

台南市私立崑山高級中學 103 學年度第 2 學期第 3-21 週 三年級康軒版 健體領域學校課程計畫

學習總目標：

1. 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。
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。

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
第三週	2/24 2/28	第1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、社區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 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	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。	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. 了解食物中毒常發生的場所，並介紹三種常見的食品中毒及其發生的原因。	3		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
第三週	2/24 2/28	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. 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。	3		1. 觀察 2. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	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
第四週	3/02 3/07	第1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、社區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 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	1.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。 2.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。	3		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
第四週	3/02 3/07	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，並與學生互分享學習排球課的心得。	3		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	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
第五週	3/09 3/14	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的環境	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.以世界各地發生的環境新聞為出發點，搭配「關鍵時刻」，介紹氣候變遷與全球暖化的議題，讓學生思考人為經濟活動與環境的相關之處。	3		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。	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

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
第五週	3/09 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. 學會正手殺球基本動作。	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。	3		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	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
第六週	3/16 3/21	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的環境	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. 介紹科技引發的環境公害種類，讓學生知道空氣汙染的現況與氣態汙染物對健康的危害。 2. 介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法。	3		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。	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
第六週	3/16 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。	3		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。 【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	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
第七週	3/16 3/21	第2單元 綠色生活護地球	第1章 關心我們的環境	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污染的水質對健康造成的危害。 2. 了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3. 藉由國內外的成功案例勉勵學生，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		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。	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
第七週	3/16 3/21	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊——羽球	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。	3		1. 觀察 2. 實作及表現 3. 問與答	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	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
第八週	3/30 4/04	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，用品與飲食消耗環境資源的情形。	3		1. 觀察 2. 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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	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
第八週	3/30 4/04	第4單元 超越巔峰顯神通	第4章 全力出擊——羽球	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.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。	3		1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	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
第九週	4/06 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，交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	3		1.觀察 2.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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	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
第九週	4/06 4/11	第5單元 創造人生力與美	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。 3-3-2 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。	3	1.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

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
第十週	4/13 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。 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。	3		1. 觀察 2. 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】 5-3-1 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	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
第十週	4/13 4/18	第5單元 創造人生力與美	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。 3-3-2 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。	3		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
第十一週	4/20 4/25	第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-3 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。	3		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	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
第十一週	4/20 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。	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。	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、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4. 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。 5. 進行排舞組合表演。	3	1. 街舞風格圖片 2. 音響 3. 籤筒 4. DV 5. 評分表 6. 原子筆 4. 學習活動單	1. 觀察 2. 討論 3. 實作及表現 4. 紀錄	【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。 【家政教育】 2-4-2 運用服飾表現自我。	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
第十二週	4/27 5/02	第3單元 職場生涯快樂行	第1章 我的未來不是夢	6-3-3 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. 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。	3		1. 觀察 2. 紀錄	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新
第十二週	4/27 5/02	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. 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。	3		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

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
第十三週	5/04 5/09	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。 【第二次評量週】	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 了解工作中可能會因某些因素受傷。 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。 	3		<ol style="list-style-type: none"> 觀察 紀錄 	<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>3-5-1 發展生涯規畫的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解自我與發展潛能 生涯規畫與終生學習 表達、溝通與分享 尊重、關懷與團隊合作
第十三週	5/04 5/09	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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>【第二次評量週】</p>	<ol style="list-style-type: none"> 學會有氧舞蹈動作變化組合。 勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 	<ol style="list-style-type: none"> 提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 分組進行動作變化組合及觀摩表演。 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。 	3	1. 課本第 143 頁	<ol style="list-style-type: none"> 觀察 紀錄 實作及表現 	<p>【生涯發展教育】</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"> 了解自我與發展潛能 欣賞、表現與創新 規畫、組織與實踐
第十四週	5/11 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。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 	<ol style="list-style-type: none"> 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」賓果遊戲，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。 學習如何關懷辛勞的工作者。 	3		<ol style="list-style-type: none"> 觀察 紀錄 	<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>3-5-1 發展生涯規畫的能力。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 了解自我與發展潛能 生涯規畫與終生學習 表達、溝通與分享 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
第十四週	5/11 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. 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. 介紹不同的捷泳換氣方式。 2. 進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3. 在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4. 在池邊熟練捷泳換氣基本動作，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。	3		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。 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 三、生涯規畫與終生學習
第十五週	5/18 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. 了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2. 針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。	1. 知道何謂健康促進及職場健康促進。 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。	3	1. 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】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	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
第十五週	5/18 5/23	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. 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. 加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2. 複習捷泳換氣動作。 3. 進行打水球比賽。 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。	3	1. 課本第155頁	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。 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 三、生涯規畫與終生學習

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
第十六週	5/25 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. 針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 2. 介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	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法律常識感到興趣；接著說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	3	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】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。	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
第十六週	5/25 5/30	複習第4單元	第1章 叱吒風雲——籃球 第2章 以智取勝——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。 3-2-4 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。 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。	3	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。	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	

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
第十七週	6/01 6/06	複習第1單元	複習第1單元	<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、社區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 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。</p>	<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>4. 體認安全衛生的飲食之重要性。</p> <p>5. 了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。</p> <p>6. 知道食品中毒的原因、處理及預防方法。</p> <p>7. 使用適當的技巧判斷外食場所衛生。</p>	<p>1. 說明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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 教導學生如何正確選購健康食品。</p> <p>4. 學會食品中毒的症狀及處理流程。</p> <p>5. 了解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。</p>	3		<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【家政教育】</p> <p>1-3-6 選擇符合營養且全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。</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>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達溝通與分享</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>
第十七週	6/01 6/06	複習第4單元	<p>第3章 克敵制勝</p> <p>第4章 全力出擊</p> <p>桌球 羽毛球</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>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</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>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>1. 了解運動對身體健康及生長發育的功能。</p> <p>2. 學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。</p> <p>3. 學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。</p> <p>4. 養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。</p> <p>5. 學習運用資訊，增進自己的運動技能。</p> <p>6. 熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。</p> <p>7. 了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1. 熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。</p> <p>2. 進行前後、左右、進退隊形的練習。</p> <p>3. 熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。</p>	3		<p>1. 觀察</p> <p>2. 紀錄</p> <p>3. 實作及表現</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-2-1 學習表現自我特質。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>七、規畫、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>

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
第十八週	6/08 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. 藉由國內外的成功案例勉勵學生，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。 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。	3		1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現	【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 參與學校社團和社區的環境保護相關活動。	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
第十八週	6/08 6/13	複習第5單元	第1章 千變萬化 第2章 舞動青春 街舞 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。	3		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。 【家政教育】 2-4-2 運用服飾表現自我。	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