

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 二 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	第一單元當 我們同在一 起 第一課將心 比心	健體-E-B1	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的 方式。	3b-I-2 能於引導 下，表現簡易的 人際溝通互動技 能。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。	1. 覺察影響人際 相處的態度和行 為。 2. 運用同理心， 推測對方可能的 想法。	<input 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:品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2026/02/16 ~ 2026/02/20	第一單元當 我們同在一 起 第二課真心 交朋友	健體-E-A2	Fa-I-2 與家人及 朋友和諧相處的 方式。	3b-I-2 能於引導 下，表現簡易的 人際溝通互動技 能。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。	1. 運用問題解決 的技巧，自省並 修正個人不良人 際互動的態度和 行為。 2. 了解維持良好 人際關係的方法。	<input 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 課綱:品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2026/02/23 ~ 2026/02/27	第二單元飲 食行動家 第一課飲食 密碼	健體-E-A2	Ea-I-2 基本的飲 食習慣。 Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。	2a-I-1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。 3a-I-2 能於引導 下，於生活中操 作簡易的健康技 能。	1. 認識六大類食 物，並舉例說 明。 2. 區分日常生活 中的食物，屬於 六大類食物中的 哪一類。	<input 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:性侵害-1 法定:低碳環境-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2026/03/02 ~ 2026/03/06	第二單元飲 食行動家 第二課健康 飲食習慣	健體-E-A2	Ea-I-1 生活中常 見的食物與珍惜 食物。 Ea-I-2 基本的飲 食習慣。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。	1. 覺察飲食過量 對身體的影響。 2. 能於引導下， 於生活當中落實 健康飲食習慣， 實踐健康飲食原 則。	<input 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:性侵害-1 課綱:品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

第五週 2026/03/09 ～ 2026/03/13	第三單元齲 齒遠離我 第一課為什 麼會齲齒	健體-E-A2	Da-I-1 日常生活 中的基本衛生習 慣。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 2a-I-1 發覺影響 健康的生活態度 與行為。	1. 認識齲齒的症 狀與原因。 2. 覺察生活習慣 對牙齒的影響。	<input 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:性侵害-1 法定:性別平等-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2026/03/16 ～ 2026/03/20	第三單元齲 齒遠離我 第二課護齒 好習慣	健體-E-A1	Da-I-1 日常生活 中的基本衛生習 慣。 Ea-I-2 基本的飲 食習慣。 Eb-I-1 健康安全 消費的原則。	1a-I-2 認識健康 的生活習慣。 3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關 技能。	1. 認識正確選購 牙刷的方法。 2. 認識正確選擇 含氟牙膏和含氟 漱口水的方法。	<input 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:性別平等-1 法定:健康促進學校-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第七週 2026/03/23 ～ 2026/03/27	第四單元保 健小學堂 第一課疾病 不要來	健體-E-A1	Fb-I-2 兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 1b-I-1 舉例說明 健康生活情境中 適用的健康技能 和生活技能。	1. 認識登革熱的 傳染途徑與症 狀。 2. 在生活中，採 取適當的行動預 防登革熱。	<input 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:性別平等-1 法定:健康促進學校-1 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03	第四單元保 健小學堂 第二課去去 過敏走	健體-E-A1	Bb-I-1 常見的藥 物使用方法與影 響。 Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。	1a-I-1 認識基本 的健康常識。 3a-I-2 能於引導 下，於生活中操 作簡易的健康技 能。	1. 認識過敏性鼻 炎、過敏性結膜 炎、過敏性皮膚 炎的症狀。 2. 認識常見的過 敏原。	<input 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:性別平等-1 法定:兒童權利公約-1 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2026/04/06 ～ 2026/04/10	第五單元球 球大作戰 第一課班級 體育活動樂	健體-E-A1	Cb-I-2 班級體育 活動。	4c-I-2 選擇適合 個人的身體活 動。 4d-I-1 願意從事 規律身體活動。	1. 分享個人運動 經驗，發表自己 最喜歡的運動項 目。 2. 擬定班級體育 計畫，選擇適合 班級一起進行的 運動項目，並確 實執行。	<input 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:性別平等-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週 2026/04/13 ～ 2026/04/17	第五單元球 球大作戰 第二課你丟 我接一起跑	健體-E-C2	Hd-I-1 守備／跑 分性球類運動相 關的簡易拋、 接、擲、傳之手	1c-I-2 認識基本 的運動常識。 1d-I-1 描述動作 技能基本常識。	1. 在簡易運動場 地練習跑壘。 2. 在簡易運動場 地進行傳接。	<input 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:性別平等-1 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

