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。 | □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：安全-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1  課綱：品德-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  課綱：品德-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □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 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □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 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-2  法定:健康促進學校-1  課綱：生命-3 | ■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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1  法定:性別平等-2  課綱：人權-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-2  課綱：人權-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-2  課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第十週  2026/04/13〜2026/04/17 | 第四單元玩球樂  第三課滾動新樂園 | 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。 | 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.認識滾球的動作要領。  2.完成滾球準確性控球活動。 | □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。 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | ■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 | Ic-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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □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 | Ic-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。 | □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：品德-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □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。  4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 | 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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |
| 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。 | □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  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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：人權-3 | ■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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：人權-3 | □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。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：人權-3 | □線上教學 |
| 第二十一週  2026/06/29〜2026/07/03 | 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。 | □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。