

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 一年級第 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 (可循環原來格式)	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	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。	<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:安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2026/02/16 ~ 2026/02/20	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	健體-E-A1	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-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康,並選擇有益健康的食物。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2026/02/23 ~ 2026/02/27	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧,改進不良飲食習慣。	<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 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2026/03/02 ~ 2026/03/06	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。	<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:健康促進學校-1 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

第五週 2026/03/09 ～ 2026/03/13	第三單元健 康防護罩 第二課遠離 疾病有法寶	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。 Fb-I-2 兒童常見 疾病的預防與照 顧方法。	3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關 技能。 4b-I-1 發表個人 對促進健康的立 場。	1. 認識疾病的傳 染方式。 2. 認識預防疾病 傳染的方法。	<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:家庭暴力-1 法定:健康促進學校-1 課綱:品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2026/03/16 ～ 2026/03/20	第三單元健 康防護罩 第三課健康 好心情	健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體驗 與分辨的方法。	3b-I-1 能於引導 下,表現簡易的 自我調適技能。 3b-I-3 能於生活 中嘗試運用生活 技能。	1. 發覺每個人有 各種不同的情 緒。 2. 能於引導下, 分辨愉快與不愉 快的情緒。	<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:性侵害-2 法定:健康促進學校-1 課綱:生命-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第七週 2026/03/23 ～ 2026/03/27	第四單元玩 球樂 第一課拍球 動一動	健體-E-A1	Hb-I-1 陣地攻守 性球類運動相關 的簡易拍、拋、 接、擲、傳、滾 及踢、控、停之 手眼、手腳動作 協調、力量及準 確性控球動作。	3d-I-1 應用基本 動作常識,處理 練習或遊戲問 題。 4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	1. 認識拍球的動 作要領。 2. 完成各式原地 和行進間的拍球 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	法定:性侵害-1 法定:性別平等-2 課綱:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03	第四單元玩 球樂 第二課拋擲 我最行	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球 類運動相關的簡 易拋、擲、滾之 手眼動作協調、 力量及準確性控 球動作。	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理 練習或遊戲問 題。	1. 認識拋擲球的 動作要領。 2. 完成拋擲球準 確性控球活動。	<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	法定:性別平等-2 課綱:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2026/04/06 ～ 2026/04/10	第四單元玩 球樂 第二課拋擲 我最行	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球 類運動相關的簡 易拋、擲、滾之 手眼動作協調、 力量及準確性控 球動作。	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 3d-I-1 應用基本 動作常識,處理 練習或遊戲問 題。	1. 認識拋擲球的 動作要領。 2. 完成拋擲球準 確性控球活動。	<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	法定:性別平等-2 課綱:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十週	第四單元玩 球樂	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性球 類運動相關的簡 易拋、擲、滾之	3d-I-1 應用基本 動作常識,處理	1. 認識滾球的動 作要領。	<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:人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

2026/04/13 ～ 2026/04/17	第三課滾動 新樂園		手眼動作協調、 力量及準確性控 球動作。	練習或遊戲問 題。 4d- I -2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	2. 完成滾球準確 性控球活動。			
第十一週 2026/04/20 ～ 2026/04/24	第五單元伸 展跑跳樂 第一課運動 安全又健康	健體-E-A1	Cb- I -1 運動安全 常識的認識、運 動對身體健康的 益處。	3c- I -2 表現安全 的身體活動行 為。 4c- I -2 選擇適合 個人的身體活 動。	1. 認識運動場地 的安全注意事 項。 2. 選擇安全的遊 戲場所運動。	<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	課網：安全-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2026/04/27 ～ 2026/05/01	第五單元伸 展跑跳樂 第二課毛巾 伸展操	健體-E-A1	Bc- I -1 各項暖身 伸展動作。	1c- I -1 認識身體 活動的基本動 作。 3c- I -1 表現基本 動作與模仿的能 力。	1. 利用毛巾進行 上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行 身體伸展動作。	<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	課網：品德-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2026/05/04 ～ 2026/05/08	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	健體-E-C2	1c- I -1 民俗運動 基本動作與遊 戲。	3c- I -2 表現安全 的身體活動行 為。 4d- I -1 願意從事 規律身體活動。	1. 認識跳繩擺盪 的特性及跳躍過 繩的要領。 2. 與同伴互相配 合跳躍過繩。	<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	課網：品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十四週 2026/05/11 ～ 2026/05/15	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	健體-E-C2	1c- I -1 民俗運動 基本動作與遊 戲。	3c- I -2 表現安全 的身體活動行 為。 4d- I -1 願意從事 規律身體活動。	1. 認識跳繩的特 性及其動作要 領。 2. 嘗試練習自己 甩繩並跳躍過繩 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:兒童權利公約-1 課網：品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十五週 2026/05/18 ～ 2026/05/22	第五單元伸 展跑跳樂 第四課用報 紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊 戲。 Ga- I -1 走、跑、 跳與投擲遊戲。	3c- I -2 表現安全 的身體活動行 為。 4d- I -1 願意從事 規律身體活動。	1. 利用報紙練習 快速跑。 2. 利用紙棒進行 跑、跳動作練 習。	<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	課網：品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十六週 2026/05/25 ～ 2026/05/29	第五單元伸 展跑跳樂 第四課用報 紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊 戲。 Ga- I -1 走、跑、 跳與投擲遊戲。	3c- I -2 表現安全 的身體活動行 為。	1. 利用紙棒進行 拋擲動作練習。 2. 願意在課後從 事身體活動。	<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	課網：品德-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

				4d-I-1 願意從事規律身體活動。				
第十七週 2026/06/01 ～ 2026/06/05	第六單元模 仿趣味多 第一課小巨 人和紙鏢	健體-E-C2	Bd-I-1 武術模仿 遊戲。	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	1. 認識弓步、馬 步和進攻、防守 的基本概念。 2. 在遊戲中表現 和諧的人際互 動，並學習遵守 團體規範。	<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：人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十八週 2026/06/08 ～ 2026/06/12	第六單元模 仿趣味多 第二課模仿 滾翻秀	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。 3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。	1. 認識支撐、身 體滾翻、身體平 衡的基本動作要 領。 2. 嘗試以模仿的 動作來表現支撐 的技巧。	<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	法定:飲食教育-1 課綱：人權-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2026/06/15 ～ 2026/06/19	第六單元模 仿趣味多 第三課走向 綠地	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。 4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	1. 嘗試透過五官 探索，觀察並以 身體詮釋生物特 徵。 2. 利用身體各個 部位結合動作力 量的變化，嘗試 模仿大自然生物 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：人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週 2026/06/22 ～ 2026/06/26	第六單元模 仿趣味多 第三課走向 綠地	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。 4d-I-2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	1. 嘗試透過五官 探索，觀察並以 身體詮釋生物特 徵。 2. 利用身體各個 部位結合動作力 量的變化，嘗試 模仿大自然生物 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：人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週	第六單元模 仿趣味多	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。	1. 嘗試透過五官 探索，觀察並以	<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：人權-3	<input type="checkbox"/> 線上教學

2026/06/29 ～ 2026/07/03	第三課走向 綠地			4d- I -2 利用學校 或社區資源從事 身體活動。	身體詮釋生物特 徵。 2. 利用身體各個 部位結合動作力 量的變化，嘗試 模仿大自然生物 的動作。			
-------------------------------	-------------	--	--	-----------------------------------	---	--	--	--

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。**