高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第一學期 國一 「健體學習領域--」 課程計畫

一、學習目標

- (一) 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。
- (二) 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。
- (三) 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。
- (四) 了解運動處方基礎的設計原則。
- (五) 透過表現性動作學習，勇於表現，具挑戰性、創意性。

二、單元內含分析

週次	實施日期	行事曆 學校重大	單元名稱	單元目標	學習表現	議題融入	節數	評量方式	備註
一	8/30	8/30 開學及正式上課	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，進一步關注青春時期特別需要照顧的器官及其保健行動。	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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
一	8/30		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。	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。	【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。	2	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	
二	9/2		第1章 健康人生開步	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	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	【人權教育】 人J15 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	

	9/6		走	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。	態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	賞其差異。		4.紀錄	
二	9/2 9/6		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。	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。	【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。	2	1.口語問答 2.課堂觀察 3.學習單	
三	9/9 9/13	9/13 中秋節放假	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
三	9/9 9/13		第1章 雙輪闖 天下一 —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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
四	9/16 9/20		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。	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄	
四	9/16 9/20		第1章 雙輪闖 天下一 —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	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。 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。	【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	

				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。				
五	9/23 9/27		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。	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄
五	9/23 9/27		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如何操作。	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。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作
六	9/30 10/4		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。	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.技能實作 4.紀錄
六	9/30 10/4		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如何操作。	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。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作
七	10/7 10/11	10/10 國慶日放假	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。	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
七	10/7 10/11		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。	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。	【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	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作

				3.介紹及操作馬克操，學生了解其重要性及如何操作。	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。 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。	的能力。 【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。		
八	10/14 10/18	期 考 查 10/16-17 第一次定	第 2 章 個人衛生與保健	1.認識皮膚的構造與青春期常見的皮膚問題(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。	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脅感與嚴重性。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
八	10/14 10/18		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.學習岸上救生與涉水救生。 3.學習水母漂、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。	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-2 反思自己的動作技能。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單
九	10/21 10/25		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。	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。 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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
九	10/21 10/25		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.學習岸上救生與涉水救生。 3.學習水母漂、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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	【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J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單
十	10/28 11/1		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。	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。	【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	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄

					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。	的能力。			
十	10/28 11/1	第1章 應聲入網—— 籃球	1.認識籃球起源與名稱的由來。 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		
十一	11/4 11/8	第3章 我的青春檔案	1.討論自慰問題。 2.引導學生思考面玲青春期的調適方法。	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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄		
十一	11/4 11/8	第1章 應聲入網—— 籃球	1.認識籃球起源與名稱的由來。 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。	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 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，實際參與身體活動。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單		
十二	11/11 11/15	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。	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。 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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄		

十二	11/11 11/15		第 2 章 排除萬 難—— 排球	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。 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。 3.利用排球進行球感練習。 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。	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。 3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十三	11/18 11/22		第 4 章 活出青 春的光 彩	1.了解自我概念的定義，探討影響自我概念形成的因素。 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。 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，並嘗試提升自我價值的方法。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。		1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
十三	11/18 11/22		第 2 章 排除萬 難—— 排球	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。 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。 3.利用排球進行球感練習。 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。	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。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。 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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十四	11/25 11/29	次定期 考查 11/28-29 第一	第 4 章 活出青 春的光 彩	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。 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。	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1 熟悉各種「自我調適」技能。		1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
十四	11/25 11/29		第 3 章 羽中作 樂—— 羽球	1.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。 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。 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。 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。 5.以徒手拋、投擲羽球過網，透過全方	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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。		2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

				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。 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。				
十五	12/2 12/6		第 1 章 環境安全 搜查線	1.理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。 2.引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
十五	12/2 12/6		第 3 章 羽中作 樂—— 羽球	1.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。 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。 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。 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。 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。 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。	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。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作
十六	12/9 12/13		第 1 章 環境安全 搜查線	1.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。	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。	【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	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄

						事故的影響因素。			
十六	12/9 12/13		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。	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。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十七	12/16 12/20	1222 補班	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
十七	12/16 12/20		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。	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。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
十八	12/23 12/27		第 1 章 環境安全搜查	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。	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	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	

			線	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。	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。	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。		4.紀錄	
十八	12/23 12/27		第 2 章 呼朋喚友—— 創意啦啦舞	1.創造一個凸顯班級特色的口號。 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。	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。 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。	【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。	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	
十九	12/30 1/3	1/1 開國紀念日放假	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「你看得見我，我看得見你」、「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」，以保障每位用路人安全。	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。	【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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
十九	12/30 1/3		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。	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	【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	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	

					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。	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。			
二十	1/6 1/10		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。 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。 3.透過安全檢核表，整體檢視安全教育學習成效。	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。	【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。 【防災教育】 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	
二十	1/6 1/10		第 3 章 鈴瀉盡致——扯鈴	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。 2.請學生利用課餘時間練習，檢核自己並欣賞同儕的表現。	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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	無	2	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	
二十一	1/13 1/17	1/17 第三次定期考查	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.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。 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	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生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-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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調	【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。 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	3	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	

			<p>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>適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</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>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>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>	<p>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通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>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。</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>【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>			
二十二	1/20	束 課程結						

