

桃園市立大園國民中學 108 學年度第一學期七年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：七年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域」。
- 三、本校學校願景及課程目標。
- 四、本校 108 學年度行事曆。
- 五、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

參、現況分析

國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。健康教育的目標在於健康行為的實踐。尤其以學生為中心的課程所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。健康教育應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，受過良好體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能。它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

本校目前設有體育班，開辦多種體育項目之社團，如田徑社、籃球社、足球社、棒球社及跆拳道社等，積極推動體育活動，將體育教學延伸，開發學生之體育天賦，培養體育人才。且為了校本課程發展，與英文領域共同推廣雙語教學，以發展國際化之特色

健康教學與健康中心推展的校務密切配合，使健康教育之課程生活化，落實於行為養成，如餐後潔牙、體位控制、視力保健及各種急救技術訓練等，以期符合健康促進學校之目標。

肆、課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。

- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

伍、實施原則與策略

採取健康與體育分科教學，於每學期中，視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
3. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
4. 將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
5. 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
6. 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、體適能教育模式、分站教學及其他。
7. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

陸、實施內容<包含實施時間與節數,教學方法,評量方式等等..>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
一	8/25-8/31	第1單元健康青春向前行	第1章健康人生開步走	1. 探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅。 3. 認識身體內外構造及人體系統運作以展現各種生命現象，進一步關注青春特別需要照顧的器官及其保健行動。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
											互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
一	8/25-8/31	第3單元健康自主有活力	第1章活躍人生——健康評估與體適能檢測	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，了解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Ab-IV-2 身體組成的了解、掌控與評估。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3 執行提升體適能的休閒運動。	2	1. 運動前健康安全問卷 2. 運動前危險因子分類評量QR code連結 3. 運動前健康安全評估及運動處方設計原則學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫畫實踐表 6. 學習單	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
二	9/1-9/7	第1單元健康青春向前行	第1章健康人生開步走	1. 引導學生觀察班級與校園中同學間生長、發育的個別差異情況。 2. 探究生長發育影響因素，進一步認識如何選擇「足夠且均衡的營養攝取」，並願意為人生健康而努力。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1	1. 教學動畫 2. 電腦 3. 實作及表現 4. 紀錄	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
											念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
二	9/1-9/7	第3單元健康自主有活力	第2章安全運動沒煩惱——運動設施安全	1. 能了解運動設施的分類。 2. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。	2	1. 校園運動地圖 2. 安全運動沒煩惱學習活動單	1. 口語問答 2. 課堂觀察 3. 學習單	【人權教育】 環J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。 【人權教育】 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
三	9/8-9/14	第1單元健康青春向前行	第1章健康人生開步走	1. 學習保持良好心理健康與建立和諧社會生活的方法原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2. 探究影響健康的各項重要因素，檢核自我健康生活型態並展現積極的健康促進態度。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
											康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
三	9/8-9/14	第4單元活力青春大放送	第1章雙輪闖天下——自行車	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。 3. 能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。 4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	2	1. 電腦、單槓 2. 彈力繩 3. 自行車學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
四	9/15-9/21	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	1. 從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2. 認識眼睛的構造及認識常見的眼睛疾病。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 技能實作 4. 紀錄	【性別平等教育】性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
四	9/15-9/21	第4單元活力青春大放送	第1章雙輪闖天下——自行車	1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	2	1. 電腦、單槓 2. 彈力繩 3. 自行車學習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習	【人權教育】人J4 了解平等、正義的原則，並	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				<p>騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。</p> <p>3. 能具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>4. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。</p> <p>5. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規劃安全的自行車漫遊旅程。</p>		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		活動單	單	生活中實踐。	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>
五	9/22-9/28	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	<p>1. 從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。</p> <p>2. 認識眼睛的構造及認識常見的眼睛疾病。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-1 精熟的操作健康技能。</p>	1	<p>1. 教學動畫</p> <p>2. 電腦</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>
五	9/22-9/28	第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風——跑	<p>1. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。</p> <p>2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p> <p>3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞</p>	2	<p>1. 活動設計操作</p> <p>2. 補充跑步相關資料</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
						運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。				力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
六	9/29-10/5	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	1. 認識常見的眼睛疾病。 2. 透過自我檢核的方式協助自己由生活情境中找出有效的護眼行動策略。 3. 認識牙齒的構造與常見的口腔問題。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1	1. 教學動畫 2. 電腦 3. 技能實作 4. 紀錄	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。	
六	9/29-10/5	第4單元活力青春大放送	第2章疾走如風——跑	1. 認識跑步的起源，以及什麼是田徑運動。 2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	2	1. 活動設計操作 2. 補充跑步相關資料 3. 課堂觀察 4. 口語問答 5. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境	

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				如何操作。		1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。				通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
七	10/6-10/12	第1單元健康青春向前行	第2章個人衛生與保健	1. 認識常見的口腔問題。 2. 學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 認識耳朵構造及其保健之道。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
七	10/6-10/12	第4單	第2章	1. 認識跑步的	Ab-IV-1 體適	1c-IV-1 了解	2	1. 活動	1. 課堂	【性別	健體-J-A1 具備體

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
		元活力 青春大 放送	疾走如 風—— 跑	起源，以及什麼是田徑運動。 2. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。 3. 介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。	能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。		設計操作 2. 補充跑步相關資料	觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。	育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
八	10/13-10/19	第1單元健康 青春向前行	第2章個人衛生與保健	1. 認識皮膚的構造與青春期間常見的皮膚問題(如青春痘的防治、防曬與體味防治)。 2. 運用自我檢核以及問題解	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。	1b-IV-2 認識健康技能與生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的危害感與嚴重性。	1	1. 教學動畫 2. 電腦 3. 學習單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				決的技能，在眼睛、口腔、聽力及皮膚等健康議題中建立並落實良好的保健策略。	Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	3a-IV-1 精熟的操作健康技能。				與尊重他人身體自主權。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。
八	10/13-10/19	第4單元活力青春大放送	第3章優游自在——游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 以影片了解岸上救生與涉水救生的方式。 3. 以影片觀摩水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
										生活中實踐。 【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	
九	10/20-10/26	第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	1. 了解青春期的第二性徵。 2. 學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
九	10/20-10/26	第4單元活力青春大放送	第3章優游自在——游泳	1. 如何判斷水上安全，與基本救生概念及方式介紹。 2. 以影片了解岸上救生與涉水救生。 3. 以影片觀摩水母漂、仰漂、踩水。 4. 請學生自我檢視是否對水上救生有基本的認知。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情	2	1. 玩水高手學習活動單 2. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
						境的問題。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。				人J3 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。	素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十	10/27-11/2	第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	1. 討論乳房保健方法。 2. 學習男性生殖系統相關知識及說明夢遺問題。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 性J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
十	10/27-11/2	第5單元熱門運動大	第1章應聲入網——	1. 認識籃球起源與名稱的由來。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察 2. 口語	【性別平等教育】	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
		會串	籃球	2. 讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。 3. 讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4. 讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。	辨別。 Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			問答 3. 技能實作 4. 學習單	性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。
十一	11/3-11/9	第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	1. 討論自慰問題。 2. 引導學生思考面臨青春期的調適方法。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
十	11/3-11/9	第5單元熱門	第1章應聲入	1. 認識籃球起源與名稱的由	Cb-IV-2 各項運動設施的安	1c-IV-1 了解各項運動基礎	2	1. 運動設備	1. 課堂觀察	【性別平等教	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
一		運動大會串	網——籃球	來。 2. 讓學生了解各種不同投籃的方式，進行投籃的練習，說明投籃的相關原理，再操作活動，比較是否有不同的發現。 3. 讓學生進行單手及雙手之投籃練習，並讓學生找出適合自己的投籃方式。 4. 讓學生進行健步如飛的動作練習，有簡而難循序漸進地學會上籃的技術，配合課文練習投籃動作練習。	全使用規定與辨別。 Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	原理和規則。 1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性 育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人合諧互動的素養。
十二	11/10-11/16	第1單元健康青春向前行	第3章我的青春檔案	1. 運用問題解決技能，解決青春期遇到的困擾。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。
十	11/10-11/16	第5單	第2章	1. 先認識籃球	Bc-IV-1 簡易	1c-IV-1 了解	2	1. 運動	1. 課堂	無	健體-J-A1 具備體

