

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 六年級第 2 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 2026/02/09 ~ 2026/02/13	壹、健康 一.天生我才必有用	健體-E-A1	Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。	1. 從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。 2. 能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。	<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：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2026/02/16 ~ 2026/02/20	壹、健康 一.天生我才必有用 二.解癮密碼	健體-E-A1	Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	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。	1. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 2. 能了解菸酒媒體廣告的規定。	<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 課綱：生涯-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2026/02/23 ~ 2026/02/27	壹、健康 一.天生我才必有用 二.解癮密碼	健體-E-B2	Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。	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。 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。	1. 能省思並回答關於自我悅納的問題。 2. 能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。	<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:低碳環境教育-1 法定:健康促進學校-1 課綱：生涯-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2026/03/02 ~ 2026/03/06	壹、健康 三.健康新攻略	健體-E-A2	Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。	1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。	1. 能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感	<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:防災教育-1 法定:健康促進學校-1 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	染的人」，就可能會導致傳染病盛行。 2. 能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。			
第五週 2026/03/09 ~ 2026/03/13	壹、健康 三. 健康新 攻略 四. 迎向未 來	健體-E-A2	Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。	1. 能認識臺灣常見的傳染病「結核病、新冠併發重症 (COVID-19)」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 2. 能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。	<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：品德-1 課綱：生涯-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2026/03/16 ~ 2026/03/20	壹、健康 四. 迎向未 來	健體-E-C2	Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。	2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。	1. 能因應生活情境運用人際溝通技巧。 2. 能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。	<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 課綱：人權-1 課綱：生涯-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一派筆記
第七週 2026/03/23 ~ 2026/03/27	貳、體育 五. 身體書 法家	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。	1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。	1. 學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。 2. 分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字	<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

					體，認識身體活動對身體發展的關係。			
第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03	貳、體育 五. 身體書 法家 六. 鈴上雲霄	健體-E-B3	Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。 2. 能了解扯鈴的歷史由來。	<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 2026/04/06 ～ 2026/04/10	貳、體育 六. 鈴上雲霄	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能做出指定的扯鈴動作。 2. 能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。	<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	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週 2026/04/13 ～ 2026/04/17	貳、體育 六. 鈴上雲霄 七. 排球高手	健體-E-C2	Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 Ha-III-1 網/牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。 2. 能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。	<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 2026/04/20 ～ 2026/04/24	貳、體育 七. 排球高手	健體-E-C2	Ha-III-1 網/牆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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，	<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

					解決比賽的問題。 2. 能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。			
第十二週 2026/04/27 ～ 2026/05/01	貳、體育 八. 桌球精 靈	健體-E-C2	Ha-III-1 網/ 牆 性球類運動基本 動作及基礎戰 術。	3c-III-1 表現穩 定的身體控制和 協調能力。 3c-III-2 在身體 活動中表現各項 運動技能，發展 個人運動潛能。	1. 能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。 2. 能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。	<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	法定:登革熱-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2026/05/04 ～ 2026/05/08	貳、體育 八. 桌球精 靈	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與 疾病保健、終身 運動相關知識。 Ha-III-1 網/ 牆 性球類運動基本 動作及基礎戰 術。	3d-III-3 透過體 驗或實踐，解決 練習或比賽的問 題。 4d-III-1 養成規 律運動習慣，維 持動態生活。	1. 能規畫一個週期的運動方案並積極落實。 2. 能了解終身運動的重要性。	<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	法定:飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2026/05/11 ～ 2026/05/15	貳、體育 九. 角力主 角我來當	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組 合動作與應用。 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-3 表現積 極參與、接受挑 戰的學習態度。	1. 能認識不同的角力運動招式。 2. 能完成自由式角力基本動作練習。	<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 2026/05/18 ～ 2026/05/22	貳、體育 九. 角力主 角我來當 十. 百發百 中	健體-E-A2	Bd-III-2 技擊組 合動作與應用。 Hc-III-1 標的性 球類運動基本動 作及基礎戰術。	2c-III-1 表現基 本運動精神和道 德規範。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與運 動計畫。	1. 能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。 2. 能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。	<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 法定:飲食教育-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十六週 2026/05/25 ~ 2026/05/29	貳、體育 十.百發百 中	健體-E-A2	Hc-III-1 標的性 球類運動基本動 作及基礎戰術。	3d-III-2 演練比 賽中的進攻和防 守策略。 4c-III-2 比較與 檢視個人的體適 能與運動技能表 現。	1. 能了解穩定性 對於標的性球類 運動的重要性。 2. 能了解木球的 揮桿及比賽方 式。	<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 2026/06/01 ~ 2026/06/05	貳、體育 十.百發百 中 十一.水中 樂逍遙	健體-E-C2	Hc-III-1 標的性 球類運動基本動 作及基礎戰術。 Gb-III-2 手腳聯 合動作、藉物游 泳前進、游泳前 進15公尺(需換 氣三次以上)與 簡易性游泳比 賽。	4c-III-2 比較與 檢視個人的體適 能與運動技能表 現。 4c-III-3 擬定簡 易的體適能與運 動技能的運動計 畫。	1. 能了解終身運 動的意義及選擇 終身運動的原 則。 2. 能學會換氣節 奏:韻律呼吸複 習、水中轉頭換 氣、岸邊划手換 氣、水中行進划 手換氣。	<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 checked="" type="checkbox"/> 線上教學 使用南一派測驗&南一 派筆記
第十八週 2026/06/08 ~ 2026/06/12	貳、體育 十一.水中 樂逍遙	健體-E-C2	Cc-III-1 水域休 閒運動進階技 能。 Gb-III-2 手腳聯 合動作、藉物游 泳前進、游泳前 進15公尺(需換 氣三次以上)與 簡易性游泳比 賽。	2c-III-3 表現積 極參與、接受挑 戰的學習態度。 3c-III-1 表現穩 定的身體控制和 協調能力。	1. 能透過游泳接 力賽,表現個人 運動技能。 2. 能進行水球基 礎動作:水中傳 接球、水中運 球、水中射門。	<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
第十九週 2026/06/15 ~ 2026/06/19	畢業週					<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		<input type="checkbox"/> 線上教學

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。