

臺南市私立崑山高中附設國中部 105 學年度第 1 學期一年級康軒版健康與體育領域學校課程計畫

學習總目標：

- 1.探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含義。
- 2.了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
- 3.培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
- 4.主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
- 5.培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	8/29 9/2	第 1 單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	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，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。	1	1.「寶貝身體大作戰」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
一	8/29 9/2	第 3 單元 熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.了解慢速壘球的精神。 2.進行兩人拋接遊戲。 3.進行持球、肩上傳球、接球、內野手基本準備姿勢及捕接滾地球活動。 4.進行拋接平飛球練習及滾球大戰遊戲。	2	1.「非常速配」學習活動單	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。 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	9/5 9/9	第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2.探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。	1	1.「我的心肝」學習活動單 2.紀錄 3.檢核與紀錄	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
二	9/5 9/9	第3單元 熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.進行捕接高飛球活動。 2.進行拋接高飛球練習。 3.進行打擊活動。 4.進行對網擊球活動。	2	1.「非常速配」學習活動單 2.實作及表現	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。 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
三	9/12 9/14	第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1.運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2.引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	1	1.「健康促進戰力量表」、「健康加油站」學習活動單 2.紀錄	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	9/12 9/14	第3單元 熱門運動大會串	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。 2.鼓勵學生於課後組成慢壘隊，並將技巧應用於練習中。	2		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。 1-2-1 學習表現自我特質。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
四	9/19 9/23	第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
四	9/19 9/23	第3單元 熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞8字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
五	9/26 9/30	第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。 2.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
五	9/26 9/30	第3單元 熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。 2.練習變換方向運球。 3.進行同心協力活動。 4.進行捕魚及對牆空中傳接球活動。 5.練習行進間左右手交替運球上籃。 6.進行亂中有序活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 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
六	10/3 10/7	第1單元 健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	1.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
六	10/3 10/7	第3單元 熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。	1.進行對牆空中傳接球活動。 2.練習非慣用手運球上籃。 3.進行亂中有序活動。 4.進行運球與抄截活動。 5.了解籃球相關知識，並完成課本記錄表。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 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
七	10/11 10/14	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.了解青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
七	10/11 10/14	第3單元 熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第一次評量週】	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.簡單介紹排球運動。 2.以氣球讓學生學習用身體各部位觸球。	2	1.「排排站」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	10/17 10/21	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
八	10/17 10/21	第3單元 熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.利用排球進行球感練習。 2.練習低手傳球。 3.進行低手傳球計時賽。	2	1.「排排站」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
九	10/24 10/28	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	1.「戰鬥搜查線問卷調查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
九	10/24 10/28	第3單元 熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	1.練習低手傳球步法。 2.進行四角低手移位傳球。 3.進行比賽，最後歸納比賽中學生表現的優點與要改進之處。	2	1.「排排站」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十	10/31 11/4	第1單元 健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-3 運用性與性別概念，分析個人與群體在工作、娛樂、人際關係及家庭生活等方面的行為。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	1.認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2.突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3.引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	1.「戰鬥搜查線問卷調查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十	10/31 11/4	第3單元 熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明握拍法、正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	11/7 11/11	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十一	11/7 11/11	第3單元 熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.複習握拍與正拍發高遠球動作。 2.說明正拍發平高球與正拍發短球羽球飛行軌跡、高度及速度的差異與使用時機，並進行正拍發平高球與正拍發短球練習。 3.複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球動作。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十二	11/14 11/18	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.認識自我，建立合宜的自我概念。 2.選擇適切的方式題提升自我概念。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	11/14 11/18	第3單元 熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	1.說明正拍高遠球與反拍高遠球的擊球動作要領。 2.複習前三節教過的握拍、發球、擊球動作。 3.進行發球、球拍加拍套揮空拍及組合動作練習，熟練羽球基本動作要領。 4.請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十三	11/21 11/25	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十三	11/21 11/25	第4單元 活力青春大放送	1 青春體能大解碼(體適能)	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。 3-3-4 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，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。 2.養成規律運動的習慣。	1.介紹體適能的意義、要素。 2.調查學生的身體健康情況。 3.了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。 4.了解柔軟度、爆發力及心肺耐力的意義及改善方法。 5.了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	2	1.