

屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期五年級健康與體育領域課程進度表

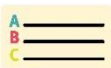
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱/ 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0830	進入新班級	1.了解進入新班級會遇到的挑戰。 2.學習如何在新班級中結交新朋友。 3.學習如何結交新朋友。 4.合宜的語言與情感表達方式 5.和朋友建立友誼。 6.與朋友溝通與解決衝突的技巧。 【品德教育】	1.發表 2.問答 3.學習單 4.演練	H1 H2 H4 H5 H7	
2	0902-0906	五年級的煩惱	1.了解情緒與壓力對於健康的影響。 2.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 3.了解自我接納與潛能開發的探索方法。 4.了解情緒與壓力對於健康的影響。 5.認識適當的情緒管理與壓力調適技巧。 6.了解自己的優點。 7.了解如何化解群體內的衝突。 8.演練解決團體內衝突的技巧。 【品德教育】	1.發表 2.問答 3.學習單 4.演練	H1 H2 H4 H5 H7	
3	0909-0913	力量的泉源	1.認識運動能促進身體發展。 2.認識運動計畫的功能，並透過四步驟擬定簡易的運動計畫。 3.能依據自己的體適能表現擬定簡易的運動計畫，再透過記錄檢視執行效果。 【生命教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	流程圖
4	0916-0920	力拔山河	1.認識拔河運動。 2.進行簡易的暖身運動。 3.認識拔河握繩與施力動作。 4.體驗不同的施力動作。 5.進行簡易的拔河遊戲。 6.認識拔河比賽規則並體驗拔河比賽活動。 【生命教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
5	0923-0927	全心力挺	1.認識體操的小側翻運動技能的要領。	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4	

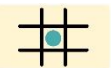
			2.練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。 【生命教育】		H6 H7	
6	0930-1004	全心力挺	1.認識體操的小側翻運動技能的要領。 2.練習小側翻運動技能和創意的挑戰活動。 【生命教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
7	1007-1011	敏捷大進擊	1.能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2.能和同學討論並思考遊戲策略。 3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 【生命教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
8	1014-1018	敏捷大進擊	1.能觀察對手動作，敏捷做出急停、轉換重心與方向等身體動作。 2.能和同學討論並思考遊戲策略。 3.能擬定遊戲攻防策略，並於賽中演練、執行。 【生命教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
9	1021-1025	營養 QRcode	1.了解個人營養與熱量的需求。 2.運用每日飲食指南選擇多元且均衡的餐食。 【生涯規劃教育】	1.問答 2.實作 3.提問 4.計算 5.背誦	H1 H2 H3 H5 H7	
10	1028-1101 (期中評量週)	營 養 QRcode	檢視日常的飲食習慣及對健康的影響。 1.分析自己飲食習慣的形成及影響因素。 2.分析自己飲食習慣的形成，了解飲食習慣對健康的影響。 3.認識營養標示及熱量計算方法。 4.認識營養標示及熱量計算方法。 5.了解戒除吃零食的方法。【生涯規劃教育】 【家庭教育】	1.問答 2.發表 3.自我檢測	H1 H2 H3 H5 H7	
11	1104-1108	樂趣手球賽	1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。 2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 【安全教育】	1.問答 2.發表 3.自評	H1 H2 H4 H6 H7	

12	1111-1115	樂趣手球賽	1.學會正確的手球投擲與傳接球的動作。 2.能與同學或家人一起從事手球遊戲活動。 【安全教育】	1.問答 2.發表 3.自評	H1 H2 H4 H6 H7	
13	1118-1122	球進破網	1.能用單、雙手將球投進籃框。 2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。 3.檢視投籃的動作並進行反思。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
14	1125-1129	球進破網	1.能用單、雙手將球投進籃框。 2.在投籃遊戲中，投不同種類的球，體驗出手力道的不同，思考如何控制。 3.檢視投籃的動作並進行反思。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
15	1202-1206	籃球大進擊	1.能做出空手跑位及運球切入等動作。 2.運用防守動作讓對手不易得分。 3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
16	1209-1213	大家來鬥牛	1.能在比賽中做出繞圈走位。 2.防守時需依持球者來變換位置。 3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
17	1216-1220	樂樂棒球大挑戰	1.能快速進行跑壘及傳接球。 2.運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 3.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
18	1223-1227	樂樂棒球大挑戰	1.能快速進行跑壘及傳接球。 2.運用高跪姿接滾地球，能降低穿越的機率。 3.能思考打擊及防守策略，並運用於比賽中。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6	