高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第二學期 國一 「 健體 學習領域-- 」 課程計畫

一、學習目標

- (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，二、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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。
- (五) 喜愛各種球類運動遊戲、比賽，戰術思考、應用，基本技術的學習。

二、單元內含分析

週次	實施期間	學校重要行事曆	單元名稱	單元目標	學習表現	議題融入	節數	評量方式	備註
一	2/10 2/14	2/11 正式上課	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。	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	【環境教育】 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。	1	1.情意評量 2.認知評量	
一	2/10 2/14		第 1 章 健康地基(心肺耐力)	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。 六、養成規律運動的習慣。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的情境。 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。	本課無議題融入。	2	1.課堂觀察 2.口語問答	
二	2/17 2/21		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。	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	【環境教育】 認識與理解人類生存發展所面對的環境危機與挑戰；探究氣候變遷、資源耗竭與生物多樣性消失，以及社會不正義和環境不正義；思考個人發展、國家發展與人類發展	1	1.情意評量 2.認知評量	

					行動，並反省修正	的意義；執行綠色、簡樸永續的生活行動。			
二	2/17 2/21		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。	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。	本課無議題融入。	2	1.課堂觀察 2.口語問答	
三	2/24 2/28		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。	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	【環境教育】	1	1.情意評量 2.認知評量	
三	2/24 2/28		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。 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。	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。 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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2	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	
四	3/2 3/6		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。	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	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	1	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	
四	3/2 3/6		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	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2	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	

				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。	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。			6.學習單	
五	3/9 3/13		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。	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	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	1	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	
五	3/9 3/13		第 1 章飛雲掣電(飛盤)	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。	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 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。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2	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	
六	3/16 3/20		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.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。	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	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道	1	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	
六	3/16 3/20		第 1 章飛雲掣電(飛盤)	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。	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	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。	2	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	
七		3/26-27 第一次定期考查	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。	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範 3b-IV-3 熟悉大部份的「決策與批判」技	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、	1	1.認知評量 2.情意評量 3.技能評量	

	3/23 3/27			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.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。	能 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行為	休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道			
七	3/23 3/27		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、手腳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→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 (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。	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 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。	【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，並在生活中實踐。	2	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	
八	3/30 4/3		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。	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立場。	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	1	1.技能評量 2.情意評量	
八	3/30 4/3		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、手腳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→往外往後推水→手臂出水→水上移臂。 (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。 (四)換氣動作練習：岸上划手換氣、下水後池邊換氣練習。 3.認識單臂划手換氣及一手六腳等捷	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 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-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。	【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。	2	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	

				<p>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>				
九	4/6 4/10		<p>第1章 菸害現形記</p> <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。</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>	<p>【法治教育】</p> <p>理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>	1	<p>1.技能評量</p> <p>2.情意評量</p>	
九	4/6 4/10		<p>第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈)</p> <p>1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>2.認識創造性舞蹈。</p> <p>3.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>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。</p> <p>5.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> <p>六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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>【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>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	2	<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>	
十	4/13 4/17		<p>第1章 菸害現形記</p> <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>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>	<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>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	1	<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>	
十	4/13 4/17		<p>第3章 身體塗鴉(創造性舞蹈)</p> <p>1.了解舞蹈藝術的起源與舞蹈的類別。</p> <p>2.認識創造性舞蹈。</p> <p>3.享受體驗舞蹈元素的樂趣，學會運用舞蹈元素創作。</p> <p>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。</p> <p>5.培養舞蹈欣賞能力，豐富肢體動作的美感經驗。</p> <p>六、建立團隊合作的精神，積極正向的學習態度。</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-4 了解身體發展、運動和營養的關係。</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>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>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、</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>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p>	2	<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>	

					資訊、媒體、產品與服務。				
十一	4/20 4/24		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。	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	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	1	1.技能評量 2.情意評量 3.認知評量	
十一	4/20 4/24		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。 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。	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-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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	【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。	2	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	
十二	4/27 5/1		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.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。	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。	【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	1	1.技能評量 2.情意評量 3.認知評量	
十二	4/27 5/1		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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。	【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。	2	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	
十		5/6-7 第	第 2 章 克	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造	【法治教育】	1	1.技能評量	

三	5/4 5/8	二次定期 考查	癮制勝	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。	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	理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。		2.情意評量 3.認知評量	
十三	5/4 5/8		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。	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。	本課無議題融入。	2	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	
十四	5/11 5/15		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，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。	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、增強個人促進健康的行動，並反省修正	【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	1	情意評量	
十四	5/11 5/15		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。	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。 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。	本課無議題融入。	2	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	
十五	5/18 5/22		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。 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。	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素 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	【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。 【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。	1	情意評量	
十五	5/18 		第3章 「桌」拿好	1.能了解桌球運動之相關知識與基本	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。	本課無議題融入。	2	1.課堂觀察 2.口語問答	

