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  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  2025/09/01〜2025/09/05 | 第一單元健康又安全  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。  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。  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。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削-2  課綱：性別平等-3  課綱：安全-3  課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第二週  2025/09/08〜2025/09/12 | 第一單元健康又安全  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。  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。  2.了解遊戲安全的重要性，遵守遊戲場的注意事項。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  課綱：安全-3  課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第三週  2025/09/15〜2025/09/19 | 第二單元小心！危險  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。  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。  2.認識走路、搭乘機車、搭乘汽車上下學須注意的安全事項。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第四週  2025/09/22〜2025/09/26 | 第二單元小心！危險  第二課保護自己 | 健體-E-A2  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。  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。  2.演練遇到危險情況時求助的方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  課綱：性別平等-3  課綱：安全-3  課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第五週  2025/09/29〜2025/10/03 | 第三單元健康超能力  第一課乾淨的我 | 健體-E-A1 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。  3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 1.發覺儀容整潔的重要性。  2.嘗試練習清潔臉部、整理頭髮、檢查指甲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1  法定:健康促進學校-1  課綱：品德-3 | □線上教學 |
| 第六週  2025/10/06〜2025/10/10 | 第三單元健康超能力  第二課飲食好習慣 | 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。 | 2b-Ⅰ-2 願意養成個人健康習慣。  4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。 | 1.養成良好的餐桌禮儀。  2.養成飯後不劇烈運動及飯後潔牙的健康習慣。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  法定:健康促進學校-1  課綱：家庭-3 | ■線上教學 |
| 第七週  2025/10/13〜2025/10/17 | 第三單元健康超能力  第三課好好愛身體 | 健體-E-A1 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。  Db-Ⅰ-2 身體隱私與身體界線及其危害求助方法。 | 1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。  3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 1.認識健康排便習慣的重要性。  2.認識並養成正確的站姿、坐姿和躺姿。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  法定:健康促進學校-1  課綱：性別平等-3 | □線上教學 |
| 第八週  2025/10/20〜2025/10/24 | 第四單元跑跳動起來  第一課安全運動王、第二課伸展好舒適 | 健體-E-C2 | Cb-Ⅰ-1 運動安全常識的認識、運動對身體健康的益處。  Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。 | 4c-Ⅰ-1 認識與身體活動相關資源。  3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識安全且適合運動的場地。  2.認識簡易的徒手伸展操動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：性別平等-3 | □線上教學 |
| 第九週  2025/10/27〜2025/10/31 | 第四單元跑跳動起來  第三課健康起步走 | 健體-E-C2 | Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。  2.運用快速跑完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1  課綱：性別平等-3 | □線上教學 |
| 第十週  2025/11/03〜2025/11/07 | 第四單元跑跳動起來  第三課健康起步走 | 健體-E-C2 | Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識並表現各種走路和跑步姿勢。  2.運用快速跑完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-2  課綱：性別平等-3 | □線上教學 |
| 第十一週  2025/11/10〜2025/11/14 | 第四單元跑跳動起來  第四課和繩做朋友 | 健體-E-A1 | Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 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.發揮創意表演，並專注欣賞他人表現。  2.認識並表現握繩、甩繩的動作要領。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-2  課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十二週  2025/11/17〜2025/11/21 | 第五單元玩球趣味多  第一課球兒滾呀滾 | 健體-E-A2 | 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。 | 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.認識並描述滾球的動作要領。  2.運用滾球技能完成活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-2  課綱：安全-3 | ■線上教學 |
| 第十三週  2025/11/24〜2025/11/28 | 第五單元玩球趣味多  第二課傳接跑跑跑 | 健體-E-C2 | Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。  2.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-2  課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十四週  2025/12/01〜2025/12/05 | 第五單元玩球趣味多  第二課傳接跑跑跑 | 健體-E-C2 | Hd-Ⅰ-1 守備／跑分性球類運動相關的簡易拋、接、擲、傳之手眼動作協調、力量及準確性控制動作。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識並表現傳接球、拋球、擲球的動作要領。  2.接受並體驗多元性的守備跑分性球類活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十五週  2025/12/08〜2025/12/12 | 第五單元玩球趣味多  第三課一線之隔 | 健體-E-A2 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十六週  2025/12/15〜2025/12/19 | 第五單元玩球趣味多  第三課一線之隔 | 健體-E-A2 | 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、力量及準確性控制動作。 | 1c-Ⅰ-1 認識身體活動的基本動作。  2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。 | 1.認識並表現拋球、擲球的動作要領，拋擲球越過線或繩。  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1  課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十七週  2025/12/22〜2025/12/26 | 第六單元全身動一動  第一課拳掌好朋友 | 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。  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。  2.認識並模仿弓步出拳和馬步出拳。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第十八週  2025/12/29〜2026/01/02 | 第六單元全身動一動  第二課大樹愛遊戲 | 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。  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。  2.嘗試在平衡木上行走。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-3 | ■線上教學 |
| 第十九週  2026/01/05〜2026/01/09 | 第六單元全身動一動  第二課大樹愛遊戲 | 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。  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。  2.嘗試在平衡木上行走。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第二十週  2026/01/12〜2026/01/16 | 第六單元全身動一動  第三課和風一起玩 | 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。  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。  2.配合音樂做出連續的身體律動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第二十一週  2026/01/19〜2026/01/23 | 第六單元全身動一動  第三課和風一起玩 | 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。  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。  2.配合音樂做出連續的身體律動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：人權-3 | □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）請與附件参-2(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。