

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 五年級第 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. 健康加油站	健體-E-A3	Da-III-2 身體主要器官的構造與功能。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-III-2 願意培養健康促進的生活型態。	1. 能改善自己的生活習慣，以達到健康體位。 2. 能認識身體主要器官的構造與功能。	<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:健康促進教育-1 課綱：品德-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二週 2026/02/16 ～ 2026/02/20	壹、健康 一. 健康加油站 二. 醫藥學問大	健體-E-A3	Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。 Fb-III-4 珍惜健保與醫療的方法。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-III-2 自我反省與修正促進健康的行動。	1. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 2. 能運用事證支持珍惜健保與醫療的行為。	<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	法定:兒童及少年性剝削防-2 法定:健康促進教育-1 課綱：品德-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第三週 2026/02/23 ～ 2026/02/27	壹、健康 一. 健康加油站 二. 醫藥學問大	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Da-III-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 能養成良好的潔牙習慣，並於生活中持續進行護齒行動。 2. 能察知用藥五問有利自身健康利益與障礙。	<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-1 法定:健康促進教育-1 課綱：品德-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第四週 2026/03/02 ～ 2026/03/06	壹、健康 二. 醫藥學問大 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。 Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-III-4 能於不同的生活情境	1. 能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自我管理。 2. 能了解商品標示對維護消費權益的重要性。	<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:防災教育-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

				中，運用生活技能。				
第五週 2026/03/09 ～ 2026/03/13	壹、健康 三. 聰明消費樂無窮	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	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. 能了解產生消費糾紛的原因。 2. 能培養良好的消費態度，並有能力尋求解決的方法和技巧。	<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	課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第六週 2026/03/16 ～ 2026/03/20	壹、健康 四. 家庭安和樂	健體-E-B1	Fa-III-2 家庭成員的角色與責任。	1b-III-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 能了解並接納不同的家庭組成型態 2. 能知道家庭變異可能造成的心裡反應。	<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-1 課綱：性別-1 課綱：家庭-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	壹、健康 四. 家庭安和樂 貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	Fb-III-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能透過角色情境，學會溝通「停看聽」等有效溝通的技巧。 2. 了解壘球擲遠的動作要領。	<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	課綱：家庭-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第八週 2026/03/30 ～ 2026/04/03	貳、體育 五. 投其所好	健體-E-C2	Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。	2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1. 了解投擲角度與投擲距離的關係。 2. 做出良好的推鉛球動作。	<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: 兒童權利公約-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第九週 2026/04/06 ～ 2026/04/10	貳、體育 五. 投其所好 六. 飛騰青春	健體-E-C2	Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。	1. 了解木棋的比賽方式，並進行木棋比賽。 2. 能學會握槓懸垂動作的技巧。	<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: 性侵害-1 課綱：安全-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十週 2026/04/13 ～ 2026/04/17	貳、體育 六. 飛騰青春	健體-E-A1	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。	1. 能明瞭雙手支撐與雙腳蹬、跳的動作要領。 2. 能學會跳箱上的跳撐動作。	<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:性侵害-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十一週 2026/04/20 ～ 2026/04/24	貳、體育 六. 飛騰青春 七. 摩拳擦掌	健體-E-A1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 透過練習，能逐漸展現出穩定的身體控制能力和協調能力。 2. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，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:交通安全-2	<input type="checkbox"/> 線上教學
第十二週 2026/04/27 ～ 2026/05/01	貳、體育 七. 摩拳擦掌	健體-E-C2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 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. 能了解武術中上肢、下肢軀幹的動作，並分析與他人的差異。 2. 能說出正確的武術動作名稱。	<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 七. 摩拳擦掌 八. 球不落地	健體-E-B1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。 Ha-III-1網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	2d-III-2 分辨運動賽事中選手和觀眾的角色和責任。 4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。	1. 設計出自己的武術套路。 2. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。	<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: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 八. 球不落地	健體-E-B1	Ha-III-1網/ 牆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。 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、	1. 能透過小組比賽並討論，遵守規則的演練排球比賽中的進攻和防守策略。	<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: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

				媒體、產品與服務。	2. 能知道並做出正面低手發球動作。			
第十五週 2026/05/18 ~ 2026/05/22	貳、體育 八. 球不落 地 九. 手球英雄	健體-E-C2	Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	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. 能知道並做出移動傳接球的倒身保護動作。 2. 能在手球比賽中與小組成員討論，並執行從不同位置出發的攻擊與防守策略。	<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: 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 九. 手球英雄	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。	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。 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能正確做出行進3步跳射和運球組合，並透過競爭和學習策略改善技能表現。 2. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。	<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: 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 九. 手球英雄 十. 花舞翩翩	健體 E-C3	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。 Ib-III-2 各國土風舞。	2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3d-III-3 透過體驗或實踐解決練習或比賽的問題。	1. 能透過小組比賽並討論，演練手球比賽中的進攻和防守策略。 2. 能從不同國家文化的土風舞中分享運動欣賞與創作的美感體驗，展現多元文化的包容性與素養。	<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：多元-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 2026/06/08 ~ 2026/06/12	貳、體育 十. 花舞翩翩	健體 E-C3	Ib-III-2 各國土風舞。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-III-3 表現動作創作與展演的能力。	1. 能於土風舞運動中表現穩定的身體控制與協調能力。 2. 能與小組成員完成展演。	<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：多元-1	<input type="checkbox"/> 線上教學

第十九週 2026/06/15 ~ 2026/06/19	貳、體育 十一. 悠遊 戲水樂	健體-E-A1	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。 Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。	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。 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。	1. 能透過實際體驗與操作，了解實施救溺的方式與危險性。 2. 能認識立式划槳與基本操作，培養未來參與水域活動與利用大型浮具的救生能力。	<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	課綱：海洋-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十週 2026/06/22 ~ 2026/06/26	貳、體育 十一. 悠遊 戲水樂	健體-E-A1	Gb-III-1 水中自救方法、仰漂15秒。 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。	1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 能積極的練習，做出捷泳正確的手腳搭配動作藉物前進。 2. 能在小組比賽時與隊友討論、合作正向溝通有效策略，提高學習效能。	<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	課綱：海洋-1	<input type="checkbox"/> 線上教學
第二十一週 2026/06/29 ~ 2026/07/03	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。