	5/22		手(桌球)	<p>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>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>			<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>	
十六	5/25 5/29		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>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>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀</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>【家庭教育】 具備探究家庭發展、家庭與社會互動關係及家庭資源管理的知能；提升積極參與家庭活動的責任感與態度；激發創造家人互動共好的意識與責任，提升家庭生活品質。</p> <p>【法治教育】 理解法律與法治的意義；習得法律實體與程序的基本知能；追求人權保障與公平正義的價值。</p>	1	情意評量	
十六	5/25 5/29		當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>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>	本課無議題融入。	2	<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>	
十七	6/1 6/5		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>	<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>	本課無議題融入。	1	<p>1.情意評量</p> <p>2.技能評量</p> <p>3.認知評量</p>	
十七	6/1 6/5		第4章 舉足輕重(足球)	<p>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。</p> <p>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。</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>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p>	本課無議題融入。	2	<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>	

十八	6/8 6/12	6/10-16 畢業典禮 週	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。	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	本課無議題融入。	1	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	
十八	6/8 6/12		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。	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。	本課無議題融入。	2	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	
十九	6/15 6/19		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。	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	本課無議題融入。	1	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	
十九	6/15 6/19		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。	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。	本課無議題融入。	2	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	
二十	6/22 6/26	6/22-24 第三次定 期考查	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	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	本課無議題融入。	1	1.情意評量 2.技能評量 3.認知評量	

				或受害者。	行動，並反省修正				
二十	6/22 6/26	6/22-24 第三次定期考查	第4章舉 足輕重(足 球)	<p>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。</p> <p>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。</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>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>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>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，增進生活的美感體驗。</p> <p>技能</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>	本課無議題融入。	2	<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>	

高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第一學期 國二 「健體 學習領域-- 」課程計畫

一、學習目標

- (一) 了解正確的用藥觀念；並認識藥害救濟。
- (二) 了解成癮藥物對人體造成的影響。
- (三) 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。
- (四) 在各項運動練習中應用各種策略以增進運動表現。
- (五) 計畫並發展特殊性專項運動技能；並學會在個人和團體比賽中運用戰術戰略。

二、單元內含分析

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	節數	評量方式	備註
1	8/30	8/30 開學及正式上課	第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	認識常見的錯誤用藥觀念。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。	
			第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	1.熟練上籃的動作。 2.學會搶籃板球的動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。	
2	9/2-9/6		第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	了解正確的用藥觀念。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：是否能說出正確的用藥方式。	
			第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～ 籃球	1.熟練搶籃板球的動作。 2.學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安	【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	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習雙手抓籃板球之動	

					全。			作。	
3	9/9-9/12	9/13 中秋節放假	第一篇拒絕誘惑 第 1 章用藥安全	1.了解正確的用藥觀念。 2.認識藥害救濟。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。	
			第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	了解「卡位」的意義與作法。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。	
4	9/16-9/20		第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	1.了解吸菸對人體的危害。 2.認識吸菸對人體的影響。 3.了解菸害防制法的規定。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 2.問答：能具體說出吸菸對健康的影響。 3.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。	
			第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱佳～籃球	1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。 3.認識籃球場上個人的戰術位置。 4.知道各戰術位置的球員特質。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：於活動進行中,是否融入團體中。	
5	9/23-9/27		第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	1.了解飲酒對身體的影響。 2.了解檳榔對身體的影響。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.問答：能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察：用心蒐集相關資料。 3.問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。	
			第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊～排球	1.體會單手拋球與擊球。 2.學會低手發球。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：是否能快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
6	9/30-10/5		第一篇拒絕誘惑 第 2 章致命的吸引力	認識成癮藥物的種類。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。	

								2.問答：是否能說出各種成癮藥物的作用。	
			第四篇運動樣樣行第 2 章砰然一擊～排球	1.學會肩上發球。 2.熟練拋球與擊球。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
7	10/7-10/9	10/10 國慶日放假	第一篇拒絕誘惑第 2 章致命的吸引力（第一次段考）	1.了解成癮藥物對人體造成的影響。 2.了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，並且能夠意志堅決的拒絕使用。	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。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。	
			第四篇運動樣樣行第 2 章砰然一擊～排球（第一次段考）	熟練發球的動作要領。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。	
8	10/14-10/18	10/16-17 第一次定期考查	第一篇拒絕誘惑第 3 章青春不成癮	1.學習如何拒絕成癮物質。 2.在不傷害自己和他人的前提下，學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	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。	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3.問答：能具體表達成為拒絕高手的方法。 4.觀察：能用心進行拒絕技巧的演練。 5.自評：能做到拒絕對自己有傷害的事物。	
			第四篇運動樣樣行第 2 章砰然一擊～排球	讓學生能利用低手發球或肩上發球，及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否能與團隊默契。 3.提問：比賽中如何判決比數。	
9	10/21-10/25		第一篇拒絕誘惑第 3 章	1.認識菸的戒治方式。 2.認識毒的戒治方式。	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	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其	1	1.觀察：是否能熱烈的參與討	

			青春不成癮	3.學習如何遠離成癮物質的誘惑。	演練有效的拒絕策略。	他角色間的衝突。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。		論。 2.問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3.問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。	
			第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會正手發不旋長球的動作要領。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.問答：能介紹桌球運動的特色。 2.觀察：參與活動時的用心程度。	
10	10/28- 11/1		第二篇安全的生活 第 1 章安全的主張	1.了解事故傷害的防範方式。 2.積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3.了解安全教育的意義。 4.引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5.培養正確的安全觀念與價值觀。	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。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。 2.實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3.問答：能說出培養安全的正確觀念。 4.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。	
			第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	1.使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2.了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。	
11	11/4- 11/8		第二篇安全的生活 第 2 章防火、防震 與防颱	1.認識防火的正確方式。 2.認識滅火器的種類與滅火原理。 3.學習火災的救護要領。 4.學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方法。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程	1	1.問答：能正確說出火災救護要領。 2.觀察：是否能熱烈的參與討論。 3.實作：是否能	

