

附件伍-1

高雄市梓官區梓官國小 一年級第 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 2025/02/09 ~ 2025/02/15	第一單元保護身體好健康 第一課身體好貼心、第二課五個好幫手	健體-E-A1	Da-I-2 身體的部位與衛生保健的重要性。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 1a-I-2 認識健康的生活習慣。	1. 認識身體各部位的名稱。 2. 認識身體各部位的功用與重要性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-3 法定：兒童及少年性剝削-2	
第二週 2025/02/16 ~ 2025/02/22	第二單元健康飲食聰明吃 第一課飲食紅綠燈、第二課健康飲食我決定	健體-E-A1	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-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 認識生活中常見的健康食物及其對身體的益處。 2. 能分辨食物是否健康，並選擇有益健康的食物。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3 法定：登革熱-1	
第三週 2025/02/23 ~ 2025/03/01	第二單元健康飲食聰明吃 第二課健康飲食我決定、第三課健康食物感恩吃	健體-E-A1	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。	3b-I-3 能於生活中嘗試運用生活技能。 4a-I-2 養成健康的生活習慣。	1. 覺察個人飲食問題並設法改變。 2. 能於生活中嘗試運用問題解決的技巧，改進不良飲食習慣。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3 法定：家庭暴力-1	
第四週 2025/03/02 ~ 2025/03/08	第三單元健康防護罩 第一課身體不舒服	健體-E-A2	Fb-I-2 兒童常見疾病的預防與照顧方法。 Bb-I-1 常見的藥物使用方法與影響。	1a-I-1 認識基本的健康常識。 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。	1. 發覺生病的可能原因。 2. 知道生病時的照護方式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3 法定：家庭暴力-1	

第五週 2025/03/09 ~ 2025/03/15	第三單元健 康防護罩 第二課遠離 疾病有法寶	健體-E-A1	Fb-I-1 個人對健 康的自我覺察與 行為表現。 Fb-I-2 兒童常 見疾病的預防與 照顧方法。	3a-I-1 嘗試練習 簡易的健康相關 技能。 4b-I-1 發表個 人對促進健康的 立場。	1. 認識疾病的傳 染方式。 2. 認識預防疾病 傳染的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3 法定：家庭暴力-1	
第六週 2025/03/16 ~ 2025/03/22	第三單元健 康防護罩 第三課健康 好心情	健體-E-A2	Fa-I-3 情緒體 驗與分辨的方 法。	3b-I-1 能於引導 下，表現簡易的 自我調適技能。 3b-I-3 能於生 活中嘗試運用生 活技能。	1. 發覺每個人有 各種不同的情 緒。 2. 能於引導下， 分辨愉快與不愉 快的情緒。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：生命-3 法定：性侵害-2	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第七週 2025/03/23 ~ 2025/03/29	第四單元玩 球樂 第一課拍球 動一動	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。	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理 練習或遊戲問 題。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	1. 認識拍球的動 作要領。 2. 完成各式原地 和行進間的拍球 活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定：性侵害-1 法定：性別平等-2	
第八週 2025/03/30 ~ 2025/04/05	第四單元玩 球樂 第二課拋擲 我最行	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。	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 3d-I-1 應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲問 題。	1. 認識拋擲球的 動作要領。 2. 完成拋擲球準 確性控球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定：性別平等-2	
第九週 2025/04/06 ~ 2025/04/12	第四單元玩 球樂 第二課拋擲 我最行	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。	3c-I-1 表現基本 動作與模仿的能 力。 3d-I-1 應用基 本動作常識，處 理練習或遊戲問 題。	1. 認識拋擲球的 動作要領。 2. 完成拋擲球準 確性控球活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定：性別平等-2	
第十週	第四單元玩 球樂	健體-E-A1	Hc-I-1 標的性 球類運動相關的	3d-I-1 應用基本 動作常識，處理	1. 認識滾球的動 作要領。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量	課綱：人權-3	

