表  觀察評量 | 11/03、11/04  期中評 |
| 十一  11/06-11/12 |  |
| 十二  11/13-11/19 | 單元四、躍動精靈 活動1彈跳遊戲 活動2跳躍高手  活動3剪式跳高  【生涯發展教育】  1-2-1 | 9 | 1-2-2 3-2-1 3-2-2 | 1.能表現跳躍的技能及節奏。  2.能在活動中體會時間與空間的掌控能力。  3.能在跳躍時表現身體控制與平衡的能力。  4.了解剪式跳高的動作要領。 | 活動1彈跳遊戲  單腳踢物 🡪 跨越障礙 🡪 越跳越遠  活動2跳躍高手  空中飛人 🡪 原地交叉跳  活動3剪式跳高  活動一：起跳練習  活動二：原地過竿練習  活動三：起跳步伐  活動四：剪式跳高動作 | 實作評量 觀察評量 | 11/19體表會 |
| 十三  11/20-11/26 | 11/21  體表會補假1 日 |
| 十四  11/27-12/03 |  |
| 十五  12/04-12/10 | 單元五、伸出友誼的手  活動1融入新團體  活動2無限精采  活動3天生我才必有用  活動4將心比心  【生涯發展教育】  1-1-1  1-2-1  【人權教育】1-2-1  1-2-2  1-2-5 | 6 | 6-2-5  6-2-1 6-2-3 | 1.能學習融入新團體的方法。  2.與人相處時，能避免偏見的形成。  3.知道增進友誼的方法。  4.了解培養正向生活態度的方法。  5.能檢視並改進自己的生活態度。  6.能肯定自己的優點和特長。  7.能建立個人價值感。  8.能體會身心障礙者所遇到的困難和不便。  9.願意關懷和協助身心障礙者。 | 活動1融入新團體  探討偏見形成的原因  教師舉例說明偏見形成的原因，包括：  ★刻板印象— 就是一種先入為主的成見，例如：四川人喜歡吃辣、客家人都很節儉、捲頭髮的人脾氣倔強等。  ★以偏概全—根據對方的一項特質，就推斷他整體的情況。例如：某位同學數學很好，就認定他其他科目的成績也一定很好。  活動四：練習問題解決技能  活動2無限精采  檢視自己的生活態度  ★主動關心家人★完成份內的工作★維持良好的生活習慣★上課專心聽講並參與討論★做事認真負責★會尊重和體諒他人★有公德心，會替他人著想。  活動3天生我才必有用  活動4將心比心  活動一：同理身障者的困難與感受  活動二：認識無障礙設施  活動三：體驗活動  活動四：討論如何與身心障礙者相處 | 課堂問答  自我評量  發表  觀察評量 |  |
| 十六  12/11-12/17 |  |
| 十七  12/18-12/24 | 單元六、成長的喜悅  活動1男女大不同  活動2我長大了  活動3青春補給站  活動4珍愛自己  活動5男生女生做朋友  【性別平等教育】  1-3-1  1-3-2  2-3-2  2-3-4  【家政教育】1-2-1 | 9 | 1-2-4  1-2-1  1-2-5 2-2-2  6-2-3 | 1.認識青春期的生理變化。  2.能用健康的態度面對青春期。  3.認識夢遺現象。  4.知道男性生殖器官的保健方法。  5.認識月經。  6.知道經期應注意的事項。  7.了解飲食對生長發育的影響。  8.知道青春期的飲食原則。  9.認識青春期的變化。  10.知道穿耳洞或刺青可能導致的結果。  11.能以合宜的態度與異性相處。  12.尊重異性，避免性騷擾行為。  13.知道面臨性騷擾情境的因應方法。 | 活動1男女大不同  活動一：發表青春期的生理變化  活動二：討論面對青春期的態度  活動2我長大了  活動一：認識青春期的生理變化  活動二：討論男性生殖器官的保健方法  活動三：認識月經週期  活動四：了解經期保健  活動3青春補給站  活動一：討論影響生長發育的因素  活動二：說明青春期的飲食原則  活動4珍愛自己  活動一：發表青春期的變化  活動二：青春期的心情  活動三：帥哥酷妹停看聽  活動四：討論肯定自我的做法 | 課堂問答  觀察評量  實作評量  自我評量  同儕互評 |  |
| 十八  12/25-12/31 |  |
| 十九  1/01-1/07 | 1/2元旦補假1 日 |
