

臺北市木柵國民小學 103 學年度第 1 學期 五年級

健康與體育科課程計劃

一、編寫者：柯俐君

二、背景分析及目的：

1. 養成尊重生命的觀念，豐富健康與體育生活。
2. 充實促進健康的知識、態度與技能。
3. 培養增進人際關係與互動的能力。

三、課程特色：

1. 以相融相合與相呼相應的模式，將健康與體育做統整教學。
2. 摒棄傳統健康與體育單一科目的學習，研發更多以「學習者為中心」的教學素材。
3. 依生長發展、人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理、群體健康等七大主題軸之內涵，加以規畫安排，執行各階段須完成之目標。
4. 「健康」教材依照學生在不同生長發育階段健康需求的不同，提供充足的健康資訊，作為學生面對健康問題的選擇、判斷及做決定的基礎。

四、教學目標：

以能培養學生具備良好的健康行為為首要目標，教學方法及過程靈活安排，彈性運用。

五、教學材料及教學活動選編原則及來源：

- a 選編原則：依據教育部頒佈之九年一貫健康與體育領域課程綱要選編
- b 教材來源：康軒版健康與體育課本第九冊。

六、課程內容簡要：

週次	課程簡要
1~5週	安全生活~能了解及運用良好的溝通技巧與人溝通。
6~10週	做自己愛自己~能了解安全與事故傷害的基本概念及預防方法。
11~15週	健康消費健健美~認識消費者的權利與義務。
16~20週	城鄉交流記~認識不同國家的飲食特色與用餐禮儀。