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
二		元熱門運動大會串	排除萬難——排球	<p>是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。</p> <p>2. 背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>3. 利用排球進行球感練習。</p> <p>4. 練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。</p>	<p>運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		設備	<p>觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>		<p>育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十三	11/17-11/23	第1單元健康青春向前行	第4章活出青春的光彩	<p>1. 了解自我概念的定義，探討影響自我概念形成的因素。</p> <p>2. 引導學生分析自己和他人的差異，藉由測驗工具了解自己的特點。</p> <p>3. 引導學生對自己有正面的評價，願意發揮自己的優點及面對缺點，並嘗試提升自我價</p>	Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。</p>	1	<p>1. 教學動畫</p> <p>2. 電腦</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	無	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				值的方法。							
十三	11/17-11/23	第5單元熱門運動大會串	第2章排除萬難——排球	<p>1. 先認識籃球是團體運動，並概略知悉比賽規則，以及認識硬式排球與軟式排球。</p> <p>2. 背部滾球、臀部控球的重心移動練習，是利用腿部的上下左右移動來訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>3. 利用排球進行球感練習。</p> <p>4. 練習對於不同方向的來球，最穩固的低手傳球動作，也是排球運動中的基本動作。</p>	<p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	2	1. 運動設備	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	無	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十四	11/24-11/30	第1單元健康青春向前行	第4章活出青春的光彩	<p>1. 學習運用正向的想法、語言、行動和生活經驗，增進健康樂觀的生活態度。</p> <p>2. 藉由生活案例，鼓勵學生設定目標，願意付諸實際行動，完成目標。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同概念建立與自我實現。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。</p>	1	<p>1. 教學動畫</p> <p>2. 電腦</p> <p>3. 學習單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	無	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p>
十	11/24-11/30	第5單元熱門	第3章羽中作	<p>1. 以徒手拋、投擲羽毛球過網，透</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎</p>	2	1. 運動設施	1. 課堂觀察	無	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
四		運動大會串	樂——羽球	<p>過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。</p> <p>2. 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p> <p>3. 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。</p> <p>4. 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。</p> <p>5. 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。</p> <p>6. 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。</p>	<p>全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>		<p>的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十五	12/1-12/7	第2單元環境安全總動員	第1章環境安全搜查線	<p>1. 理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。</p> <p>3. 反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	1	<p>1. 教學動畫</p> <p>2. 電腦</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
										【教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	
十五	12/1-12/7	第5單元熱門運動大會串	第3章羽中作樂——羽球	<ol style="list-style-type: none"> 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。 將發球有效區域畫分不同分數，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。 說明與示範正手高遠球動作與特點，以球拍握柄作為最佳擊球位置的標誌物，並分組進行練習。 將場地畫分為三等份，後場分數最高，中場其次，前場最低，時間內積分最高組別獲勝。 以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方面移動接球，體會全身運動的感覺。依教師口令，進行空揮拍練習。 挑戰不同練習，複習課程所學內容。進行發球規則與技能檢核評量，並分享心得。 	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ha-IV-1 網／牆性運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	2	1. 運動設施	<ol style="list-style-type: none"> 課堂觀察 口語問答 技能實作 	無	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十六	12/8-12/14	第2單元環境安全總動員	第1章環境安全搜查線	<ol style="list-style-type: none"> 根據不同的火場類型，學習火場求生的共通性原則「滅火及告知他人」、「求救」、「逃生」、「等待救援」，並能居安思危於平時落實居家防火策略。認識地震帶來之災害對於 	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p>	1	<ol style="list-style-type: none"> 教學動畫 電腦 	<ol style="list-style-type: none"> 觀察 分組討論 實作及表現 紀錄 	<p>【安全教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				健康產生之威脅，能正確展現分別於室內外遇到地震時的因應措施，並善用地震即時警報系統，以降低地震所帶來之危害。		4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。				生活容易發生事故的原因。安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
十六	12/8-12/14	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極——體操	1. 教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。 2. 教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2	1. 運動設施 2. 體操精靈學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】人 J8 了解人身	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
										自由權，並具有自我保護的知能。	
十七	12/15-12/21	第2單元環境安全總動員	第1章環境安全搜查線	1. 正確識讀校園傷病統計資料，並能判斷常發生傷害之場域與類型。藉由演練「問題解決」技能，擬訂計畫並運用一周的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	1	1. 教學動畫 2. 電腦	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
十七	12/15-12/21	第6單元靈活自如好身手	第1章登峰造極——體操	1. 教師配合課文介紹、練習與實作側翻動作，帶領學生體驗側翻相關基本動作。 2. 教師根據前三節課程安全概況，再次給予提醒。介紹正式比賽的流程完成課本活動，並與學生相互分享學習體操地板課程的心得。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性	2	1. 運動設施 2. 體操精靈學習活動單	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群의知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
						<p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人的運動潛能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>				<p>與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p>	<p>和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
十八	12/22-12/28	第2單元環境安全總動員	第1章環境安全搜查線	<p>1. 分享上次課程所研擬的提升校園安全計畫之執行成效，檢核「問題解決」技能操作狀況及討論所遭遇之困境。</p> <p>2. 能演練「批判性思考」技能，正確判斷生活中常見之安全迷思，並且不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	1	<p>1. 教學動畫</p> <p>2. 電腦</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 分組討論</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 紀錄</p>	<p>【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。安 J2 判斷常見的事故傷害。安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>
十八	12/22-12/28	第6單元靈活自如好	第2章呼朋喚友——	1. 創造一個凸顯班級特色的口號。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	2	<p>1. 電腦</p> <p>2. 影片</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語</p>	【性別平等教育】	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
		身手	創意啦啦舞	2. 欣賞各組的動作設計、口號，互相觀摩、學習，分析他人優缺點，修正自己的不足、找出自己的特色，發表心得、感想互相分享及回饋。		1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。			問答 3. 技能實作	性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十九	12/29-1/4	第2單元環境安全總動員	第2章營造安全好環境	1. 理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能從自身生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防交通事故的影響因素。 2. 能掌握四項交通安全共通性原則「你看得到我，我看得見	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	1	1. 教學動畫 2. 電腦 3. 計時用具 4. 小白板	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				你」、「保有安全空間，不做沒把握的事」、「利他的用路觀」及「防衛兼備的安全用路行為」，以保障每位用路人之安全。						【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	育相互合作及與人和諧互動的素養。
十九	12/29-1/4	第6單元靈活自如好身手	第2章呼朋喚友——創意啦啦舞	1. 練習創意啦啦舞的基本動作及口號，先將手腳動作分開學習，待熟練後再做組合，過程中要注意動作力道、角度及整齊度。 2. 熟練前面的基本動作後，再將動作組合起來。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	2	1. 電腦 2. 影片	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自權。性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
二十	1/5-1/11	第2單元環境安全總動員	第2章營造安全好環境	1. 能理解安全社區、社區整體營造等概念，反思自身居住之社區環境，並能擬訂計畫、結合	Ba-IV-4 社區環境安全行動計畫的擬定。 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立。	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規	1	1. 教學動畫 2. 電腦 3. 計時用具	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【安全教育】安 J2 判斷常見的事故傷害。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。</p> <p>2. 理解防災社區的定義與價值，透過防災社區案例學習推動步驟，培養積極投入預防災害之正確價值觀，以為社區預防災害、因應災害與災後重整盡一份心力。</p> <p>3. 透過安全檢核表，整體檢視安全教育學習成效。</p>	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估。	<p>範、態度與價值觀。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		4. 小白板 5. 學習單		<p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>	<p>力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
二十	1/5-1/11	第6單元靈活自如好身手	第3章鈴滴盡致——扯鈴	<p>1. 介紹繞腳轉身動作要領與操作方法，並建議有效支練習方式，提高學生學習興趣。</p> <p>2. 請學生利用課餘時間練習，檢核自己並欣賞同儕的表現。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	2	<p>1. 運動設施</p> <p>2. 鈴滴盡致學習活動單</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	無	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
二十一	1/12-1/18	複習全冊	複習全冊	<p>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</p> <p>2. 了解青春期的</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健</p>	3	1. 配合各單元學習活動單	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實</p>	【人權教育】人 J3 探索各種利益可能發生	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				<p>身心需求及學會調適身心變化。</p> <p>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</p> <p>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</p> <p>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。</p> <p>8. 了解健康評估的方法。</p> <p>9. 了解運動處方基礎的設計原則。</p> <p>10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。</p> <p>11. 了解運動的安全規範。</p> <p>12. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。</p> <p>13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。</p> <p>14. 學會基礎動作，提升運動技能。</p> <p>15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。</p> <p>16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。</p> <p>17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。</p> <p>18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴</p>	<p>發展任務與個別差異。</p> <p>Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。</p> <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p> <p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> <p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p> <p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>康的影響因素。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生技能能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切</p>			<p>作及表現</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 紀錄</p>	<p>的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p> <p>人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝</p>	<p>極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠	體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情				通，具備與他人平等互動的能力。性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均衡發展)與原則。環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【海洋教育】海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。安 J2 判斷常見的事故傷害。安 J3 了解日常生活容	賞其間的差異。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					<p>的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計</p>	<p>境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的</p>				<p>易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					<p>畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的</p>	<p>體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					辨識、意外落水自救與仰漂30秒。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。 Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。						
二十二	1/19-1/25	複習全冊	複習全冊	1. 探討健康的內涵,採取正確的自我照護,以提升整體健康水準。 2. 了解青春期的身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念,培養自我悅納的態度,積極實現自我。 4. 探討健康的了解事故傷害的定義以及成因,並思考其對健康造成的威	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Aa-IV-3 老化與死亡的意義與自我調適。 Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。 Ba-IV-1 居	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生	3	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	【人權教育】 人J3 探索各種利益可能發生的衝突,並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形容公共規則,落實平等自	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度,展現自我運動與保健潛能,探索人性、自我價值與生命意義,並積極實踐,不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌,並做獨立思考與分析的知能,進而運用適當的策略,處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續地調正與修正。 8. 了解健康評估的方法。 9. 了解運動處方基礎的設計原則。 10. 依據設計原則，擬定簡易的自我運動課程。 11. 了解運動的安全規範。 12. 學會自行車、跑步、水中自救及救人技能。 13. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 14. 學會基礎動作，提升運動技能。 15. 養成思考、討論習慣，提升比賽戰術意識。 16. 養成團隊合作、遵守共同規範、尊重他人的態度。 17. 了解體操、啦啦舞及扯鈴基本動作的原理、原則。 18. 學會體操、啦啦舞及扯鈴運動技能。 19. 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。	家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。 Bd-IV-1 武術套路動作與攻防技巧。 Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。 Ca-IV-1 健康社區的相關問題改善策略與	活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1c-IV-3 了解身體發展與動作發展的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進				由之保障。 人 J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 人 J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 環 J4 了解永續發展的意義(環境、社會、與經濟的均	源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					資源。 Ca-IV-2 全球環境問題造成的健康衝擊與影響。 Ca-IV-3 環保永續為基礎的綠色生活型態。 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。 Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春	的生活型態。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展				衡發展)與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人身體自主權。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全	

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					<p>期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Db-IV-4 愛的意涵與情感發展、維持、結束的原則與因應方法。</p> <p>Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。</p> <p>Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>Db-IV-8 愛滋病及其它性病的預防方法與關懷。</p> <p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、</p>	<p>動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>				<p>【教育】</p> <p>安 J1 理解安全教育的意義。</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 瞭解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>	

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					<p>組織。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p> <p>Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。</p> <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> <p>Ha-IV-1 網/</p>	<p>項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
					牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 障地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hc-IV-1 標的性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。 Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ia-IV-2 器械體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。 Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。 Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。						

柒、特殊教育班級各領域學習課程之課程計畫

以調整部定各領域課程計畫為原則，課程調整前應先評估特殊需求學生之身心特質與學習需求，了解學生的起點行為和先備能力，再分析課程目標與學生需求及能力之適配性。調整原則及作法可依下列四大向度進行調整：

【學習內容】方面

- (一)針對各類特殊需求學生可採「加深」、「加廣」、「濃縮」、「簡化」、「減量」、「分解」、「替代」及「重整」的方式來調整。
- (二)一般而言，除採加速式的資賦優異類學生，其他資優生的能力指標宜採加深、加廣與濃縮的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材；而身心障礙學生則需依個別學生的身心狀況及能力採用原指標，或採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行調整，再根據調整過後之指標編選教材。

【學習歷程】方面

- (一)依特殊需求學生的需要，善用各種能引發其學習潛能之學習策略，並適度提供各種線索及提示，採工作分析、多元感官、直接教學、多層次教學、合作學習、合作教學等教學方法，並配合不同

的教學策略及活動，以激發並維持特殊需求學生的學習興趣與動機。

(二)而針對資賦優異學生的教學過程宜朝解決問題、創造與批判性等高層次思考與情意培養為導向。

【學習環境】方面

(一)以提供特殊需求學生安全、安心且無障礙的學習環境為首要考量。

(二)再依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置與動線規劃、學習區的安排、座位安排等環境的調整。

(三)提供所需的人力、輔具與行政資源與自然支持。

【學習評量】方面

(一)評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。

(二)視學生需要提供評量時間（如延長、分段實施等）、地點（隔離角、資源教室等）與方式（如口試、指認、使用科技輔具或專人協助等）的形式調整，或進行內容、題項與題數增刪等評量內容的調整。

(三)資賦優異學生則宜從提高目標層次的評量，並引導自我設定目標的獨立學習為評量依據。

捌、本課程計畫經本校課程發展委員會審查通過後實施，修正亦同。

桃園市立大園國民中學 108 學年度第二學期七年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：七年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「十二年國民基本教育課程綱要總綱」。
- 二、教育部「十二年國民基本教育課程綱要國民中小學暨普通型高級中等學校-健康與體育領域」。
- 三、本校學校願景及課程目標。
- 四、本校 108 學年度行事曆。
- 五、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、基本理念

健康與體育領域主要在於培養具備健康生活與終身運動知識、能力與態度的健全國民，健康與體育領域課程在十二年國民基本教育「成就每一個孩子」的願景架構下，包含了下列三項重要內涵：

- 一、以學生為主體及全人健康之教育方針，結合生活情境的整合性學習，確保人人參與身體活動。
- 二、運用生活技能以探究與解決問題，發展適合其年齡應有的健康與體育認知、情意、技能與行為，讓學生身心潛能得以適性開展，成為終身學習者。
- 三、建立健康生活型態，培養日常生活之各種身體活動能力並具國際觀、欣賞能力等運動文化素養，以鍛鍊身心，培養競爭力。

參、現況分析

國民教育的最終目標在培養健全的國民，為了因應新世紀的需要，我們的國民必須要有良好的適能，才能擔負新時代的任務。健康教育的目標在於健康行為的實踐。尤其以學生為中心的課程所形成的價值觀念，才能真正地影響他們的態度和行為。健康教育應抱著「如何教比教什麼更重要」的態度來從事教學。體育的目標旨在培養學生具備良好的體適能，受過良好體育薰陶的學生，不論其天份如何，皆應有機會參與身體活動，發展適合其年齡應有的運動技能。它重視學生的自主學習和個別差異。教師透過良好的課程規劃、教材選擇與教學方法來滿足學生不同的需求，培養學生成為成功的學習者。

本校目前設有體育班，開辦多種體育項目之社團，如田徑社、籃球社、足球社、棒球社及跆拳道社等，積極推動體育活動，將體育教學延伸，開發學生之體育天賦，培養體育人才。且為了校本課程發展，與英文領域共同推廣雙語教學，以發展國際化之特色

健康教學與健康中心推展的校務密切配合，使健康教育之課程生活化，落實於行為養成，如餐後潔牙、體位控制、視力保健及各種急救技術訓練等，以期符合健康促進學校之目標。

肆、課程目標

為促進社會健康發展及國民健康生活，「十二年國民基本教育健康與體育課程」應提供所有學生充分的學習機會，以達成下列九項目標。

- 一、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。
- 二、養成規律運動與健康生活的習慣。
- 三、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。
- 四、培養獨立生活的自我照護能力。
- 五、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。
- 六、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。
- 七、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。
- 八、培養良好人際關係與團隊合作精神。
- 九、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。

伍、實施原則與策略

採取健康與體育分科教學，於每學期中，視課程實施及學生學習進度之需求，規劃並進行領域課程統整之教學，讓學生從多元觀點探討健康與體育相關的現象與問題。

1. 為使學生能適性學習，應依據學生多方面的差異，包括年齡、性別、族群、地區、學習程度、學習興趣、多元智能、身心發展、身心障礙、族群文化與社經背景等，規劃多元的分組合作學習，採用多元的學習策略與教學模式，並可安排普通班與特殊類型教育學生班交流之教學活動。關於身心障礙學生之學習，應考量其身心狀況及學習需求，規劃適合之教學活動，以促進特殊需求者之健康。
2. 因應學校健康促進活動、校內外體育活動與運動競賽，規劃健康教育與體育教學活動，為學生營造不同情境的學習機會，將學生課室之健康與體育學習，延伸至家庭、學校與社區等生活場域，建立支持健康的環境，並能有戶外活動體驗或服務學習的經驗。
3. 教學的過程以學生為中心，讓學生主動參與、體驗與互動，並提供機會，使學生能在生活中落實健康的生活型態。
4. 將生活技能融入健康教育教學，透過有效的教育途徑，使學生學會批判性思考、作決定的能力；而願意自發的、公開的承諾，培養學生的健康行為、提升自我效能，並展現出對自身健康有益的行動力。
5. 運用多元的健康教育教學方法，如健康促進合作學習、食品選擇情境模擬、環境體驗學習、安全環境探究教學、具個別差異的健康行動計畫，以支持健康教育教學生活化。
6. 採用多樣化的體育教學方法、模式或策略，以確保學生之學習效率，如：樂趣化體育教學、理解式球類教學法、體適能教育模式、分站教學及其他。
7. 透過分段或連續步驟的解說與示範、練習與回饋，結合生活經驗與基礎技能的學習，以協助學生習得運動技能與促進運動參與，並養成終身學習與終身運動習慣。