						序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		認真填寫活動。 4.觀察：學習操作滅火器態度認真。 5.問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6.觀察：是否具有安全的觀念。 7.觀察：確實規畫火災逃生計畫。	
			第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	熟練反手發下旋球的動作要領。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2.觀察：能正確的完成反手發下旋球的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。	
12	11/11- 11/15		第二篇安全的生活 第 2 章防火、防震 與防颱	1.學習正確的地震預防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 3.問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4.問答：能正確說出颱風發生時的預防方式。	
			第四篇運動樣樣行 第 3 章神奇魔力～ 桌球	1.了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2.了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.問答：說明個人運動參與及全民運動有什麼關係。 2.發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。	

13	11/18-11/22		第二篇安全的生活 第3章戶外安全	1.學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2.認識戶外常見危險。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.問答：正確說出旅遊規畫細目。 2.觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3.問答：能說出戶外活動常見的危險。	
			第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球	學會羽球之發球。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能夠成功發出有效球。 3.問答：能具體說出發球應遵守的規則。	
14	11/25-11/29	11/28-29 第二次定期考查	第二篇安全的生活 第3章戶外安全(第二次段考)	1.認識戶外常見危險。 2.學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3.學會被蛇類咬傷的急救方法。 4.學習避免雷擊的方法。 5.認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6.學習如何避免中毒與處理方式。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.問答：能說出戶外活動常見的危險。 2.發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3.觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4.問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5.問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6.觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。	
			第四篇運動樣樣行 第4章老少咸宜～羽球(第二次段考)	學會高手擊球、側手擊球。	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	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	

					術戰略。			2.實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3.問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。	
15	12/2-12/6		第二篇安全的生活 第 4 章急救情報網	1.認識急救的意義。 2.了解急救原則。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.問答：用心表達急救原則。	
			第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～羽球	認識並學會羽球各種基本的擊球法。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：能夠成功發出有效球。 2.問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。	
16	2/9-12/13		第二篇安全的生活 第 4 章急救情報網	1.學習昏厥（暈倒）的處理。 2.學習呼吸或心跳停止的處理。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。	
			第四篇運動樣樣行 第 4 章老少咸宜～羽球	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.自評：配合課本活動實施。 2.觀察：是否能夠透過合作，追	

								求極致的運動表現。	
17	12/16-12/20	12/22 補班	第二篇安全的生活 第 4 章急救情報網	1.正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2.了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3.練習心肺復甦術。	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【人權教育】1-4-4 探索各種權利可能發生的衝突，並了解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 2.觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。	
			第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～跳遠	1.了解跳遠運動源由。 2.認識跳遠時的安全要點。 3.熟悉立定跳遠的動作過程。 4.認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	2	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
18	12/23-12/27		第三篇情誼可貴 第 1 章友情序曲	1.認識兩性交往的形式。 2.了解兩性交往的原則及安全守則。 3.學習與人交往時邀約的撇步。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	1.問答：能正確說出兩性交往的形式。 2.觀察：能熱烈參與課程活動。	

			第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～跳遠	1.能知道自己立定跳遠動作的正確與否。 2.認識跳遠的基本動作。 3.熟悉助跑的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	2	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
19	12/30-1/3	1/1 開國紀念日 放假	第三篇情誼可貴 第 1 章友情序曲	1.指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2.了解兩性交往的安全守則。 3.了解結婚必須經歷一段漫長的交往，且彼此身心發育成熟，也經過深思熟慮後而作的決定。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	1.問答：能充分運用說「不」的技巧。 2.觀察：是否能熱烈參與表演。 3.觀察：能熱烈參與角色扮演，以及「愛情故事」活動的討論。 4.問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5.觀察：是否能熱烈參與討論。 6.實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。	
			第五篇青春的躍動 第 1 章安全躍動～跳遠	1.熟悉起跳動作的動作要領。 2.熟悉空中動作的動作要領。 3.熟悉落地動作的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	2	1.實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2.實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3.問答：能夠表達其經驗與認知。 4.實作：能做出正確的姿勢。 5.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	

20	1/6-1/10		<p>第三篇情誼可貴 第 2 章兩性圓舞曲</p>	<p>1.了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2.學習拒絕婚前性行為。</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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p>	1	<p>1.問答：能說出性行為的廣義及狹義的定義。 2.觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。</p>	
			<p>第五篇青春的躍動 第 2 章友誼看招～飛盤</p>	<p>1.使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2.藉由休閒活動促進情感的交流。 3.學會飛盤反手投盤的方法。 4.學會飛盤正手投盤的方法。 5.學會投盤的三個重要技巧。</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>1.問答：能說出休閒活動的重要性。 2.實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3.問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4.實作：能依動作要領做出接盤的動作。</p>	
21	1/13-1/17	1/16-17 第三次定期考查	<p>第三篇情誼可貴 第 2 章兩性圓舞曲 (第三次段考)</p>	<p>1.了解生命的重要性。 2.了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。</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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p>	1	<p>1.問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2.實作：用心參與表演。 3.觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4.實作：認真的以身體的動作</p>	

