附件伍-1

**高雄市梓官區梓官國小 二 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 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第一課成長的變化、第二課欣賞自己 | 健體-E-A1 | Aa-Ⅰ-1 不同人生階段的成長情形。  Fa-Ⅰ-1 認識與喜歡自己的方法。 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。  3b-Ⅰ-1 能於引導下，表現簡易的自我調適技能。 | 1.描述自己出生至今生長發育的變化。  2.發表對成長的感覺與對未來的自己期待。 | □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  法定:健康促進學校-1 | □線上教學 |
| 第二週  2025/09/08〜2025/09/12 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第三課關愛家人 | 健體-E-B1 | Bb-Ⅰ-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。  3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 1.願意以言語和行動表達對家人的關愛。  2.能與家人和諧相處。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:防災教育-1  法定:健康促進學校-2 | □線上教學 |
| 第三週  2025/09/15〜2025/09/19 | 第一單元喜歡自己珍愛家人  第三課關愛家人 | 健體-E-B1 | Bb-Ⅰ-2 吸菸與飲酒的危害及拒絕二手菸的方法。  Fa-Ⅰ-2 與家人及朋友和諧相處的方式。 | 3b-Ⅰ-2 能於引導下，表現簡易的人際溝通互動技能。  3b-Ⅰ-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 | 1.認識二手菸的危害。  2.舉例說明生活中遇到二手菸危害時適用的生活技能。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  法定:性侵害-1  法定:低碳環境-1 | □線上教學 |
| 第四週  2025/09/22〜2025/09/26 | 第二單元生活保健有一套  第一課眼耳鼻急救站 | 健體-E-A1 | Ba-Ⅰ-2 眼耳鼻傷害事件急救處理方法。 | 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 1.發覺可能造成眼睛、鼻子、耳朵傷害的行為。  2.舉例說明眼睛、鼻子、耳朵各種不舒服情況的急救方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  法定:性侵害-1  課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 第五週  2025/09/29〜2025/10/03 | 第二單元生活保健有一套  第二課照顧我的身體 | 健體-E-A1 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。  Da-Ⅰ-2 身體的部位與衛生保健的重要性。 | 3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。  4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。 | 1.舉例說明運動流汗後需要注意的衛生習慣。  2.運動流汗後會做到擦汗、更衣和補充水分。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  法定:性侵害-1  法定:兒童權利公約-1 | □線上教學 |
| 第六週  2025/10/06〜2025/10/10 | 第三單元健康的生活環境  第一課學校環境與健康 | 健體-E-C1 | Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。 | 2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。  4a-Ⅰ-2 養成健康的生活習慣。 | 1.發覺影響學校環境的生活態度與行為。  2.認識學校健康資源與健康相關活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  課綱：環境-1 | ■線上教學 |
| 第七週  2025/10/13〜2025/10/17 | 第三單元健康的生活環境  第二課社區環境與健康 | 健體-E-C1 | Ca-Ⅰ-1 生活中與健康相關的環境。 | 2a-Ⅰ-2 感受健康問題對自己造成的威脅性。  2b-Ⅰ-1 接受健康的生活規範。 | 1.說出整潔、髒亂的社區環境所帶來的感受。  2.發覺影響社區環境的生活態度與行為。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第八週  2025/10/20〜2025/10/24 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-1 願意從事規律身體活動。 | 1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。  2.安全的完成滾球控球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第九週  2025/10/27〜2025/10/31 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-1 願意從事規律身體活動。 | 1.認識滾球、拋球、擲球的動作要領。  2.安全的完成拋球控球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  法定:登革熱-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第十週  2025/11/03〜2025/11/07 | 第四單元球類遊戲不思議  第一課控球小奇兵 | 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-1 願意從事規律身體活動。 | 1.安全的完成拋球控球活動。  2.透過團體討論處理遊戲問題。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第十一週  2025/11/10〜2025/11/14 | 第四單元球類遊戲不思議  第二課玩球大作戰 | 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。 | 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。  3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.認識傳球、接球的動作要領。  2.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第十二週  2025/11/17〜2025/11/21 | 第四單元球類遊戲不思議  第二課玩球大作戰 | 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。 | 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。  3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.認識用腳控球、踢球、停球的動作要領。  2.安全的完成傳球、接球準確性控球活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-2  課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 第十三週  2025/11/24〜2025/11/28 | 第五單元跑跳親水樂  第一課休閒好自在 | 健體-E-A1 | Cb-Ⅰ-3 學校運動活動空間與場域。  Cc-Ⅰ-1 水域休閒運動入門遊戲。  Ce-Ⅰ-1 其他休閒運動入門遊戲。 | 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.認識反手投擲飛盤的動作要領。  2.體驗踩石過溪的溯溪遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第十四週  2025/12/01〜2025/12/05 | 第五單元跑跳親水樂  第二課歡樂跑跳碰 | 健體-E-A2 | Ab-Ⅰ-1 體適能遊戲。  Ga-Ⅰ-1 走、跑、跳與投擲遊戲。 | 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。  3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識不同的跑步、跳躍方式。  2.表現繞物跑步及跑步取物的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第十五週  2025/12/08〜2025/12/12 | 第五單元跑跳親水樂  第三課快樂水世界 | 健體-E-A1 | Gb-Ⅰ-1 游泳池安全與衛生常識。  Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識泳池設備及正確使用方式。  2.了解泳池安全與衛生常識。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：海洋-3 | □線上教學 |
| 第十六週  2025/12/15〜2025/12/19 | 第五單元跑跳親水樂  第三課快樂水世界 | 健體-E-A1 | Gb-Ⅰ-2 水中遊戲、水中閉氣與韻律呼吸與藉物漂浮。 | 2c-Ⅰ-2 表現認真參與的學習態度。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識水中閉氣的動作要領。  2.表現水中閉氣的動作技巧。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 第十七週  2025/12/22〜2025/12/26 | 第六單元全方位動動樂  第一課繩索小玩家 | 健體-E-C2 | Bc-Ⅰ-1 各項暖身伸展動作。  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.認識繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的基本動作。  2.體驗繩索暖身伸展、抓握繩支撐與懸垂的多元性活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |
| 第十八週  2025/12/29〜2026/01/02 | 第六單元全方位動動樂  第二課樹樁木頭人 | 健體-E-A1 | Bd-Ⅰ-2 技擊模仿遊戲。 | 2d-Ⅰ-2 接受並體驗多元性身體活動。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.認識技擊進攻、低身閃躲的基本動作。  2.體驗技擊進攻、低身閃躲的多元性活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:飲食教育-1  課綱：品德-1 | ■線上教學 |
| 第十九週  2026/01/05〜2026/01/09 | 第六單元全方位動動樂  第三課跳出活力 | 健體-E-A1 | Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。  4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。 | 1.認識雙腳跳繩、單腳跳繩的方式。  2.用不同腳步變化，表現雙腳跳繩。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |
| 第二十週  2026/01/12〜2026/01/16 | 第六單元全方位動動樂  第四課圓來真有趣 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。  3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.認識球、圓的模仿動作。  2.模仿球彈跳、轉動、滾動的動作。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-3 | □線上教學 |
| 第二十一週  2026/01/19〜2026/01/23 | 第六單元全方位動動樂  第四課圓來真有趣 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 2d-Ⅰ-1 專注觀賞他人的動作表現。  3c-Ⅰ-1 表現基本動作與模仿的能力。 | 1.表現莎蒂希步、踏跳步、踵趾步及拍身體的組合動作。  2.完成「圍圓來跳舞」舞序。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：品德-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。