陸、實施內容<包含實施時間與節數,教學方法,評量方式等等..>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
一	2/9-2/15	第1單元 醫療消費面面觀	第1章 傳染病的世界	能認識傳染病發生的三要素，了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略，分析傳染病對個人健康與社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	1	1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。	1. 情意評量 2. 認知評量	【環境教育】認識與理解人類發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與多樣性消失，以及不公正和不正義；思考個人發展、國家與人類發展的意義；執行、綠色、簡樸	健體-J-A1 具備體育與健康態度的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
								等。		正義；思考個人發展、國家與發展類意義；執行、簡樸的綠色、永續的行動。	備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新變化的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
二	2/16-2/22	第4單元 自主鍛鍊 展活力	第2章動 吃關係 大解密 (運動營養)	1. 了解個人體型與身體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物有哪些，以及瞭解各類營養素對運動的重要性為何，並能均衡飲食。 3. 瞭解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4. 能掌握運動前、中及後營養與水分增補的策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，來增進運動表現及賽後修復。	Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。	1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。	2	教師： 筆記型電腦、單槍系統、教學媒體 PowerPoint 檔案。 學生： 蒐集有關運動營養的相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	本課無融入。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。
三	2/23-2/29	第1單元 醫療消費 面面觀	第1章 傳染病 的世界	能認識傳染病發生的三要素，了解台灣	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-1 關注	1	1. 相關電子設備、電腦、音響、相機、	1. 情意評量 2. 認知評量	【環境教育】	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				及國際間常見傳染病現況與防治策略，分析傳染病對個人健康與社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。	性的健康行為建立	健康議題本土、國際現況與趨勢 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正		教學資源：關投影片、音檔、單元學習單。各樣活動所需之相關道具：圖卡、字卡、小白板等。			動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技的互動關係。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
三	2/23-2/29	第4單元自主鍛鍊展活力	第3章武德技藝(跆拳道)	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。 2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換，手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。 3. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。	2	教師：印製「進擊的技術」學習活動單、準備跆拳道比賽影片。學生：蒐集跆拳道的相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	【品德教育】 J1 溝通與和諧關係。 J2 重視規範與榮譽。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，實踐運用民主方式進行合諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。 5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
四	3/1-3/7	第1單元 醫療消費面面觀	第2章 醫藥保衛戰	1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	1	教師：全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 學生：請先上網蒐集有關全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊新聞。	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種思想，在生活、健康、飲食、運動、休閒、娛樂、關係等上進行價值思辨，尋求之道	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
四	3/1-3/7	第4單元 自主鍛鍊展活力	第3章 武德技藝(跆拳道)	1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思	2	教師：製印「進擊的技術」學習活動單、準備跆拳道比賽	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐	【品德教育】 品J1 溝通與和諧人際關係。 品J2 重視群體規範與榮譽。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能做到馬步正拳、前踢與旋踢技術並能左右邊交換，手腳並用以達到提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能運動能力。</p> <p>3. 能展現「以禮始、以禮終」，守紀律之武德精神。</p> <p>4. 能展現包容異己並相互尊重之態度，實踐運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>5. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>		<p>自己的動作。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>d. 策略運用</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		影片。 學生：蒐集跆拳道相關資料。	表 6. 學習單		<p>健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
五	3/8-3/14	第1單元 醫療消費面面觀	第2章 醫藥保衛戰	<p>1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。</p> <p>2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</p> <p>3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>4. 養成正確的就醫與用藥</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為</p>	1	<p>教師：全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。</p> <p>學生：請先上網蒐集全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊或新聞。</p>	<p>1. 認知評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 技能評量</p>	<p>【生命教育】</p> <p>覺察生活中的各種迷思，在生息、健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、人我關係等上進行思考、解決之道</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養，並察覺、思辨人與科技的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與與公益團體活動，關懷社會。</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。							
五	3/8-3/14	第5單元 挑戰體能秀青春	第1章 飛雲掣電(飛盤)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p>	2	教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘一包。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 	【品德教育】 品J1 溝通與和諧關係。 品J2 重視群體與規範榮譽。	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
六	3/15-3/21	第1單元 醫療消費面面觀	第2章 醫藥保衛戰	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 4. 養成正確的 	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為</p>	1	教師：全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 學生：請先上網蒐集全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊或新	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種思想、生活、健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、關係等上價值思考、解決之道	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養，並察覺、思辨人與科技的互動關係。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。				聞。			
六	3/15-3/21	第5單元挑戰體能秀青春	第1章飛雲掣電(飛盤)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。 	Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用	<ol style="list-style-type: none"> 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能 d. 策略運用 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 	2	教師：小型三角錐數個、飛盤數片、壘一包。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單 	【品德教育】 J1 溝通與和諧關係。 J2 重視規範與榮譽。	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
七	3/22-3/28	第1單元醫療消費面面觀	第2章醫藥保衛戰	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。 2. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 3. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略</p> <p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為 	1	教師：全民健保、醫療資源等教學簡報、影片相關資料以及電腦設備。 學生：請先上網蒐集全民健保、醫療消費及正確用藥相關資訊	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 	【生命教育】 J5 覺察生活中的各種訊息、健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、關係等上價值思考、解決之道	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並觀察、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				4. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。				或新聞。			與公益團體活動，關懷社會。 【第一次評量週】
七	3/22-3/28	第5單元 挑戰體能秀青春	第2章 力爭上游(游泳)	<p>1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。</p> <p>2. 學習捷泳打水、划手、手腳配合動作與換氣動作。</p> <p>(一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。</p> <p>(二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	2	<p>教師：課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。</p> <p>學生：蒐集奧運游泳競賽資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】 J11 性別刻板印象與偏見的情感表達與溝通，具備與人互能力。</p> <p>J12 性省思與他人權利關係，促進平等的互動。</p> <p>【人權教育】 J3 探索各種利益衝突，並了解如何運用主審議及正當程序，形成共則，落實自由保障。</p> <p>J4 了解平等、正義的原則，並在生活實踐。</p> <p>【品德教育】 J1 溝通與和諧關係。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>【第一次評量週】</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
										品視規範與榮譽。 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。	
八	3/29-4/4	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 5. 關注臺灣對菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸、小菸盒、菸菸情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查家中吸菸長者或親友吸菸原因與健康影響。	1. 技能評量 2. 情意評量	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律與程序的基本知識；追求人權與平等的價值。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
八	3/29-4/4	第5單元挑戰體能秀青春	第2章力爭上游(游泳)	1. 認識奧林匹克運動會游泳比賽四種泳姿：蝶式、仰式、蛙式與自由式(捷泳)。 2. 學習捷泳打水、划手、手脚配合動作與換氣動作。 (一)打水練習：岸上打水、水中打水、浮板打水及漂浮打水。 (二)划手練習：抓水→往內抱水→往外往外後	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動	2	教師： 課前調查學生游泳程度，以利後續分組教學。 學生： 蒐集游泳競賽項目資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐 6. 學習單	【性別平等教育】 性 J11 去除性別刻板印象的情感表達與溝通，具備與他人互动的能力。 性 J12 省思與他人的權利關係，促進平等與	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>推水→手臂出水→水上移臂。</p> <p>(三)手腳配合練習：入門者從划二次手踢六次腳之六打法學起。</p> <p>(四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。</p> <p>3. 認識單臂划手換氣及一手六腳等捷泳練習方法。</p> <p>4. 能積極運用學會之游泳技能，發揮團隊合作精神，享受水中遊戲樂趣。</p>		<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				<p>良好的互動。</p> <p>【人權教育】人權教育J3 各種利益衝突，並了解運用民主程序，形成共則，落實自由保障。</p> <p>J4 了解平等、正義的原則，並在生活實踐。</p> <p>【品德教育】品德J1 溝通與和諧關係。J2 重視規範與榮譽。</p> <p>【法治教育】法J1 探討平等。法J2 避免歧視。</p>	<p>與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
九	4/5-4/11	第2單元為青春開一扇窗	第1章菸害現形記	<p>1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>3. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。</p> <p>4. 利用菸害情境演練生活技</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：吸菸小瓜、菸盒、反菸情境劇演練</p>	<p>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p>	<p>【法治教育】理解法治的意義；習得法律與體程序的基能；追求人權保障與平等的價值。</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 5. 關注臺灣對於菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。				道具。 學生：課前訪問或調查家中長者或親友吸菸原因與健康影響。			與公益團體活動，關懷社會。
九	4/5-4/11	第5單元 挑戰體能秀青春	第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈)	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2	教師： 雕塑品 揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具，如大毛巾、紙片等、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。 學生： 蒐集舞蹈相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	【性別平等教育】 性J4 認識自主相關議題，維護自己與他人的自主權。 【人權教育】 人J8 了解人權，並具有保護的知能。 【品德教育】 品J1 溝通與和諧人際關係。 品J2 重視規範與榮譽。	健體-J-B3 具備審美表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。
十	4/12-4/18	第2單元 為青春開一扇窗	第1章 菸害現形記	1. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3. 關注菸品與	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	【性別平等教育】 性J4 認識自主相關議題，維護自己與他人的自主權。 【人權教育】 人J8 了解人	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。 4. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 5. 關注臺灣對於菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。		法健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。		具：吸菸小瓜、菸盒、菸情境劇演練道具。 學生：課前訪問或調查家中吸菸者或親友吸菸原因與健康影響。		由自我的保護。【品德教育】J1 溝通與人際。J2 重視規範與榮譽。	健體-J-C1 具備生活中有關的運動與健康的實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
十	4/12-4/18	第5單元 挑戰體能秀青春	第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈)	1. 了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。 2. 認識創造性舞蹈。 3. 享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。 4. 增進基本身體適能，與身體動覺的敏銳度，探索自我潛能的發揮與實現。 5. 培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。 六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	2	教師：雕塑品、揭示圖片、節拍器、鈴鼓、引導道具，如大毛巾、紙片等、音響、數字圖卡、瑜珈彈力帶。 學生：蒐集舞蹈相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	【性別教育】J4 認識自主相關題，維護自尊與他人體權。【人權教育】J8 了解人權，並具有保護的知能。【品德教育】J1 溝通與人際。J2 重視規範與榮譽。	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解在運動與健康學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美經驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及素養。健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異 【第一次評量週】
十一	4/19-4/25	第2單元 為青春開一扇窗	第2章 克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通	1	教師：1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學影片、影	1. 技能評量 2. 情意評量 3. 認知評量	【法治教育】法律與法治的意義；習得法律與體程序的基能；追求	健體-J-A2 具備理解體育與健康境的全貌，並做獨立思考，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				<p>約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。</p> <p>3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。</p> <p>4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。</p>	絕技巧與自我控制	<p>互動技能</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>				人權保障與平等的價值。	力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C1 具備生活中有關的運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
十一	4/19-4/25	第6單元 球藝大會串	第1章 掌控自如(籃球)	<p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手能操作上下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p>	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>	2	<p>教師：搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。</p> <p>學生：觀賞國內外職業比賽影片，並說出印象最深刻的控球後衛球員。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫表</p> <p>6. 學習單</p>	【性別平等教育】 J11 性別刻板與性別偏見的情感表達與他人互动的能力。 J12 省思他人性別力係，促進與他人的互動。	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解在運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。 5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。							
十二	4/26-5/2	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。 3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。 4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇演練道具。 學生： 課前訪問或調查親友飲酒或嚼食檳榔的原因與健康影響。	1. 技能評量 2. 情意評量 3. 認知評量	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律與程序的基本知能；追求人權與公平的價值。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境參與與公益團體活動，關懷社會。
十二	4/26-5/2	第6單元球藝大會串	第1章掌控自如(籃球)	1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到左、右手能操作上	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各	2	教師： 搜尋或剪輯國內外職業比賽優秀控球後衛之影片。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐	【性別平等教育】 J11 性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備	健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				<p>下、前後及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，與培養運動員「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4. 能了解性別平等之意涵及做到尊重異性、共同參與事務及與之合作學習的態度。</p> <p>5. 能養成固定運動的習慣，有計畫地提升體適能與運動技能。</p>		<p>項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		學生： 觀賞國內外職業比賽影片，並說出最深刻的印象後衛球員。	表 6. 學習單	<p>與他人互動的力。J12 性省思與他人性別權力係，促進良好的互動。</p>	<p>運動與健康在質上的特異，以增進生活中的豐富性與美感經驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十三	5/3-5/9	第2單元為青春開一扇窗	第2章克癮制勝	<p>1. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。</p> <p>3. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。</p> <p>4. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：飲酒模擬眼鏡、檳榔或酒實體教具、情境劇</p>	<p>1. 技能評量</p> <p>2. 情意評量</p> <p>3. 認知評量</p>	<p>【法治教育】</p> <p>理解法律與法治的意義；習得法律程序的基本能；追求人權保障與正義的價值。</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>【第二次評量週】</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				外法律規範的內容與現況。 5. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。				演練道具。 學生： 課前訪問或調查親友飲酒或嚼食檳榔的原因與健康影響。			
十三	5/3-5/9	第6單元 球藝大會串	第2章 百發百中(排球)	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 d. 技能原理 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	2	教師： 準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生： 蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	本課無議題融入。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解在運動與健康在質與美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 【第二次評量週】
十四	5/10-5/16	第3單元 人際健康家	第1章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。	情意評量	【家庭教育】 具備家庭發展、家庭與社會互動及資源管理家庭的能；提升積極參與家庭的感與	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。		人促進健康的行動，並反省修正		學生： 依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。		度；激發創造人共好責任，家庭生活品質。【法治教育】法律與的實程基知能；追求保公義的價值。	健體-J-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十四	5/10-5/16	第6單元 球藝大會串	第2章 百發百中(排球)	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	2	教師： 準備並蒐集各種比賽戰術運用的資料及比賽影片。 學生： 蒐集相關排球比賽的資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐 6. 學習單	本課無融入。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解在運動與健康在質美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美體驗。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十五	5/17-5/23	第3單元 人際健康家	第2章 健康家庭加加油	1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。	Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、音相關教學投影	情意評量	【家庭教育】探家庭發展、與互動及資源	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p>		<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</p>		<p>片、影音檔。</p> <p>2. 學習單、情境演練道具。</p> <p>學生：依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。</p>		<p>的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造人互好的與共意識，家庭責任提升生活品質。</p> <p>【法治教育】理解法律與的習得實踐程序本；追求保公義的價值。</p>	<p>情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十五	5/17-5/23	第6單元 球藝大會串	第3章 「桌」拿好手(桌球)	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>	2	<p>教師：印製「一路發發」學習活動單。</p> <p>學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>本課無融入。</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十六	5/24-5/30	第3單元 人際健康家	第1章 健康家庭加加油	<p>1. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定</p>	<p>Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>2b-IV-1 堅守</p>	1	<p>教師：1. 相關電子設</p>	<p>情意評量</p>	<p>【家庭教育】探究家庭</p>	<p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。 2. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。 3. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧	健康的生活規範、態度與價值觀 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正		備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 學習單、情境演練道具。 學生：依照課程進度完成家庭關係學習單、親子共學活動單。		發展、家庭與社會互動及資源管理的能力；提升積極參與家庭責任的態度；激發創造人與人的良好關係，共同負責任，提升生活品質。 【法治教育】理解法治的意義；習得法律程序本能的保障與公平的價值。	考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十六	5/24-5/30	第6單元 球藝大會 串	當3章 「桌」拿 好手(桌 球)	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計	2	教師：印製「一路發發」學習活動單。 學生：蒐集桌球運動、賽事等相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	本課無議題融入。	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
						畫，發展運動參與方法。					作及與人和諧互動的素養。
十七	5/31-6/6	第3單元 人際健康家	第2章 人際關係 停看聽	1.能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2.認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生： 請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	本課無融入。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養，並察覺、思辨人與科技的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群態度的知能與態度，並在體育活動及健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。
十七	5/31-6/6	第6單元 球藝大會串	第4章 舉足輕重(足球)	1.能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3.能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學	2	教師： 準備上課教案。 學生： 蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	本課無融入。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。		習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
十八	6/7-6/13	第3單元 人際健康家	第2章 人際關係 停看聽	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。 學生： 請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	本課無議題融入。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及人和諧互動的素養。
十八	6/7-6/13	第6單元 會藝大串	第4章 舉足輕重(足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	2	教師： 準備上課教案。 學生： 蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐 6. 學習單	本課無議題融入。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。</p> <p>4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。</p> <p>5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。</p>		<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					<p>效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
十九	6/14-6/20	第3單元人際健康家	第2章人際關係停看聽	<p>1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p> <p>2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動</p>	1	<p>教師：</p> <p>1. 相關電子設備、電腦、音箱、相關教學投影片、影音檔。</p> <p>2. 各單元之學習單。</p> <p>3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白板、圖卡、字卡等。</p> <p>學生：</p> <p>請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新</p>	<p>1. 情意評量</p> <p>2. 技能評量</p> <p>3. 認知評量</p>	本課無融入。	<p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>【第三次評量週】</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
十九	6/14-6/20	第6單元 球藝大會串	第4章 舉足輕重(足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	2	教師： 準備上課教案。 學生： 蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫實踐表 6. 學習單	本課無議題融入。	健體-J-A2 具備理解體育與健康境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 【第三次評量週】
二十	6/21-6/27	第3單元 人際健康家	第2章 人際關係停看聽	1. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。 2. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。	Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動	1	教師： 1. 相關電子設備、電腦、音響、相關教學投影片、影音檔。 2. 各單元之學習單。 3. 各樣活動所需之相關道具：記分板、小白	1. 情意評量 2. 技能評量 3. 認知評量	本課無議題融入。	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
								板、圖卡、字卡等。 學生：請先上網搜尋與正向人際關係與負向人際關係有關的新聞。			動的素養。
二十		第6單元 球藝大會串	第4章 舉足輕重(足球)	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。 3. 能養成遵理守法的態度與實踐運用民主溝通進行活動，培養公平競爭的運動家精神。 4. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及與合作學習的態度。 5. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 技能 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	2	教師：準備上課教案。 學生：蒐集足球運動相關資料。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷 5. 運動行為計畫表 6. 學習單	本課無議題融入。	健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。
二十一	6/28-7/4	全冊總複習	全冊總複習	1. 一能認識傳染病發生的三要素，了解台灣及國際間常見傳染病現況與防治策略， 2. 分析傳染病對個人健康與	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的探究與其防治策略 Fb-IV-3 保護性的健康行為建立 Bb-IV-1 正確	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能 4a-IV-2 自我監督、增強個	3	配合各單元準備	1. 認知評量 2. 情意評量 3. 技能評量 4. 行為評量	【品德教育】 J1 溝通與和諧關係。 J2 重視群體規範與	健體-J-A1 具備體育與健康態度的知能與運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。 健體-J-A2 具