「我的一週身體活動紀錄表」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 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、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	11/28 12/2	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 【第二次評量週】	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，激發自我潛能，實現自我發展，提升自我概念。 3.檢視自己的生活，並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度，學習以正向語言、態度與行動面對生活。	1.學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2.鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	11/28 12/2	第4單元 活力青春大放送	2 水上樂園(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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。 【第二次評量週】	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.認識奧運會游泳場地的歷史。 2.說明捷泳打腿動作的傳導模式。 3.練習蹬牆漂浮、水中站立及韻律呼吸等基本動作。 4.進行水中紅綠燈遊戲。	2		1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十五	12/5 12/9	第2單元 青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春應注意的營養需求。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	12/5 12/9	第4單元 活力青春大放送	2 水上樂園(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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.進行站著打腿、坐著打腿、趴著打腿及扶岸打腿練習。 2.進行漂遠比賽。 3.進行雙人打腿、漂浮打腿及浮板打腿練習。	2		1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十六	12/12 12/16	第2單元 青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影响。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.介紹非熱量營養素的功能，探討青春應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否均衡。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	12/12 12/16	第4單元 活力青春大放送	2 水上樂園(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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.進行打腿接力比賽。 2.指導學生紀錄游泳池資料表及游泳練習情形。	2		1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	12/19 12/23	第2單元 青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	12/19 12/23	第4單元 活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。練習原地擺臂、碎步跑。 2.練習蹲踞式起跑。 3.練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。 3.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	12/26 12/30	第2單元 青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。 3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	12/26 12/30	第4單元 活力青春大放送	3 健步如飛跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.複習馬克操。 2.練習傳接棒動作要領。 3.進行接力跑活動。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	1/3 1/6	第2單元 青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1.請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2.介紹青少年的健康飲食指南。 3.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	1/3 1/6	第4單元 活力青春大放送	3 健步如飛跑	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。 2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。 3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。 4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.進行同心協力比賽。 2.記錄短跑技術練習計畫成果。 3.進行失能體驗跑活動。 4.規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二十	1/9 1/13	第2單元 青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 【第三次評量週】	1.學習《每日飲食指南》。 2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。 3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
二十	1/9 1/13	第4單元 活力青春大放送	4 踏板上的勇者(自行車)	3-3-3 在活動中練習運用各種策略以增進運動表現。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 【第三次評量週】	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	1.說明近年來國內外自行車流行的情形。 2.說明騎自行車的益處。 3.了解自行車的五大主要構造及其功能。 4.教師說明自行車的設計可分為三種，各有其適應的路況及騎乘目的。 5.說明正確的騎乘技巧與各種要領。 6.說明騎乘自行車時，應注意的安全事項。 7.說明常見的自行車運動傷害及改善方法。 8.教師說明每次騎乘自行車前，應先做好檢查，騎乘後也應做好基本的維修與保養。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十一	1/16 1/20	複習全冊	複習全冊	<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>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>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>2-3-2 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>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 在活動中練習運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>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>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。</p> <p>【休業式】</p>	<p>1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。</p> <p>2.探討生長、發育的含義及影響因素。</p> <p>3.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。</p> <p>5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>6.學習青少年每日飲食指南。</p> <p>7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。</p> <p>8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。</p> <p>9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>10.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能。</p> <p>11.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>13.學會捷泳打腿的動作。</p> <p>14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p> <p>15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>16.養成規律運動的習慣。</p> <p>17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>18.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>一、健康青春向前行</p> <p>1.健康人生開步走</p> <p>2.健康照護</p> <p>3.我的青春檔案</p> <p>4.活出自我亮起來</p> <p>二、青春飲食祕笈</p> <p>1.吃出營養與健康</p> <p>2.青春飲食指南</p> <p>三、熱門運動大會串</p> <p>1.穩紮穩打——慢速壘球</p> <p>2.操之在我——籃球</p> <p>3.小兵立大功——排球</p> <p>4.展翅高飛——羽球</p> <p>四、活力青春大放送</p> <p>1.青春體能大解碼——體適能</p> <p>2.水上樂園——游泳</p> <p>3.健步如飛——跑</p> <p>4.踏板上的勇者——自行車</p>	3	1.配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 了解自我身心狀況。</p> <p>1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。</p> <p>1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自我，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新三、生涯規畫與終生學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際了解</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> <p>十、獨立思考與解決問題</p>

臺南市私立崑山高中附設國中部 105 學年度第 2 學期一年級康軒版健康與體育領域學校課程計畫

學習總目標：

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	2/13 2/17	第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2.帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
