附件伍-1

**高雄市梓官區梓官國小 六 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 | 壹、健康  一.天生我才必有用 | 健體-E-A1 | Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 1a-III-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。  2b-III-3 擁有執行健康生活行動的信心與效能感。 | 1.從生理、心理、家庭、社會等面向認識自我概念。  2.能藉由「特質」、「興趣」、「職業」進行潛能探索。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 課綱：生涯-1 | □線上教學 |
| 第二週  2026/02/16〜2026/02/20 | 壹、健康  一.天生我才必有用 二.解癮密碼 | 健體-E-A1 | Bb-III-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。  4a-III-3 主動地表現促進健康的行動。 | 1.能省思並回答關於自我悅納的問題。  2.能了解菸酒媒體廣告的規定。 | ■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：生涯-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第三週  2026/02/23〜2026/02/27 | 壹、健康  一.天生我才必有用二.解癮密碼 | 健體-E-B2 | Bb-III-2 成癮性物質的特性及其危害。  Fa-III-1 自我悅納與潛能探索的方法。 | 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。  3b-III-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 | 1.能省思並回答關於自我悅納的問題。  2.能了解成癮性物質的特性、危害及引發的多重問題。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:低碳環境教育-1  法定:健康促進學校-1  課綱：生涯-1  課綱：人權-1 | □線上教學 |
| 第四週  2026/03/02〜2026/03/06 | 壹、健康  三.健康新攻略 | 健體-E-A2 | Fb-III-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。  Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。 | 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.能了解「病原體」透過不同的「傳染途徑」傳播給「容易被感染的人」，就可能會導致傳染病盛行。  2.能認識臺灣常見的傳染病「水痘、病毒性肝炎」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。 | ■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-1  課綱：品德-1 | □線上教學 |
| 第五週  2026/03/09〜2026/03/13 | 壹、健康  三.健康新攻略 四.迎向未來 | 健體-E-A2 | Fb-III-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。  Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。 | 3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。  3b-III-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 | 1.能認識臺灣常見的傳染病「結核病、新冠併發重症（COVID-19）」及其感染症狀、傳染途徑、治療方法及預防方式。  2.能了解人際關係及畢業焦慮帶來的影響。 | ■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：品德-1  課綱：生涯-1 | □線上教學 |
| 第六週  2026/03/16〜2026/03/20 | 壹、健康  四.迎向未來 | 健體-E-C2 | Db-III-5 友誼關係的維繫與情感的合宜表達方式。  Fa-III-4 正向態度與情緒、壓力的管理技巧。 | 2a-III-3 體察健康行動的自覺利益與障礙。  4b-III-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 | 1.能因應生活情境運用人際溝通技巧。  2.能學習轉換畢業分離焦慮的壓力管理技巧。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:交通安全教育-1  課綱：人權-1  課綱：生涯-1 | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第七週  2026/03/23〜2026/03/27 | 貳、體育  五.身體書法家 | 健體-E-B3 | 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。  2d-III-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 | 1.學習與欣賞舞蹈創作的美感，發現身體活動、發展與書法文化素養的連結性。  2.分組嘗試練習用身體各部位書寫各種書法字體，認識身體活動對身體發展的關係。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第八週  2026/03/30〜2026/04/03 | 貳、體育  五.身體書法家 六.鈴上雲霄 | 健體-E-B3 | Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。  Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 2d-III-3 分析並解釋多元性身體活動的特色。  4d-III-3 宣導身體活動促進身心健康的效益。 | 1.各組能發想隊形、「字」說自話、摩斯密碼挑戰、合作無間的設計，啟動各組創作表演，並在討論與參與練習中，表現積極參與與正向溝通的合作精神。  2.能了解扯鈴的歷史由來。 | ■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  2026/04/06〜2026/04/10 | 貳、體育  六.鈴上雲霄 | 健體-E-C2 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。 | 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.能做出指定的扯鈴動作。  2.能了解扯鈴的招式動作，並分析與他人的差異。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:性侵害-1 | □線上教學 |
