

屏東縣丹路國小 113 學年度第 1 學期六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	網路不沉迷	1.認識網路的便利性與正向使用網路的方法。 2.描述網路沉迷對健康的影響。 3.覺知網路沉迷所造成的威脅感與嚴重性。 4.透過篩檢量表，覺察個人網路沉迷問題。 5.理解避免網路沉迷的方法。 6.願意培養正向的網路使用習慣。 7.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練與家人溝通網路使用的時間。 【資訊教育】	發表 演練	H1 H2 H3 H4 H5 H7	
2	0902-0906	網路不沉迷	1.了解健康自主管理的原則與方法。 2.運用生活技能「自我管理與監督」，反省與修正網路使用的習慣。 3.運用生活技能「抗壓能力」，調適壓力。 4.理解生活技能「抗壓能力」對健康維護的重要性。 5.運用「五正四樂促進健康」原則，強化面對壓力的能力。 【資訊教育】	發表 演練	H1 H2 H3 H4 H5 H7	
3	0909-0913	友誼維繫	1.獨立演練網路溝通禮儀，維繫友誼關係。 2.獨立演練網路訊息分享禮儀，維繫友誼關係。 3.運用生活技能「自我肯定」，建立與朋友互動的自信。	發表 實作	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	

			4.運用生活技能「人際溝通」，獨立演練合宜的情感表達方式。 【資訊教育】			
4	0916-0920	鎖定目標	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。 【品德教育】	操作 實作	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
5	0923-0927	鎖定目標	1.了解並表現擲球、助走滾球、推桿擊球的動作技能。 2.比較自己或他人助走滾球、推桿擊球動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.透過體驗或實踐，解決進行標的性球類活動遇到的問題。 6.認識木球運動。 【品德教育】	操作 實作	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
6	0930-1004	桌上競技	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	操作 發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	

			6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。 【品德教育】			
7	1007-1011	足下功夫	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	操作 運 動 撲 滿	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
8	1014-1018	足下功夫	1.了解並表現桌球發球、正手擊球、反手擊球的動作技能。 2.了解桌球單打、雙打比賽規則。 3.了解並演練桌球比賽的進攻和防守策略。 4.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 5.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 6.應用學習策略，提高桌球擊球的學習效能。	操作 運 動 撲 滿	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
9	1021-1025	擲向天際	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	操作 發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	

10	1028-1101 (期中評量週)	破除性別刻板印	1.關注性別刻板印象受到個人、家庭、學校與社區等因素的交互作用影響。 2.運用 4F 思考法省思性別刻板印象。 3.認同職業的選擇不應受性別的限制。 【性別平等教育】	實作 演練	H3 H4 H5 H7	
11	1104-1108	尊重特質	1.認識性別友善廁所的設置理念。 2.運用 4F 思考法省思葉永鋕事件。 3.公開表達個人願意尊重不同性別特質。 4.使用不歧視約定書支持自己願意尊重不同性別特質的立場。 5.以同性婚姻家庭情境，認識性傾向基本概念。 【性別平等教育】	發表 實作	H3 H4 H5 H7	
12	1111-1115	維護身體自主權	1.理解預防性侵害的方法、遭遇性侵害的因應方式。 2.主動表現預防性侵害的方法。 3.演練遭遇性侵害的因應方式。 4.受性侵害時能運用多元的健康資源尋求協助。 5.用生活技能「批判性思考」，破除針對性侵受害者說法的迷思。 6.願意同理並關懷性侵受害者。 7.認識兒少性剝削。 8.覺知網路兒少性剝削所造成的威脅感與嚴重性。 9.理解預防網路兒少性剝削的方法，避免私密影像外流，並拒絕成為性剝削加害者。	演練 總結 性 評量	H3 H4 H5 H7	

			10.理解私密影像外流的因應方式。 【性別平等教育】			
13	1118-1122	擲向天際	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	操作 發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
14	1125-1129	擲向天際	1.了解並表現原地推擲球的動作技能。 2.了解並表現原地肩上投擲、行進間肩上投擲的動作技能。 3.比較自己或他人推擲球和肩上投擲動作技能的正確性。 4.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.在活動中表現擲遠技能，發展個人運動潛能。 6.透過體驗或實踐，解決擲遠活動的問題。	操作 發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
15	1202-1206	矯健如蛙游	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。 2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 【海洋教育】	操作 發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
16	1209-1213	矯健如蛙游	1.了解並表現蛙泳腿部的動作技能。	操作 發表	H1 H2 H4	

			2.比較自己或他人蛙泳腿部動作技能的正確性。 3.表現同理心、正向溝通的團隊精神。 4.透過體驗或實踐，解決蛙泳活動的問題。 【海洋教育】		H5 H6 H7	
17	1216-1220	扯鈴巔峰	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作表演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 【品德教育】	操作發表	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
18	1223-1227	扯鈴巔峰	1.了解並表現扯鈴的動作技能。 2.比較自己或他人扯鈴動作技能的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.表現扯鈴動作組合和創作表演的能力。 5.分享欣賞扯鈴表演的美感體驗。 6.應用學習策略，提高扯鈴學習效能。 【品德教育】	操作運動撲滿	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
19	1230-0103	樂跳土風舞	1.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。	操作總結性評量	H1 H2 H4 H5	