| 二十  1/08-1/14 | 單元七、安全行、平安動 活動1行的安全 活動2乘車安全  活動3安全救援系統  【人權教育】  1-3-2  1-3-5  【生涯發展教育】  3-2-2 | 3 | 5-2-1  5-2-2 | 1.了解交通事故傷害的原因與預防方法。  2.知道行走的安全注意事項。  3.能遵守交通規則。  4.學會安全乘坐機車的方法。  5.養成乘坐汽車繫安全帶的習慣。  6.了解遇到交通事故時正確的處理方法。  7.認識安全救援系統的功能及運用方法。 | 活動1 行的安全  活動一：探討交通事故的原因與預防方法  活動二：發表行人易違反的交通規則  活動三：討論行走安全注意事項  活動四：認識交通安全設施及號誌  活動2乘車安全  活動一：討論騎乘機車戴安全帽的重要性  活動二：討論乘坐汽車的注意事項  活動3安全救援系統  活動一：發表交通事故經驗  活動二：討論交通事故處理原則  活動三：認識校外安全救援系統  活動四：演練校內救援系統的使用 | 發表  觀察評量  自我評量  課堂問答  實作評量 | 1/10、1/11期末評量  1/13新春揮毫 |
| 二十一  1/15-1/21 | 複習 |  |  | 複習本學期各項活動 | 以遊戲方式進行 |  | 1/19休業式  1/20彈性放假  寒假開始 |

**臺北市北投區文化國民小學** 111 **學年度** 五 **年級第** 2 **學期 \_健體\_領域教學計畫 編寫者：王彥翔**

|  |  |
| --- | --- |
| 課程目的 | 1 .透過各類型運動的介紹與參與，協助學生培養運動習慣與尋找終身運動項目。  2 .藉由課程活動進而提升學生體適能，以趣味化學習課程的過程中，培養出熱愛運動、擁有健康體能的兒童。  3 .建立學生運動的習慣，重視健康防護概念知識與處理，落實終身運動、強健體魄。  4 .了解急性運動傷害的處理原則及如何降低運動傷害發生的機率。 |
| 學習背景分析  及銜接處理 | 學生已具備基本運動技能。 |
| 學期學習目標 | 1.引導學生能善用社區運動資源從事身體活動，並透過桌球推擋控球，以及羽球握拍、擊球練習讓學生享受擊球樂趣，進行簡易比賽。最後，引導學生了解運動規則的重要性，建構認知與技能，以統整學習內容。  2.透過身體重心的轉移及手臂的推撐，學習「後滾翻」、「前、後滾翻分腿」等墊上運動，讓學生在活動中增強身體肌力，體會協調性和平衡感的重要。  3.在學習捷泳上肢划水動作及水中換氣技巧前，先引導學生了解防溺、救溺方法等游泳安全須知，再教導其如何選擇合格、安全又衛生的游泳池，避免感染結膜炎，讓學生能快樂的享受戲水樂趣。  4.本單元以實際操作、觀察等方式，使學生了解蹲踞式起跑的優點與特色。  5.一般在教學時，教師培養學生體能的方式都以不斷的跑、單調的跑來進行練習，使得學生學習意願較低。而本單元則藉由不同的速度遊戲，來提高學生參與田徑活動的意願，以達到增進體能的目的。  6.透過介紹足球運動的起源與世界盃足球賽，引導學生更了解足球運動的由來與發展。同時，透過國際性運動賽事的觀賞，體會不同文化背景的差異。以團體遊戲方式，學習足球運動的運球、移動傳球技能，進而能從事足球運動。  7.飲食在生活中扮演重要的角色，除滿足「維持生存」、「促進健康」等生理需求外，飲食也反應各地不同的風土民情，更是人們聯絡感情的重要媒介。本單元除了引導學生認識我國的飲食文化，也藉由經驗分享與討論，讓學生接納並尊重不同族群、不同國家的飲食特色與文化。  8.本單元以觀察、討論及檢核等方式，幫助學生了解如何選擇新鮮、安全的食物，並評估家中保存食物的方法，思考在食品消費上相關的權利與義務。同時藉由情境引導，讓學生知道浪費食物所衍生的問題，了解綠色消費的重要性。  9.配合本學期健康路跑活動，持續慢跑的規律習慣，增進身體適能、心肺適能，培養忍耐力及意志力。 |
| 教材來源 | 翰林版國小五下健康與體育與自編 |

**課程設計應適切融入融入議題請依下列顏色，在**【**單元名稱**】**中標示教學進度** 【性別平等】、【人權】、【品德】、【生命】、【法治】、【科技】、【資訊】、【能源】、【安全】、【防災融入AED】、【戶外】、【生涯規劃】、【家庭】、【閱讀素養】、【多元文化】、**【國際教育】**、【原住民族教育】【國防】。另**【本土語言】(至少一節)、【交通安全教育】、【環境及海洋教育-永續海洋】**、、【書法課程】

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次  日期 | 單元/主題名稱  融入議題 | 節數 | 對應  能力  指標 | 學習目標 | 教學重點 | 評量  方式 | 備註 |
