

南投縣中州國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第一學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 1 班
教師	高華翊	上課週/節數	每週 3 節，21 週，共 63 節

課程目標：

1. 從事消費活動時，能選擇良好的產品或服務。
2. 面對促銷活動能表現出理性消費的行為。
3. 知道不同的活動須穿著不同功能的鞋子。
4. 知道選購鞋子的方法。
5. 知道不同類型的鞋子具有不同的特點與功能。
6. 能在經驗能力許可下，挑選適合的鞋子，維護自己的安全與健康。
7. 知道消費行為中消費者應盡的義務與可享的權利。
8. 知道消費者有申訴的權利及申訴的管道。
9. 能確認自己應對食物選擇負責任的重要性。
10. 能運用食品及營養標示訊息，選擇營養又安全的食物。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	壹、生活智慧王 一.聰明消費樂無窮		1.現今社會商業活動競爭激烈，商家為了招攬生意，創造業績，促銷活動花樣百出，消費者稍不慎就會受其影響，做出喪失理智的消費舉動，也因此消費糾紛事件愈來愈多。本節活動希望透過彥林參加游泳課的事件，做一討論與分析，學習如何拒絕促銷誘惑，表現出理性消費的行為。 2.學校上體育課時，常見學童因穿錯鞋子而無法順利進行活動或造成運動傷害的情況發生。本節活動希望學童藉由為彥林購買運動鞋的情境，教導學童如何為自己選一雙適合的運動鞋，並了解從事什麼活動要穿什麼樣	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎家政教育 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			的鞋，以避免因穿錯鞋或選錯鞋，讓自己的健康受到損害。		
二	壹、生活智慧王 一.聰明消費樂無窮		1.不同活動需求應該選擇不同的鞋子，為避免因穿錯鞋型而造成運動傷害，本節活動將透過老師的舉例說明，指導學童在經濟許可下，為自己選擇一雙適合的鞋子。 2.隨著時代的進步，消費者的消費方式多樣化，從實體店面的販售模式到雲端的虛擬店面；從固定的營業時間到二十四小時全天候的服務，為消費者的消費活動提供了十足的便利性，壯大了消費經濟，同時也產生了不少消費糾紛。本節活動設計希望學童透過教材內容的討論與分享，能更了解消費者的權利與義務，做一個快樂的消費者。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎家政教育 2-3-3 表現合宜的穿著。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
三	壹、生活智慧王 二.飲食放大鏡		1.能運用食物與營養標示來選擇外食，進而檢核自己是否選擇正確，並提出改善的方法。 2.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。
四	壹、生活智慧王 二.飲食放大鏡		1.了解食物在食用前必須經過洗滌、解凍、烹調等過程，在這些處理過程中，如果疏忽或方法不當，常會導致營養素流失。 2.裝食品的容器、器具及包裝材料種類繁多，有金屬製品、陶瓷器、玻璃、橡膠及塑膠、紙類等。使用時應注意其適合的使用時機，才不會引起衛生安全的問題。	觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量	◎家政教育 1-3-4 瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-4 瞭解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