			眼動作協調、力量及準確性控球動作。					
第十一週 2026/04/20 ～ 2026/04/24	第五單元球 球大作戰 第三課隔繩 樂悠遊	健體-E-A1	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。 2. 徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。	<input 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-2 課綱：人權-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2026/04/27 ～ 2026/05/01	第五單元球 球大作戰 第三課隔繩 樂悠遊	健體-E-A1	Ha-I-1 網／牆性球類運動相關的簡易拋、接、控、擊、持拍及拍擲、傳、滾之手眼動作協調、力量及準確性控球動作。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。 2. 表現正向的學習態度、和諧的人際互動。	<input 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-1 課綱：人權-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2026/05/04 ～ 2026/05/08	第六單元跑 跳戲水趣 第一課動手 又動腳	健體-E-A1	Cd-I-1 戶外休閒運動入門遊戲。	3c-I-2 表現安全的身體活動行為。 4d-I-2 利用學校或社區資源從事身體活動。	1. 認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。 2. 描述參與休閒運動後的感受。	<input 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：戶外-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2026/05/11 ～ 2026/05/15	第六單元跑 跳戲水趣 第二課跑跳 好樂活	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。	<input 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 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週 2026/05/18 ～ 2026/05/22	第六單元跑 跳戲水趣 第二課跑跳 好樂活	健體-E-A2	Ga-I-1 走、跑、跳與投擲遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3d-I-1 應用基本動作常識，處理	1. 了解併腿跳和跨跳的動作要領。 2. 做出併腿跳和跨跳的動作。	<input 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 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

				練習或遊戲問題。				
第十六週 2026/05/25 ～ 2026/05/29	第六單元跑 跳戲水趣 第三課我的 水朋友	健體-E-A1	Gb-I-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。	2d-I-2 接受並體驗多元性身體活動。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 說出在陸地與水中的身體感受。 2. 閉氣與同伴在水中進行遊戲。	<input 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 法定:飲食教育-1 課綱:海洋-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十七週 2026/06/01 ～ 2026/06/05	第七單元跳 吧!武吧! 跳舞吧! 第一課劈開 英雄路	健體-E-A1	Bd-I-1 武術模仿遊戲。	1d-I-1 描述動作技能基本常識。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 學會弓步劈掌和馬步劈掌。 2. 學會獨立式和仆腿式站法。	<input 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:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週 2026/06/08 ～ 2026/06/12	第七單元跳 吧!武吧! 跳舞吧! 第二課平衡 好身手	健體-E-A1	Ia-I-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。	2d-I-1 專注觀賞他人的動作表現。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。 2. 能於引導下,嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。	<input 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:安全-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2026/06/15 ～ 2026/06/19	第七單元跳 吧!武吧! 跳舞吧! 第三課跳繩 同樂	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運動基本動作與遊戲。	2c-I-1 表現尊重的團體互動行為。 3c-I-2 表現安全的身體活動行為。	1. 學會雙人跳繩的起跳時機。 2. 練習雙人跳繩的動作技巧。	<input 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:生涯規劃-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週 2026/06/22 ～ 2026/06/26	第七單元跳 吧!武吧! 跳舞吧! 第四課水滴 的旅行	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。 3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	1. 說出水滴的形狀與特徵。 2. 利用移動性動作,模仿水滴的跳躍及流動。	<input 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-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週 2026/06/29 ～ 2026/07/03	第七單元跳 吧!武吧! 跳舞吧!	健體-E-B3	Ib-I-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	2c-I-2 表現認真參與的學習態度。	1. 說出水滴的形狀與特徵。	<input 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-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

	第四課水滴的旅行			3c-I-1 表現基本動作與模仿的能力。	2. 利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。			
--	----------	--	--	----------------------	------------------------	--	--	--

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。