

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 一年級第 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<br>核心素養指<br>標 | 學習重點   |  | 學習目標  | 評量方式<br>(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<br>2025/09/01<br>～<br>2025/09/05 | 第一單元健康又安全<br>第一課校園好健康、第二課危險！不能那樣玩 | 健體-E-A2            | Ca-I-1 生活中與健康相關的環境。<br>Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。 | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>4a-I-1 能於引導下，使用適切的健康資訊、產品與服務。 | 1. 在師長的引導下，了解學校的健康服務。<br>2. 辨識危險的遊戲場環境與器材設施，知道遊戲環境安全的重要性。     | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削-2<br>課綱:性別平等-3<br>課綱:安全-3<br>課綱:人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第二週<br>2025/09/08<br>～<br>2025/09/12 | 第一單元健康又安全<br>第三課就要這樣玩             | 健體-E-A2            | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。                        | 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。<br>2b-I-1 接受健康的生活規範。        | 1. 認識遊戲場中的安全注意事項與設施。<br>2. 了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。             | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭暴力-1<br>課綱:安全-3<br>課綱:人權-3                  | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第三週<br>2025/09/15<br>～<br>2025/09/19 | 第二單元小心！危險<br>第一課上下學安全行            | 健體-E-A2            | Ba-I-1 遊戲場所與上下學情境的安全須知。                        | 1a-I-1 認識基本的健康常識。<br>2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。        | 1. 發覺走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學可能產生的危險。<br>2. 認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭暴力-1<br>課綱:安全-3                             | <input type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第四週<br>2025/09/22<br>～<br>2025/09/26 | 第二單元小心！危險<br>第二課保護自己              | 健體-E-A2<br>健體-E-B1 | Db-I-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。                      | 3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。<br>4b-I-1 發表個人對促進健康的立場。      | 1. 認識身體隱私與身體界線。<br>2. 演練遇到危險情況時求助的方法。                         | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:家庭暴力-1<br>課綱:性別平等-3<br>課綱:安全-3<br>課綱:人權-3     | <input type="checkbox"/> 線上教學 |

|                                      |  |         |  |  |   |                                       |  |
|--------------------------------------|--|---------|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 第五週<br>2025/09/29<br>～<br>2025/10/03 | 第三單元健<br>康超能力<br>第一課乾淨<br>的我                   | 健體-E-A1 | Da-I-1 日常生活<br>中的基本衛生習<br>慣。<br>3a-I-1 嘗試練習<br>簡易的健康相關<br>技能。<br>3a-I-2 能於引導<br>下，於生活中操<br>作簡易的健康技<br>能。 | 1. 發覺儀容整潔<br>的重要性。<br>2. 嘗試練習清潔<br>臉部、整理頭<br>髮、檢查指甲。             | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1<br>法定:健康促進學校-1<br>課綱:品德-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第六週<br>2025/10/06<br>～<br>2025/10/10 | 第三單元健<br>康超能力<br>第二課飲<br>食好習慣                  | 健體-E-A1 | Da-I-1 日常生活<br>中的基本衛生習<br>慣。<br>Ea-I-2 基本的飲<br>食習慣。  | 2b-I-2 願意養成<br>個人健康習慣。<br>4a-I-2 養成健康<br>的生活習慣。                  | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:飲食教育-1<br>法定:健康促進學校-1<br>課綱:家庭-3   | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第七週<br>2025/10/13<br>～<br>2025/10/17 | 第三單元健<br>康超能力<br>第三課好好<br>愛身體                  | 健體-E-A1 | Da-I-1 日常生活<br>中的基本衛生習<br>慣。<br>Db-I-2 身體隱私<br>與身體界線及其<br>危害求助方法。  | 1a-I-2 認識健康<br>的生活習慣。<br>3a-I-2 能於引導<br>下，於生活中操<br>作簡易的健康技<br>能。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:飲食教育-1<br>法定:健康促進學校-1<br>課綱:性別平等-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第八週<br>2025/10/20<br>～<br>2025/10/24 | 第四單元跑<br>跳動起來<br>第一課安全<br>運動王、第<br>二課伸展好<br>舒適 | 健體-E-C2 | Cb-I-1 運動安全<br>常識的認識、運<br>動對身體健康的<br>益處。<br>Bc-I-1 各項暖身<br>伸展動作。   | 4c-I-1 認識與身<br>體活動相關資<br>源。<br>3c-I-1 表現基本<br>動作與模仿的能<br>力。      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:飲食教育-1<br>課綱:性別平等-3                | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第九週<br>2025/10/27<br>～<br>2025/10/31 | 第四單元跑<br>跳動起來<br>第三課健康<br>起步走                  | 健體-E-C2 | Ga-I-1 走、跑、<br>跳與投擲遊戲。   | 1d-I-1 描述動作<br>技能基本常識。<br>3c-I-2 表現安全<br>的身體活動行<br>為。            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性侵害-1<br>課綱:性別平等-3                 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第十週<br>2025/11/03<br>～<br>2025/11/07 | 第四單元跑<br>跳動起來<br>第三課健康<br>起步走                  | 健體-E-C2 | Ga-I-1 走、跑、<br>跳與投擲遊戲。   | 1d-I-1 描述動作<br>技能基本常識。<br>3c-I-2 表現安全<br>的身體活動行<br>為。            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性侵害-2<br>課綱:性別平等-3                 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第十一週                                 | 第四單元跑<br>跳動起來                                  | 健體-E-A1 | Ic-I-1 民俗運動<br>基本動作與遊<br>戲。  | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。                                      | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等-2<br>課綱:安全-3                  | <input type="checkbox"/> 線上教學            |

