

屏東縣丹路國小 115 學年度第 1 學期 五年級健康與體育領域 課程進度表

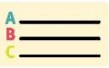
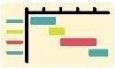
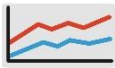
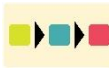
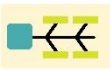
週次	日期	課程規劃			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0831-0904	第一單元健康樂活 我當家 第一課疾病不要來	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1b-Ⅲ-4 了解健康自主管理的原則與方法。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 【學習內容】 Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與愛滋關懷。 Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照顧方法。 Fb-Ⅲ-3 預防性健康自我照護的意義與重要性。	問答 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
2	0907-0911	第一單元健康樂活 我當家 第二課視力口腔檢查站	【學習表現】 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。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 【學習內容】 Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣的改進方法。 Da-Ⅲ-3 視力與口腔衛生促進的保健行動。	發表 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
3	0914-0918	第二單元做自己愛自己 第一課不要被引誘	【學習表現】 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 【學習內容】 Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-Ⅲ-3 媒體訊息對青少年吸菸、喝酒行為的影響。	發表 演練	【7 個習慣】 【品德教育】 【法治教育】

4	0921-0925	第二單元做自己愛自己 第二課全力反毒	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 3b-Ⅲ-3 能於引導下，表現基本的決策與批判技能。 4b-Ⅲ-1 公開表達個人對促進健康的觀點與立場。 【學習內容】 Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。 Bb-Ⅲ-4 拒絕成癮物質的健康行動策略。	發表 實作	【7 個習慣】 【資訊教育】
5	0928-1002	第二單元做自己愛自己 第三課獨特的我	【學習表現】 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 4a-Ⅲ-3 主動地表現促進健康的行動。 【學習內容】 Fa-Ⅲ-1 自我悅納與潛能探索的方法。	演練 實作	【7 個習慣】 【性別平等教育】 【生涯規劃教育】
6	1005-1009	第三單元安全新生活 第一課校園事故傷害	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 【學習內容】 Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略。 Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。	實作 發表	【7 個習慣】 【安全教育】
7	1012-1016	第三單元安全新生活 第二課騎車乘車保平安	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 【學習內容】 Ba-Ⅲ-2 校園及休閒活動事故傷害預防與安全須知。 Ba-Ⅲ-4 緊急救護系統資訊與突發事	自評 發表	【7 個習慣】 【安全教育】

			故的處理方法。		
8	1019-1023	第四單元擊球特攻隊 第一課排球高手	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	觀察 操作	【7 個習慣】 【品德教育】
9	1026-1030	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 【學習內容】 Hd-Ⅲ-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
10	1102-1106 (期中評量)	第四單元擊球特攻隊 第二課樂棒攻守樂趣多	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 【學習內容】 Hd-Ⅲ-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
11	1109-1113	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	【學習表現】 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 【學習內容】 Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與	操作 發表	【7 個習慣】 【安全教育】

			運動營養知識。		
12	1116-1120	第五單元跑跳武動秀 第一課身體管理員	【學習表現】 1c-Ⅲ-3 了解身體活動對身體發展的關係。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。4d-Ⅲ-2 執行運動計畫，解決運動參與的阻礙。 【學習內容】 Ab-Ⅲ-1 身體組成與體適能之基本概念。 Bc-Ⅲ-2 運動與疾病保健、終身運動相關知識。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育、運動精神與運動營養知識。	問答 實作	【7 個習慣】 【安全教育】
13	1123-1127	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	操作 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
14	1130-1204	第五單元跑跳武動秀 第二課跑跳無阻	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	操作 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
15	1207-1211	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
16	1214-1218	第五單元跑跳武動秀	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運	操作 觀察	【7 個習慣】 【品德教育】

		第三課小套路輕鬆學	動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。		
17	1221-1225	第五單元跑跳武動秀 第三課小套路輕鬆學	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 Bd-Ⅲ-1 武術組合動作與套路。	操作 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
18	1228-0101	第六單元自在動起來 第一課逗陣來跳繩	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 1c-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。 1c-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。	操作 觀察	【7 個習慣】 【品德教育】
19	0104-0108	第六單元自在動起來 第二課划手前進	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 【學習內容】 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。	操作 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】
20	0111-0115 (期末評量)	第六單元自在動起來 第二課划手前進	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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	操作 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】

			技能，發展個人運動潛能。 【學習內容】 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。		
21	0118-0120	第六單元自在動起來 第三課快樂動動趣	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 Ib-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
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 115 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			議題融入 (含 7 個習慣)
		單元(主題)名稱	學習重點	評量方式	
1	0211-0212	第一單元健康幸福一家人 第一課健康家庭互動	【學習表現】 1b-Ⅲ-3 對照生活情境的健康需求，尋求適用的健康技能和生活技能。 2b-Ⅲ-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。	實作 發表	【7 個習慣】 【家庭教育】