一	2/13 2/17	第4單元健康自主有活力	1 彈跳之間(桌球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.教師並介紹我國桌球好手莊智淵及桌球發展的歷程。 2.教導各種球拍類型的功用，並示範範球拍的握法。 3.練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。	2		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/20 2/24	第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.藉由畫臉活動，使學生了解吸菸對於人體外觀的影響。 2.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 3.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
二	2/20 2/24	第4單元健康自主有活力	2 變化自如(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	1.介紹世界羽球聯盟及世界知名的國際比賽。 2.進行暖身運動，先讓學生掌握球感。 3.介紹髮夾式網前球的動作要領、擊球方式與使用時機。 4.編排學生練習，透過以拋球方式(一拋一打)，提升學習的效果。 5.介紹挑球的動作要領、擊球方式與使用時機。 6.編排學生練習，透過以拋球方式練習，引導學生練習挑球要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
三	2/27 3/3	第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 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。 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.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	1.說明健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
三	2/27 3/3	第4單元健康自主有活力	2 變化自如(羽球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 4.透過簡易比賽，體驗比賽的規則與進行方式，培養公平競爭的精神。	1.介紹切球的動作要領、擊球方式與使用時機。 2.編排學生練習，透過揮空拍練習，並引導學生將切球與挑球搭配練習，提升合作學習的效果。 3.進行簡易單打比賽，建立學生比賽觀念。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 八、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
四	3/6 3/10	第1單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.介紹檳榔歷史，並以健康電臺引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2.說明檳榔對人體的健康影響。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
四	3/6 3/10	第4單元健康自主有活力	3 天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	1.簡略介紹棒球的歷史與沿革。 2.指導學生進行低手拋接及自拋自接遊戲，讓學生熟悉對球的感覺，做為熱身運動。	2	1.棒球英語通學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/13 3/17	第一單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.說明檳榔產生的環保的問題。 2.與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
五	3/13 3/17	第四單元健康自主有活力	3 天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋球的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	1.說明握球及側肩傳球的動作要領，並將該技術融入比賽或遊戲之中。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 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
六	3/20 3/24	第一單元為青春開一扇窗	2 克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2.討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 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
六	3/20 3/24	第4單元健康自主有活力	3 天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋球的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	1.說明低手拋傳、滾地接傳球的動作要領，與講解跑壘基本觀念，並設計成比賽或遊戲項目。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 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
七	3/27 3/31	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動全紀錄	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。 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 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訂的行動方案與法規。 【第一次評量週】	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2.分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3.介紹八種拒絕技巧並實際演練。 4.配合課本情境，請學生互相練習。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	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
七	3/27 3/31	第5單元健康自主有活力	1 男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。 【第一次評量週】	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	1.說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2.介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	4/5 4/7	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動全紀錄	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。 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。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-5 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訂的行動方案與法規。	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	1.個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.以陳先生戒酒與趙自強戒菸的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	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	
八	4/5 4/7	第5單元健康自主有活力	1 男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	1.以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。 2.說明熱身運動的重要，進行牛刀小試活動，再分組進行混合排球賽。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究	
九	4/10 4/14	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.了解傳染病與非傳染病的差異。 2.了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1	1.觀察 2.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】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題	
九	4/10 4/14	第5單元團隊合作創高峰	2 臺中妙技(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2.說明運球在籃球運動中的重要性。	2	1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/17 4/21	第2單元 觀 醫療消費面面	1 傳染病的世界	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	1.介紹登革熱、流行性感冒、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1		1.觀察 2.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】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 十、獨立思考與解決問題