|
| 一  2/13-2/18 | 準備週 | 3 |  | 1.本學期的學習課程與學習目標。  2.體適能前測、基本體能及反應遊戲。 | 1.了解本學期的學習課程與學習目標。  2.上課安全規定、體適能、基本體能測驗。 | 準備週 | 2/11開學日  課輔(才藝)班開始上課  2/18學校日 |
| 二  2/19-2/25 | 一、持拍大進擊  活動1桌球對對碰  活動2樂活桌球館  活動3飛天白梭  活動4運動規則知多少  【生涯發展教育】  1-2-1  【人權教育】  1-3-2 | 9 | 3-2-4  6-2-3  6-2-5 | 學會桌球正手發平擊球和反手推擋。  1.運用桌球正手發球和反手推擋進行小組練習。  2.能與他人互助合作，進行遊戲。  1.學會羽球正、反手握拍及持球方式。  2.能熟悉正、反手向上擊球動作。  3.能正確做出正手發球動作。  運動規則知多少  1.了解運動規則的意義及重要性。  2.能設計簡單的運動規則。 | 1.正手發平擊球  2.發球落點與練習  3.反手推擋步驟  4.對牆連續推擋  5.推擋落點  1.正、反手握拍  2.持球方式  3.球感練習  4.正手反手向上擊球  5.正反手交替向上擊球  運動規則知多少  1.認識運動規則的意義和重要性  2.設計運動規則 | 實作評量 觀察評量  課堂問答 |  |
| 三  2/26-3/04 | 2/28和平紀念日放假一日 |
| 四  3/5-3/11 |  |
| 五  3/12-3/18 | 二、矯健好身手  活動1後滾翻  活動2滾翻分腿  【生涯發展教育】  2-1-1 | 6 | 1-2-2  3-2-2  3-2-3 | 能學會正確的後滾翻動作。 | 1.後滾翻暖身活動  2.說明後滾翻錯誤動作  3.斜坡後滾翻  4.後滾翻 | 實作評量  課堂問答  觀察評量 |  |
| 六  3/19-3/25 |  |
| 七  3/26-4/01 | 三、水中健將  活動1安全悠游  活動2游泳池須知  活動3池畔「泳」者  活動4划水換氣  活動5捷式聯合動作 活動6游泳保健  【家政教育】  3-3-4  3-3-5  【海洋教育】  1-3-3  4-3-5 | 15 | 3-2-2  3-2-4  6-2-3  3-2-1  3-2-3  4-2-2  5-2-5  5-2-3  7-2-1 | 1.了解游泳運動的由來。  2.注意並做到游泳衛生與安全的基本常識。  3.熟悉游泳池場地與購買泳具、保養泳具的常識。  4.了解自己的手眼協調能力及身體協調能力、水中能力。  5.認識漂浮與浮力關係。  6.能說出悶氣、韻律呼吸、水母漂水平漂及水中站立的動作要領。  7.能做出水中站立、水母漂、水平漂、蹬牆漂浮、打水自救、悶氣打水動作。  8.認識打水與捷泳推進力的關係。  9.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。  10.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。  11.捷式手、腳聯合動作練習。  12.捷式換氣動作。  13.捷式綜合動作。  14.水中自救常識與操作。 | 1.認識游泳運動。  2.認識游泳衛生與安全的基本常識。  3.認識游泳池與購買泳具、保養泳具的常識。  4.認識漂浮與浮力關係。  5.適應水性等遊戲。  6.基本水中呼吸法。  7.漂浮及水中站立的動作要領。  8.認識打水與捷泳推進力的關係。  9.學會捷式划手動作、手腳聯合動作。  10.打水自救、悶氣打水動作。  11.能了解水上安全、解溺水自救原則。  12.蹬牆漂浮出發腳打水。  13.捷式手腳聯合動作操作。  14.捷式綜合動作(含換氣)操作。  15.各式漂浮、仰漂等水中自救操作。  16.在各種活動練習中應用策略以增進運動表現。  17.能愉快的學習並遵守遊戲規則及游泳注意事項。 | 發表  課堂問答  實作評量 |  |
| 八  4/2-4/8 | 4/4 兒童節  4/5清明節 |
| 九  4/9-4/15 |  |
| 十  4/16-4/22 | 4/20、4/21  期中評量 |