2025/04/13 ~ 2025/04/19	第三課滾動 新樂園		簡易拋、擲、滾 之手眼動作協 調、力量及準確 性控球動作。	練習或遊戲問 題。 4d-I-2 利用學 校或社區資源從 事身體活動。	2. 完成滾球準確 性控球活動。	<input type="checkbox"/> 檔案評量		
第十一週 2025/04/20 ~ 2025/04/26	第五單元伸 展跑跳樂 第一課運動 安全又健康	健體-E-A1	Cb-I-1 運動安 全常識的認識、 運動對身體健康 的益處。	3c-I-2 表現安全 的身體活動行 為。 4c-I-2 選擇適 合個人的身體活 動。	1. 認識運動場地 的安全注意事 項。 2. 選擇安全的遊 戲場所運動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：安全-3	
第十二週 2025/04/27 ~ 2025/05/03	第五單元伸 展跑跳樂 第二課毛巾 伸展操	健體-E-A1	Bc-I-1 各項暖 身伸展動作。	1c-I-1 認識身體 活動的基本動 作。 3c-I-1 表現基 本動作與模仿的 能力。	1. 利用毛巾進行 上肢伸展動作。 2. 利用毛巾進行 身體伸展動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十三週 2025/05/04 ~ 2025/05/10	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運 動基本動作與遊 戲。	3c-I-2 表現安全 的身體活動行 為。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1. 認識跳繩擺盪 的特性及跳躍過 繩的要領。 2. 與同伴互相配 合跳躍過繩。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
第十四週 2025/05/11 ~ 2025/05/17	第五單元伸 展跑跳樂 第三課一起 來跳繩	健體-E-C2	Ic-I-1 民俗運 動基本動作與遊 戲。	3c-I-2 表現安全 的身體活動行 為。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1. 認識跳繩的特 性及其動作要 領。 2. 嘗試練習自己 甩繩並跳躍過繩 的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3 法定:兒童權利公約-1	
第十五週 2025/05/18 ~ 2025/05/24	第五單元伸 展跑跳樂 第四課用報 紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab-I-1 體適能遊 戲。 Ga-I-1 走、 跑、跳與投擲遊 戲。	3c-I-2 表現安全 的身體活動行 為。 4d-I-1 願意從 事規律身體活 動。	1. 利用報紙練習 快速跑。 2. 利用紙棒進行 跑、跳動作練 習。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	

第十六週 2025/05/25 ~ 2025/05/31	第五單元伸展跑跳樂 第四課用報紙玩遊戲	健體-E-A2	Ab- I -1 體適能遊戲。 Ga- I -1 走、跑、跳與投擲遊戲。	3c- I -2 表現安全的身體活動行為。 4d- I -1 願意從事規律身體活動。	1. 利用紙棒進行拋擲動作練習。 2. 願意在課後從事身體活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-3	
第十七週 2025/06/01 ~ 2025/06/07	第六單元模仿趣味多 第一課小巨人和紙鏢	健體-E-C2	Bd- I -1 武術模仿遊戲。	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. 認識弓步、馬步和進攻、防守的基本概念。 2. 在遊戲中表現和諧的人際互動，並學習遵守團體規範。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3	
第十八週 2025/06/08 ~ 2025/06/14	第六單元模仿趣味多 第二課模仿滾翻秀	健體-E-C2	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。 3d- I -1 應用基本動作常識，處理練習或遊戲問題。	1. 認識支撐、身體滾翻、身體平衡的基本動作要領。 2. 嘗試以模仿的動作來表現支撐的技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定:飲食教育-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學
第十九週 2025/06/15 ~ 2025/06/21	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	健體-E-C2	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試模仿大自然生物的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定:飲食教育-1	
第二十週 2025/06/22 ~ 2025/06/28	第六單元模仿趣味多 第三課走向綠地	健體-E-C2	Ib- I -1 唱、跳與模仿性律動遊戲。	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. 嘗試透過五官探索，觀察並以身體詮釋生物特徵。 2. 利用身體各個部位結合動作力量的變化，嘗試	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3 法定:飲食教育-1	

					模仿大自然生物的動作。			
第二十一週 2025/06/29 ~ 2025/07/05	第六單元模 仿趣味多 第三課走向 綠地	健體-E-C2	Ib-I-1 唱、跳 與模仿性律動遊 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. 嘗試透過五官 探索，觀察並以 身體詮釋生物特 徵。 2. 利用身體各個 部位結合動作力 量的變化，嘗試 模仿大自然生物 的動作。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：人權-3	

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) 請與附件參-2(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。