						<p>【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p>		來扮演一顆種子。	
			第五篇青春的躍動 第 2 章友誼看招～飛盤(第三次段考)	<p>1.了解不同的接盤法與使用時機。</p> <p>2.學會接盤的三個重要技巧。</p> <p>3.正確使用不同的接盤法與使用時機。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>1.問答：能說出接盤的方法及使用時機。</p> <p>2.實作：能依動作要領做出接盤的動作。</p>	
22	1/20	課程結束							
— 課程結束 —									

高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第二學期 國二 「健體學習領域--」課程計畫

一、學習目標

- (一) 明白壓力對身心的影響，並學習面對壓力調適之道。
- (二) 了解生命的可貴，並認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。
- (三) 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性，並學習面對色情的健康態度。
- (四) 了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。
- (五) 學習進攻跑位的基本動作，熟練籃球的基本動作，並實際運用於比賽中。

二、單元內含分析

週次	實施期間	學校重要行事	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	節數	評量方式	備註
1	2/11 、 2/14	2/11 正式上課	第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1.學習認識自我。 2.認識自我後並了解如何認同自我。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	
			第四篇運動大進擊 第 1 章兵臨城下～籃球進攻	1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。	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。	【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	觀察：學生是否在活動過程中充分練習。	
2	2/17 、 2/21		第一篇優質少年 第 1 章青春有我	1.認識如何突破自我。 2.認識如何實現自我。	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。	

									3.實作：是否確實針對自己的狀況來記錄。	
			第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	1.熟練運球基本功。 2.了解進攻擋人的基本動作。 3.了解快攻的基本動作。	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。	【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	評估：學生動作之正確性。		
3	2/24 、 2/28	2/28 和平紀念 日放假	第一篇優質少年 第2章調適好心情	1.明白壓力對身心的影響。 2.學習面對壓力調適之道。	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。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.問答：是否能認真回應教師的問題。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否確實回答活動中的問題。		
			第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下～籃球進攻	1.學習進攻跑位的基本動作。 2.熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	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。	【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	1.討論：能熱烈的參與討論。 2.實作：能積極的參與活動之進行。		
4	3/2 、 3/6		第一篇優質少年 第2章調適好心情	1.了解生活中的各種壓力來源。 2.學習面對壓力。	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。	【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.問答：能說出生活中壓力的來源。 2.觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。		

			第四篇運動大進擊 第 2 章互助合作～排球扣球	1.讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2.熟悉扣球的預備動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	1.觀察：可否控制手腕的動作。 2.評估：有無認真參與活動。	
5	3/9 、 3/13		第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1.了解生命的可貴。 2.認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	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。	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.觀察：能熱烈的參與討論。 2.問答：能說出處理情緒的方式。	
			第四篇運動大進擊 第 2 章互助合作～排球扣球	讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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	實作：能否做出正確的扣球動作。	
6	3/16 、 3/20		第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1.學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2.明白生命的意義與存在價值。 3.學習積極面對人生困境。	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。	【家政教育】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2.問答：能正確說出面對逆境處理方法。	
			第四篇運動大進擊 第 2 章互助合作～排球扣球	了解空中扣球動作之動作要領。	3-3-3 在個人和團體比	【生涯發展教育】1-3-1 探索自	2	1.觀察：是否認真參與活	

					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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	己的興趣、性向、價值觀及人格特質。		動。 2.問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。	
7	3/23 、 3/27	3/26-27 第一次 定期考查	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病	1.知道構成傳染病發生的三大因素。 2.知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	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。	【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。	1	1.問答：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2.觀察：能踴躍發表自己想法。 3.問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。	
			第四篇運動大進擊 第 3 章舉足輕重～足球攻防	認識足球進攻戰術。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【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	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。	
8	3/30 、 4/3		第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病	1.認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2.了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3.認識腸病毒。 4.了解腸病毒的預防之道。	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。	【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。	1	1.問答：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2.自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝	

									<p>炎傳染的方法。</p> <p>3.發表：能說出腸病毒的傳染方式與常見症狀。</p> <p>4.實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。</p>
			<p>第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防</p>	<p>認識足球進攻及防守戰術。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>1.觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2.觀察：是否具有團隊默契。</p>	
9	4/6 、 4/10		<p>第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病</p>	<p>1.認識健康檢查的重要性。</p> <p>2.認識健康檢查的內容。</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>【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。</p>	1	<p>1.問答：能說出健康檢查的主要項目。</p> <p>2.觀察：是否熱烈參與討論。</p>	
			<p>第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重～足球攻防</p>	<p>了解防守的要領。</p>	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充</p>	<p>【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。</p>	2	<p>1.觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2.提問：是否了解足球防守戰術。</p>	

					分發揮運動技能。				
10	4/13 、 4/17		第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1.認識慢性病。 2.認識癌症及預防方法。 3.認識心血管疾病。 4.認識高血壓與冠心病。 5.認識糖尿病及慢性病的預防方法。	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。	【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。	1	1.問答：能說出罹患慢性病的症狀及預防方式。 2.觀察：是否熱烈參與討論。 3.問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4.問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。	
			第四篇運動大進擊 第 4 章攻其不備～羽球殺球	1.能正確的做出殺球的動作。 2.觀察同學的動作，並給予客觀的建議。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【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	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能配合正確擊出殺球。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 4.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	
11	4/20 、 4/24		第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1.認識腎臟病。	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	【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。	1	1.問答：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2.觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3.實作：是否	

