附件伍-1

**高雄市梓官區梓官國小 六 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.環境體檢大行動 | 健體-E-A2 | Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。  Ca-III-2 環境汙染的來源與形式。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能認識生活中常見的汙染形式及來源。  2.能針對不同汙染形式，發想解決方法，並實行適當的保健行為。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：環境-1 | □線上教學 |
| 第二週  2025/09/08〜2025/09/12 | 壹、健康  一.環境體檢大行動  二.人生製造公司 | 健體-E-A2 | Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。  Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。 | 4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。  4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。 | 1.能公開參與生活中的環保行動，並堅持自己的健康立場。  2.能了解綠色消費3R3E原則的概念，並於生活中實踐。 | ■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:低碳環境教育-1  課綱：環境-1  課綱：生命-1 | □線上教學 |
| 第三週  2025/09/15〜2025/09/19 | 壹、健康  二.人生製造公司 | 健體-E-A2 | Aa-III-1 生長發育的影響因素與促進方法。  Aa-III-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | 1能認識人生各階段生長發育的轉變。  2.能了解不同人生階段的身心需求及社會互動。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:健康促進學校-2  課綱：生命-1 | □線上教學 |
| 第四週  2025/09/22〜2025/09/26 | 壹、健康  二.人生製造公司  三.勇闖飲食島 | 健體E-A1 | Aa-III-3 面對老化現象與死亡的健康態度。  Ea-III-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  1a-III-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 | 1.能接納自己的成長變化。  2.能選擇有益身心健康的具體行動。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全教育-1  法定:防災教育-1  課綱：生命-1  課綱：多元-1 | □線上教學 |
| 第五週  2025/09/29〜2025/10/03 | 壹、健康  三.勇闖飲食島 | 健體E-A1 | Ea-III-1 個人的營養與熱量之需求。  Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  1b-III-2 認識健康技能和生活技能的基本步驟。 | 1.能理解兒童期需要的營養與熱量。  2.能理解六大類食物的代換分量。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:健康促進學校-1  課綱：多元-1 | □線上教學 |
| 第六週  2025/10/06〜2025/10/10 | 壹、健康  四.守護青春 | 健體-E-C1 | Db-III-3 性騷擾與性侵害的自我防護。  Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 | 1.能認識性剝削、性騷擾、性侵害的定義。  2.能覺察個資外洩的嚴重性。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：性別-1  課綱：人權-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.守護青春  貳、體育  五.海陸任遨遊 | 健體-E-C1 | Db-III-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。  Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。 | 1a-III-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。  2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 | 1.能認識愛滋病及其傳染途徑。  2.能覺察愛滋病對身體健康的威脅及嚴重性。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：性別-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第八週  2025/10/20〜2025/10/24 | 貳、體育  五.海陸任遨遊 | 健體-E-A1 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。  Ab-III-2 體適能自我評估原則。 | 1c-III-3 了解身體活動對身體發展的關係。  2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.了解三項全能運動所需的體適能。  2.了解自身體適能的狀態。 | ■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.海陸任遨遊  六.飛越極限 | 健體-E-A1 | Cb-III-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。  Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 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.進行修改式三項全能活動。  2.介紹運動對健康的好處。 | ■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 | □線上教學 |
| 第十週  2025/11/03〜2025/11/07 | 貳、體育  六.飛越極限 | 健體-E-A1 | Ga-III-1 跑、跳與投擲的基本動作。 | 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.了解瞬發力與跳躍高度及遠度的關係。  2.了解剪式跳高及跳遠技術的動作要素與要領。 | ■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  2025/11/10〜2025/11/14 | 貳、體育  六.飛越極限  七.力拔山河 | 健體-E-A1 | Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.了解傷口處理、簡易貼紮、固定的方式。  2.了解運動傷害對運動員的影響、同理受傷運動員的感受。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全教育-2 | □線上教學 |
| 第十二週  2025/11/17〜2025/11/21 | 貳、體育  七.力拔山河 | 健體-E-A1 | Cd-III-1 戶外休閒運動進階技能。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.能了解握繩、預備姿勢及正確的拔河姿勢。  2.透過固定拉拔、四人對拉，來熟練拔河的動作。 | ■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  八.腿上乾坤 | 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。 | 1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.能了解如何利用腳停球及內側、外側等方式傳球。  2.能運用足球做出指定動作。 | ■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.腿上乾坤 | 健體-E-C2 | Ab-III-1 身體組成與體適能之基本概念。  Cb-III-1 運動安全教育運動精神與運動營養知識。 | 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.能透過觀摩他人或自己察覺，學習到正確傳球及射門動作。  2.能認真、積極參與活動，並與同學討論戰術。 | ■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  2025/12/08〜2025/12/12 | 貳、體育  九.勇闖籃球殿堂 | 健體-E-A3 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。  Hb-III-1 陣地攻守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.能依個人能力，了解並積極正確做出不同的運球方式。  2.能知道3對3籃球賽起源與發展現況，並對規則有基本的認識。 | ■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 |
| 第十六週  2025/12/15〜2025/12/19 | 貳、體育  九.勇闖籃球殿堂 | 健體-E-A3 | Hb-III-1 陣地攻守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。  3d-III-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 | 1.能使用3C用品，透過網路比較自己投籃與上籃動作的正確性。  2.能在投籃大賽，透過小組合作與分配，提高運動技能學習效能。 | ■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  2025/12/22〜2025/12/26 | 貳、體育  十.平衡木上的不倒翁 | 健體-E-B3 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  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.能認識訓練平衡的設施、場域。  2.能做出教師指導的靜態平衡動作，運用肢體展現，從中觀察、欣賞、分享。 | ■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  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.平衡木上的不倒翁 | 健體-E-B3 | Ia-III-1滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 1.能完成教師給予在平衡木上的任務動態平衡。  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 | □線上教學 |
| 第十九週  2026/01/05〜2026/01/09 | 貳、體育  十一.好球強強滾 | 健體-E-A1 | Cb-III-2 區域性運動賽會與現代奧林匹克運動會。  Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。 | 1c-III-1 了解運動技能要素和基本運動規範。  2c-III-2 表現同理心、正向溝通的團隊精神。 | 1.認識法式滾球的由來與賽事。  2.學習法式滾球運動的精神與規範。 | ■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.好球強強滾 | 健體-E-A1 | Cb-III-3 各項運動裝備、設施、場域。  Hc-III-1 標的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。  1d-III-3 了解比賽的進攻和防守策略。 | 1.了解法式滾球進攻、防守的比賽規則。  2.學習法式滾球的運動技能，表現穩定的身體控制與協調能力。 | ■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。