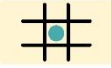
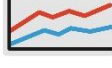
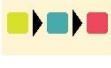
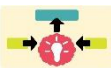
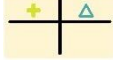
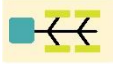
			【學習內容】 Fa-Ⅲ-2 家庭成員的角色與責任。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係的溝通技巧與策略。		
2	0215-0219	第一單元健康幸福 一家人 第二課關懷家人	【學習表現】 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Aa-Ⅲ-3 面對老化現象與死亡的健康態度。	實作 演練	【7 個習慣】 【家庭教育】 【生命教育】
3	0222-0226	第一單元健康幸福 一家人 第三課青春快樂行	【學習表現】 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部份的自我調適技能。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 【學習內容】 Aa-Ⅲ-1 生長發育的影響因素與促進方法。 Aa-Ⅲ-2 人生各階段的成長、轉變與自我悅納。 Db-Ⅲ-1 青春期的探討與常見保健問題之處理方法。	演練 實作	【7 個習慣】 【品德教育】
4	0301-0305	第二單元健康安全 飲食 第一課健康飲食	【學習表現】 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。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 【學習內容】 Ea-Ⅲ-1 個人的營養與熱量之需求。 Ea-Ⅲ-2 兒童及青少年飲食問題與健康影響。 Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	實作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

5	0308-0312	第二單元健康安全 飲食 第二課多元飲食文化 第三課飲食危機處理	【學習表現】 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-Ⅲ-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。 【學習內容】 Ea-Ⅲ-3 每日飲食指南與多元飲食文化。 Ba-Ⅲ-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	發表 實作	【7 個習慣】 【資訊教育】 【多元教育】 【國際教育】 【安全教育】
6	0315-0319	第三單元保護地球 動起來 第一課環保愛地球	【學習表現】 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-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 4a-Ⅲ-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。 【學習內容】 Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-Ⅲ-3 環保行動的參與及綠色消費概念。 Eb-Ⅲ-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】
7	0322-0326	第三單元保護地球 動起來 第二課環境汙染面面觀	【學習表現】 1a-Ⅲ-3 理解促進健康生活的方法、資源與規範。 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-4 能於不同的生活情境中，運用生活技能。 【學習內容】 Ca-Ⅲ-1 健康環境的交互影響因素。 Ca-Ⅲ-2 環境汙染的來源與形式。	發表 實作	【7 個習慣】 【環境教育】
8	0329-0402	第四單元球技對決 第一課羽球共舞	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

			【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。		
9	0405-0409	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 【學習內容】 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
10	0412-0416 (期中評量)	第四單元球技對決 第二課籃球攻防	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻和防守策略。 【學習內容】 Hb-Ⅲ-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
11	0419-0423	第五單元奔騰泳休閒 第一課短跑衝刺	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 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。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略，提高運動技能學習效能。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
12	0426-0430	第五單元奔騰泳休閒 第二課樂趣跳高	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	操作 觀察	【7 個習慣】 【品德教育】
13	0503-0507	第五單元奔騰泳休閒	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

		第二課樂趣跳高	領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 3d-Ⅲ-3 透過體驗或實踐，解決練習或比賽的問題。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。		
14	0510-0514	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 【學習內容】 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。	操作 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】
15	0517-0521	第五單元奔騰泳休閒 第三課水中健將	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 【學習內容】 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。	操作 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】
16	0524-0528	第五單元奔騰泳休閒 第四課家庭休閒運動	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 4c-Ⅲ-3 擬定簡易的體適能與運動技能的運動計畫。 【學習內容】 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 lc-Ⅲ-1 民俗運動組合動作與遊戲。 lc-Ⅲ-2 民俗運動簡易性表演。	操作 發表	【7 個習慣】 【家庭教育】
17	0531-0604 (畢業考試)	第六單元我的運動 舞臺	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

		第一課靈活滾躍	領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 【學習內容】 1a-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。		
18	0607-0611	第六單元我的運動舞臺 第一課靈活滾躍	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動技能的要素和要領。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制和協調能力。 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 【學習內容】 1a-Ⅲ-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
19	0614-0618 (畢業典禮)	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 1b-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-Ⅲ-2 各國土風舞。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
20	0621-0625 (期末評量)	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。 【學習內容】 1b-Ⅲ-1 模仿性與主題式創作舞。 1b-Ⅲ-2 各國土風舞。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】
21	0628-0630	第六單元我的運動舞臺 第二課動動秀	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素和基本運動規範。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。3c-Ⅲ-3 表現動作創作和展演的能力。	操作 發表	【7 個習慣】 【品德教育】

		【學習內容】 Ib-III-1 模仿性與主題式創作舞。 Ib-III-2 各國土風舞。	
領導力工具代號：			
T1：優先順序表		T2：蓮花圖	
T4：甘特圖		T5：停步思考圖	
T7：線型圖		T8：流程圖	
T10：維恩圖		T11：腦力激盪圖	
T13：統合綜效圖		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	