			2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。 【品德教育】		H6 H7	
20	0106-0110	樂跳土風舞	1.了解並表現《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞基本舞步。 2.比較自己或他人土風舞舞步的正確性。 3.表演《野豌豆》土風舞、《洛哈地》土風舞。 4.欣賞土風舞展演，分享心得。 【品德教育】	操作 總結性 評量	H1 H2 H4 H5 H6 H7	
21	0113-0117 (期末評量週)	健康消費選擇	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。 4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。 【環境教育】	發表 實作	H1 H2 H5 H7	
22	0120	健康消費選擇	1.描述消費行為對環境的影響。 2.理解健康消費的方法、資源與規範。 3.認同健康消費的生活規範、態度與價值觀。	發表 實作	H1 H2 H5 H7	

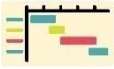
		4.願意培養健康消費的生活型態。 5.運用生活技能「做決定」，做出健康消費的選擇。 6.運用多元的健康消費資訊、產品與服務。 7.公開提倡綠色消費的信念和行動。 【環境教育】			
--	--	--	--	--	--

領導力工具代號：

T1：優先順序表 

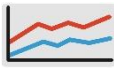
T2：蓮花圖 

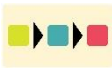
T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

T6：優缺點分析圖 

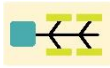
T7：線型圖 

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 學期六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	食物的旅程	1.認識鮮乳的製作流程。 2.認識產銷履歷標章，以及產銷履歷相關資訊，掌握食品的生產過程。 3.運用「批判性思考」技能，辨識加工食品。 4.運用「批判性思考」技能，解析使用食品添加物的優缺點。 5.覺知攝取過多超加工食品、食品添加物對健康的影響與嚴重性。 6.認識食品標示，理解選購食品的方法。 7.運用「做決定」技能，選購健康的食品。 8.表達選購安心又健康食品的立場。 【品德教育】	發表 演練	H1 H2 H5 H7	
2	0217-0221	預防食品中毒	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。 7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。	實作 總結性 評量	H1 H2 H5 H7	

			9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。 【品德教育】			
3	0224-0228	羽球同樂	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 6.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。 7.了解羽球移位步伐的動作要領。 8.在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。 9.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 10.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。 【品德教育】	操作 運 動 撲 滿	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
4	0303-0307	羽球同樂	1.了解羽球單打發球規則與站位。 2.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 3.在活動中表現羽球發球、平擊球、擊小球與擊高遠球的動作技能。 4.探索羽球比賽的進攻與防守策略。 5.了解羽球平擊球、擊小球與擊高遠球的動作要領。 6.比較自己與他人羽球動作技能的正確性。	操作 運 動 撲 滿	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	

			7.了解羽球移位步伐的動作要領。 8.在活動中表現羽球移位步伐的動作技能。 9.演練羽球比賽的進攻與防守策略。 10.課後進行羽球活動，養成規律運動習慣。 【品德教育】			
5	0310-0314	快攻密守	1.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略、傳球快攻策略。 5.了解兩人傳球上籃的動作要領。 6.在活動中表現兩人傳球上籃的動作技能。 【品德教育】	操作發表	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
6	0317-0321	快攻密守	1.了解籃球防守動作與腳步的動作要領。 2.在活動中表現籃球防守動作與腳步動作技能。 3.遵守上課規則，與同學互相合作，表現團隊精神。 4.了解籃球防守策略、傳球快攻策略。 5.了解兩人傳球上籃的動作要領。 6.在活動中表現兩人傳球上籃的動作技能。 【品德教育】	操作發表	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
7	0324-0328	接力與障礙跑	1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力的要素和動作技巧。	操作實作	H1 H2 H3 H4	

			3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。 【品德教育】		H5 H6 H7	
8	0331-0404	接力與障礙跑	1.了解 4×100 公尺接力的比賽規則。 2.了解並表現接力的要素和動作技巧。 3.與同學團隊合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在活動中表現接力賽的起跑、助跑、傳接棒動作技能，發展個人潛能。 5.透過體驗或實踐，解決接力情境遇到的問題。 6.檢視自身能力，探索接力棒次安排的策略。 7.了解異程接力的比賽規則與要素。 【品德教育】	操作 實作	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
9	0407-0411	守護醫療資源	1.理解食品中毒的種類和原因。 2.覺知食品中毒對人體消化系統的影響。 3.理解食品中毒的處理與自我照護原則。 4.理解預防食品中毒的原則。 5.流暢的操作食品中毒的處理與自我照護的方法。 6.主動表現預防食品中毒的行動。	實作 總 結 性 評量	H1 H2 H3 H4 H5 H7	蓮花圖

			7.理解餐飲衛生安全注意事項。 8.覺察餐飲衛生安全的重要性。 9.主動選擇符合餐飲衛生安全的店家。 【安全教育】			
10	0414-0418 (期中評量週)	用藥保安康	1.運用「批判性思考」技能，分辨藥品廣告訊息的正確性。 2.了解用藥諮詢的方法，表現正確購買藥品的行為。 3.認識藥品分級，學會看藥品標示。 4.了解用藥的注意事項，表現正確的用藥方法。 5.認識合格藥師的條件，留意社區醫療資源。 6.描述可能導致藥物中毒的行為與預防方法。 7.認同正確用藥的態度與其重要性。 8.熟悉並操作藥物中毒的急救處理方法。 【安全教育】	演練 總結性 評量	H1 H2 H3 H4 H5 H7	蓮花圖
11	0421-0425	攀岩知多少	1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。 3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬動作技能。 【資訊教育】	操作 運動撲 滿	H1 H2 H3 H7	
12	0428-0502	攀岩知多少	1.認識攀岩活動場地、基本裝備與防護知識。 2.分享觀賞或體驗攀岩活動後的感受。	操作 運動撲 滿	H1 H2 H3 H7	

			3.運用網路與媒體取得攀岩賽事相關資訊。 4.了解攀岩基礎動作技能要素。 5.表現攀岩握繩、攀爬、踩蹬動作技能。 【資訊教育】			
13	0505-0509	武藝好功夫	1.了解技擊出拳進攻與閃躲防守的動作要領。 2.與同學積極互動，表現接受挑戰的學習態度。 3.熟練技擊進攻與防守動作，並表現出穩定的身體控制和協調能力。 4.共同制定活動規則，並願意遵守規範進行活動。 【安全教育】	操作 總 結 性 評量	H1 H2 H3 H7	
14	0512-0516	課水中好手	1.了解蛙泳划手、換氣的動作要領。 2.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 3.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 4.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。 5.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 【海洋教育】	操作 實作	H1 H2 H3 H4 H5 H6 H7	
15	0519-0523	課水中好手	1.比較自己與他人划手、換氣、漂浮、蛙腿與水中自救動作的正確性。 2.表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3.在游泳活動中，表現蛙泳划手、換氣、漂浮與蛙腿的動作技能。	操作 運 動 撲 滿	H1 H2 H3 H6 H7	

			4.透過體驗或實踐，解決學習蛙泳時遇到的困難。 5.了解踩水、抬頭蛙的動作要領。 6.覺察水域安全的重要性，應用水中自救的概念維護自身安全。 7.比較與檢視自己的游泳與自救能力。 【海洋教育】			
16	0526-0530	舞動世界逍遙游	1.了解《17 世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作 實作	H3 H4 H5 H6 H7	
17	0602-0606	舞出國際風	1.了解《17 世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。	操作 實作	H3 H4 H5 H6 H7	
18	0609-0613	舞出國際風	1.了解《17 世紀行列舞》的舞蹈背景。 2.做出《17 世紀行列舞》的基本舞步。 3.表現《17 世紀行列舞》的動作、隊形與舞序。 4.和同學合作，表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	操作 實作	H3 H4 H5 H6 H7	

			5.專心欣賞別人的表演，並表達自己的看法。			
19	0616-0620	健康全方位	1.認識生理、心理與社會適應三方面健康的概念。 2.認識身體主要器官的構造與功能。 3.舉例適切的事證來說明促進生理、心理與社會適應三方面健康的立場。 4.認知到生活習慣對健康的影響，願意培養促進健康的生活型態。 【生命教育】	發表實作	H1 H2 H3 H4 H5 H7	優先順序表
20	0623-0627 (期末評量週)	健康達人出任務	1.了解健康檢查的意義和重要性。 2.了解可能導致代謝症候群的危險因子。 3.覺察代謝症候群對健康造成的威脅與嚴重性。 4.了解預防代謝症候群的方法。 5.公開提倡預防代謝症候群的方法。 6.主動參與改善生活習慣的行動。 7.運用「目標設定」技能，協助家人擬定生活習慣改善計畫。 8.評估個人的飲食、身體活動和心理狀態。 9.自我反省並修正個人的生活型態。 10.運用「自我健康管理」技能，落實改善生活型態的計畫。 【生命教育】	發表實作	H1 H2 H4 H5 H7	目標計畫表
21	0630	預防慢性病	1.覺察慢性病對健康造成的威脅與嚴重性。	實作 總結性 評量	H1 H2 H4	

			2.了解罹患心血管疾病、糖尿病、腎臟病、癌症的成因、早期症狀與預防方法。 3.願意培養促進健康的生活型態。 【生命教育】		H5 H7	
--	--	--	---	--	---------------------	--

領導力工具代號：

T1：優先順序表 

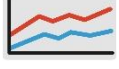
T2：蓮花圖 

T3：目標計劃表 

T4：甘特圖 

T5：停步思考圖 

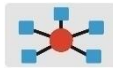
T6：優缺點分析圖 

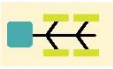
T7：線型圖 

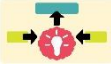
T8：流程圖 

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 