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				<p>社會發展的影響，在生活中實踐預防傳染病的健康技能與能力。</p> <p>2. 了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級、家庭醫師、轉診、醫藥分業、急診等制度，以有效運用醫療資源。</p> <p>3. 認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。</p> <p>4. 學習批判性思考技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>5. 養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。</p> <p>6. 了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>7. 面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。</p> <p>8. 關注菸品與電子菸在國內外的使用現況與未來趨勢。</p> <p>9. 利用菸害情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與</p>	<p>購買與使用藥品的行動策略 Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊 Fb-IV-3 保護性的健康行為 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制 Fa-IV-2 家庭衝突的協調與解決技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧 Fa-IV-3 有利人際關係的因素分析與溝通技巧</p>	<p>人促進健康的行動，並反省修正 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</p>				<p>榮譽。</p> <p>【生命教育】 J5 覺察生活中的各種迷思，在生息、健康、飲食、運動、娛樂、人我關係等上價值思辨，尋求解決之道 【性別平等教育】 J11 去除性別刻板見解的情感表達與溝通，具備平等互動的能力。 J12 省思他人的性別權力關係，促進良好的互動。 【人權教育】 J3 探各種可發生的衝突，並了解如何運用民主審議及適當程序，以形成共則，落實平等自由之保障。 J4 了解平等、正義的</p>	<p>備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。 健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體的素養，並察覺、思辨人與科技的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美經驗。 健體-J-C1 具備生活中有關的運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p> <p>【休業式】</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵	
				<p>反對二手菸的立場。</p> <p>10. 關注臺灣對菸品的法律規範的內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。</p> <p>11. 了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。</p> <p>12. 面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度並做出有利健康的決定。</p> <p>13. 利用情境演練生活技能，能公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔態度與立場。</p> <p>14. 關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>15. 了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，展現幫助親友遠離酒與檳榔的正向態度。</p> <p>16. 理解家庭的健康生活規範的意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>17. 分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗</p>							<p>則，並在生活實踐。【法治教育】法法理解與的意得實程基知能；追求人權與正義的價值。法J1探。法J2避。法免歧視。【性別平等教育】性J11性去別與偏情感達通與平等的力。性J12省他性力係平等良好互動。【家庭教育】探備家發展、與互關係會關家源管知能；提極家動任激發家創人共意責</p>	

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養具體內涵
				<p>試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>18. 認識家庭暴力的發生因素與相關法規善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p> <p>19. 能認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。</p> <p>20. 認識霸凌與網路霸凌，了解相關規範，保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>						提升家庭生活品質。	
二十一	6/28-7/4	全冊總複習	全冊總複習	<p>1. 體適能的提升是維持健康、促進生活品質的重要指標。每個人的體適能狀況不同，透過適當運動皆可以進步。本單元介紹心肺耐力的基本概念、學習如何測量心跳，以及擬定運動計畫的基本概念，奠定日後擬定個別運動計畫的基礎。運動營養則是在一般的營養概念外，讓我們進一步了解各種營養素與運動的關係，運動中如何攝取，藉以增進運動效能。跆拳道則透過禮儀、基本技術介紹、以及展演活</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Bc-IV-2 終身運動計畫擬定的相關知識。</p> <p>Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防演練應用</p> <p>Cb-IV-1 運動精神的實踐、運動營養攝取知識、自我所需營養素的簡易攝取規劃。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)</p> <p>Ib-IV-1 自由</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現</p>	3	配合各單元準備	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫表</p> <p>6. 學習單</p> <p>7. 教師評</p> <p>8. 專案報告</p> <p>9. 活動報告</p>	<p>【品德教育】</p> <p>J1 溝通與和諧人際關係。</p> <p>J2 重視規範與榮譽。</p> <p>【生命教育】</p> <p>J5 覺察生活中的各種迷思，在生息、健康促進、飲食、運動、休閒娛樂、人我關係等上進行價值思辨，尋求解決之道</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>J11 去除性</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與</p>

週次	起訖日期	主題	單元名稱	教學活動重點	學習內容	學習表現	教學節數	教學資源	評量方式	議題融入	核心素養 具體內涵
				動，培養學生做一個有體有德的青少年。 2. 本單元包括幾種不同類型的運動，使學生能更多元的接觸與認識，飛盤運動介紹基礎概念、接盤技巧，以及飛盤飛行的原理，來學習投擲等技巧，並透過擲遠、擲準及越野賽等有趣的比賽方式，連結技術與戰術。游泳則是將捷泳技術精細拆解，透過各種循序漸進的練習培養捷泳能力。創造性舞蹈則運用「身體、空間、時間、動力、關係」等五大要素，引導我們以身體回應生活周遭視覺、聽覺、意象等刺激，激發身體自主性的舞動，嘗試不同身體律動經驗的探索，並且能以自發性的動作創作，激發學生的創意思維。 3. 青春期的學生，天都有消耗不完的體力，喜愛各種球類運動遊戲、比賽。本單元包括幾種不同性質的球類運動，不管是隔網競爭讓對方無法回擊的排球、桌球；或是防守本方陣地並攻入對方陣地讓	創作舞蹈 Hb-IV-1 攻守入侵性運動動作組合及團隊戰術 Ha-IV-網/牆性運動動作組合及團隊戰術	方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能				別刻板 與性 偏見 情感 表達 溝通 具備 與他 人互 動的 能力。 性省 思與 他人 的權 關係 係， 促進 平等 良好 的互 動。 【人 權教 育】 J3 探 索各 種利 益可 能發 生衝 突， 並了 解如 何運 用主 方審 議及 正當 的程 序， 以公 規形 成共 則， 落實 平等 自由 保障。 J4 了 解平 等、 正義 的原 則， 並在 生活 中實 踐。 【法 治教 育】 理法 與治 的意 義； 習得 法律 體序 的基 本能 ；追 求公 障與 平正 義的 價值。 法J1 探討 平等 。法 J2 避 免歧 視。 【家 庭教 育】 探家 庭庭	健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解在運動與健康美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感經驗。 健體-J-C1 具備生活中有關的運動與健康的道德思辨與實踐能力，並主動參與公益團體活動，關懷社會。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。 健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。 【休業式】

(二)一般而言，除採加速式的資賦優異類學生，其他資優生的能力指標宜採加深、加廣與濃縮的方式，再根據調整過後之指標編選具挑戰性的教材；而身心障礙學生則需依個別學生的身心狀況及能力採用原指標，或採簡化、減量、分解、替代與重整方式進行調整，再根據調整過後之指標編選教材。

【學習歷程】方面

(一)依特殊需求學生的需要，善用各種能引發其學習潛能之學習策略，並適度提供各種線索及提示，採工作分析、多元感官、直接教學、多層次教學、合作學習、合作教學等教學方法，並配合不同的教學策略及活動，以激發並維持特殊需求學生的學習興趣與動機。

(二)而針對資賦優異學生的教學過程宜朝解決問題、創造與批判性等高層次思考與情意培養為導向。

【學習環境】方面

(一)以提供特殊需求學生安全、安心且無障礙的學習環境為首要考量。

(二)再依據個別學生之身心狀況與需求，進行教室位置與動線規劃、學習區的安排、座位安排等環境的調整。

(三)提供所需的人力、輔具與行政資源與自然支持。

【學習評量】方面

(一)評量方式可採動態評量、檔案評量、實作評量、生態評量與課程本位評量等多元評量的方式，充分瞭解各類特殊需求學生的學習歷程與成效，以做為課程設計及改進教學的參考。

(二)視學生需要提供評量時間（如延長、分段實施等）、地點（隔離角、資源教室等）與方式（如口試、指認、使用科技輔具或專人協助等）的形式調整，或進行內容、題項與題數增刪等評量內容的調整。

(三)資賦優異學生則宜從提高目標層次的評量，並引導自我設定目標的獨立學習為評量依據。

捌、本課程計畫經本校課程發展委員會審查通過後實施，修正亦同。

桃園市立大園國民中學 108 學年度第一學期八年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：八年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「九年一貫課程綱要」。
- 二、本校學校願景及課程目標。
- 三、本校 108 學年度行事曆。
- 四、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行內容的調整。

參、學習總目標：

1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
2. 學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
3. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
4. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
5. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

肆、實施內容：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/25-8/31	第 1 單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2. 能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	1. 由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2. 探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3. 由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4. 能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1. 「全方為健康邀約」學習活動單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
一	8/25-8/31	第 4 單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	1. 介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 2. 進行分組正手擊球練習活動。 3. 進行正手平擊球動作練習。 4. 進行正手發下旋球練習	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫與實踐 九、主動探索與研

