附件伍-1

**高雄市梓官區梓官國小 五 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 | 壹、健康  一.青春大小事 | 健體E-A2 | Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。  Fa-III-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 | 1.能了解青春期注重自我形象及人際關係。  2.能運用並演練人際互動技巧。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：性別-1 | □線上教學 |
| 第二週  2025/09/08〜2025/09/12 | 壹、健康  一.青春大小事  二.事故傷害知多少 | 健體E-A2 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  Db-III-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。 | 1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。  2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用之影響。 | 1.能知道青春期所需的營養及攝取來源。  2.能制定行動方案，促進青春期的生長發育。 | ■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  課綱：性別-1  課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 第三週  2025/09/15〜2025/09/19 | 壹、健康  二.事故傷害知多少 | 健體E-A2 | Ba-III-1 冒險行為的原因與防制策略。  Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 | 2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。  3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 | 1.能了解危險情況可能造成的傷害。  2.能在不同休閒環境中覺察潛在危機並培養解決問題的能力。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:低碳環境-1  課綱：安全-1 | □線上教學 |
| 第四週  2025/09/22〜2025/09/26 | 壹、健康  二.事故傷害知多少  三.關鍵時刻 | 健體E-A2 | Ba-III-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。  Ba-III-3 藥物中毒一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 | 1.能了解具備健康安全生活技巧的重要性。  2.能認識簡易止血方式及運動傷害防護技巧。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全-1  法定:防災教育-1  課綱：安全-1  課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 第五週  2025/09/29〜2025/10/03 | 壹、健康  三.關鍵時刻 | 健體E-A2 | Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。  Ba-III-4 緊急救護系統資訊與突發事故的處理方法。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 | 1.能了解緊急救護系統資訊。  2.能學會CPR 及AED 急救處理的步驟。 | ■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：安全-1  課綱：資訊-1 | □線上教學 |
| 第六週  2025/10/06〜2025/10/10 | 壹、健康  四.飲食放大鏡 | 健體E-A2 | Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。  Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。 | 1b-III-1 理解健康技能和生活技能對健康維護的重要性。  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。 | 1.能理解消費資訊對個人健康消費選擇的影響。  2.能判斷對個人健康生活有益的消費資訊。 | ■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：家庭-1 | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第七週  2025/10/13〜2025/10/17 | 壹、健康  四.飲食放大  鏡  貳、體育  五.飛過天際 | 健體E-A2 | Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。  Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。 | 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。  1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | 1.能認識各類食品衛生安全保存知識。  2.能了解各類食品的特性並正確保存。 | ■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：家庭-1 | □線上教學 |
| 第八週  2025/10/20〜2025/10/24 | 貳、體育  五.飛過天際 | 健體E-C2 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。 | 1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。  2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1.能運用不同接飛盤的動作。  2.在比賽中，能應用不同的接飛盤動作。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:兒童權利公約-1 | □線上教學 |
| 第九週  2025/10/27〜2025/10/31 | 貳、體育  五.飛過天際  六.超越巔峰 | 健體E-A3 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | 1.能完成活力存摺。  2.能認識奧運格言及奧林匹克精神。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-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 | 貳、體育  六.超越巔峰 | 健體E-A3 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.表現良好的起跑動作。  2.了解蹲踞式起跑和站立式起跑的技巧和使用時機。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-2  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第十一週  2025/11/10〜2025/11/14 | 貳、體育  六.超越巔峰  七.繩乎奇技 | 健體E-A1 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。  Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.能完成活力存摺。  2.解決執行運動計畫表的阻礙。 | ■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  2025/11/17〜2025/11/21 | 貳、體育  七.繩乎奇技 | 健體E-A1 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1.能在多人跳繩中分組分工，穩定甩繩，讓同學能順利跳過繩子。  2.能夠積極參與擺繩跳及一字型迴旋跳，勇於接受嘗試。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第十三週  2025/11/24〜2025/11/28 | 貳、體育  七.繩乎奇技  八.羽球高手 | 健體E-A1 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。  Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 | 1.能在遊戲中表現出運動家精神，遵循遊戲的路線。  2.各組運用學習策略，提高貓捉老鼠過繩的成功率。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第十四週  2025/12/01〜2025/12/05 | 貳、體育  八.羽球高手 | 健體E-A1 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.能學會十字步法。  2.能學會十字步法加揮拍動作。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1 | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十五週  2025/12/08〜2025/12/12 | 貳、體育  八.羽球高手  九.棒棒好球 | 健體E-A1 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.能認識比賽場地的範圍、界線及規則。  2.能學會分組循環比賽。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第十六週  2025/12/15〜2025/12/19 | 貳、體育  九.棒棒好球 | 健體E-A1 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。  Hd-III-1 守備/ 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 1d-III-2 比較自己或他人運動技能的正確性。  2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。 | 1.能比較動作要領與他人的正確性。  2.能表現出勇於挑戰、積極投入的態度。 | ■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-1 | □線上教學 |
| 第十七週  2025/12/22〜2025/12/26 | 貳、體育  九.棒棒好球  十.體操精靈 | 健體E-A1 | Ab-III-2 體適能自我評估原則。  Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。 | 1.學童能確實擬定及執行賽事運動計畫。  2.學童能解決比賽時所面臨的問題。 | ■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-1 | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十八週  2025/12/29〜2026/01/02 | 貳、體育  十.體操精靈 | 健體E-A1 | Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能了解側翻的支撐和腳後踢的動作要領。  2.積極專注的學習態度，在側翻動作練習時引發學習樂趣。 | ■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 |
| 第十九週  2026/01/05〜2026/01/09 | 貳、體育  十一.健康有氧 | 健體E-A2 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。  1d-III-1了解運動技能的要素和要領。 | 1.認識有氧運動是有效改善體適能的方式。  2.能了解有氧運動對身體的效益與發展。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第二十週  2026/01/12〜2026/01/16 | 貳、體育  十一.健康有氧 | 健體E-A2 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 | 2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。  3c-III-1表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.透過溝通、合作、創作，表現團隊精神，規畫小組展演。  2.擬定分組練習的運動計畫，嘗試在生活中實踐。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1 | □線上教學 |
| 第二十一週  2026/01/19〜2026/01/23 | 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。