附件伍-1

**高雄市梓官區梓官國小 二 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 | 第一單元當我們同在一起  第一課將心比心 | 健體-E-B1 | 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.覺察影響人際相處的態度和行為。  2.運用同理心，推測對方可能的想法。 | □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：品德-1 | □線上教學 |
| 第二週  2026/02/16〜2026/02/20 | 第一單元當我們同在一起  第二課真心交朋友 | 健體-E-A2 | 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.運用問題解決的技巧，自省並修正個人不良人際互動的態度和行為。  2.了解維持良好人際關係的方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:防災教育-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第三週  2026/02/23〜2026/02/27 | 第二單元飲食行動家  第一課飲食密碼 | 健體-E-A2 | Ea-Ⅰ-2 基本的飲食習慣。  Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。  3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 1.認識六大類食物，並舉例說明。  2.區分日常生活中的食物，屬於六大類食物中的哪一類。 | □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  2026/03/02〜2026/03/06 | 第二單元飲食行動家  第二課健康飲食習慣 | 健體-E-A2 | 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-2 認識健康的生活習慣。  2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 1.覺察飲食過量對身體的影響。  2.能於引導下，於生活當中落實健康飲食習慣，實踐健康飲食原則。 | □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：品德-1 | □線上教學 |
| 第五週  2026/03/09〜2026/03/13 | 第三單元齲齒遠離我  第一課為什麼會齲齒 | 健體-E-A2 | Da-Ⅰ-1 日常生活中的基本衛生習慣。 | 1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。  2a-Ⅰ-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 | 1.認識齲齒的症狀與原因。  2.覺察生活習慣對牙齒的影響。 | □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:性別平等-1 | □線上教學 |
| 第六週  2026/03/16〜2026/03/20 | 第三單元齲齒遠離我  第二課護齒好習慣 | 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。  Eb-Ⅰ-1 健康安全消費的原則。 | 1a-Ⅰ-2 認識健康的生活習慣。  3a-Ⅰ-1 嘗試練習簡易的健康相關技能。 | 1.認識正確選購牙刷的方法。  2.認識正確選擇含氟牙膏和含氟漱口水的方法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  法定:健康促進學校-2 | ■線上教學 |
| 第七週  2026/03/23〜2026/03/27 | 第四單元保健小學堂  第一課疾病不要來 | 健體-E-A1 | Fb-Ⅰ-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。  1b-Ⅰ-1 舉例說明健康生活情境中適用的健康技能和生活技能。 | 1.認識登革熱的傳染途徑與症狀。  2.在生活中，採取適當的行動預防登革熱。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  法定:健康促進學校-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第八週  2026/03/30〜2026/04/03 | 第四單元保健小學堂  第二課去去過敏走 | 健體-E-A1 | Bb-Ⅰ-1 常見的藥物使用方法與影響。  Fb-Ⅰ-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。 | 1a-Ⅰ-1 認識基本的健康常識。  3a-Ⅰ-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 | 1.認識過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、過敏性皮膚炎的症狀。  2.認識常見的過敏原。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性別平等-1  法定:兒童權利公約-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第九週  2026/04/06〜2026/04/10 | 第五單元球球大作戰  第一課班級體育活動樂 | 健體-E-A1 | Cb-Ⅰ-2 班級體育活動。 | 4c-Ⅰ-2 選擇適合個人的身體活動。  4d-Ⅰ-1 願意從事規律身體活動。 | 1.分享個人運動經驗，發表自己最喜歡的運動項目。  2.擬定班級體育計畫，選擇適合班級一起進行的運動項目，並確實執行。 | □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 |
| 第十週  2026/04/13〜2026/04/17 | 第五單元球球大作戰  第二課你丟我接一起跑 | 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、力量及準確性控球動作。 | 1c-Ⅰ-2 認識基本的運動常識。  1d-Ⅰ-1 描述動作技能基本常識。 | 1.在簡易運動場地練習跑壘。  2.在簡易運動場地進行傳接。 | □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  2026/04/20〜2026/04/24 | 第五單元球球大作戰  第三課隔繩樂悠遊 | 健體-E-A1 | 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.在持物擊氣球活動中與同伴互相合作。  2.徒手擊氣球，並與同伴互相合作維持球不落地。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-2  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第十二週  2026/04/27〜2026/05/01 | 第五單元球球大作戰  第三課隔繩樂悠遊 | 健體-E-A1 | 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、力量及準確性控球動作。 | 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.進行簡易擊中目標遊戲，嘗試擊中繩後目標。  2.表現正向的學習態度、和諧的人際互動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-1  課綱：人權-1 | ■線上教學 |
| 第十三週  2026/05/04〜2026/05/08 | 第六單元跑跳戲水趣  第一課動手又動腳 | 健體-E-A1 | Cd-Ⅰ-1 戶外休閒運動入門遊戲。 | 3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。  4d-Ⅰ-2 利用學校或社區資源從事身體活動。 | 1.認識攀岩運動，了解攀岩須全身充分協調並有良好的肌力。  2.描述參與休閒運動後的感受。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：戶外-3 | □線上教學 |
| 第十四週  2026/05/11〜2026/05/15 | 第六單元跑跳戲水趣  第二課跑跳好樂活 | 健體-E-A2 | 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。  3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。  2.做出併腿跳和跨跳的動作。 | □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  2026/05/18〜2026/05/22 | 第六單元跑跳戲水趣  第二課跑跳好樂活 | 健體-E-A2 | 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。  3d-Ⅰ-1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。 | 1.了解併腿跳和跨跳的動作要領。  2.做出併腿跳和跨跳的動作。 | □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 |
| 第十六週  2026/05/25〜2026/05/29 | 第六單元跑跳戲水趣  第三課我的水朋友 | 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。 | 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.說出在陸地與水中的身體感受。  2.閉氣與同伴在水中進行遊戲。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1  法定:飲食教育-1  課綱：海洋-1 | □線上教學 |
| 第十七週  2026/06/01〜2026/06/05 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第一課劈開英雄路 | 健體-E-A1 | 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.學會弓步劈掌和馬步劈掌。  2.學會獨立式和仆腿式站法。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-3 | □線上教學 |
| 第十八週  2026/06/08〜2026/06/12 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第二課平衡好身手 | 健體-E-A1 | Ia-Ⅰ-1 滾翻、支撐、平衡、懸垂遊戲。 | 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.認識支撐、平衡遊戲的基本動作元素。  2.能於引導下，嘗試練習支撐、平衡遊戲動作並能體驗多元性的身體活動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：安全-3 | ■線上教學 |
| 第十九週  2026/06/15〜2026/06/19 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第三課跳繩同樂 | 健體-E-C2 | Ic-Ⅰ-1 民俗運動基本動作與遊戲。 | 2c-Ⅰ-1 表現尊重的團體互動行為。  3c-Ⅰ-2 表現安全的身體活動行為。 | 1.學會雙人跳繩的起跳時機。  2.練習雙人跳繩的動作技巧。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：生涯規劃-3 | □線上教學 |
| 第二十週  2026/06/22〜2026/06/26 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第四課水滴的旅行 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 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.說出水滴的形狀與特徵。  2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：環境-3 | □線上教學 |
| 第二十一週  2026/06/29〜2026/07/03 | 第七單元跳吧！武吧！跳舞吧！  第四課水滴的旅行 | 健體-E-B3 | Ib-Ⅰ-1 唱、跳與模仿性律動遊戲。 | 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.說出水滴的形狀與特徵。  2.利用移動性動作，模仿水滴的跳躍及流動。 | □紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：環境-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。