

高雄市三民區鼎金國小六年級第一學期部定課程【健康與體育領域】課程計畫

週次	單元/主題 名稱	對應領域 核心素養指標	學習重點		學習目標	評量方式	議題融入	線上教學
			學習內容	學習表現				
一	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	健體-E-C3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
一	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	健體-E-C3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	1d-III-1 了解運動技術的要素和要領。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技術的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技術的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技術的挑戰與創意活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-2	
二	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	健體-E-B3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
二	第四單元：體操競技秀 活動一：跳躍大進擊	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識體操基本跳躍、騰躍運動技術的要領。 2. 練習體操基本跳躍、騰躍運動技術的控制能力。 3. 進行跳躍、騰躍運動技術的挑戰與	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	

					創意活動。			
三	第一單元：為飲食把關 活動一：飲食萬花筒	健體-E-B3	Ea-III-3 每日飲食指南與多元飲食文化。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 認識多元飲食文化。 2. 了解飲食的多元與差異性。 3. 了解異國飲食中的營養攝取占比與特色。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:飲食教育課程-1	
三	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	健體-E-B3	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組合與展演活動。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
四	第一單元：為飲食把關 活動二：健康購物車	健體-E-B2	Eb-III-1 健康消費資訊與媒體的影響。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 了解正確的消費觀念。 2. 了解不同食物的選購技巧了解冷凍、冷藏食品與加工食品的選購技巧。 3. 了解食品標章、食品標示的意義與功能。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：資訊-1	
四	第四單元：體操競技秀 活動二：肢體力與美	健體-E-B2	Ia-III-1 滾翻、支撐、跳躍、旋轉與騰躍動作。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	1. 認識身體軸線與體操基本旋轉、跳轉運動技能的要領。 2. 練習體操基本旋轉、跳轉運動技能的控制能力。 3. 進行體操動作組	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:健康促進學校-1	

					合與展演活動。			
五	第一單元：為飲食把關活動二：健康購物車	健體-E-A2	Eb-III-2 健康消費相關服務與產品的選擇方法。	4a-III-1 運用多元的健康資訊、產品與服務。	1. 運用感官、食品標章、食品標示幫助選購食品。 2. 了解全穀雜糧類、肉類與蛋類的選購技巧。 3. 了解乳品類、蔬菜及水果類的選購技巧。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：資訊-1	
五	第四單元：體操競技秀活動三：運動安全一把罩	健體-E-A2	Bc-III-1 基礎運動傷害預防與處理方法。	1c-III-2 應用身體活動的防護知識，維護運動安全。	1. 認識運動安全評估與運動防護措施。 2. 理解急性運動傷害處理原則。 3. 演練不同運動傷害的處理步驟。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
六	第一單元：為飲食把關活動三：食安維護有妙招	健體-E-A3	Ea-III-4 食品生產、加工、保存與衛生安全。	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。	1. 了解食物購買回家後的處理與保存方式。 2. 了解各類食物的處理與保存方式各不同。 3. 了解冰箱的正確使用方式。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
六	第五單元：默契十足活動一：「繩」氣活現	健體-E-A3	1c-III-2 民俗運動簡易性表演。	1d-III-1 了解運動技能的要素和要領。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
七	第一單元：為飲食把關	健體-E-B3	Ea-III-4 食品生產、加工、保存	1b-III-3 對照生活情境的健康需	1. 了解食品加工、保存的方式。 2. 了解生活中哪些	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	

	活動三： 食安維護 有妙招		與衛生安全。	求，尋求適用的健康技能和生活技能。	食物是加工食品。了解食品生產及衛生的安全注意事項。 3. 了解料理過程的重要環節。			
七	第五單元：默契十足 活動一：「繩」氣活現	健體-E-B3	Ic-III-2 民俗運動簡易性表演。	3c-III-3 表現動作創作和展演的能力。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
八	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	1a-III-3 理解促進健康生活的方 法、資源與規範。	1. 分辨買藥用藥的正確觀念。 2. 認識我國的藥品三級制度。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	
八	第五單元：默契十足 活動二：傳接趣味賽	健體-E-A2	Ce-III-1 其他休閒運動進階技能。	2c-III-1 表現基本運動精神和道德規範。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
九	第二單元：健康知識家 活動一：藥品的分級與保存	健體-E-A1	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	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。	1. 了解正確的藥品保存方式。 2. 了解正確的藥品處理方式。 3. 藥品分級制度的觀念能結合生活情境運用。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定:性侵害防治教育-1	

