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 | 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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:健康促進教育-1  課綱：品德-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童及少年性剝削防-2  法定:健康促進教育-1  課綱：品德-1  課綱：安全-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □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 | □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中，運用生活技能。 | 1.能了解正確用藥五大核心能力，達成健康自主管理。  2.能了解商品標示對維護消費權益的重要性。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:防災教育-1  課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-1 | □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理反應。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-1  課綱：性別-1  課綱：家庭-1 | ■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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：家庭-1  課綱：安全-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1課綱：安全-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1  課綱：安全-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-2 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-2 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1 | □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、媒體、產品與服務。 | 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。  2.能知道並做出正面低手發球動作。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-2 | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  法定:飲食教育-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：多元-1 | ■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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：多元-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □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。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：海洋-1 | □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。