| 第十週  2026/04/13〜2026/04/17 | 貳、體育  六.鈴上雲霄 七.排球高手 | 健體-E-C2 | Ic-III-1 民俗運動組合動作與遊戲。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 4c-III-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.能效仿扯鈴比賽中的優美動作與隊形。  2.能積極正確做出低手與低手發球動作，並透過競爭和學習策略，改善個人技能表現。 | ■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  2026/04/20〜2026/04/24 | 貳、體育  七.排球高手 | 健體-E-C2 | 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。  3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 | 1.能與同學討論如何改善比賽高手傳接球的技巧，接納他人不同想法，並正向溝通有效策略，解決比賽的問題。  2.能知道正式比賽，球場上各角色所擔任的工作。 | ■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  2026/04/27〜2026/05/01 | 貳、體育  八.桌球精靈 | 健體-E-C2 | Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。  3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運動潛能。 | 1.能了解如何利用桌球拍做出正手擊球、發球。  2.能透過觀摩他人或自己察覺學習到正確的擊球、正手、反手擊球及發球動作。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:登革熱-1 | □線上教學 |
| 第十三週  2026/05/04〜2026/05/08 | 貳、體育  八.桌球精靈 | 健體-E-C2 | Bc-III-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。  Ha-III-1 網/ 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。  4d-III-1 養成規律運動習慣，維持動態生活。 | 1.能規畫一個週期的運動方案並積極落實。  2.能了解終身運動的重要性。 | ■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 |
| 第十四週  2026/05/11〜2026/05/15 | 貳、體育  九.角力主角我來當 | 健體-E-A2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。  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-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 | 1.能認識不同的角力運動招式。  2.能完成自由式角力基本動作練習。 | ■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  2026/05/18〜2026/05/22 | 貳、體育  九.角力主角我來當 十.百發百中 | 健體-E-A2 | Bd-III-2 技擊組合動作與應用。  Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。  4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動計畫。 | 1.能從優秀運動員的故事中學習到運動家精神。  2.能了解拋球、擲球及滾球的使用時機，並在比賽中表現出良好的動作技巧。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 | 法定:家庭暴力-1  法定:飲食教育-1 | □線上教學 |
| 第十六週  2026/05/25〜2026/05/29 | 貳、體育  十.百發百中 | 健體-E-A2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。 | 3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。  4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 | 1.能了解穩定性對於標的性球類運動的重要性。  2.能了解木球的揮桿及比賽方式。 | ■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  2026/06/01〜2026/06/05 | 貳、體育  十.百發百中 十一.水中樂逍遙 | 健體-E-C2 | Hc-III-1 標的性球類運動基本動作及基礎戰術。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 4c-III-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。  4c-III-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 | 1.能了解終身運動的意義及選擇終身運動的原則。  2.能學會換氣節奏：韻律呼吸複習、水中轉頭換氣、岸邊划手換氣、水中行進划手換氣。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | ■線上教學  使用南一派測驗&南一派筆記 |
| 第十八週  2026/06/08〜2026/06/12 | 貳、體育  十一.水中樂逍遙 | 健體-E-C2 | Cc-III-1 水域休閒運動進階技能。  Gb-III-2 手腳聯合動作、藉物游泳前進、游泳前進15公尺（需換氣三次以上）與簡易性游泳比賽。 | 2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。  3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 | 1.能透過游泳接力賽，表現個人運動技能。  2.能進行水球基礎動作：水中傳接球、水中運球、水中射門。 | ■紙筆測驗及表單  ■實作評量  □檔案評量 |  | □線上教學 |
| 第十九週  2026/06/15〜2026/06/19 | 畢業週 |  |  |  |  | □紙筆測驗及表單  □實作評量  □檔案評量 |  | □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。