| 十一  4/23-4/29 |  |
| 十二  4/30-5/6 | 四、超越自我  活動1跑在最前線 活動2障礙跑  活動3蹲踞式起跑  活動4全力衝刺  【性別平等教育】  3-3-2  【生涯發展教育】  1-2-1 【資訊教育】  4-3-5 4-3-6 | 6 | 3-2-1  3-2-2 | 1.跑在最前線  運用各種跑步練習，加強跑步效率，提升速度。  2.障礙跑  能學會跨越障礙，提高身體動作的協調能力。  3.蹲踞式起跑  學會正確的蹲踞起跑動作  4.全力衝刺  1.了解速度控制的方式。  2.在快速移動中保持身體平衡 | 跑在最前線  1.反應跑  2.跑步訓練  3.障礙跑  4.蹲踞式起跑 | 課堂問答  實作評量 |  |
| 十三  5/7-5/13 |  |
| 十四  5/14-5/20 | 五、足下風雲  活動1足壇風雲  活動2前進自如  活動3傳球遊戲  【生涯發展教育】  1-2-1 | 9 | 3-2-1  3-2-2  3-2-3  3-2-4  7-2-4  2-2-6 | 1.足球基本介紹。  2.球感練習與培養。  3.運球動作的練習。  4.傳接球技巧練習。  5.射門練習。  6.基本的足球規則介紹。  7.運動傷害預防與處理。 | 1.學會足內側停滾地球技巧。  2.學會利用身體各部位停、彈、跳球技巧。  3.學會移動傳球的技巧。 | 口頭評量  實作評量  課堂表演  上課態度 |  |
| 十五  5/21-5/27 | 5/27遊藝會 |
| 十六  5/28-6/3 | 5/29遊藝會補假一日 |
| 十七  6/4-6/10 | 六、飲食面面觀  活動1飲食學問大  活動2世界飲食大不同  活動3買得用心吃得安心  活動4飲食安全自己把關  活動5消費小達人  【人權教育】  1-3-4 【家政教育】  1-3-3  1-3-4  1-3-5  1-3-7  3-3-5  【環境教育】  3-3-1  4-2-4 | 3 | 2-2-3  2-2-1  2-2-4  2-2-5  7-2-3 | 1.飲食與生活息息相關。  2.世界飲食大不同：接納並尊重不同的飲食文化。  3.認識食品標章：買得用心吃得安心。  4.正確使用運動飲料：運動飲料知多少。  5.飲食安全自己把關：知道消費者在食品消費上的權利與保障。 | 1.說出飲食與生活的關係。  2.接納並尊重不同的飲食文化。  3.認識食品標章。  4.認識運動飲料的功能及正確飲用原則。  5.舉例說出食物的處理與保存方法。  6.知道消費者在食品消費上的權利與保障。 | 口頭評量  實作評量  課堂表演  上課態度 | 6/6-7六年級畢業考 |
| 十八  6/11-6/17 | 七、檳榔物語  活動1紅脣故事 活動2拒絕檳榔入口  活動3檳榔防制總動員  【生涯發展教育】  3-2-2  【環境教育】  3-3-2  4-3-4  5-3-3 | 3 | 1-2-3  5-2-4  7-2-1  7-2-5  7-2-6 | 1.了解檳榔對健康的危害及所引發  社會及環保問題。  2.落實定期口腔檢查，預防口腔癌。 | 1.紅脣故事。  2.檳榔防制總動員。 | 口頭評量  實作評量  課堂表演  上課態度 |  |
| 十九  6/18-6/24 | 八、樂在其中  活動1親親家人  活動2與家人相聚  活動3出遊準備 活動4快樂鐵馬族  【性別平等教育】  2-3-3  【家政教育】  4-3-1  4-3-2  4-3-4  【生涯發展教育】  3-2-2 | 3 | 1-2-6  6-2-2  6-2-4  5-2-2  5-2-3  5-2-5 | 1.能察覺並預防週遭環境的潛在危  機。  2.能了解出遊的事先準備與安全原  則。  3.能了解急救箱的使用原則。 | 1.親親家人：家庭成員放大鏡。  2.與家人相聚，增進情感。  3.出遊計畫與準備。 | 口頭評量  實作評量  課堂表演  上課態度 | 6/20-21  期末評量  6/22端午節放假一日 |
| 二十  6/25-6/30 | 評量週 | 3 |  |  | 1.球類運動測驗。  2.非球類運動測驗。  3.運動健康與防護測驗與實作。 | 技能實作  知識測驗 | 6/29課輔班、課後社團結束  6/30休業式  7/1暑假開始 |