九	第六單元：運動好習慣活動一：拳擊有氧	健體-E-A1	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	2c-III-3 表現積極參與，接受挑戰的學習態度。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十	第二單元：健康知識家活動二：安心用藥	健體-E-A2	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 了解用藥五核心。 2. 了解如何做身體的主人。 3. 了解領藥後需注意的藥袋資訊。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：性侵害防治教育-1	
十	第六單元：運動好習慣活動一：拳擊有氧	健體-E-A2	Bd-III-1 武術組合動作與套路。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十一	第二單元：健康知識家活動二：安心用藥	健體-E-A1	Bb-III-1 藥物種類、正確用藥核心能力與用藥諮詢。	2b-III-1 認同健康的生活規範、態度與價值觀。	1. 了解醫病關係的適切互動。 2. 了解生活中的醫療資源。 3. 能熟悉運用用藥五心的概念。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量		
十一	第六單元：運動好習慣活動二：剪式跳高	健體-E-A1	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：海洋-1	
十二	第二單元	健體-E-A2	Ba-III-3	1b-III-2	了解發生藥物中毒	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單	法定：防災教育	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學

	元：健康知識家活動三：生活中與急救處理		藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。	時的處理步驟與方法。	<input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	-1	因才網
十二	第六單元：運動好習慣活動二：剪式跳高	健體-E-A2	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	3c-III-1 表現穩定的身體控制和協調能力。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：海洋-1	
十三	第二單元：健康知識家活動三：生活中與急救處理	健體-E-A3	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	1b-III-2 認識健康技能和基本生活技能的基本步驟。	1. 了解一氧化碳出現的危險情境並預防。 2. 了解顆粒狀藥品導致異物梗塞的危險。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：防災教育-1	
十三	第六單元：運動好習慣活動二：剪式跳高	健體-E-A3	Ga-III-1 跑、跳與行進間投擲的遊戲。	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。	1. 學會正確的剪式跳高動作。 2. 能檢視同學剪式跳高動作要領的正確性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：健康促進學校-2	
十四	第二單元：健康知識家活動三：生活中與急救處理	健體-E-A2	Ba-III-3 藥物中毒、一氧化碳中毒、異物梗塞急救處理方法。	3a-III-2 能於不同的生活情境中，主動表現基礎健康技能。	1. 了解哈姆立克法的操作要領。 2. 透過小試身手活動，檢核本單元學習成果。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：性別平等-1	
十四	第七單元：團隊球勝活動一：	健體-E-A2	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基	3c-III-1 表現穩定的身體控制和	1. 能學會挑球、拋投上籃出手動作。 2. 能學會運球上籃	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	

	運球上籃		本動作及基礎戰術。	協調能力。	的跨步與時機。 3. 檢視上籃的動作並進行反思。			
十五	第三單元：環保行動家活動一：生活中的空氣汙染	健體-E-C1	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解空氣汙染的形成。 2. 了解空氣汙染對人體的危害。 了解生活中常見的造成室外空氣汙染的原因。 3. 了解境外空氣汙染。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：環境教育-1	
十五	第七單元：團隊球勝活動一：運球上籃	健體-E-C1	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能做出空手跑位接球上籃。 2. 能交叉跑位接球上籃。 3. 能於比賽中，跑出空檔接球上籃。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十六	第三單元：環保行動家活動一：生活中的空氣汙染	健體-E-C2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：環境教育-1	
十六	第七單元：團隊球勝活動二：三對三鬥牛賽	健體-E-C2	Hb-III-1 陣地攻守性球類運動基本動作及基礎戰術。	3d-III-2 演練比賽中的進攻和防守策略。	1. 能破解直線防守、雙橫線防守。 2. 能走位引出空檔進行攻擊。 2. 能思考不同策略，並運用於比賽中。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十七	第三單元：環保行動家活動一：生活中的	健體-E-C1	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促	1. 認識境內空汙來源。 2. 了解減少境內空汙的方法。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：低碳環境教育-1	