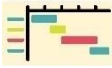
					H7	
19	1230-0103	悠遊桌球	1.能做出桌球正手擊球動作。 2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
20	0106-0110	悠遊桌球	1.能做出桌球正手擊球動作。 2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作 4.觀察	H1 H2 H4 H6 H7	
21	0113-0117 (期末評量週)	規則，讓校園更安全	1.辨識哪些行為有危險性。 2.知道事故傷害發生的可能原因。 3.能分析校園事故的原因，並思考預防之道。 4.能熟悉校內安全救援系統。 5.能指出校園的安全問題與安全規範。 【安全教育】	1.問答 2.發表	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
22	0120	急救，讓危機減傷害	1.了解如何操作繃帶關節八字型包紮法。 2.知道處理關節扭傷的原則。 3.了解如何正確的操作止血的急救處理方式。 4.了解如何正確的操作骨折的急救處理方式。 5.了解休克時的處理方法。 6.了解處理突發事故的重要原則。 7.能知道緊急救難時的求救方式。 【安全教育】	1.問答 2.發表 3.學習單 4.演練 5.驗練	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	

領導力工具代號：

T1：優先順序表 

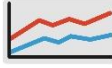
T2：蓮花圖 

T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

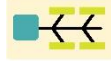
T7：線型圖 

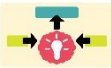
T8：流程圖 

T9：控制圈圖 

T10：維恩圖 

T11：腦力激盪圖 

T12：魚骨圖 

T13：統合綜效圖 

T14：長條圖 

T15：時間矩陣 

屏東縣丹路國小 113 學年度第 2 學期五年級健康與體育領域 課程進度表

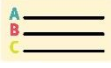
週次	日期	課程規劃			7 個習慣融入教學	
		單元名稱 / 主題名稱	教學重點 (請標示議題融入)	評量 方式	7 H	領導力 工具
1	0211-0214	使用 3C 好智慧	1.了解過度使用 3C 產品對身心健康的危害。 2.了解網路成癮對身心健康的危害。 3.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 4.了解眼球的構造與功能並落實視力保健行動。 5.了解護眼的食物與營養素。 6.了解耳朵的構造與功能並落實聽力保健行動。 【家庭教育】	1.問答 2.發表 3.自評	H1 H2 H3 H5 H7	
2	0217-0221	健康行動不卡關	1.了解姿勢不良對健康的影響及危害。 2.認識骨骼肌肉的構造與功能。 3.測量身高體重的經驗。 4.觀察自己與他人的日常動作與姿勢。 5.訓練正確的身體姿勢與行動。 6.建立促進骨骼與肌肉發展的好習慣。 【資訊教育】	1.問答 2.發表 3.自評	H1 H2 H3 H7	
3	0224-0228	家庭劇場	1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2.了解家庭成員的角色與責任。 3.能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4.了解基本生活無法獲得滿足時的求助資源。 5.了解兒少保護資源 【家庭教育】	1.問答 2.發表	H1 H2 H4 H5 H7	
4	0303-0307	繩奇寶典	1.認識身體組成的基本概念。 2.自我評估身體組成的結果。 2.檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3.運用資源自主控制健康體位。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
5	0310-0314	繩采飛揚	1.認識繩子可以展現的多元性身體活動。 2.練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。 3.練習動態控繩迴旋的變化動作。	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	