					求。			確實填寫活動。	
			第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	能正確的做出殺球的動作。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。	【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	1.實作：能配合正確擊出殺球。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3.欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。	
12	4/27 , 5/1		第二篇為健康把關 第3章正確使用醫療資源	1.學習正確的就醫方式。	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。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1	1.問答：能說出國內的醫療資源。 2.問答：能說出全民健保對我們在日常生活上的影響。	
			第四篇運動大進擊 第4章攻其不備～羽球殺球	1.了解步法之意義及重要性。 2.能做出正確的步法。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活	【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	1.問答：能夠清楚的說出動作之重點。 2.實作：能做出正確的步法動作。	

					動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。				
13	5/4 ， 5/8	5/6-7 第二次定期考查	第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	1.認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2.學習面對色情的健康態度。	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	
			第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～棒（壘）球	1.了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2.能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。	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。	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能夠正確的說出答案。 2.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 3.實作：能做出正確的握球姿勢。	
14	5/11 ， 5/15		第三篇青春性事 第1章揭開色情面紗	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教	1	1.問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2.觀察：能熱烈的參與討論。	

							育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。			
			第五篇大家動起來 第 1 章縱橫高手～棒（壘）球	1.能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來球。 2.了解棒（壘）球基本的規則。 3.實際參與棒（壘）球比賽。	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。		【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.實作：能做出正確的傳、接球動作。 2.問答：對於棒（壘）球規則是否了解。	
15	5/18 、 5/22		第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	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。		【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
			第五篇大家動起來 第 2 章乾坤一擲～標槍	1.了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2.認識握槍的基本方式。 3.認識標槍投擲的上肢動作。 4.學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。	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。		【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能說出正確答案。 2.觀察：能專注基本動作的學習。	

					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。				
16	5/25 、 5/29		第三篇青春性事 第2章性病知多少	1.學習正確性知識。 2.認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	問答：能具體說出淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
			第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～標槍	1.學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2.認識標槍投擲的場地。 3.認識標槍投擲的比賽規則。	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。 5-3-5 重視並能積極促	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能夠表達說出其經驗與認知。 2.實作：能做出正確的姿勢。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	

					進運動安全。				
17	6/1 ， 6/5	6/7 端午節放假	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1.認識愛滋病。 2.學習正確預防性病的方法。	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。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。	
			第五篇大家動起來 第3章水上運動～蛙泳	1.了解熱身運動之動作要領及重要性。 2.了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3.學會「陸上蛙腳」之動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。 【海洋教育】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。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	2	1.觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。	
18	6/8 ， 6/12	6/10-16 畢業典禮週	第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教	1	1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察：能具	

						<p>育】1-4-3 了解自己的性取向。</p> <p>【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</p>		<p>體說出如何預防性侵害以及其應變方式。</p>	
			<p>第五篇大家動起來 第3章水上運動～蛙泳</p>	<p>1.學會蛙泳水中腿部的連續動作。</p> <p>2.能發現自己或他人動作的優缺點。</p> <p>3.學習蛙泳划手動作。</p> <p>4.學習划手與換氣動作的配合。</p> <p>5.蛙泳動作操作自動化。</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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【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。</p> <p>【海洋教育】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。</p> <p>【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。</p>	2	<p>1.發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。</p> <p>2.討論：請學生們列舉出易犯錯的姿勢。</p> <p>3.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。</p>	
19	6/15 ， 6/19		<p>第三篇青春性事 第3章終結性侵風暴</p>	<p>1.學習如何預防性侵害。</p> <p>2.認識性侵害的應變方式。</p>	<p>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	1	<p>1.問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。</p> <p>2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。</p>	
			<p>第五篇大家動起來 第4章快樂的律動～舞蹈</p>	<p>1.能配合音樂做出舞蹈動作。</p>	<p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會</p>	<p>【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應</p>	2	<p>1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。</p>	

					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。	用於生活中。		2.實作：能配合音樂舞動。	
20	6/22 、 6/26	6/27-28 第三次 定期考查	第三篇青春性事 第3章 終結性侵風暴	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	【人權教育】 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	1	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。	
			第五篇大家動起來 第4章 快樂的律動～舞蹈	1.發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。	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	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。 【家政教育】 3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。	

					及執行個人 增進體適能 表現的活動。				
—課程結束—									

高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第一學期 國三 「健體學習領域-- 」課程計畫

二、學習目標

- (一)了解健康體位，並能利用健康生活型態打造健康人生。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)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。
- (五)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。
- (六)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。