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				美感與分析比賽的能力。							究
二	9/1-9/7	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2. 能分析婚前或未成人性行為發生與否的原則，並能做出明智的抉擇。	1. 引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2. 了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3. 討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1. 「聰明智慧王」學習活動單	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
二	9/1-9/7	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2. 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3. 培養終生運動的習慣。 4. 主動積極參與休閒活動。 5. 培養團隊合作及互助的精神。 6. 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	1. 進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 2. 進行正手平擊球對反手推擋球活動。 3. 進行正手發下旋球記分賽。 4. 教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫與實踐 九、主動探索與研究
三	9/8-9/14	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪性關係	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 2. 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。	1. 引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2. 與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3. 面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1. 「你，性不性呢？」學習活動單	1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
三	9/8-9/14	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互	1. 介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球場上該有的禮節。 2. 分組進行追趕跑跳活動。 3. 讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。 4. 進行步步高升活動。 5. 先以伸展活動為身體各部位暖身，再分	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫與實踐 九、主動

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					助合作的精神。	組進行換手運球上籃活動。				人。	探索與研究 十、獨立思考與解決問題
四	9/15-9/21		第1單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 學會掌握與別人接觸的身體界線。 2. 能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3. 知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1. 讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2. 體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3. 認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1. 「杉菜的猶豫」學習活動單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
四	9/15-9/21		第4單元身體力行動起來 2 百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。 2. 進行同心協力活動。 3. 分組進行四面八方活動。 4. 分組進行穩紮穩投活動。 5. 進行穩紮穩打活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	9/22-9/28		第1單元歌詠青春合奏曲 2 我的身體我主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	1. 了解色情媒體對身心健康的影响，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1		1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
五	9/22-9/28		第4單元身體力行動起來 2 百步穿楊(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。	1. 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2. 肯定自我的能力並能主動參與。 3. 建立良好的人際關係。 4. 能重視團隊並培養互助合作的精神。	1. 分組進行轉身投籃活動。 2. 進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 3. 進行最高紀錄活動。 4. 教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
											決問題
六	9/29-10/5	第1單元歌詠青春合奏曲	2 我身體我作主	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1. 認識何謂約會性侵害。 2. 引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1		1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題
六	9/29-10/5	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2. 了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3. 了解慢速壘球的規則。 4. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	1. 介紹慢速壘球的起源。 2. 教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。 3. 教師示範並說明投手投球動作。 4. 教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。 5. 教師分析說明觸殺的動作要領。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
七	10/6-10/12	第2單元遠離迷惑迎向健康	1 健康的愛、安全的	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第一次評量週】	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。	1. 讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2. 介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1. 習作	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
七	10/6-10/12	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 【第一次評量週】	1. 學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4. 養成誠實、團隊合作的運動家風範。	1. 介紹防守陣型的概念。 2. 進行「命中紅心」活動。 3. 進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。 4. 教導學生簡易的慢速壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。 5. 透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/13-10/19	第2單元 遠離迷戀 迎向健康	1 健康的愛、安全的	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的種類與症狀。 2. 了解性病的預防方法。 3. 培養從事安全性行為的態度。 4. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1. 介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2. 介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1		1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
八	10/13-10/19	第4單元 身體力行 動起來	4 掌上乾坤(手球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 認識手球及其發展現況。 2. 了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	1. 簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2. 教導持球(抓球)的技術。 3. 教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。 4. 教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	10/20-10/26	第2單元 遠離迷戀 迎向健康	1 健康的愛、安全的	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1. 進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3. 預防性病的方法。 4. 促進性健康的自我管理。	1		1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
九	10/20-10/26	第4單元 身體力行 動起來	4 掌上乾坤(手球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2. 學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	1. 教導三步傳球的技術，並進行三人接力傳球活動，以提高學習興趣。 2. 教導三步跳躍射門技術。 3. 複習三步跳躍射門技術，練習跑動中接球後三步射門技術。 4. 複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽，指導學生完成「我的學習紀錄」。	2	1. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
											探索與研究
十	10/27-11/2	第2單元遠離迷惑迎向健康	1 健康的愛、安全的	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解性病的預防方法。 2. 培養從事安全性行為的態度。 3. 培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1. 澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2. 促進性健康的自我管理。	1		1. 觀察 2. 問卷調查	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十	10/27-11/2	第4單元身體力行動起來	5 品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解踢球、頭頂球的動作要領。 2. 了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3. 學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	1. 介紹世界盃足球賽的典故。 2. 講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3. 講解與練習頭頂球的動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞與表現 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/3-11/9	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。	1. 帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/3-11/9	第4單元身體力行動起	5 品頭論足(足球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰	1. 培養團隊合作的精神。 2. 體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3. 透過足球運動促進個體成長。	1. 講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2. 複習前兩節的動作，進行正式足球比賽。 3. 請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	2	1. 「足球明星點將錄」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞與表現 三、生涯規畫與終生學習 五、尊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		來		略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	4. 遵守比賽規則並隨時注意安全。						重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/10-11/16	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1. 說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2. 說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1		1. 課前準備 2. 分組討論 3. 觀察 4. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/10-11/16	第4單元 身體力行 動起來	6 高抬貴手 (排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2. 學會高手傳球的技術。	1. 介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2. 進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3. 進行高手傳球技術練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十三	11/17-11/23	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1. 認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1. 「聰明抉擇我最行」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/17-11/23	第4單元身體力行動起來	6 高抬貴手(排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 學會高手傳球的技術。 2. 了解高手傳球的方向運用。 3. 培養團隊合作的精神與態度。	1. 複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 2. 進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3. 進行組合練習活動。 4. 分組進行比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十四	11/24-11/30	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 【第二次評量週】	1. 了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2. 再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3. 建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	1. 提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2. 教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3. 教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十四	11/24-11/30	第5單元休閒運動總動員	1 活力滿點(戶外活動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第二次評量週】	1. 了解從事休閒運動的益處。 2. 認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3. 學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4. 能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5. 培養從事休閒運動的習慣。	1. 讓學生知道休閒運動的益處。 2. 介紹直排輪所需的裝備及安全守則。 3. 健走的益處、要領及裝備。 4. 介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。 5. 教師總結本章學習重點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十五	12/1-12/7	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 2. 能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。 3. 能指出判	1. 引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2. 讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3. 以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4. 由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上	1	1. 「蔬果博士就是我」學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。					
十五	12/1-12/7	第5單元休閒運動總動員	2 青山任我行(登山)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解登山的益處。 2. 認識登山的方法及登山安全知識。 3. 能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4. 培養正確的休閒運動觀念。 5. 養成休閒運動的習慣。	1. 介紹登山的益處和方法。 2. 指導學生擬訂登山計畫。 3. 介紹山難預防的方法。 4. 介紹登山事故的緊急處理方法。 5. 說明進行登山活動時要注意的環保事項。	2	1. 「登山裝備總檢查」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十六	12/8-12/14	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 能認識食品營養標示以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	1. 介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2. 說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1	1. 「非法添加物！不要來！」學習活動單 2. 「小心！食品添加物」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	12/8-12/14	第5單元休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解場邊啦啦隊的由來。 2. 了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3. 學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。	1. 啦啦隊簡介。 2. 教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3. 啦啦隊的口號及身體節奏練習。 4. 分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十七	12/15-12/21	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。	1. 認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2. 讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	3. 「小雲住院記」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/15-12/21	第5單元休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2. 學會如何	1. 複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。 2. 複習簡易舞蹈。 3. 分組編創並進行班級比賽、講評及心得	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		運動總動員	隊)	4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	編創場邊啦啦隊。 3. 培養團隊合作的精神。	分享。					八、運用科技與資訊
十八	12/22-12/28	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 體會、省思生活周遭的飲食問題。 2. 從生態觀點認識世界的飲食問題。	1. 教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2. 透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	1. 『做個有型的地球人』行動簽署學習活動單	1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
十八	12/22-12/28	第5單元休閒運動總動員	4 空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2. 學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。	1. 複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2. 實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十九	12/29-1/4	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	1. 讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2. 讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3. 介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1		1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
十九	12/29-1/4	第5單元休閒運動總動員	4 空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	1. 學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2. 學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3. 學會注意運動環境，避	1. 實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作教學。 2. 實施金龍繞玉柱練習。 3. 實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		動員		4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	免運動傷害的發生。						
二十	1/5-1/11	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 【第三次評量週】	1. 學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1. 讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2. 使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3. 各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	1		1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
二十	1/5-1/11	第5單元休閒運動總動員	5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 認識運動產品的種類。 2. 了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3. 能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4. 能選擇安全的運動消費場所。 5. 養成良好的運動習慣。	1. 教師說明選擇運動鞋的原則。 2. 教師說明選擇運動服裝的原則。 3. 教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	1. 「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。	二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
二十一	1/12-1/18	複習全冊	複習全冊	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他	1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3. 了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。 5. 培養從事安全性行為的態度，並在未來從事安全性行	一、歌詠青春合奏曲 1. 彩繪兩性關係 2. 我的身體我作主 二、遠離迷惑迎向健康 1. 健康的愛、安全的性 2. 致命的迷幻世界 三、健康飲食生活家 1. 食品消費高手 2. 做個有型的地球人 四、身體力行動起來 1. 捉摸不定——桌球 2. 百步穿楊——籃球 3. 漂亮出擊——慢速壘球 4. 掌上乾坤——手球 5. 品頭論足——足球 6. 高抬貴手——排球 五、休閒運動總動員 1. 活力滿點——戶外活動 2. 青山任我行——登山	3	1. 配合各單元學習活動單	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-1-4 認識自己的身體隱私權。 【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				<p>人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>為，以避急性病的感染。</p> <p>6. 選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。</p> <p>7. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>8. 藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。</p> <p>9. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。</p> <p>10. 能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。</p> <p>11. 了解從事休閒活動必備的安全知識。</p> <p>12. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。</p>	<p>3. 大呼小叫——場邊啦啦隊</p> <p>4. 空舞竹鈴——扯鈴</p> <p>5. 快樂的運動饗宴——運動與消費</p>					
二十二	1/19-1/25	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體</p>	<p>1. 透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。</p> <p>2. 認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</p> <p>3. 了解法律對性的規範，避免性危害發生。</p> <p>4. 認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。</p> <p>5. 培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避急性病的感染。</p> <p>6. 選擇健康</p>	<p>一、歌詠青春合奏曲</p> <p>1. 彩繪兩性關係</p> <p>2. 我的身體我作主</p> <p>二、遠離迷惑迎向健康</p> <p>1. 健康的愛、安全的性</p> <p>2. 致命的迷幻世界</p> <p>三、健康飲食生活家</p> <p>1. 食品消費高手</p> <p>2. 做個有型的地球人</p> <p>四、身體力行動起來</p> <p>1. 捉摸不定——桌球</p> <p>2. 百步穿楊——籃球</p> <p>3. 漂亮出擊——慢速壘球</p> <p>4. 掌上乾坤——手球</p> <p>5. 品頭論足——足球</p> <p>6. 高抬貴手——排球</p> <p>五、休閒運動總動員</p> <p>1. 活力滿點——戶外活動</p> <p>2. 青山任我行——登山</p> <p>3. 大呼小叫——場邊啦啦隊</p> <p>4. 空舞竹鈴——扯鈴</p>	3	<p>1. 配合各單元學習活動單</p>	<p>1. 課前準備</p> <p>2. 觀察</p> <p>3. 實作及表現</p> <p>4. 分組討論</p> <p>5. 紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 【第三次評量週】 【休業式】	紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。 7. 認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 8. 藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。 9. 學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 10. 能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 11. 了解從事休閒活動必備的安全知識。 12. 透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。	5. 快樂的運動饗宴——運動與消費					

桃園市立大園國民中學 108 學年度第二學期八年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：八年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「九年一貫課程綱要」。
- 二、本校學校願景及課程目標。
- 三、本校 108 學年度行事曆。
- 四、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行內容的調整。

參、學習總目標：

1. 主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。
2. 學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。
3. 安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。
4. 藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
5. 充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
6. 了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

