

屏東縣丹路國小 115 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			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	面對青春好自在	【學習表現】 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭與環境的影響。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 【學習內容】 Db-Ⅲ-1 青春期的成長與保健。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係與有效溝通技巧。	發表 問答 填答	【性別平等】 【7 個習慣】 【家庭教育】 【生命教育】
2	0907-0911	面對青春好自在	【學習表現】 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭與環境的影響。 3b-Ⅲ-1 獨立演練大部分的自我調適技能。 【學習內容】 Db-Ⅲ-1 青春期的成長與保健。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係與有效溝通技巧。	發表 問答 填答	【性別平等】 【7 個習慣】 【家庭教育】 【生命教育】
3	0914-0918	運動計畫知多少	學習表現】 4a-Ⅲ-1 運用多元策略促進健康行為 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊與媒體。 【學習內容】 Bc-Ⅲ-2 運動與體適能計畫。 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。	發表 問答 實踐	【7 個習慣】 【生命教育】 【安全教育】
4	0921-0925	力拔山河	【學習表現】 1c-Ⅲ-1 了解運動技能要素與基本運動規範。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團隊精神。 【學習內容】 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。 Hd-Ⅲ-1 守備 / 跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	發表 問答 實踐	【7 個習慣】 【法治教育】 【生涯教育】

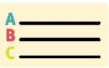
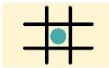
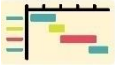
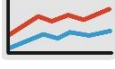
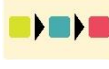
5	0928-1002	跑在最前線	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動比賽的各項策略。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Cb-Ⅲ-2 各項運動設施安全使用規範	發表 問答 實踐	【7 個習慣】 【品德教育】 【安全教育】 【職業試探】
6	1005-1009	伸出友誼的手	【學習表現】 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係與有效溝通技巧。 Db-Ⅲ-3 情緒管理技巧。	發表 實作 問答 演練	【7 個習慣】 【品德教育】 【生命教育】 【家庭教育】
7	1012-1016	籃球大進擊	【學習表現】 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	發表 實作 問答 演練	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
8	1019-1023	籃球大進擊	【學習表現】 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	發表 實作 問答 演練	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
9	1026-1030	樂樂棒球大挑戰	【學習表現】 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	發表 實作 問答 演練	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】

10	1102-1106 (期中評量)	安全停看聽	【學習表現】 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 3a-Ⅲ-1 流暢地操作基礎健康技能。 【學習內容】 Ba-Ⅲ-1 冒險行為的原因與防制策略 b-Ⅲ-2 各項運動設施安全使用規範。	問答 演練	【7 個習慣】 【安全教育】 【交通安全】
11	1109-1113	悠遊桌球	學習表現】 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
12	1116-1120	悠遊桌球	學習表現】 1d-Ⅲ-2 比較自己或他人運動技能的正確性。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】
13	1123-1127	「繩」氣活現	【學習表現】 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 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】 Ic-Ⅲ-1 民俗運動組合與展演。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
14	1130-1204	預防傳染病的法寶	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 【學習內容】 Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照護方法。 Db-Ⅲ-2 不同性傾向的基本概念與性	發表 問答	【7 個習慣】 【家庭教育】 【生命教育】 【資訊教育】

			別刻板印象的影響與因應方式。		
15	1207-1211	傳接趣味賽	【學習表現】 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團隊精神。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
16	1214-1218	拳擊有氧	【學習表現】 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 2d-Ⅲ-1 分享運動欣賞與創作的美感體驗。 【學習內容】 Ib-Ⅲ-2 各國土風舞。 Bc-Ⅲ-2 運動與體適能計畫。	實作 觀察	【7 個習慣】 【生命教育】 【安全教育】
17	1221-1225	排山倒海	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動比賽的各項策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
18	1228-0101	環保行動家	【學習表現】 2a-Ⅲ-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 【學習內容】 Ca-Ⅲ-2 環境污染的來源與形式。 Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響	實作 觀察	【7 個習慣】 【環境教育】 【消保教育】 【食農教育】
19	0104-0108	排山倒海	【學習表現】 1d-Ⅲ-1 了解運動比賽的各項策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
20	0111-0115	排山倒海	【學習表現】	實作	【7 個習慣】

	(期末評量)		1d-Ⅲ-1 了解運動比賽的各項策略。 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	觀察	【安全教育】 【品德教育】
21	0118-0120	終身照護沒煩惱	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 【學習內容】 Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Db-Ⅲ-5 友善老化與高齡健康。	發表 問答	【7 個習慣】 【人權教育】 【高齡教育】 【生命教育】 【家庭教育】

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 六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	身體保護你我他	【學習表現】 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害防治。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係與有效溝	發表 問答 填答	【7 個習慣】 【性別平等】 【人權教育】 【性侵防治】