<p>五</p>	<p>貳、青春無限 三.青春紀事簿</p>		<p>1.認識青春期的到來及男、女第二性徵的異同，同時以正向的態度，看待青春期身體的變化。 2.認識月經與夢遺所代表的意義。 3.知道正確處理月經及夢遺，並以健康的態度面對青春期的生理變化。 4.了解青春期保健的重要。 5.了解青春期除了第二性徵的出現，在生理和心理都會有顯著的變化。 6.了解青春期可能面對的心理或生理問題；遇到問題要尋求協助，才能愉快的迎接青春期。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</p>	<p>◎性別平等教育 1-3-4 理解性別特質的多元面貌。 2-3-2 學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 4-3-3 探索家庭生活問題及其對個人的影響。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>六</p>	<p>貳、青春無限 四.青春你我他</p>		<p>1.同一件事如果採取不同的想法，也會造成不同的情緒反應。 2.如何使用轉念的方式，來轉換不安的情緒反應。 3.知道壓力來源和能理性的解決問題，解除壓力警報。 4.知道每個人的想法不同，想要讓他人較能貼切自己的想法時，要掌握溝通技巧，並注意適當的眼神、表情、肢體動作和語氣，可以讓溝通更順利。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 口語評量 態度評量 操作評量</p>	<p>◎性別平等教育 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。 ◎人權教育 1-3-1 表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。 ◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。</p>
<p>七</p>	<p>貳、青春無限 五.小心危險在身邊</p>		<p>1.透過校園事故資料的討論，能夠了解在校園內不當行為可能造成的危險；透過校園安全地圖的繪製，了解平日的防備措施，能夠避免事故發生。 2.能具備從事單車活動的安全常識，活動時能夠遵守交通安全規則，並培養適當反應能力，能在危險時可以有應變能力，以保障自身及他人的安全。 3.了解造成運動傷害的原因，並知道預防的方法，同時能確實遵守，降低運動傷害發生的機會。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎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。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			4.透過討論與實作，讓學童了解運動傷害的種類與處理程序，進而學會校園中常見運動傷害緊急處理的步驟。		
八	參、活力滿分 六.來玩飛盤		1.認識飛盤。 2.熟悉飛盤大小，運用反手握投擲飛盤。 3.進行飛盤遊戲。 4.能運用正、反手握的方式投擲飛盤及飛盤擲準。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
九	參、活力滿分 七.我是飛毛腿		1.能了解並做出跑步時身體各部位的正確動作。 2.能了解並做出蹲踞式起跑的正確動作。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 操作評量 口頭評量	◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。
十	參、活力滿分 七.我是飛毛腿		1.能做出起跑走前、中、後的擺臂動作。 2.能以正確的跑步動作完成 100 公尺短跑賽。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	◎生涯發展教育 2-2-1 培養良好的人際互動能力。
十一	參、活力滿分 八.旋轉之王		1.選擇合適的社區休閒運動環境，並積極參與社區所舉辦的各類體育競賽或相關活動。 2.了解民俗童玩，進而能戮力保存民俗文化。 3.與家人一起調查社區中可利用的動資源，作為日後從事運動時的選擇與參考。 4.了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			5.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。		
十二	參、活力滿分 八.旋轉之王		1.了解陀螺的種類，並能選擇適合自己的器材。 2.能運用陀螺進行基本動作練習及陀螺遊戲。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十三	參、活力滿分 九.活力有氧		1.能配合音樂的節奏完成伸展動作。 2.能熟練有氧舞蹈基本動作的跳法。 3.能配合快節奏音樂，舞出動感的有氧舞蹈。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十四	參、活力滿分 十.投籃高手			觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。
十五	參、活力滿分 十.投籃高手			觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎生涯發展教育 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十六	肆、矯健身手 十一.大顯身手			觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十七	肆、矯健身手 十二.與繩共舞			觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十八	肆、矯健身手 十二.與繩共舞			觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
十九	肆、矯健身手 十三.羽球高手		1.能學會羽球正手發球的基礎能力。 2.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十	肆、矯健身手 十三.羽球高手		1.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。 2.能於活動中學會羽球揮擊的技巧。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	
二十一	肆、矯健身手 十三.羽球高手		1.能於活動中學會正手高遠球擊球方法。 2.能於活動中學會羽球揮擊的技巧。	觀察檢核 行為檢核 團體合作 態度評量 口頭評量	

附件 2-5 (一至四 / 七至九年級適用)

南投縣中州國民小學 111 學年度領域學習課程計畫

【第二學期】

領域/科目	健體	年級/班級	五年級，共 1 班
教師	高華翊	上課週/節數	每週 3 節，20 週，共 60 節

課程目標：

1. 能明瞭食品包裝上的營養標示內容。
2. 能選擇符合個人營養需求的食物。
3. 能明瞭食品正確的保存方式。
4. 能選購保存方式正確的食物。
5. 能說出食物正確保存方式的重要性。
6. 能舉例說明食物的保存方式。
7. 能了解健康檢查的意義，以維護個人健康。
8. 能了解糖尿病形成的原因。
9. 能遵從醫師的建議，維護個人的健康行為。