肆、實施內容：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/9-2/15	第 1 單元 永續經營健康路	1 美妙的生命	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3. 了解胎兒在母體內的生長情形。	1. 從課本討論的媽媽生產的對話引入主題，認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2. 說明懷孕的症狀、身體與心理的變化，以及懷孕的風險。 3. 運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記，認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
一	2/9-2/15	第 4 單元 運動的人生 (運動與健康)	1 活躍的人生 (運動與健康)	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產	1. 了解運動與健康的關係。 2. 了解運動對健康促進的效益。 3. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我	1. 談運動對健康的影響。 2. 探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3. 說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響，讓學生了解如	2		1. 觀察		一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		一生	康)	品，以促成運動計畫的執行。	的身體活動量。	何選擇適合自己的身體活動，並加以執行。 4. 宣導運動有益身心的概念。					七、規畫、組織與實踐
二	2/16-2/22	第1單元永續經營健康路	1 美妙的生命	1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解胎兒在母體內的生長情形。 2. 認識不同生產方法的優點與缺點。 3. 學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。 4. 能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。	1. 介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2. 說明自然產與剖腹產的流程與優缺點，並體會生命誕生的奧妙。 3. 介紹優生保健法中的各種健康服務：婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
二	2/16-2/22	第4單元運動一世健康一生	2 打造健康人生(終生運動計畫)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。 2. 知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。 3. 透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。 4. 學會建立並維持終生運動習慣。	1. 漫談對終生運動應有的認識。 2. 指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3. 導讀選擇終生運動項目的範例。 4. 帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2		1. 觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
三	2/23-2/29	第1單元永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2. 能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	1. 教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2. 說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
三	2/23-2/29	第4單元運動一世健康一生	3 運動SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	1. 介紹家中健身活動的注意事項。 2. 指導學生進行居家徒手運動練習。 3. 教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	3/1-3/7	第1單元永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。	1. 說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。 2. 了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。	1	1. 「珍惜每一刻」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
四	3/1-3/7	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 2. 透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。	1. 教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一~五。 2. 指導學生練習啞鈴的操作六~十二。 3. 教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	2	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
五	3/8-3/14	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。	1. 利用課本上西元1952年及西元2016年的十大死因，引導學生進入本章主題。 2. 藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。	1	1. 觀察 2. 實作及表現	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
五	3/8-3/14	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。 2. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1. 介紹排球場地。 2. 進行動動手腕丟丟球活動。 3. 進行原地扣球練習。 4. 進行夾夾樂、排球跳活動。	2	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/15-3/21	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識臺灣第一大死因——癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。	1. 介紹國人的第一大死因——癌症。	1		1. 觀察 2. 課前準備 3. 紀錄 4. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
六	3/15-3/21	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 2. 學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3. 在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4. 在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	1. 進行墊步扣球練習。 2. 指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後，接著再進行分組對抗賽。	2	1. 「看誰最厲害」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
七	3/22-3/28	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 【第一次評量週】	1. 認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 2. 能夠關心家人與自己的健康狀態。	1. 介紹十大死因中的心血管疾病，包含高血壓、冠心病、腦中風。 2. 介紹心血管疾病的預防方法。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
七	3/22-3/28	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	1. 教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。 2. 進行折返跑暖身活動。 3. 指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。 4. 進行跳繩暖身活動。 5. 教師說明與示範反拍發球動作與注意事項，並請學生練習。	2		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
八	3/29-4/4	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的	1. 認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。	1. 藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2. 介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。	1	1. 「認識慢性病」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		營健康路)	的衝擊、壓力與疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。							探討與研究
八	3/29-4/4	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2. 藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3. 增進身體移動與球路變化的適應能力。 4. 透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	1. 進行反拍發短球練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。 2. 編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3. 進行全場移位擊球練習。 4. 進行單場挑戰賽。	2		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 觀察 4. 紀錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
九	4/5-4/11	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。	1. 介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1		1. 觀察 2. 課前準備 3. 分組練習	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
九	4/5-4/11	第5單元君子好球樂趣多	3 同舟共濟(合球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 知道合球比賽的精神。 2. 了解合球的進階得分技術與使用時機。 3. 學會一對一單打及卡位的技術。	1. 介紹合球運動的意義及基本概念。 2. 進行切入上籃及四角傳接球活動。 3. 進行一對一攻防及卡位練習。 4. 複習四角傳球及進行投籃比賽。 5. 複習一對一攻防及卡位練習及認識 2-2 陣型。	2	1. 「不一樣的球類運動」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/12-4/18	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 能夠關心家人與自己的健康狀態。 2. 學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	1. 說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 2. 藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 分組練習	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
十	4/12-4/18	第5單元君子好球樂趣多	3 同舟共濟(合球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1. 了解合球比賽基本陣型。 2. 培養兩性互助合作的精神。 3. 尊重不同性別的個體。	1. 進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 2. 分組進行挑戰賽。 3. 進行切入上籃、投籃比賽及2-2陣型跑位練習。 4. 分組進行挑戰賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 八、運用科技與資訊
十一	4/19-4/25	第2單元樂活生機	1 健康休閒	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2. 認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。	1. 藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2. 探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3. 舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1	1. 「生活的主人」學習活動單 2. 「休閒萬花筒」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十一	4/19-4/25	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 說明傳球的重要性。 2. 介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3. 進行單手側身傳球練習。 4. 進行扇形傳球活動。 5. 進行雙足跳躍前進活動。 6. 進行單手地板傳球練習。 7. 進行手忙腳亂活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十二	4/26-5/2	第2單元樂	1 健康休閒	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 6-3-2 肯定家庭教育	1. 選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生	1. 強調並說明規畫休閒活動所具備的能力，例如：有效利用時間與運用資源、注意活動安全，選擇適	1	1. 「休閒全家樂」學習活動單 2. 「休閒停看聽」學習	1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		活生機		及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	活。 2. 規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	切的活動等，並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 2. 經由休閒旅遊活動的討論，介紹相關的休閒資訊、服務與產品，並提出建議事項，以達到健康休閒的目的。		活動單 3. 「休閒旅行站」學習活動單 4. 「休閒運動場地大搜查」學習活動單		【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	生學習 七、規畫、組織與實踐
十二	4/26-5/2	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解傳接球在比賽中的重要性。 2. 了解並學會各種傳接球方式。 3. 熟練各種傳接球的方法。 4. 培養互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 進行單足跨跳前進活動。 2. 進行單手肩上傳球練習。 3. 進行靈機應變與三角傳球活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十三	5/3-5/9	第2單元樂活生機	2 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2. 學會各種急救方式。 3. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 介紹小傷急救法與止血法。	1		1. 實作及表現 2. 觀察 3. 紀錄 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十三	5/3-5/9	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1. 了解並學會各種傳接球方式。 2. 熟練各種傳接球的方法。 3. 培養互助合作的精神。 4. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 進行熱身跑跑跑活動。 2. 進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。 3. 指導學生完成課本第148頁紀錄表格。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十四	5/10-5/16	第2單元樂活生機	2 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 【第二次評量週】	1. 學會各種急救方式。 2. 靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 3. 了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	1. 介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1		1. 觀察 2. 分組討論 3. 紀錄 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十四	5/10-5/16	第6單元安全總動員(運	1 運動安全展現青春挑	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第二次評量週】	1. 認識運動傷害的意義與分類。 2. 了解急性與慢性運動傷害的種類。 3. 熟練急性運動傷害的處理方式。	1. 說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2. 進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國之環境保護策略，並與我國之相關做法做比較。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		戰極限	動傷害)		4. 了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。 5. 建立正確的運動傷害防護觀念。	3. 介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 4. 說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。 5. 說明擁有運動傷害知識的重要性。					十、獨立思考與解決問題
十五	5/17-5/23	第2單元樂活生機	3 急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 建立正確的水上安全觀念。 2. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 3. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1. 說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2. 心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十五	5/17-5/23	第6單元展現青春挑戰極限	2 路遙知馬力(心肺耐力)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。 2. 了解增進心肺耐力的運動方式。 3. 學會測量運動強度的方法。 4. 學會增進心肺耐力的運動技能。 5. 培養努力不懈的精神和毅力。 6. 養成規律運動的習慣。	1. 心肺耐力簡介。 2. 進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3. 進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十六	5/24-5/30	第2單元樂活生機	3 急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1. 了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2. 學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。	1. 遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 2. 介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 分組討論 4. 實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十六	5/24-5/30	第6單元展現青春	3 跳躍巔峰(跳)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣	1. 說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。 2. 指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		挑戰極限		5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	聞。 3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5. 培養主動參與、團隊合作的精神。 6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	3. 介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。4. 進行跳高積分比賽。					與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	5/24-5/30	第3單元營造健康新環境	1 健康社區面面觀	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。 2. 能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。 3. 學習以實際行動促進社區環境健康。 4. 擬定小組的社區改善計畫。	1. 介紹校園周遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2. 介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。 3. 介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。 4. 說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決能力
十七	5/24-5/30	第6單元展現青春挑戰極限	3 跳躍巔峰(跳)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2. 了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3. 了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4. 學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5. 培養主動參與、團隊合作的精神。 6. 能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	1 介紹國內外跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。 2. 進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練習。 3. 講解「貝蒙障礙」的由來。 4. 指導學生練習跳遠。 5. 進行班級跳遠挑戰賽。 6. 指導學生進行體能增進計畫。	2		1. 實作及表現 2. 觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	6/7-6/13	第3單元營造健康	2 安全好社區	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 認識社區安全相關法律規定。 2. 針對社區環境問題提出維護與改善的計	1. 說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2. 鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以	1		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		康新環境			畫。	增加社區安全。				救助的管道。	思考與解決能力
十八	6/7-6/13	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解捷泳划臂及換氣的要領。 2. 認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3. 以影片了解捷泳及水上自救的基本動作。 4. 願意以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	1. 說明游泳是不錯的全身性活動。 2. 藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3. 複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/14-6/20	第3單元營造健康新環境	2 安全好社區	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1. 針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1. 探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2. 教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	1		1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力
十九	6/14-6/20	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第三次評量週】	1. 會操作捷泳及水上自救的基本動作。 2. 願意以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3. 養成對水上活動安全的警覺性。	1. 進行陸上腿臂聯合配合換氣練習。 2. 以影片了解水中自救基本動作。 3 說.明水中自救動作。 4. 說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 2-3-1 了解人自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二十	6/21-6/27	複習全冊	複習全冊	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個	1. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 3. 認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境	第一單元 永續經營 健康路 第1章 美妙的生命 第2章 生命的軌跡 第3章 認識慢性病(一) 第4章 認識慢性病(二) 第二單元 樂活生機 第1章 健康休閒家 第2章 安全百分百 第3章 急救一瞬間 第三單元 營造健康新環境	3	配合各單元學習活動單	1. 觀察 2. 問卷調查 3. 紀錄 4. 實作及表現 5. 分組討論	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-3-1 了解人自由權並具有自我保護的知能。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				<p>人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p>	<p>環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>4. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。</p> <p>5. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>第1章 健康社區面面觀</p> <p>第2章 安全好社區</p> <p>第四單元 運動一世健康一生</p> <p>第1章 活躍的人生——運動與健康</p> <p>第2章 打造健康人生——終生運動計畫</p> <p>第3章 運動 so easy——居家身體運動</p> <p>第五單元 君子好球樂趣多</p> <p>第1章 所向披靡——排球</p> <p>第2章 出奇制勝——羽球</p> <p>第3章 同舟共濟——合球</p> <p>第4章 限時專送——籃球</p> <p>第六單元 展現青春態度危機</p> <p>第1章 運動安全總動員——運動傷害</p> <p>第2章 路遙知馬力——心肺耐力</p> <p>第3章 跳躍巔峰——跳</p> <p>第4章 泳往直前——游泳</p>				<p>切性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>
二十一	6/28-7/4	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧</p>	<p>1. 能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。</p> <p>2. 面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。</p> <p>3. 認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>4. 體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。</p> <p>5. 認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>第一單元 永續經營健康路</p> <p>第1章 美妙的生命</p> <p>第2章 生命的軌跡</p> <p>第3章 認識慢性病(一)</p> <p>第4章 認識慢性病(二)</p> <p>第二單元 樂活生機</p> <p>第1章 健康休閒家</p> <p>第2章 安全百分百</p> <p>第3章 急救一瞬間</p> <p>第三單元 營造健康新環境</p> <p>第1章 健康社區面面觀</p> <p>第2章 安全好社區</p> <p>第四單元 運動一世健康一生</p> <p>第1章 活躍的人生——運動與健康</p> <p>第2章 打造健康人生——終生運動計畫</p> <p>第3章 運動 so easy——居家身體運動</p> <p>第五單元 君子好球樂趣多</p> <p>第1章 所向披靡——排球</p> <p>第2章 出奇制勝——羽球</p>	3	配合各單元學習活動單	<p>1. 觀察</p> <p>2. 問卷調查</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 實作及表現</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				<p>與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>【第三次評量週】 【休業式】</p>		<p>第 3 章 同舟共濟——合球</p> <p>第 4 章 限時專送——籃球</p> <p>第六單元 展現青春 度危機</p> <p>第 1 章 運動安全總動員——運動傷害</p> <p>第 2 章 路遙知馬力——心肺耐力</p> <p>第 3 章 跳躍巔峰——跳</p> <p>第 4 章 泳往直前——游泳</p>					

桃園市立大園國民中學 108 學年度第一學期九年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：九年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「九年一貫課程綱要」。
- 二、本校學校願景及課程目標。
- 三、本校 108 學年度行事曆。
- 四、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行內容的調整。