			通技巧。		
2	0215-0219	身體保護你我他	【學習表現】 1a-Ⅲ-1 認識生理、心理與社會各層面健康的概念。 3b-Ⅲ-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Db-Ⅲ-3 性騷擾與性侵害防治。 Fa-Ⅲ-3 維持良好人際關係與有效溝通技巧。	發表 問答 填答	【7 個習慣】 【性別平等】 【人權教育】 【性侵防治】
3	0222-0226	繩奇寶典	【學習表現】 4c-Ⅲ-2 比較與檢視個人的體適能與運動技能表現。 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 【學習內容】 1c-Ⅲ-1 民俗運動組合與展演。 Bc-Ⅲ-2 運動與體適能計畫。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【生命教育】
4	0301-0305	飛盤遊戲	【學習表現】 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團隊精神。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【學習內容】 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
5	0308-0312	你不可不知的傳染病	【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。 【學習內容】 Fb-Ⅲ-2 臺灣地區常見傳染病預防與自我照護方法。 Db-Ⅲ-4 愛滋病傳染途徑與防治。	問答 發表	【7 個習慣】 【家庭教育】 【生命教育】 【資訊教育】
6	0315-0319	帶式橄欖球大躍進	【學習表現】 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 【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。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【品德教育】 【安全教育】

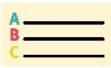
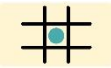
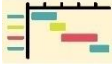
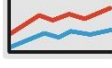
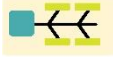
			Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。		
7	0322-0326	健跑體能好	【學習表現】 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團隊精神。 4c-Ⅲ-1 選擇及應用與運動相關的科技、資訊與媒體。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Bc-Ⅲ-2 運動與體適能計畫。	實作 問答	【7 個習慣】 【安全教育】 【生命教育】
8	0329-0402	跳躍高手	【學習表現】 3c-Ⅲ-1 表現穩定的身體控制與協調能力。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【學習內容】 Ga-Ⅲ-1 跑、跳與投擲的基本動作。 Bc-Ⅲ-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	實作 問答	【7 個習慣】 【安全教育】
9	0405-0409	盤球大進擊	【學習表現】 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團隊精神。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
10	0412-0416 (期中評量)	健康 E 起來	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 2b-Ⅲ-2 願意培養健康促進的生活型態。 【學習內容】 Fb-Ⅲ-1 健康各面向平衡安適的促進方法與日常健康行為。 Db-Ⅲ-5 友善老化與高齡健康。	問答 發表	【7 個習慣】 【人權教育】 【高齡教育】
11	0419-0423	盤球大進擊	【學習表現】 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 2c-Ⅲ-2 表現同理心、正向溝通與團	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】

			隊精神。 【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。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。		
12	0426-0430	飛天白梭	【學習表現】 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
13	0503-0507	飛天白梭	【學習表現】 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 3d-Ⅲ-1 應用學習策略提高運動技能學習效能。 【學習內容】 Ha-Ⅲ-1 網 / 牆性球類運動基本動作及基礎戰術。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【品德教育】
14	0510-0514	使用 3C 好智慧	【學習表現】 2a-Ⅲ-1 關注健康議題受到個人、家庭與環境的影響。 4a-Ⅲ-1 運用多元策略促進健康行為。 【學習內容】 Da-Ⅲ-1 衛生保健習慣與生活技能。 Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。	問答 發表 自評	【7 個習慣】 【家庭教育】 【資訊教育】 【生命教育】
15	0517-0521	大家來玩水	【學習表現】 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 【學習內容】 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂及簡易求生技能。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】 【安全教育】 【生命教育】

			Cb-Ⅲ-2 各項運動設施安全使用規範。		
16	0524-0528	大家來玩水	【學習表現】 1c-Ⅲ-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。 3c-Ⅲ-2 在身體活動中表現各項運動技巧。 【學習內容】 Gb-Ⅲ-1 水中自救方法、仰漂及簡易求生技能。 Cb-Ⅲ-2 各項運動設施安全使用規範。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【海洋教育】 【安全教育】 【生命教育】
17	0531-0604 (畢業考試)	定向運動	【學習表現】 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 【學習內容】 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【戶外教育】
18	0607-0611	定向運動	【學習表現】 3d-Ⅲ-2 演練比賽中的進攻與防守策略。 2c-Ⅲ-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。 【學習內容】 Ce-Ⅲ-1 其他休閒運動進階技能。 Cb-Ⅲ-1 運動安全教育與運動精神。	實作 觀察 問答 發表	【7 個習慣】 【安全教育】 【戶外教育】
19	0614-0618 (畢業典禮)	拒絕毒害的人生	【學習表現】 1a-Ⅲ-2 描述生活行為對個人與群體健康的影響。 4a-Ⅲ-2 自我反省與修正促進健康的行動。 【學習內容】 Bb-Ⅲ-2 成癮性物質的特性及其危害。 Eb-Ⅲ-1 健康消費資訊與媒體的影響。	問答 發表 紙筆	【7 個習慣】 【品德教育】 【閱讀教育】 【生命教育】
20	0621-0625 (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。	問答 發表	【7 個習慣】 【家庭教育】

			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。		
21	0628-0630	親愛的家人	【學習表現】 2a-III-1 關注健康議題受到個人、家庭與環境的影響。 3b-III-2 獨立演練大部分的人際溝通互動技能。 【學習內容】 Fa-III-2 家庭成員角色與互動。 Db-III-5 友善老化與高齡健康。	問答 發表	【7 個習慣】 【家庭教育】 【高齡教育】 【生命教育】

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 