|                                       |                               |         |   |   |  |   |                      |       |
|---------------------------------------|-------------------------------|---------|---|---|--|---|----------------------|-------|
| 2025/11/10<br>～<br>2025/11/14         | 第四課和繩<br>做朋友                  |         |   | 3c-I-1 表現基本<br>動作與模仿的能<br>力。                                | 2. 認識並表現握<br>繩、甩繩的動作<br>要領。  |   |                      |       |
| 第十二週<br>2025/11/17<br>～<br>2025/11/21 | 第五單元玩<br>球趣味多<br>第一課球兒<br>滾呀滾 | 健體-E-A2 | Hc-I-1 標的性球<br>類運動相關的簡<br>易拋、擲、滾之<br>手眼動作協調、<br>力量及準確性控<br>球動作。                       | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。<br>3c-I-1 表現基本<br>動作與模仿的能<br>力。 | 1. 認識並描述滾<br>球的動作要領。<br>2. 運用滾球技能<br>完成活動。   | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等-2<br>課綱：安全-3 | ■線上教學 |
| 第十三週<br>2025/11/24<br>～<br>2025/11/28 | 第五單元玩<br>球趣味多<br>第二課傳接<br>跑跑跑 | 健體-E-C2 | Hd-I-1 守備／跑<br>分性球類運動相<br>關的簡易拋、<br>接、擲、傳之手<br>眼動作協調、力<br>量及準確性控制<br>動作。              | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。<br>3c-I-2 表現安全<br>的身體活動行<br>為。  | 1. 認識並表現傳<br>接球、拋球、擲<br>球的動作要領。<br>2. 接受並體驗多<br>元性的守備跑分<br>性球類活動。                            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:性別平等-2<br>課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十四週<br>2025/12/01<br>～<br>2025/12/05 | 第五單元玩<br>球趣味多<br>第二課傳接<br>跑跑跑 | 健體-E-C2 | Hd-I-1 守備／跑<br>分性球類運動相<br>關的簡易拋、<br>接、擲、傳之手<br>眼動作協調、力<br>量及準確性控制<br>動作。              | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。<br>3c-I-2 表現安全<br>的身體活動行<br>為。  | 1. 認識並表現傳<br>接球、拋球、擲<br>球的動作要領。<br>2. 接受並體驗多<br>元性的守備跑分<br>性球類活動。                            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3              | □線上教學 |
| 第十五週<br>2025/12/08<br>～<br>2025/12/12 | 第五單元玩<br>球趣味多<br>第三課一線<br>之隔  | 健體-E-A2 | Ha-I-1 網／牆性<br>球類運動相關的<br>簡易拋、接、<br>控、擊、持拍及<br>拍、擲、傳、滾<br>之手眼動作協<br>調、力量及準確<br>性控制動作。 | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。<br>2d-I-1 專注觀賞<br>他人的動作表<br>現。  | 1. 認識並表現拋<br>球、擲球的動作<br>要領，拋擲球越<br>過線或繩。<br>2. 認識並表現持<br>袋傳球、接球、<br>拋球的動作要<br>領，持袋控球越<br>過繩。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：安全-3              | □線上教學 |
| 第十六週<br>2025/12/15<br>～<br>2025/12/19 | 第五單元玩<br>球趣味多<br>第三課一線<br>之隔  | 健體-E-A2 | Ha-I-1 網／牆性<br>球類運動相關的<br>簡易拋、接、<br>控、擊、持拍及<br>拍、擲、傳、滾                                | 1c-I-1 認識身體<br>活動的基本動<br>作。                                 | 1. 認識並表現拋<br>球、擲球的動作<br>要領，拋擲球越<br>過線或繩。   | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 法定:登革熱-1<br>課綱：安全-3  | □線上教學 |

|  |                               |         |                       |   |  |   |         |  |
|--|-------------------------------|---------|-----------------------|---|--|---|---------|--|
|  |                               |         | 之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。   | 2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。                             | 2. 認識並表現持袋傳球、接球、拋球的動作要領，持袋控球越過繩。               |   |         |  |
| 第十七週<br>2025/12/22<br>～<br>2025/12/26  | 第六單元全<br>身動一動<br>第一課拳掌<br>好朋友 | 健體-E-C2 | Bd-I-1 武術模仿遊戲。        | 1d-I-1 描述動作技能基本常識。<br>3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。      | 1. 描述基本的拳、掌概念，做出武術的拳掌動作。<br>2. 認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第十八週<br>2025/12/29<br>～<br>2026/01/02  | 第六單元全<br>身動一動<br>第二課大樹<br>愛遊戲 | 健體-E-C2 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。     | 1. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。<br>2. 嘗試在平衡木上行走。           | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 | <input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 |
| 第十九週<br>2026/01/05<br>～<br>2026/01/09  | 第六單元全<br>身動一動<br>第二課大樹<br>愛遊戲 | 健體-E-C2 | Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4c-I-1 認識與身體活動相關資源。     | 1. 從造型模仿體驗多元性的身體活動。<br>2. 嘗試在平衡木上行走。           | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第二十週<br>2026/01/12<br>～<br>2026/01/16  | 第六單元全<br>身動一動<br>第三課和風<br>一起玩 | 健體-E-C2 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1. 做出跑步與停止的動作。<br>2. 配合音樂做出連續的身體律動。            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 | <input type="checkbox"/> 線上教學            |
| 第二十一週<br>2026/01/19<br>～<br>2026/01/23 | 第六單元全<br>身動一動<br>第三課和風<br>一起玩 | 健體-E-C2 | Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。   | 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。<br>4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1. 做出跑步與停止的動作。<br>2. 配合音樂做出連續的身體律動。            | <input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單<br><input checked="" type="checkbox"/> 實作評量<br><input type="checkbox"/> 檔案評量 | 課綱：人權-3 | <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。**