參、學習總目標：

1. 了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

肆、實施內容：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/25-8/31	第 1 單元邁向健康體位的人生	第 1 章 體面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 引導學生思考和分析從小到大的體型變化、家人的體型，以及對於體型的感受。 2. 思考自己理想體型與現實體型的差異及其原因，並帶領學生了解哪些因素會影響自己對體型的期待。	1		1. 觀察 2. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/25-8/31	第4單元球類運動大拼盤	第1章攻城掠地—籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 介紹何謂「第六人」。 3. 進行伸展操及如影隨形活動。 4. 教導進攻腳步。 5. 教導進攻戰術「開後門」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
二	9/1-9/7	第1單元邁向健康體位的人生	第1章體面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 帶領學生思考曾經影響自己對體型期待的因素。 2. 利用批判性思考的方式，對於影響體型價值觀因素的思考與了解。	1		1. 分組討論 2. 課本活動紀錄 3. 觀察	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
二	9/1-9/7	第4單元球類運動大拼盤	第1章攻城掠地—籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
三	9/8-9/14	第1單元邁向健康體位的人生	第1章體面面觀	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 建立對身體自我悅納的態度及想法。 2. 了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3. 澄清體型價值觀的迷思。	1. 透過建立健康體型價值觀的模特兒的例子，引導學生以健康角度看待體型，培養健康生活為目標。	1		1. 課本活動紀錄	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/8-9/14	第4單元球類運動大拼盤	第1章攻城掠地——籃球	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解團隊合作在比賽中的重要性。 2. 了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3. 學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4. 發揮互助合作的精神。 5. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 教導防守步伐、搶籃板球。 2. 教導防守陣型的類型。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
四	9/15-9/21	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要性。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1	1. 健康檢查紀錄	1. 分享 2. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春早期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
四	9/15-9/21	第4單元球類運動大拼盤	第2章直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2. 學會攔網的技術。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	9/22-9/28	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 說明體重在生理變化代表的意義、身體質量指數(BMI)的測量、體脂肪形成原因、體脂肪的測量方式、因為體脂肪的堆疊位置不同，對健康造成的威脅不同，以及腰臀比對於體型的意義。	1		1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
五	9/22-9/28	第4單元球類運動大拼盤	第2章直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會攔網的技術。 2. 了解攔網步法的運用。 3. 複習排球運動的各種技術。	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。 2. 複習左右側併步動作練習、交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
六	9/29-10/5	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 認識厭食症與暴食症。	1	1. 短片、新聞	1. 觀察	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
六	9/29-10/5	第4單元球類運動大拼盤	第2章直截了當——排球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 複習排球運動的各種技術。	1. 指導學生分組進行合作無間活動。 2. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	10/6-10/12	第1單元邁向健康體位的人生	第2章體位觀測站	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 【第一次評量週】	1. 了解體重代表的意義及對健康的重要。 2. 建立對於體重的正確概念。 3. 學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4. 認識厭食症及暴食症。 5. 了解過胖或過瘦對身體的影響。 6. 透過自我悅納建立健全的健康心態。	1. 了解過重與過輕對於健康的影響。 2. 建立追求健康體位的態度。	1	1. 便條紙	1. 觀察 2. 分組討論 3. 分組參與程度 4. 問與答	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
七	10/6-10/12	第4單元球類運動大拼盤	第3章掌握青春——手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1. 了解7公尺射門的要領。 2. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1. 簡介沙灘手球。 2. 複習跳躍射門技術，指導學生進行7公尺射門與兩人互傳快攻動作要領。 3. 介紹團隊攻擊陣型。 4. 介紹並指導學生練習普通球員與守門員防守技術。	2	1. 「手球探索家」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
八	10/13-10/19	第1單元邁向健康體位的人生	第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 討論與分析廣告的手法，辨識不正確的減重方式。 2. 討論各種減重方式對健康造成的影響。	1	1. 相關新聞、影片 2. 廣告單張或相關圖片	1. 分組討論 2. 影片欣賞 3. 課前準備 4. 觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/13-10/19	第4單元球類運動大拼盤	第3章掌握青春—手球	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1. 了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3. 培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3. 觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	1. 指導學生練習守門員與普通球員的對陣，以及半場小組攻守門牛練習。 2. 指導學生設計適當的比賽規則，進行分組比賽。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	10/20-10/26	第1單元邁向健康體位的人生	第3章健康體位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 了解健康體位自主管理的步驟，分析自己的健康診斷，建立健康生活型態。	1		1. 觀察 2. 問與答 3. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
九	10/20-10/26	第4單元球類運動大拼盤	第4章大顯身手—足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解盤球、運球、假動作與守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習運球、假動作與守門員的動作。	1. 回顧西元2014年世界盃足球賽。 2. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 3. 講解與練習假動作的基本動作。 4. 指導學生進行與球共舞、真真假假與模仿領袖活動。 5. 指導學生練習守門員接球動作要領。 6. 指導學生進行吸星大法與一觸即發活動。	2	1. 「球迷俱樂部」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	10/27-11/2	第1單元邁向健康體位的人生	第3章健康位管理	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1. 分辨廣告對於促進健康的迷思。 2. 澄清各種不健康的減重方法。 3. 分析自己的健康數據和生活型態。 4. 選擇正確的健康體位自主管理策略。	1. 學習接納身體樣貌，了解健康的體位應透過健康的生活型態而建立。	1		1. 觀察	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十	10/27-11/2	第4單元球類運動大拼盤	第4章大顯身手——足球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解守門員的動作要領。 2. 了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3. 學習盤球、運球、假動作與守門員的動作。 4. 培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	1. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 2. 指導學生進行銅牆鐵壁與門當戶對活動。 3. 複習前三節的動作，指導學生進行正式足球比賽，同時指導學生自組足球隊、社團，或是成立球迷俱樂部事宜。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十一	11/3-11/9	第2單元人際關係新視界	第1章在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生體會人際關係和自己生活的關連，並從人際關係溫度計活動中，認識人際關係涵蓋的內容，引導學生評量自己的人際關係。 2. 教導學生在各人際關係層面上，可應用的改善策略及技巧，並進一步應用在生活中。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/3-11/9	第4單元球類運動大拼盤	第5章固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2. 學會投手投球的動作要領。 3. 學會觸擊短打的動作要領。 4. 了解暗號的種類與操作要領。	1. 介紹我國職業棒球發展之沿革。 2. 介紹棒球投手投球的動作要領，並指導學生實際操作要領。 3. 介紹觸擊短打、比賽暗號的動作要領，並指導學生實際操作。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/10-11/16	第2單元人際關係新視界	第1章在人際關係中成長	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識人際關係的各個層面。 2. 知道如何改善自己的人際關係。 3. 了解衝突如何發生。 4. 知道如何理智的面對並處理衝突。	1. 讓學生從小強、小貞的角度看到衝突發生的原因和過程，進一步看看自己生活中的衝突經驗。 2. 由解決衝突之道中，學習如何理智的解決衝突事件，並實際演練。	1		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 小組討論	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十二	11/10-11/16	第4單元球類運動大拼盤	第5章固若金湯——棒球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	1. 學會投手投球的動作要領。 2. 學會觸擊短打的動作要領。 3. 了解暗號的種類與操作要領。 4. 養成誠實負責的處事態度。 5. 養成遵守規則服從裁判的運動精神。	1. 指導學生進行強渡關山及比手畫腳活動。 2. 指導學生進行唯我獨尊活動。 3. 說明觀賞比賽的注意事項，並指導學生填寫課本第118頁「戰況分析表」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十三	11/17-11/23	第2單元人際關係新視界	第2章經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 讓學生了解隨著社會變遷，家庭型態也更多樣。 2. 說明家庭的重要性及家庭對個人的影響。 3. 透過認識自己的心理親屬活動，讓學生學習由心理親屬補充家庭功能的不足。 4. 讓學生了解家庭關係緊密的重要性，介紹五種讓家庭關係更緊密的策略。	1		1. 課前準備 2. 實作及表現 3. 紀錄	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	11/17-11/23	第5單元我是大力士	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解肌力與肌耐力的重要性。 2. 了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3. 學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4. 了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5. 養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	1. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。 4. 指導學生進行背部和臀部、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練。 5. 指導學生完成課文第129頁「我的肌力與肌耐力提升計畫」。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	11/24-11/30	第2單元人際關係新視界	第2章 經營我的家庭關係	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 【第二次評量週】	1. 認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2. 認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3. 學習增進良好家庭關係的方法。 4. 認識家庭暴力的發生與其因應原則。	1. 說明建立良好家庭關係是每一個家庭成員的責任。 2. 有些家庭的互動不良或某些家人的偏差行為，導致家庭暴力的發生，讓學生了解施暴是不對的，每個人要為自己行為負責，並教導遇到家庭暴力時，應如何處置。	1		1. 課前準備 2. 觀察	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十四	11/24-11/30	第5單元我是大力士	第2章 勇冠三軍 鐵人三項	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第二次評量週】	1. 了解鐵人三項的精神。 2. 了解練習鐵人三項的益處。 3. 認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4. 認識鐵人三項不同距離的競賽。 5. 學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6. 學會長時間耐力運動營養補充的方法。	1. 了解鐵人三項的精神與練習鐵人三項的益處。認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則與不同距離的競賽。 2. 學會鐵人三項運動的技巧、養成安全的習慣、長時間耐力運動營養補充的方法。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規劃、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/1-12/7	第2單元人際關係新視界	第3章網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.教師說明科技的改變對人際溝通影響的看法。 2.說明科技進步在人際溝通上帶來的影響。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
十五	12/1-12/7	第5單元我是大力士	第3章力拔山河——八人制拔河	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解拔河運動的起源。 2.了解臺灣拔河發展現況與參加國際賽成績。 3.體會如何運用身體各部位施力。 4.介紹八人制拔河的場地與相關器材。 5.練習個人拔河基本姿勢、起步動作和進攻動作。 6.練習團隊進攻動作。 7.介紹裁判手勢、犯規動作與獲勝的判定。 8.提醒施作過程應注意事項。 9.進行實戰比賽。	2	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解	
十六	12/8-12/14	第2單元人際關係新視界	第3章網路交友停看聽	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1.介紹如何健康且安全的使用電腦和網路結交朋友，學習在網路使用上保護自己，避免成為網路犯罪、網路霸凌的幫凶。 2.說明網路成癮的定義、原因及影響，並討論如何避免網路成癮，強調在真實及網路世界，皆擁有良好人際關係的關鍵要點。	1	1.習作	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	12/8-12/14	第6單元躍動生命的節奏	第1章步步高升——競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解競技啦啦隊的發展歷史。 2. 了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3. 學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	1. 競技啦啦隊簡介、啦啦隊基本技術內容介紹。 2. 跳躍教學與練習。 3. 舞伴技巧組合、人員分工說明，以及任務分組、舞伴技巧教學與練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/15-12/21	第3單元飲食消費新趨勢	第1章現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 教師詢問學生最近對那些食品廣告印象特別深刻，進而談論食品科技帶來的改變及風潮，使我們的食品出現更多樣的功能與樣貌。我們該如何了解並從中選出適合自身的食物。 2. 談論抗氧化食物，並認識生活中的抗氧化食物有哪些。 3. 請學生分享是否食用過傳統食材，對傳統食材的了解又有多少。教師說明傳統食材的意義及禁忌，提醒學生不同的身體狀況，適合不同的進補方式，避免適得其反。	1	1. 教師可蒐集幾則具機能性食品的新聞。(含Q10、膠原蛋白飲料、雞精等)	1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十七	12/15-12/21	第6單元躍動生命的節奏	第1章步步高升——競技啦啦隊	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2. 增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3. 培養團隊合作的精神。 4. 激發運動參與的樂趣。	1. 金字塔簡介、手部連結法介紹及金字塔欣賞。 2. 身體造型遊戲、講評與心得分享。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	12/22-12/28	第3單元飲食消費新趨勢	第1章現代飲食趨勢	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	1. 認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2. 了解媒體對飲食消費行為的影響。 3. 建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	1. 與學生討論生活中常見的健康食品有哪些，進而認識健康食品的定義、功能，澄清大眾對於健康食品效果容易有的過分期許。 2. 教導學生如何正確選購健康食品，教師可加入一些實際的情境模擬，讓學生能將其應用於生活真實的狀況中。在購買或使用此類產品前，請學生反思：我是否真的會因此更健康，我是不是還有別的選擇，若是真的要購買，又該注意什麼。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 學生反應及分享 4. 紀錄	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 四、表達溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	12/22-12/28	第6單元躍動生命的節奏	第2章氣身功夫—武術	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1. 了解武術運動的國際競賽現況。 2. 了解武術運動的簡易競賽規則。 3. 了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4. 學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5. 認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	1. 介紹武術的國際競賽現況與競技項目風格特色及手型、步型。 2. 進行快腿旋風活動。 3. 教導學生進行功夫拳活動。 4. 講解與示範、練習氣身武術操一～四。 5. 複習氣身武術操一～四，講解與示範、練習氣身武術操五～八。 6. 練習氣身導引動作，並進行武術操小組表演與學生相互評鑑。	2	1. 「武術諺語大搜捕」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 六、文化學習與國際了解 七、解畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十九	12/29-1/4	第3單元飲食消費新趨勢	第2章安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 藉由課本的相關統計，引導學生思考自身選擇外食時的考量因素。 2. 了解食品中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	12/29-1/4	第6單元躍動生命的節奏	第3章繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	1. 介紹跳繩運動的起源與發展。 2. 搖繩者利用搖繩體會擺動繩子的節拍，並了解如何進出繩，逐漸的體會出跳躍的時機。 3. 將半迴旋的搖繩動作加以改變，手搖繩的動作改為做畫圓動作。 4. 一定要順著繩子著地的方向穿越，移動步伐朝正前方快速穿越通過繩子，剛開始搖繩速度應放慢，以免穿越通過者被繩絆倒。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解
二十	1/5-1/11	第3單元飲食消費新趨勢	第2章安全衛生的飲食	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 【第三次評量週】	1. 體認安全衛生的飲食之重要性。 2. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3. 知道食品中毒的原因。 4. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	1. 教師介紹食品中毒的症狀及處理流程。 2. 藉由「大家來找碴」活動來引導學生思考，食物由購買、保存至料理過程中，可能有哪些因素導致食品中毒的產生，並說明有效預防食品中毒的重要觀念及食物處理方法。 3. 身為一位消費者，該如何選擇外食環境，以及每個人都應負起安全外食衛生的責任。並請同學思考，將來若成為食物的供應者，要如何藉由自身力量維護飲食安全。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二十	1/5-1/11	第6單元躍動生命的節奏	第3章繩乎其技——跳繩	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2. 培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3. 培養學生思考與創作的能力。	1. 兩人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作，搖繩的人應調整繩子迴旋的速度，以便配合跳躍者跳躍。 2. 三人在繩中以同步跳躍的方式來做跳躍的動作。 3. 每次跳躍時全隊一起喊出跳過之次數，可增進團隊高昂士氣。 4. 請學生於課後，邀集三五個好友一同來練習，並將成果記錄下來。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	1/12-1/18	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>【第三次評量週】</p>	<p>1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>4. 知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。</p> <p>5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>7. 選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。</p> <p>8. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>11. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p> <p>12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分享。</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>第4單元 球類運動大拼盤</p> <p>第1章 攻城掠地——籃球</p> <p>第2章 直截了當——排球</p> <p>第3章 掌握青春——手球</p> <p>第4章 大顯身手——足球</p> <p>第5章 固若金湯——棒球</p> <p>第5單元 我是大力士</p> <p>第1章 大力水手——肌力與肌耐力</p> <p>第2章 勇冠三軍——鐵人三項</p> <p>第3章 力拔山河——八人制拔河</p> <p>第6單元 躍動生命的節奏</p> <p>第1章 步步高升——競技啦啦隊</p> <p>第2章 氣身功夫——武術</p> <p>第3章 繩乎其技——跳繩</p>	3	<p>1. 「我的生長變化」學習單</p> <p>2. 「食品中毒不要來」學習單</p> <p>3. 「看誰最厲害」學習單</p> <p>4. 「手球探索家」學習單</p> <p>5. 「球迷俱樂部」學習單</p> <p>6. 「運動小記者」學習單</p> <p>7. 「我是大力水手」學習單</p> <p>8. 「我是鐵人」學習單</p> <p>9. 「東拉西扯」學習單</p> <p>10. 「高手出擊訪名師」學習單</p> <p>11. 「武術諺語大搜捕」學習單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 問卷調查</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十二	1/19-1/25	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。</p> <p>2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、商店所準備及販售餐點的合適性，並提出改善的方法。</p> <p>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。</p> <p>6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。</p> <p>6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p>	<p>1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。</p> <p>2. 學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。</p> <p>3. 從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並學習如何正確飲食，為自己的飲食安全把關。</p> <p>4. 知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。</p> <p>5. 能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。</p> <p>6. 應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。</p> <p>7. 選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。</p> <p>8. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。</p> <p>9. 了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。</p> <p>10. 透過各種練習與表演方式，學會運動技能。</p> <p>11. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。</p> <p>12. 主動參與體育活動，並樂於與他人分</p>	<p>第1單元 邁向健康體位的人生</p> <p>第1章 體型面面觀</p> <p>第2章 體位觀測站</p> <p>第3章 健康體位管理</p> <p>第2單元 人際關係新視界</p> <p>第1章 在人際關係中成長</p> <p>第2章 經營我的家庭關係</p> <p>第3章 網路交友停看聽</p> <p>第3單元 飲食消費新趨勢</p> <p>第1章 現代飲食趨勢</p> <p>第2章 安全衛生的飲食</p> <p>第4單元 球類運動大拼盤</p> <p>第1章 攻城掠地——籃球</p> <p>第2章 直截了當——排球</p> <p>第3章 掌握青春——手球</p> <p>第4章 大顯身手——足球</p> <p>第5章 固若金湯——棒球</p> <p>第5單元 我是大力士</p> <p>第1章 大力水手——肌力與肌耐力</p> <p>第2章 勇冠三軍——鐵人三項</p> <p>第3章 力拔山河——八人制拔河</p> <p>第6單元 躍動生命的節奏</p> <p>第1章 步步高升——競技啦啦隊</p> <p>第2章 氣身功夫——武術</p> <p>第3章 繩乎其技——跳繩</p>	3	<p>1. 「我的生長變化」學習單</p> <p>2. 「食品中毒不要來」學習單</p> <p>3. 「看誰最厲害」學習單</p> <p>4. 「手球探索家」學習單</p> <p>5. 「球迷俱樂部」學習單</p> <p>6. 「運動小記者」學習單</p> <p>7. 「我是大力水手」學習單</p> <p>8. 「我是鐵人」學習單</p> <p>9. 「東拉西扯」學習單</p> <p>10. 「高手出擊訪名師」學習單</p> <p>11. 「武術諺語大搜捕」學習單</p>	<p>1. 觀察</p> <p>2. 實作</p> <p>3. 紀錄</p> <p>4. 問卷調查</p> <p>5. 分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				【第三次評量週】 【休業式】	享。						