二、單元內含分析

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
一	8/30	8/30 開學及正式上課	第1章 體型面面觀	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.課本活動紀錄	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
一	8/30		第1章 攻城掠地——籃球	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。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	
二	9/2 9/6		第1章 體型面面觀	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。	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。	【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。	1	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	
二	9/2 9/6		第1章 攻城掠地——籃球	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。	3-3-2 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
三	9/9 9/13	9/13 中秋節放假	第1章 體型面面觀	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。	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。	【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。	1	1.課本活動紀錄	
三	9/9 9/13		第1章 攻城掠地—— 籃球	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。	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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	賽施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
四	9/16 9/20			第2章 體位觀測站	<p>1.了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2.建立對於體重的正確概念。</p> <p>3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4.認識厭食症及暴食症。</p> <p>5.了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6.透過自我悅納建立健全的健康心態。</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</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>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	1	<p>1.分享</p> <p>2.觀察</p>	
四	9/16 9/20			第2章 直截了當——排球	<p>1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。</p> <p>2.學會攔網的技術。</p>	<p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	賽施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
五	9/23 9/27			第2章 體位觀測站	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。	1-3-2 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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。	1	1.觀察	
五	9/23 9/27			第2章 直截了當——排球	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。	1-3-1 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	賽施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
六	9/30 10/4		第2章 體位觀測站	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。	1-3-2 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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。	1	1.觀察	
六	9/30 10/4		第2章 直截了當——排球	1.複習排球運動的各種技術。	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
七	10/7 10/11	10/10 國慶日放假	第2章 體位觀測站	<p>1.了解體重代表的意義及對健康的重要。</p> <p>2.建立對於體重的正確概念。</p> <p>3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。</p> <p>4.認識厭食症及暴食症。</p> <p>5.了解過胖或過瘦對身體的影響。</p> <p>6.透過自我悅納建立健全的健康心態。</p>	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。</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>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</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>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.分組討論</p> <p>3.分組參與程度</p> <p>4.問與答</p>	
七	10/7 10/11		第3章 掌握青春——手球	<p>1.了解7公尺射門的要領。</p> <p>2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
八	10/14 10/18	10/16-17 第一次定期考查	第3章 健康體位管理	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。	1-3-2 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。	【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。	1	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	
八	10/14 10/18		第3章 掌握青春——手球	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。	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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	賽施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
九	10/21 10/25			第3章 健康體位管理	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。	1-3-2 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。	【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。	1	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	
九	10/21 10/25			第4章 大顯身手——足球	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。	1-3-1 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆 學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十	10/28 11/1		第3章 健康體位管理	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。	1-3-2 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。	【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。	1	1.觀察	
十	10/28 11/1		第4章 大顯身手——足球	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。	1-3-1 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十一	11/4 11/8			第1章 在人際關係中成長	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
十一	11/4 11/8			第5章 固若金湯—— 棒球	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。	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	
十二	11/11 11/15			第1章 在人際關係中成長	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	

週次	賽施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十二	11/11 11/15		第5章 固若金湯—— 棒球	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。	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
十三	11/18 11/22		第2章 經營我的家庭關係	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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十三	11/18 11/22		第1章 大力水手 —— 肌力與肌耐力	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。	1-3-1 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	2	1.觀察 2.實作及表現	
十四	11/25 11/29	11/28-29 第二次定期考查	第2章 經營我的家庭關係	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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十四	11/25 11/29		第2章 勇冠三軍——鐵人三項	<p>1.了解鐵人三項的精神。</p> <p>2.了解練習鐵人三項的益處。</p> <p>3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。</p> <p>4.認識鐵人三項不同距離的競賽。</p> <p>5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。</p> <p>6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。</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>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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>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>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>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。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。</p> <p>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。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.問與答</p>	
十五	12/2 12/6		第3章 網路交友停看聽	<p>1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。</p> <p>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。</p> <p>3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。</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>【性別平等教育】</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p>	1	<p>1.習作</p> <p>2.課前準備</p> <p>3.觀察</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.紀錄</p> <p>6.問卷調查</p>	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十五	12/2 12/6		第3章 力拔山河—— 八人制拔河	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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	
十六	12/9 12/13		第3章 網路交友 停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正面負面影響。 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。	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。	【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。	1	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	

週次	賽施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十六	12/9 12/13		第1章 步步高升—— 競技啦啦隊	<p>1.了解競技啦啦隊的發展歷史。</p> <p>2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。</p> <p>3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。</p>	<p>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。</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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</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>6-3-5 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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	
十七	12/16 12/20	12/22 補班	第1章 現代飲食趨勢	<p>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。</p> <p>2.了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</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>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	1	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.學生反應及分享</p> <p>4.紀錄</p>	

週次	賽施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十七	12/16 12/20			第1章 步步高升—— 競技啦啦隊	<p>1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。</p> <p>2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。</p> <p>3.培養團隊合作的精神。</p> <p>4.激發運動參與的樂趣。</p>	<p>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。</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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</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>6-3-5 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>【生涯發展教育】</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
十八	12/23 12/27			第1章 現代飲食趨勢	<p>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。</p> <p>2.了解媒體對飲食消費行為的影響。</p> <p>3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。</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>【家政教育】</p> <p>1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p>	1	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.學生反應及分享</p> <p>4.紀錄</p>	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十八	12/23 12/27		第2章 氣身功夫—— 武術	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。	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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	
十九	12/30 1/3	ㄟ 開國紀念日放假	第2章 安全衛生的飲食	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。	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。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