	空氣汙染			進的立場。	3. 了解家電如何防護空氣汙染並減少其對身體的危害。			
十七	第七單元：團隊球勝活動三：徒手打擊	健體-E-C1	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十八	第三單元：環保行動家活動二：生活中的水汙染	健體-E-A2	Ca-III-1 健康環境的交互影響因素。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解水汙染有哪些。 2. 了解造成水汙染的來源。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	法定：登革熱防治-1	<input checked="" type="checkbox"/> 線上教學 回家觀看教育平台相關影片，並於課堂進行發表
十八	第七單元：團隊球勝活動三：徒手打擊	健體-E-A2	Hd-III-1 守備／跑分性球類運動基本動作及基礎戰術。	2c-III-3 表現積極參與、接受挑戰的學習態度。	1. 能學習拳頭或手掌擊球。 2. 能快速進行跑壘及傳接球。 3. 學習觸殺，並知道不可衝壘。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十九	第三單元：環保行動家活動二：生活中的水汙染	健體-E-C1	Ca-III-2 環境污染的來源與形式。	2a-III-2 覺知健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	1. 了解改善水汙染的方式。 2. 了解可以如何減少生活用水與汙水。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
十九	第七單元：團隊球勝活動四：排山倒海	健體-E-C1	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	3c-III-2 在身體活動中表現各項運動技能，發展個人運	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	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	

				動潛能。	作，進行排球遊戲。			
廿	第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	健體-E-A3	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 認識環保減塑的重要性。 2. 了解什麼是塑膠微粒。 3. 了解塑膠微粒的無所不在與嚴重性。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
廿	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	健體-E-A3	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	
廿一	第三單元：環保行動家 活動三：綠色生活行動家	健體-E-A2	Ca-III-3 環保行動的參與及綠色消費概念。	4b-III-2 使用適切的事證來支持自己健康促進的立場。	1. 了解何謂綠色消費。 2. 了解如何做到綠色消費。 3. 如何實踐綠色消費中的重複使用與共享。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：性別平等-1	
廿一	第七單元：團隊球勝 活動四：排山倒海	健體-E-A2	Ha-III-1 網／牆性球類運動基本動作及基礎戰術。	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。	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。	<input type="checkbox"/> 紙筆測驗及表單 <input checked="" type="checkbox"/> 實作評量 <input type="checkbox"/> 檔案評量	課綱：品德-1	

註1：若為一個單元或主題跨數週實施，可合併欄位書寫。

註2：「議題融入」中「法定議題」為必要項目，**課綱議題則為鼓勵填寫**。(例：法定/課綱：議題-節數)。

(一) 法定議題：依每學年度核定函辦理。

(二) 課綱議題：性別平等、環境、海洋、家庭教育、人權、品德、生命、法治、科技、資訊、能源、安全、防災、生涯規劃、多元文化、閱讀素養、戶外教育、國際教育、原住民族教育。

(三) 請與表件參-1(e-1)「法律規定教育議題或重要宣導融入課程規劃檢核表」相對照。

註3：六年級第二學期須規劃學生畢業考後至畢業前課程活動之安排。

註4：評量方式撰寫請參採「國民小學及國民中學學生成績評量準則」**第五條**：國民中小學學生成績評量，應依第三條規定，並視學生身心發展、個別差異、文化差異及核心素養內涵，採取下列適當之**多元評量**方式：

一、紙筆測驗及表單：依重要知識與概念性目標，及學習興趣、動機與態度等情意目標，採用學習單、習作作業、紙筆測驗、問卷、檢核表、評定量表或其他方式。

二、實作評量：依問題解決、技能、參與實踐及言行表現目標，採書面報告、口頭報告、聽力與口語溝通、實際操作、作品製作、展演、鑑賞、行為觀察或其他方式。

三、檔案評量：依學習目標，指導學生本於目的導向系統性彙整之表單、測驗、表現評量與其他資料及相關紀錄，製成檔案，展現其學習歷程及成果。

註5：依據「高雄市高級中等以下學校線上教學計畫」第七點所示：「鼓勵學校於各領域課程計畫規劃時，每學期至少實施3次線上教學」，請各校於每學期各領域/科目課程計畫「線上教學」欄，註明預計實施線上教學之進度。