教學進度		核心素養	教學重點	評量方式	議題融入/ 跨領域(選填)
週次	單元名稱				
一	壹、健康防護站 一.消費停看聽		1.營養標示：說明該項食品所包含的熱量及營養素。 2.學習運用基準量來計算所攝取的熱量及營養素的總量。 3.在購買食品時，應檢視包裝上的營養標示，以了解自己購買的食品所含的營養成分。 4.認識食物的正確保存方式。 5.學習檢視賣場、超商的食品保存方式是否正確。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎家政教育 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			6.明瞭購買食品時，應檢視食品保存方式，以了解自己購買的食品是否安全。		
二	壹、健康防護站 一.消費停看聽		1.認識並說出客家人食物保存方式。 2.認識並說出食品加工的方式。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎家政教育 1-3-4瞭解食物在烹調、貯存及加工等情況下的變化。 1-3-5選擇符合營養且安全衛生的食物。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。
三	壹、健康防護站 二.寶貝奶奶的健康		1.健康是幸福生活的基石，生活幸福快樂就能建立健康家庭。本活動希望透過參與健康檢查的觀念，協助學童了解健康檢查的意義，培養遵從醫師專業建議，並在日常生活中表現出維護個人及他人健康的行為。 2.任何一種疾病要痊癒，都有一定的療程，需要患者與醫師充分溝通，聽從醫師說明指示、配合用藥、按時回診等，才能穩定病情，改善病症。本節活動希望學童藉由小月奶奶的例子，了解錯誤的看診行為，不但增加自己的醫療費用，浪費醫療資源，還無法有效改善身體狀況。 3.«醫院的醫師素質較高»、「醫院的醫療設備較優»、「生病要到醫院診療比較好»這些傳統就醫觀念，導致早期醫院人滿為患，不管大小病都要到醫院，不但增加醫師看診的負擔，也間接影響問診的品質。本活動希望學童透過對全民健保醫療分級制度的了解，善用健保醫療資源，並在日常生活中，表現出正確的醫療行為。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	◎家政教育 4-3-1瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>4.跟團出遊中經常出現遊覽車上的兜售活動，舉凡吃喝玩樂各類食品器具、內服外敷的各類化妝品藥品等，五花八門什麼都有。</p> <p>5.在促銷人員強力的推荐下，很少有人不為之心動而行動。但這些物品真的像促銷人員說的那樣優嗎？這個問題實在值得探討與省思。</p> <p>6.本節活動希望學童透過對小月奶奶旅遊購物的經驗及家人給奶奶的建議，學會如何表現適宜的消費行為，保障自己的安全與健康。</p>		
四	<p>壹、健康防護站 三.無毒家園</p>		<p>1.透過課本圖文內容的討論，能夠了解有病看醫師，用藥問藥師，也能區別成藥、指示藥及處方藥。</p> <p>2.指導學童知道菸對人的危害，同時了解二手菸的影響，並能拒絕菸害。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>
五	<p>壹、健康防護站 三.無毒家園</p>		<p>1.認識常見成癮物質，並知道使用毒品對個人、家庭及社會的影響及其危害。</p> <p>2.透過討論與實作，讓學童了解預防接觸毒品及拒絕毒品的的方法。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎人權教育 2-3-1瞭解人身自由權並具有自我保護的知能。</p>
六	<p>貳、青春組曲 四.飛躍的青春</p>		<p>1.由課文主角的煩惱引導學童思考個人的問題，學習如何面對問題或尋求協助等做正向調適，並指導學童了解隨著青春期的到來，第二性徵也快速發育，引導認識男女生的第二性徵及面對並處理青春期的生理問題。</p> <p>2.能明白與異性相處時應有的態度。</p> <p>3.能掌握與異性相處的原則，彼此尊重、態度合宜，發展兩性自然和諧的人際關係。</p> <p>4.指導學童同儕之間適時的互相協助與幫忙。</p> <p>5.由小君的困擾，引導學童思考外觀改變對身體健康的影響。</p>	<p>觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量</p>	<p>◎性別平等教育 1-3-1認知青春期不同性別者身體的發展與保健。 2-3-2學習在性別互動中，展現自我的特色。 ◎家政教育 2-3-2瞭解穿著與人際溝通的關係。 2-3-3表現合宜的穿著。 ◎人權教育 1-3-1表達個人的基本權利，並瞭解人權與社會責任的關係。</p>