桃園市立大園國民中學 108 學年度第二學期九年級健康與體育領域教學計畫表

設計者：九年級團隊

壹、依據

- 一、教育部「九年一貫課程綱要」。
- 二、本校學校願景及課程目標。
- 三、本校 108 學年度行事曆。
- 四、108 年 6 月 26 日學校課程發展委員會會議決議。

貳、實施原則：特殊需求學生之能力指標參照各階段基本學力指標，採加深、加廣、加速、簡化、減量、分解、替代與重整方式進行內容的調整。

參、學習總目標：

1. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
3. 了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
4. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
5. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

肆、實施內容：

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/9-2/15	第 1 單元快樂人生開步走	第 1 章與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 認識壓力，知道壓力的來源及影響。	1. 教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2. 介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3. 介紹壓力對人體造成的影響。 4. 請學生分享面對壓力的經驗；教師說明青少年面對青春壓力產生的影響。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解
一	2/9-2/15	第 4 單元超越巔峰顯神通	第 1 章叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與	1. 了解三對三鬥牛比賽的方法。 2. 了解並學會各種戰術。 3. 熟練各種戰術並能加以運用。 4. 培養互助合作的精神。	1. 鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2. 教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3. 指導學生進行全場三人傳球上籃。 4. 說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
				在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。		5. 指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6. 複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。					
二	2/16-2/22	第1單元快樂人生開步走	第1章與壓力同行	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1. 能以正向的態度面對壓力。 2. 學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	1. 介紹壓力造成的心身症狀。 2. 介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	1. 「減壓達人」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 分組討論	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解
二	2/16-2/22	第4單元超越巔峰顯神通	第1章叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 熟練各種戰術並能加以運用。 2. 培養互助合作的精神。 3. 養成遵守規範並尊重他人的行為。	1. 複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2. 複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4. 說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
三	2/23-2/29	第1單元快樂人生開步走	第2章與情緒過招	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	1. 說明人的基本四種情緒。 2. 說明情緒的特質。 3. 說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4. 說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1		1. 觀察 2. 紀錄 3. 課前準備 4. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
三	2/23-2/29	第4單元超越	第2章以智取勝——	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。	1. 複習排球基本動作的組合練習與實作。 2. 介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		巔峰顯神通	排球	參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。							五、尊重、關懷與團隊合作
四	3/1-3/7	第1單元快樂人生開步走	第2章情緒過招	6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 認識異常行為及其防治方法。	1. 認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2. 指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3. 介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正面向對壓力，快樂向前行。	1		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
四	3/1-3/7	第4單元超越巔峰顯神通	第2章以智取勝——排球	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2. 增加運動欣賞的能力。	1. 教師配合課文介紹各種接發球。 2. 教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3. 介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
五	3/8-3/14	第2單元綠色生活護地球	第1章關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	3/8-3/14	第4單元超越巔峰顯神通	第3章克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4. 複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	3/15-3/21	第2單元綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
六	3/15-3/21	第4單元超越巔峰顯神通	第3章 克敵制勝——桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。	1. 複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2. 實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4. 指導學生完成練習記錄表。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 八、運用科技與資訊
七	3/22-3/28	第2單元綠色生活護地球	第1章 關心我們的生活環境	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。	1. 介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1		1. 課前準備 2. 觀察 3. 實作及表現 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。	三、生涯規畫與終生學習 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
七	3/22-3/28	第4單元超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊——羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 【第一次評量週】	1. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	1. 介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2. 進行兩人輪轉跑位練習。 3. 介紹雙打比賽規則。 4. 說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5. 說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
八	3/29-4/4	第2單元綠色生活護地球	第2章 綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2. 介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	3/29-4/4	第4單元超越巔峰顯神通	第4章全場擊——羽毛球	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
九	4/5-4/11	第2單元綠色生活護地球	第2章綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
九	4/5-4/11	第5單元創造人生力與美	第1章千變萬化——創造舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	1.「舞林高手」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/12-4/18	第2單元綠色生活護地球	第2章綠色行動	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1		1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	4/12-4/18	第5單元創造人生力與美	第1章千變萬化——創造舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/19-4/25	第3單元職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。	1. 請學生思考自己的未來。 2. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十一	4/19-4/25	第5單元創造人生力與美	第2章 舞動青春——街舞	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作要領。 2. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3. 情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1. 介紹街舞的起源與種類。 2. 練習身體律動、身體電流。 3. 抬膝動作、踩地動作、斜後跳動作、踏併步和交叉步。 4. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後跳動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。 5. 進行排舞組合表演。	2	1. 教師自備街舞風格圖片 2. 音響 3. 籤筒 4. DV 5. 評分表 6. 原子筆 4. 「武林大躍」學習活動單	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十二	4/26-5/2	第3單元職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 【第二次評量週】	1. 實踐青少年生涯發展的任務。 2. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	1. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2. 藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	1. 「求職廣告放大鏡」學習活動單	1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
十二	4/26-5/2	第5單元創造人生力與美	第3章 健康力百分百——有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第二次評量週】	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。	1. 介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2. 介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐	
十三	5/3-5/9	第3單元職業安全與健康	第2章 職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促	1. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 2. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		場生涯快樂行	康	滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	進與疾病預防方法。	生時代的差別。				【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十三	5/3-5/9	第5單元創造人生力與美	第3章健康活力百分百——有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 2. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	1. 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2. 分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐
十四	5/10-5/16	第3單元職場生涯快樂行	第2章職業安全與健康	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	1. 介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」寶果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2. 學習如何關懷辛勞的工作者。	1		1. 觀察 2. 紀錄	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十四	5/10-5/16	第5單元創造人生力與美	第4章水中流線美——游泳	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 2. 能操作捷泳換氣的基本動作。 3. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 在陸上練習捷泳換氣基本動作。 3. 以影片了解捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習
十五	5/17-5/23	第3單元職場生涯快樂行	第3章職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 2. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。	1. 知道何謂健康促進。 2. 說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	1「如果我...」、「愛的MESSAGE」學習活動單	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十五	5/17-5/23	第5單元創造	第4章水中流線美	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他	1. 熟練捷泳換氣的基本動作。 2. 說出捷泳轉身動作之重	1. 加強腿臂換氣綜合練習。 2. 指導學生規畫運動計畫表。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
		造人生力與美	——游泳	人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	點。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。					1-2-1 培養自己的興趣、能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	新三、生涯規畫與終生學習
十六	5/24-5/30	第3單元 職場生涯快樂行	第3章 職場健康促進	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 2.認識維護職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	1.習作	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 三、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十六	5/24-5/30	複習第4單元	第2章 以智取勝——排球第1章 叱吒風雲——籃球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	1.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	2		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十七	5/24-5/30	複習第1單元	複習第1單元	6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	1		1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 4-4-4 主動探索家庭與生活	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
										中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	
十七	5/24-5/30	複習第4單元	第4章 全力出擊 —— 羽球第3章 克敵制勝 —— 桌球	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能力。 2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8. 能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9. 藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	1. 熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2. 進行前後、左右、進退隊形的練習。 3. 熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十八	6/7-6/13	複習第2單元	複習第2單元	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1. 了解人類行為與科技對環境的影響。 2. 知道環境問題對人類健康的影響。 3. 認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4. 知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5. 認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	1. 以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2. 勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。 3. 學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4. 了解人類生活中，消耗環境資源的情形。 5. 教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。		1	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 分組討論 4. 紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能利用網際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。	三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/7-6/13	複習第5單元	第2章 舞動青春 —— 街舞第1章 千變萬化 —— 創造性舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	1. 了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2. 建立身體動作的概念。 3. 學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4. 享受學習舞蹈的樂趣。 5. 培養團隊合作的精神，主動參與。 6. 培養舞蹈欣賞能力。 7. 認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8. 技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9. 情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	1. 指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2. 指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3. 複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
十九	6/14-6/20	複習第3單元	複習第3單元	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 6-3-4 尋求資源並發展策略以調適人生各階段生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1. 了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2. 實踐青少年生涯發展的任務。 3. 能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。 4. 了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 5. 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 6. 了解健康促進的意義及推動職場健康促進的重要性。 7. 能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。 8. 認識維護	1. 透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 2. 鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 3. 了解工作中可能會因某些因素受傷。 4. 藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 5. 說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 6. 利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1. 「求職廣告放大鏡」、「如果我……」、「愛的 MESSAGE」學習活動單 2. 習作	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄 4. 分組討論	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
					職場健康權益與性別工作平等權益的相關法律與諮詢單位。						
十九	6/14-6/20	複習第5單元	第4章 水中流線美 ——游泳第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2. 了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3. 學會有氧舞蹈動作變化組合。 4. 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5. 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 6. 了解自己學習捷泳換氣的問題。 7. 熟練捷泳換氣的基本動作。 8. 學會捷泳轉身動作。 9. 養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	1. 進行動作變化組合及觀摩表演。 2. 指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進動作變化組合及評估表演。 3. 複習捷泳換氣動作。 4. 指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐	