

屏東縣丹路國小114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	7H	領導力 工具
1	0901-0905	面對青春好自在	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期帶來的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。 4.了解營養對身高的影響。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少夢遺發生。 10.運用所學的青春保健知識來回答並填寫本活動。 【性別平等】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。	發表 問答 填答	H1 H4 H5 H7	
2	0908-0912	面對青春好自在	1.了解青春期男女發育的差異。 2.能面對並解決青春期帶來的轉變。 3.了解先天影響的遺傳因素。 4.了解營養對身高的影響。 5.了解運動對身高的影響。 6.了解睡眠對身高的影響。 7.了解包皮清潔的重要性。 8.了解何謂夢遺以及夢遺後如何清潔。 9.了解如何減少夢遺發生。	發表 問答 填答	H1 H4 H5 H7	

			10.運用所學的青春期保健知識來回答並填寫本活動。 【性別平等】 性E1 認識生理性別、性傾向、性別特質與性別認同的多元面貌。 性E2 覺知身體意象對身心的影響。			
3	0915-0919	運動計畫知多少	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】 生E2 理解人的身體與心理面向。	發表 問答 實踐	H1 H2 H3	
4	0922-0926	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。 【法治教育】 法E3 利用規則來避免衝突。 【生涯規劃教育】 涯E7 培養良好的人際互動能力。	發表 問答 實踐	H1 H2 H3 H6	
5	0929-1003	跑在最前線	1.能了解運動賽會依不同形式和規格樣貌可分為綜合型賽會、聯賽和盃賽等。 2.能從運動選手奮鬥步謝激勵人心的故事中進行榜樣學習。	發表 問答 實踐	H1 H2 H3	

			1.能學會正確的蹲踞式起跑動作。 2.能與同學或家人一起從事跑步運動。 【品德教育】 品E6 同理分享。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。			
6	1007-1009	伸出友誼的手	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】 品E2 自尊尊人與自愛愛人。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	發表 實作 問答 演練	H1 H4 H5 H7	
7	1013-1017	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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。	發表 實作 問答 演練	H1 H4 H5 H6	

			安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。			
8	1020-1024	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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	發表 實作 問答 演練	H1 H4 H5 H6	
9	1027-1031	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】 安E4 探討日常生活應該注意的安全。 安E6 了解自己的身體。 安E7 探究運動基本的保健。	發表 實作 問答 演練	H1 H4 H5 H6	
10	1103-1107 (期中評量)	安全停看聽	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】 安E2 了解危機與安全。	問答 演練	H1 H4 H5 H7	
11	1110-1114	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。	實作 觀察	H1 H2 H3	
12	1117-1121	悠遊桌球	1.能做出桌球正手擊球動作。	實作	H1	

			2.在練習和遊戲中，能檢視改進動作，並思考遊戲策略。	觀察	H2 H3	
13	1124-1128	「繩」氣活現	1.能做出雙人母子跳和橫排跳動作。 2.能做出雙人跳進出動作，並編排連續流程。 3.能運用平板電腦，拍攝跳繩動作。 4.能自我評量雙人跳展演動作。	實作 觀察	H1 H4 H5 H6	
14	1201-1205	預防傳染病的法寶	1.了解傳染是無形的。 2.了解衛生習慣養成的重要。 3.了解構成傳染病的三要素。 4.學習阻斷傳染病的發生。 5.針對阻斷傳染病三要素，找出本身所缺失的生活技能，並練習以此設定計畫，落實該項技能。 6.複習並熟悉傳染三要素的分類。 【家庭教育】 家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。	發表 問答	H1 H4 H5 H7	
15	1208-1212	傳接趣味賽	1.能做出角錐和紙箱等器材的接球動作。 2.在遊戲中表現合作學習的精神。 3.能遵守遊戲規定，發揮運動精神。	實作 觀察	H1 H4 H5 H6	

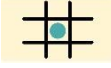
			【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。			
16	1215-1219	拳擊有氧	1.能正確作出拳擊有氧的步伐、拳法及踢腿動作。 2.能和同學一起編創有氧拳擊組合動作，並於練習後進行展演並相互觀摩。	實作觀察	H1 H4 H5 H6	
17	1222-1226	排山倒海	1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	實作觀察	H1 H4 H5 H6	
18	1229-0102	環保行動家	1.了解水汙染有哪些。 2.了解造成水汙染的來源。 3.了解改善水汙染的方式。 4.了解可以如何減少生活用水與汙水。 5.認識環保減塑的重要性。 6.了解什麼是塑膠微粒。 7.了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。 8.了解減塑與環保的關聯。 9.了解生活中減塑的方式。 10.了解溫室效應的嚴重性。 11.了解何謂碳足跡以及透過選購碳足跡較少的商品，達到減碳的方法。 12.了解何謂綠色消費。 13.了解如何做到綠色消費。 14.如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。 15.如何實踐綠色消費中的選購綠色產品。 16.了解減碳、減塑的概念及如何在生活中實踐。 17.綠色消費的自我省思。 18.辨識不同的綠色產品標章。	發表問答	H1 H4 H5 H7	

			19.將所學的觀念落實於生活中。 【環境教育】 環E5 覺知人類的生活型態對其他生物與生態系的衝擊。 環E16 了解物質循環與資源回收利用的原理。 環E17 養成日常生活節約用水、用電、物質的行為，減少資源的消耗。			
19	0105-0109	排山倒海	1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	實作觀察	H1 H4 H5 H6	
20	0112-0116 (期末評量)	排山倒海	1.能做出低手發球和高手發球動作。 2.能訂定學習目標，自我挑戰。 3.能瞭解攻防策略，並和同學合作，進行排球遊戲。	實作觀察	H1 H4 H5 H6	
21	0119-0120	終身照護沒煩惱	1.建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2.認識全民健保的特色。 3.認識健保卡的特色。 4.了解就醫流程。 5.建立正確使用健保卡就醫的行為。 6.了解健保的便利性與財政危機。 7.了解造成健保危機的原因。 8.了解珍惜健保資源的方式。 9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。 【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。	發表問答	H1 H4 H5 H7	

人E3 了解每個人需求的不同,
並討論與遵守團體的規則。

領導力工具代號:

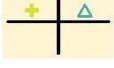
T1: 優先順序表 

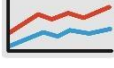
T2: 蓮花圖 

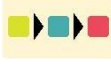
T3: 目標計劃表 

T4: 甘特圖 

T5: 停步思考圖 

T6: 優缺點分析圖 

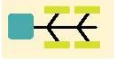
T7: 線型圖 

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114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	7H	領導力 工具
1	0211-0213	身體保護你我他	1.了解何謂性騷擾。 2.認識性騷擾的多種型態。 3.了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4.學習明確拒絕性騷擾的態度。 5.了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 6.了解性侵害的定義。 7.能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 8.了解網路交友必須注意的原則。 9.了解如何陪伴受害者。 10.了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11.了解受害者的心情復原歷程。 12.了解如何陪伴受害者。 13.能以同理心練習陪伴的技巧。 【性別平等】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	發表 問答 填答	H1 H4 H5 H6 H7	

2	0216-0220	身體保護你我他	1.了解何謂性騷擾。 2.認識性騷擾的多種型態。 3.了解不應亂傳自己照片給他人的重要性。 4.學習明確拒絕性騷擾的態度。 5.了解如何從自身做起愛護自我、尊重他人。 6.了解性侵害的定義。 7.能分辨容易發生性侵害的情境並預防性侵害的發生。 8.了解網路交友必須注意的原則。 9.了解如何陪伴受害者。 10.了解遭遇性侵害時的處置與流程。 11.了解受害者的心情復原歷程。 12.了解如何陪伴受害者。 13.能以同理心練習陪伴的技巧。 【性別平等】 性E4 認識身體界限與尊重他人的身體自主權。 性E5 認識性騷擾、性侵害、性霸凌的概念及其求助管道。 【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人E7 認識生活中不公平、不合理、違反規則和健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	發表 問答 填答	H1 H4 H5 H6 H7	
3	0223-0226	繩奇寶典	1.認識健康體育護照的功能與運用方式。 2.練習一跳一迴旋跳繩變化動作的要素與要領。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H6	

			3.分組進行花式跳繩的組合動作。 4.認識跳繩的功效。 5.練習增加跳繩時間的方法。 依據自己能力自主設定跳繩的目標, 再檢視跳繩成效。 【安全教育】 安E6 了解自己的身體。			
4	0302-0306	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】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H6	
5	0309-0313	你不可不知的傳染病	1.認識諾羅的病原體。 2.了解感染諾羅的傳染途徑。 3.了解諾羅的症狀、照護方式及預防方法。 4.了解新冠的傳染途徑。 5.了解新冠的症狀、照護方式及預防方法。 6.認識愛滋病病原體。 7.了解感染HIV的傳染途徑。 8.熟悉HIV感染後的處置及預防方法。 9.了解愛滋預防的正確觀念並落實反歧視的態度。 10. 能應用批判思考方式駁斥對愛滋的歧視。 11.能表達對愛滋病患的關懷。 12.了解所學傳染病及預防法。 【家庭教育】	問答 發表	H1 H2 H3	

			家E11 養成良好家庭生活習慣，熟悉家務技巧，並參與家務工作。 【生命教育】 生E4 觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。 【資訊教育】 資E2 使用資訊科技解決生活中簡單的問題。			
6	0316-0320	帶式橄欖球大躍進	1.能做出快速閃躲的動作。 2.熟練低手傳球、向後及平行傳球。 3.能緊跟持球進攻者防守，並快速TAG 色帶。 4.能持球快速衝過得分線。 5.能實際進行正式帶式橄欖球比賽。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
7	0323-0327	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】 安E7 探究運動基本的保健。	實作 問答	H1 H2 H3	
8	0330-0402	跳躍高手	1.學會正確的急行跳遠動作。 2.能和同學正確合作完成跳遠距離的丈量。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	實作 問答	H1 H2 H3	
9	0407-0410	盤球大進擊	1.能用腳內外側改變盤球前進的方向。	實作 觀察 問答	H1 H2 H4	

			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】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	發表	H5 H6	
10	0413-0417 (期中評量)	健康E起來	1.建立正確使用健保卡就醫的健康行為。 2.認識全民健保的特色。 3.認識健保卡的特色。 4.了解就醫流程。 5.建立正確使用健保卡就醫的行為。 6.了解健保的便利性與財政危機。 7.了解造成健保危機的原因。 8.了解珍惜健保資源的方式。 9.建立珍惜醫療資源，善用全民健康保險的觀念。 【人權教育】 人E2 關心周遭不公平的事件，並提出改善的想法。 人E3 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則。	問答 發表	H1 H2 H3 H4	
11	0420-0424	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。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	

			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】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。			
12	0427-0501	飛天白梭	1.能做出正手發球和正手高遠球動作。 2.能和同學以高遠球動作來回對打。 3.正手高遠球能回擊至不同位置 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
13	0504-0508	飛天白梭	1.能做出正手發球和正手高遠球動作。 2.能和同學以高遠球動作來回對打。 3.正手高遠球能回擊至不同位置 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。 【品德教育】 品E3 溝通合作與和諧人際關係。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
14	0511-0515	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。	問答 發表 自評	H1 H2 H3	

			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】 家E12 規劃個人與家庭的生活作息。			
15	0518-0522	大家來玩水	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】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
16	0525-0529	定向運動	了解定向運動規則並能實際操作順點型與積分型定向運動。 【安全教育】 安E7 探究運動基本的保健。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
17	0601-0605 (畢業考試)	拒絕毒害的人生	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】	問答 發表 紙筆	H1 H2 H7	

			品EJU1 尊重生命。 品E3 溝通合作與和諧人際關係。 【閱讀素養教育】 閱E7 發展詮釋、反思、評鑑文本的能力。			
18	0608-0612	游泳能力大提升	1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。 3.進行簡易式游泳比賽。 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
19	0615-0618 (畢業典禮)	游泳能力大提升	1.加強划手及打水能力，增加換氣流暢性。 2.提升捷式前進速度。 3.進行簡易式游泳比賽。 【海洋教育】 海E3 具備從事多元水域休閒活動的知識與技能。	實作 觀察 問答 發表	H1 H2 H4 H5 H6	
20	0622-0626 (期末評量)	親愛的家人	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】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色，並反思個人在家庭中扮演的角色。	問答 發表	H1 H2 H3 H7	

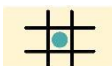
			家E4 覺察個人情緒並適切表達, 與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。			
21	0629-0630	親愛的家人	1.了解人生各階段的生理特徵與心理任務。 2.了解家庭成員的角色與責任。 3.能夠透過自我調適因應家庭的生活情境。 4.了解基本生活無法獲得滿足時的求助資源。 5.了解兒少保護資源。 【家庭教育】 家E1 了解家庭的意義與功能。 家E2 了解家庭的組成與型態的多樣性。 家E3 察覺家庭中不同角色, 並反思個人在家庭中扮演的角色。 家E4 覺察個人情緒並適切表達, 與家人及同儕適切互動。 家E5 了解家庭中各種關係的互動(親子、手足、祖孫及其他親屬等)。 家E6 覺察與實踐兒童在家庭中的角色責任。 家E7 表達對家庭成員的關心與情感。	問答發表	H1 H2 H3 H7	

領導力工具代號:

T1: 優先順序表



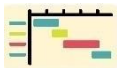
T2: 蓮花圖



T3: 目標計劃表



T4: 甘特圖



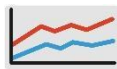
T5: 停步思考圖



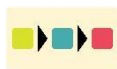
T6: 優缺點分析圖



T7: 線型圖



T8: 流程圖



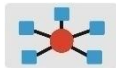
T9: 控制圈圖



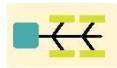
T10: 維恩圖



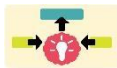
T11: 腦力激盪圖



T12: 魚骨圖



T13: 統合綜效圖



T14: 長條圖



T15: 時間矩陣