週次	實施期間	行事曆 學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十九	12/30 1/3		第3章 繩乎其技——跳繩	<p>1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。</p> <p>2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p>	<p>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。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>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。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	
二十	1/6 1/10		第2章 安全衛生的飲食	<p>1.體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>3.知道食品中毒的原因。</p> <p>4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</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>【家政教育】</p> <p>3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。</p>	1	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>	

週次	實施期間	行事曆	學校重大	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
二十	1/6 1/10			第3章 繩乎其技——跳繩	<p>1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。</p> <p>2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。</p> <p>3.培養學生思考與創作的的能力。</p>	<p>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。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>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。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
二十一	1/13 1/17	1/17第三次定期考查	複習全冊	<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>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</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>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.實作</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查5.分組討論</p>	

週次	實施期間	學校重大 行事曆	單元名稱	單元目標	單元能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
二十二	1/20	課程結束							

高雄市立六龜高級中學（國中部）108 學年度第二學期 國三 「健體 學習領域--」 課程計畫

一、學習目標

- (一)將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- (二)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。
- (三)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。
- (四)了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- (五)能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

二、單元內含分析

週次	實施期間	學校重要行事曆	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
一	2/10 2/14	2/11 正式上課	第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
一	2/10 2/14			第1章 叱吒風雲 — 籃球	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。	1-3-1 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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
二	2/17 2/21			第1章 與壓力同行	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
二	2/17 2/21			第1章 叱吒風雲—籃球	<p>1.熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>2.培養互助合作的精神。</p> <p>3.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p>	<p>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。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
三	2/24 2/28		2/28 和平紀念日放假	第2章 與情緒過招	<p>1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。</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>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</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>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.課前準備</p> <p>4.實作及表現</p>	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
三	2/24 2/28			第2章 以智取勝－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。	3-2-4 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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現	
四	3/2 3/6			第2章 與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現	
四	3/2 3/6			第2章 以智取勝－排球	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。	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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
五	3/9 3/13			第1章 關心我們的生活環境	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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
五	3/9 3/13			第3章 克敵制勝——桌球	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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
六	3/16 3/20			第1章 關心我們的生活環境	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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
六	3/16 3/20			第3章 克敵制勝 — 桌球	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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
七	3/23 3/27		3/26-27 第一次定期考查	第1章 關心我們的生活環境	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。	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。	【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。	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
七	3/23 3/27			第4章 全力出擊 — 羽球	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。	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	

週次	實施期間	學校重要 行事曆	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
八	3/30 4/3		第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	
八	3/30 4/3		第4章 全力出擊— 羽球	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。	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	
九	4/6 4/10		第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
九	4/86 4/10			第1章 千變萬化 — 創造性舞蹈	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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	
十	4/13 4/17			第2章 綠色行動	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.紀錄	
十	4/13 4/17			第1章 千變萬化 — 創造性舞蹈	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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十一	4/20 4/24			第1章 我的未來不是夢	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。	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.觀察 2.紀錄	
十一	4/20 4/24			第2章 舞動青春——街舞	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的要領。 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。	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運表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【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。	2	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	
十二	4/27 5/1			第1章 我的未來不是夢	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。	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1	1.觀察 2.紀錄	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十二	4/27 5/1			第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	<p>1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。</p> <p>2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。</p> <p>3.學會有氧舞蹈動作變化組合。</p>	<p>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。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	
十三	5/4 5/8		5/6-7 第二次定期考查	第2章 職業安全與健康	<p>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。</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>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>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p>	

週次	實施期間	學校重要 行事曆	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十三	5/4 5/8		第3章 健康活力百分百 一 有氧舞蹈	<p>1.學會有氧舞蹈動作變化組合。</p> <p>2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。</p> <p>3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。</p>	<p>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。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【生涯發展教育】1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	
十四	5/11 5/15		第2章 職業安全與健康	<p>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。</p> <p>2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。</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>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>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p>	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十四	5/11 5/15			第4章 水中流線美—游泳	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	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。 3-3-2 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	
十五	5/18 5/22			第3章 職場健康促進	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
十五	5/18 5/22			第4章 水中流線美—游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	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。 3-3-2 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。	【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。	2	1.觀察 2.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十六	5/25 5/29			第3章 職場健康促進	<p>1.能指出職場中常見的健康問題，並學習改進的策略。</p> <p>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。</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>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>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	
十六	5/25 5/29			第1章 叱吒風雲 — 籃球 第2章 以智取勝 — 排球	<p>1.了解三對三鬥牛比賽的方法。</p> <p>2.了解並學會各種戰術。</p> <p>3.熟練各種戰術並能加以運用。</p> <p>4.培養互助合作的精神。</p> <p>5.養成遵守規範並尊重他人的行為。</p> <p>6.了解排球的各式基本攻擊技術。</p> <p>7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。</p> <p>8.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>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。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	

週次	實施期間	學校重要 行事曆	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十七	6/1 6/5		複習	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。	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。	【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中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	
十七	6/1 6/5		第3章 克敵制勝 第4章 全力出擊 一 桌球 一 羽球	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.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。	1-3-1 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。	【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。	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	

週次	實施期間	行事曆	學校重要	單元名稱	單元目標	相對應能力指標	重大議題	教學節數	評量方式	備註
十八	6/8 6/12	6/11-9/10	畢業典禮週	複習	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。	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。	【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。	1	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	
十八	6/8 6/12		課程結束							