

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 六年級第 1 學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫

週次	單元/主題名稱	對應領域 核心素養指 標	學習重點		學習目標	評量方式 (可循原來格式)	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
第一週 2025/09/01 ~ 2025/09/05	壹、健康 一. 環境體 檢大行動	健體-E-A2	Ca-III-1 健康環 境的交互影響因 素。 Ca-III-2 環境污 染的來源與形 式。	1a-III-2 描述生 活行為對個人與 群體健康的影 響。 2a-III-2 覺知健 康問題所造成的 威脅感與嚴重 性。	1. 能認識生活 中常見的汙染形 式及來源。 2. 能針對不同汙 染形式，發想解 決方法，並實行 適當的保健行 為。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：環境-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2025/09/08 ~ 2025/09/12	壹、健康 一. 環境體 檢大行動 二. 人生製 造公司	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行 動的參與及綠色 消費概念。 Aa-III-1 生長發 育的影響因素與 促進方法。	4b-III-1 公開表 達個人對促進健 康的觀點與立 場。 4b-III-2 使用適 切的事證來支持 自己健康促進的 立場。	1. 能公開參與生 活中的環保行 動，並堅持自己 的健康立場。 2. 能了解綠色消 費3R3E 原則的概 念，並於生活中 實踐。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒童及少年性剝 削-2 法定:低碳環境教育-1 課綱：環境-1 課綱：生命-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2025/09/15 ~ 2025/09/19	壹、健康 二. 人生製 造公司	健體-E-A2	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。	1a-III-1 認識生 理、心理與社會 各層面健康的概 念。 1a-III-2 描述生 活行為對個人與 群體健康的影 響。	1. 能認識人生各 階段生長發育的 轉變。 2. 能了解不同人 生階段的身心需 求及社會互動。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康促進學校-2 課綱：生命-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2025/09/22 ~ 2025/09/26	壹、健康 二. 人生製 造公司 三. 勇闖飲 食島	健體 E-A1	Aa-III-3 面對老 化現象與死亡的 健康態度。	1a-III-2 描述生 活行為對個人與 群體健康的影 響。	1. 能接納自己的 成長變化。 2. 能選擇有益身 心健康的具體行 動。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:交通安全教育-1 法定:防災教育-1 課綱：生命-1 課綱：多元-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。				
第五週 2025/09/29 ~ 2025/10/03	壹、健康 三. 勇闖飲食島	健體 E-A1	Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。	1. 能理解兒童期需要的營養與熱量。 2. 能理解六大類食物的代換分量。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康促進學校-1 課綱:多元-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2025/10/06 ~ 2025/10/10	壹、健康 四. 守護青春	健體-E-C1	Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。 2. 能覺察個資外洩的嚴重性。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:性別-1 課綱:人權-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第七週 2025/10/13 ~ 2025/10/17	壹、健康 四. 守護青春  貳、體育 五. 海陸任遨遊	健體-E-C1	Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能認識愛滋病及其傳染途徑。 2. 能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱:性別-1 課綱:人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週 2025/10/20 ~ 2025/10/24	貳、體育 五. 海陸任遨遊	健體-E-A1	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。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 了解三項全能運動所需的體適能。 2. 了解自身體適能的狀態。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:兒童權利公約-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2025/10/27 ~ 2025/10/31	貳、體育 五. 海陸任遨遊	健體-E-A1	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。	1. 進行修改式三項全能活動。 2. 介紹運動對健康的好處。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-1 法定:登革熱-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

	六. 飛越極限		Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。				
第十週 2025/11/03 ~ 2025/11/07	貳、體育 六. 飛越極限	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。 2. 了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週 2025/11/10 ~ 2025/11/14	貳、體育 六. 飛越極限 七. 力拔山河	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。 2. 了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:交通安全教育-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2025/11/17 ~ 2025/11/21	貳、體育 七. 力拔山河	健體-E-A1	Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。 2. 透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2025/11/24 ~ 2025/11/28	貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。	1. 能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。 2. 能運用足球做出指定動作。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2025/12/01 ~ 2025/12/05	貳、體育 八. 腿上乾坤	健體-E-C2	Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。 Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。 2. 能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭暴力-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記

第十五週 2025/12/08 ～ 2025/12/12	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	1. 能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。 2. 能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 家庭暴力-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週 2025/12/15 ～ 2025/12/19	貳、體育 九. 勇闖籃球殿堂	健體-E-A3	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。	1. 能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。 2. 能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週 2025/12/22 ～ 2025/12/26	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能認識訓練平衡的設施、場域。 2. 能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 飲食教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第十八週 2025/12/29 ～ 2026/01/02	貳、體育 十. 平衡木上的不倒翁	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。 2. 能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定: 飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2026/01/05 ～ 2026/01/09	貳、體育 十一. 好球強強滾	健體-E-A1	Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。	1. 認識法式滾球的由來與賽事。 2. 學習法式滾球運動的精神與規範。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

			Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。				
第二十週 2026/01/12 ~ 2026/01/16	貳、體育 十一. 好球 強強滾	健體-E-A1	Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。	1. 了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。 2. 學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。	<input checked="" type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:家庭暴力-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週 2026/01/19 ~ 2026/01/23	總複習							

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，課綱議題則為鼓勵填寫。(例：法定/課綱：領域-議題-(議題實質內涵代碼)-時數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三) 請與附件參-2(e-2)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

**註3：**六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

**註4：**評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」**第五條**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

**註5：**依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。