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

			<p>6.能了解每個人都有自己的性格特質，要懂得肯定自我。</p> <p>7.能多方面學習，以肯定自己的價值，並和他人建立良好人際關係，使自己成為快樂的現代人。</p>		<p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>
七	<p>貳、青春組曲</p> <p>五.家和萬事興</p>		<p>1.增進學童對家庭休閒活動的認識。</p> <p>2.藉由參與家庭休閒活動來拓展家庭成員的生活經驗。</p> <p>3.和同學討論家庭休閒活動的四個面向，也可以使用在和家人討論參與休閒活動時的重點。</p> <p>4.利用肢體語言展現家庭溝通時的衝突，並分析及討論角色與關係，知道有效的溝通的注意事項。</p> <p>5.知道有效的溝通可增進家庭和諧。</p> <p>6.讓學童知道面臨家庭變異，自己可能產生四個情緒階段。</p> <p>7.藉由文章或故事知道轉念接受事實，才是珍愛家庭的好方法。</p> <p>8.練習積極轉念來體諒父母。</p> <p>9.知道健全人格發展所需要的家庭重要條件。</p> <p>10.能說出自己對家庭的期許與作為。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	<p>◎性別平等教育</p> <p>2-3-1瞭解家庭與學校中的分工，不應受性別的限制。</p> <p>◎家政教育</p> <p>4-3-3探索家庭生活問題及其對個人的影響。</p> <p>4-3-4參與家庭活動、家庭共學，增進家人感情。</p> <p>◎生涯發展教育</p> <p>1-2-1培養自己的興趣、能力。</p>
八	<p>參、樂活跑碰跳</p> <p>六.班際大隊接力賽</p>		<p>1.能了解與做出的換手傳接棒動作。</p> <p>2.能以了解傳接棒的行進路線。</p> <p>3.能設定好與夥伴傳接棒時的起跑時機。</p> <p>4.能了解接力區內的傳接棒規則，並在接力區中完成傳接棒動作。</p> <p>5.能與隊友順利完成大隊接力競賽。</p> <p>6.能與一起參賽班級共同展現大隊接力競賽的精神。</p>	<p>觀察檢核</p> <p>行為檢核</p> <p>態度評量</p> <p>操作評量</p>	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

九	參、樂活跑碰跳 七.急行跳遠		<ol style="list-style-type: none"> 1.能利用跨跳來找出起跳慣用腳。 2.能測量出跳遠助跑距離與步伐並做出助跑踏板動作。 3.能在練習活動中做出正確及安全的落地動作。 4.能在練習活動中做出正確的起跳動作。 5.能做出急行跳遠的助跑、起跳、空中及落地的組合動作。 6.能了解正確跳遠規則並完成跳遠比賽。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十	參、樂活跑碰跳 八.旋轉之美		<ol style="list-style-type: none"> 1.了解扯鈴運動的發展、由來與構造、種類。 2.了解民俗體育，進而能戮力保存民俗文化。 3.能選擇適合自己的器材，並注意安全事項。 4.能運用扯鈴進行基本動作練習及扯鈴遊戲。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十一	參、樂活跑碰跳 八.旋轉之美		<ol style="list-style-type: none"> 1.能運用扯鈴進行花式動作練習。 2.能了解成功絕非偶然及勝不驕、敗不餒的運動精神。 3.能相互幫忙、鼓勵及稱讚他人。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十二	參、樂活跑碰跳 九.武術高手		<ol style="list-style-type: none"> 1.練習並熟練「簡易拳術」武術招式並能加以應用。 2.能以遊戲的方式，練習「簡易拳術」武術招式。 3.練習並熟練「簡易拳術」武術招式。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十三	參、樂活跑碰跳 十.一起來玩巧固球		<ol style="list-style-type: none"> 1.教師和學童說明巧固球的來源及我國巧固球的發展。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現傳接球的動作。 3.能完成射網的練習動作。 	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十四	參、樂活跑碰跳 十.一起來玩巧固球		1.能完成接球與防守的練習動作。 2.能完成教師示範動作，並於活動中展現動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十五	肆、運動你我他 十一.跳箱高手		能利用跳箱，練習分腿騰越的動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十六	肆、運動你我他 十一.跳箱高手		1.認識跳箱，並了解跳箱運動的作用。 2.說出進行跳箱運動時要注意的事項。 3.了解並學會助跑踏、分腿騰越等基本動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十七	肆、運動你我他 十二.大家來跳竹竿舞		1.能以簡單的動作練習竹竿舞敲擊的口訣。 2.能敲擊出竹竿舞的節奏。 3.教師能說明竹竿舞的特色，竹竿經由敲擊時本身就能形成一種聲音的節奏。 4.能熟練竹竿舞的跳法。 5.能啟發想像力，鼓勵學童設計同的創意的跳法。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
十八	肆、運動你我他 十三.單槓運動我最行		1.了解及學會撐上單槓。 2.確認活動的安全，並和同學輪流操作。 3.了解及學會撐上單槓，單腳鉤住單槓做動作。 4.了解及學會鉤腰後迴環的動作。 5.了解及學會「向後迴環」的動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

附件 2-5 (一至四／七至九年級適用)

十九	肆、運動你我他 十四.排球高手		1.能完成學習排球高手托球的基本動作。 2.能完成移位練習的動作。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	
二十	肆、運動你我他 十四.排球高手		1.能完成托接球的練習動作。 2.能完成互不相讓的比賽。	觀察檢核 行為檢核 態度評量 操作評量	

註：

1. 本表格係依〈國民中學及國民小學課程計畫備查作業參考原則〉設計而成。
2. 計畫可依實際教學進度填列，週次得合併填列。