			4.利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 5.分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 【安全教育】			
6	0317-0321	繩采飛揚	1.認識繩子可以展現的多元性身體活動。 2.練習以繩子展現個人和兩人的靜態造型動作。 3.練習動態控繩迴旋的變化動作。 4.利用繩子進行分組主題式創作舞討論與展演。 5.分享與解釋運用繩子進行多元性身體活動的創意。 【安全教育】	1.發表 2.問答 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
7	0324-0328	飛盤遊戲	1.能做出飛盤助跑擲遠動作。 2.在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3.能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
8	0331-0404	飛盤遊戲	1.能做出飛盤助跑擲遠動作。 2.在遊戲中表現同理心，與同學正向溝通。 3.能熟練飛盤擲接動作，並運用於遊戲中。 【安全教育】 【品德教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
9	0407-0411	「癮」藏的魔鬼、媒體訊息背後的真相	1.理解成癮性物質對於個人的影響。 2.知道青少年開始使用成癮物質的原因。 3.認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。 4.知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 5.知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。 6.能利用批判性思考檢視媒體訊息。 【品德教育】 【閱讀素養教育】	1.問答 2.發表 3.學習單	H1 H2 H3 H5 H7	
10	0414-0418 (期中評量週)	「癮」藏的魔鬼、媒體訊息背後的真相	1.理解成癮性物質對於個人的影響。 2.知道青少年開始使用成癮物質的原因。 3.認識常被濫用的藥物種類，並知道其危害。	1.問答 2.發表 3.學習單	H1 H2 H3 H5 H7	

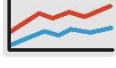
			4.知道物質成癮間的關聯，並了解成癮後果的嚴重性。 5.知曉媒體如何營造使用成癮物質的正面形象或刻板印象。 6.能利用批判性思考檢視媒體訊息。 【品德教育】 【閱讀素養教育】			
11	0421-0425	拒 絕 成 癮 小尖兵	1.能適當運用拒絕技巧。 2.能利用網路媒體進行健康概念的宣導。 3.能整合本單元所學觀念，並將正確觀念有效傳達給他人。 【品德教育】	1.演練 2.學習單 3.實作	H1 H2 H4 H5 H7	
12	0428-0502	健 跑 體 能 好	1.能和同學小組合作進行 800 公尺跑走練習活動。 2.能和同學經由觀察與討論，完成校園 800 公尺跑走跑走路線之規劃。 【安全教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
13	0505-0509	跳躍高手	1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 【安全教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
14	0512-0516	跳躍高手	1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 【安全教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
15	0519-0523	盤 球 大 進 擊	1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 【安全教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	

			【品德教育】			
16	0526-0530	盤球大進擊	1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。 2.進攻者運用身體來保護球；防守者運用身體防守並攔截球。 3.在比賽過程中，能運用改變方向及速度變化的技巧，展現熟練的技巧。 4.觀察同學的動作並進行反思自己的動作是否正確。 【安全教育】 【品德教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
17	0602-0606	攻防大作戰	1.能將所學技巧運用在比賽中。 2.比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。 3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 【安全教育】 【品德教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
18	0609-0613	攻防大作戰	1.能將所學技巧運用在比賽中。 2.比賽時個人技術運用和隊友的配合是贏球關鍵。 3.能思考不同策略，並運用於比賽中。 【安全教育】 【品德教育】	1.發表 2.觀察 3.實作	H1 H2 H4 H6 H7	
19	0616-0620	趴浪玩水去，安全要注意	1.認識趴浪，在課餘時間進行趴浪活動。 2.了解海域危險環境，避免危險發生。 3.在水中抽筋時不慌張，利用自解方式保護自己。 【海洋教育】	1.發表 2.觀察 3.影片	H1 H2 H4 H6 H7	
20	0623-0627 (期末評量週)	戰勝體脂肪	1.認識身體組成的基本概念。 2.自我評估身體組成的結果。 2.檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3.運用資源自主控制健康體位。	1.發表 2.實作	H1 H2 H3 H4 H5 H7	
21	0630	戰勝體脂肪	1.認識身體組成的基本概念。 2.自我評估身體組成的結果。 2.檢視自己 85110 健康體位五大核心能力執行情形。 3.運用資源自主控制健康體位。	1.發表 2.實作	H1 H2 H3 H4 H5 H7	

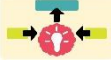
領導力工具代號：

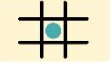
T1：優先順序表 

T4：甘特圖 

T7：線型圖 

T10：維恩圖 

T13：統合綜效圖 

T2：蓮花圖 

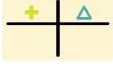
T5：停步思考圖 

T8：流程圖 

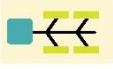
T11：腦力激盪圖 

T14：長條圖 

T3：目標計劃表 

T6：優缺點分析圖 

T9：控制圈圖 

T12：魚骨圖 

T15：時間矩陣 