十	4/17 4/21	第5單元 團隊合作創高峰	2 掌中妙技(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.指導學生進行直線運球活動、變換速度運球、一對一及兵來將擋活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十一	4/24 4/28	第2單元 面觀 醫療消費面面	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.教師說明健保開辦之初的時代背景。 2.了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十一	4/24 4/28	第5單元 團隊合作創高峰	2 掌中妙技(籃球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 4.培養互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	1.指導學生進行跨下運球、水來土掩活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十二	5/1 5/5	第2單元 面觀 醫療消費面	2 醫療新紀元	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	1.了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十二	5/1 5/5	第5單元 團隊合作 創高峰	3 雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十三	5/8 5/12	第2單元 面觀 醫療消費面	3 醫藥世界	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。 【第二次評量週】	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2.認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	1.醫療消費大 搜查學習活 動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十三	5/8 5/12	第5單元 團隊合作 創高峰	3 雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 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。 【第二次評量週】	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/15 5/19	第2單元 面觀 醫療消費面	3 醫藥世界	7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	1.透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。 2.學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十四	5/15 5/19	第5單元 團隊合作 創高峰	3 雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題	
十五	5/22 5/26	第3單元 永保安康 新主張	1 環境安全 大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	1.說明事故傷害的定義及發生原因。 2.介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3.了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。 4.了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	1.大捕頭學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十五	5/22 5/26	第5單元團隊合作創高峰	3 雷霆萬鈞(排球)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表	1.複習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習。 2.進行對牆練習活動。 3.進行接發球練習活動。 4.介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意思。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十六	5/29 6/2	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	1.說明青少年在交通應注意的事項。 2.強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	5/29 6/2	第6單元靈活自如好身手	1 身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1.說明瑜伽的歷史和益處。 2.介紹並練習瑜伽的內涵：呼吸法、體位法和冥想。 3.說明從事瑜伽運動的注意事項。 4.練習蓮花坐、金剛坐。 5.練習站姿體位法：伸展三角式、勇士式A式、樹式和舞蹈式。	2	1.瑜伽世界學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	6/5 6/9	第3單元永保安康新主張	2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.了解目前青少年所面臨的危機種類和特性。 2.了解危機存在於生活的哪些層面。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	6/5 6/9	第6單元靈活自如好身手	1 身心靈合一(瑜珈)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜珈的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜珈運動。 三、學會瑜珈的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1.複習上節課內容，腹式呼吸法、站姿體位法。 2.練習坐姿體位法：牛面式、蝴蝶式和頭貼腳式。 3.練習後彎體位法：扭腰式、蛇式和弓式。	2	1.瑜珈世界學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十八	6/12 6/16	第3單元永保安康新主張	2 現代安全新策略	5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。 5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	1		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十八	6/12 6/16	第6單元靈活自如好身手	2 律動之美(地板運動)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	1.介紹競技體操運動與地板等競賽項目、種類及模式。 2.引導學生思考體操動作技能在日常生活中與其他運動的應用時機，並體會地板運動中平衡與跳躍的動作要領。 3.帶領學生練習滾翻等相關基本動作。 4.介紹競技體操運動之相關器具與場地。	2	1.威龍闖天觀學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 認識不同性別者身心的異同。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/19 6/23	第3單元永保安康新主張	3 防暴你找他(實戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 【第三次評量週】	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	1.介紹防暴與實戰防身術概念。 2.講解與示範、練習阻擋、反攻。 3.複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作一。	1	1.超人加油站學習活動單	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	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 八、科技運用與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十九	6/19 6/23	第6單元靈活自如好身手	3 活靈活現扯鈴)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略，以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。 5-3-5 重視並積極促進運動安全。 【第三次評量週】	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.說明扯鈴的發展歷程、規則，以及扯鈴應注意之安全事項。 2.藉由繞線運鈴、調鈴，以及繞線、開線等動作作為熱身運動。 3.實施金蟬脫殼、靈蛇出洞之一式三招動作教學。	2		1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	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
二十	6/26 6/30	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。</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>4-3-5 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>5-3-1 評估日常生活的安全性並討論社會對促進個人及他人安全的影響。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-4 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。</p> <p>7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>【休業式】</p>	<p>1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。</p> <p>2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。</p> <p>3.養成正確的用藥態度與習慣。</p> <p>4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。</p> <p>5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。</p> <p>6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。</p> <p>7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。</p> <p>8.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。</p> <p>9.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。</p> <p>10.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。</p>	<p>第1單元 為青春開一扇窗</p> <p>第1章 菸害現形記</p> <p>第2章 克癮制勝</p> <p>第3章 健康行動全紀錄</p> <p>第2單元 醫療消費面面觀</p> <p>第1章 傳染病的世界</p> <p>第2章 醫療新紀元</p> <p>第3章 醫藥世界</p> <p>第3單元 永保安康新主張</p> <p>第1章 環境安全大體檢</p> <p>第2章 現代安全新策略</p> <p>第3章 防暴你我他－實戰防身術</p> <p>第4單元 健康自主有活力</p> <p>第1章 彈跳之間－桌球</p> <p>第2章 變化自如－羽球</p> <p>第3章 天生好手－棒球</p> <p>第5單元 團隊合作創高峰</p> <p>第1章 男生女生配－合作玩球</p> <p>第2章 掌中妙技－籃球</p> <p>第3章 雷霆萬鈞－排球</p> <p>第6單元 靈活自如好身手</p> <p>第1章 身心靈合一瑜伽</p> <p>第2章 律動之美－地板運動</p> <p>第3章 活靈活現－扯鈴</p>	3	配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【人權教育】</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p> <p>4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>1-1-2 尊重不同性別者的特質。</p> <p>2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。</p> <p>【環境教育】</p> <p>3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>