

高雄市立蚵寮國中 103 學年度第一學期三年級 健康教育 學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版第五冊）

二、教學節數：每週（1）節，學期共（ 21 ）節

三、各單元內涵分析：

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第一週	9/1 ~ 9/5	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。 3.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 4.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	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.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 4.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。
第二週	9/8 ~ 9/12	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。
第三週	9/15 ~ 9/19	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。	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。	【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【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。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。 【家政教育】4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	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：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第四週	9/22 ~ 9/26	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。 4.學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。 4.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。
第五週	9/29 ~ 10/3	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。 4.學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。 4.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。
第六週	10/6 ~ 10/10	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。 4.學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。 3.觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。 4.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第七週	10/13 ~ 10/17	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。 3.了解面對家庭暴力的應變原則。 4.認識社會支援機構。 5.了解如何走出家暴的陰霾。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。 3.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 4.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。
第八週	10/20 ~ 10/24	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。 3.了解面對家庭暴力的應變原則。 4.認識社會支援機構。 5.了解如何走出家暴的陰霾。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。 3.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 4.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第九週	10/27 ~ 10/31	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。 3.了解面對家庭暴力的應變原則。 4.認識社會支援機構。 5.了解如何走出家暴的陰霾。	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】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】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。 【性別平等教育】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。 【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：是否認真參與討論。 2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。 3.問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 4.觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。
第十週	11/3 ~ 11/7	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。 5.學習健康食品的選購技巧。 6.能分辨食品廣告的真實性。 7.學習消費糾紛的處理方式。	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。	【環境教育】【飲食教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。 5.實作：詳細填寫活動內容。
第十一週	11/10 ~ 11/14	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。 5.學習健康食品的選購技巧。 6.能分辨食品廣告的真實性。 7.學習消費糾紛的處理方式。	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。	【環境教育】【飲食教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3.實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4.觀察：學會基因改造食品的選購方式。 5.實作：詳細填寫活動內容。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十二週	11/17 ~ 11/21	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。 4.認識食品添加物及其目的。 5.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	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】【飲食教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 4.實作：學生是否能認真調查。
第十三週	11/24 ~ 11/28	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。 4.認識食品添加物及其目的。 5.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	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】【飲食教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：對於食品加工方法之了解。 2.觀察：對於食品添加物之了解。 3.實作：學生是否會看包裝食品之標示。 4.實作：學生是否能認真調查。
第十四週	12/1 ~ 12/5	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。 3.學習預防食物中毒的方法。 4.認識食物最佳的烹調方式。	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】【飲食教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。 3.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十五週	12/8 ~ 12/12	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。 3.學習預防食物中毒的方法。 4.認識食物最佳的烹調方式。	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】【飲食教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。 3.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。
第十六週	12/15 ~ 12/19	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。 3.學習預防食物中毒的方法。 4.認識食物最佳的烹調方式。	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】【飲食教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。 3.實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。
第十七週	12/22 ~ 12/26	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。 3.認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。 4.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。

週次	實施期間	單元名稱	單元學習目標	相對應能力指標	重大議題指標	節數	評量方式或備註
第十八週	12/29 ~ 1/2	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。 3.認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2.問答：是否能說出正確的身體意象。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。 4.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。
第十九週	1/5 ~ 1/9	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。
第二十週	1/12 ~ 1/16	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。
第二十一週	1/19 ~ 1/20	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.觀察：是否能認真參與討論。 2.問答：能說出正確的減重方式。

高雄市立蚵寮國中 103 學年度第一學期三年級 體育 學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版第五冊）

二、教學節數：每週（2）節，學期共（ 41 ）節

三、各單元內涵分析：

第一 ~ 二週	9/1 ~ 9/12	第四篇你來我往 第 1 章滴水不漏 ~籃球防守	1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。 4.練運熟練整體性的防守動作。 5.學習跑位練習的基本動作。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。
第三 ~ 六週	9/15 ~ 10/10	第四篇你來我往 第 2 章排山倒海 ~排球攔網	1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。 4.熟練攔網時的起跳動作。	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。 4-3-5 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	4	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 3.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 4.發表：可否完整的表達自我的感想。
第七 ~ 十週	9/ 22 ~ 9/26	第四篇你來我往 第 3 章桌上風雲 ~桌球	1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	4	1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。
第十一 ~ 十四週	11/10 ~ 12/5	第四篇你來我往 （第一次段考） 第 4 章瞬息萬變 ~羽球	1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。	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。 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。	【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】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	3	1.問答：可以說出羽毛球特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。



第十五 ~ 十六週	10/6 ~ 10/10	第四篇你來我往 第 5 章強棒出擊 ~ 棒（壘）球	1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。 3.了解揮棒及滑壘動作的動作要領。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。
第十七 ~ 十八週	12/22 ~ 1/2	第五篇挑戰自我 第 1 章倒轉乾坤 ~ 體操	1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 4.了解蛙立的動作要領。 5.了解三角倒立的動作要領。 6.設計一份體操課後練習表。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。 3.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 4.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。
第十九 ~ 二十一週	1/5 ~ 1/20	第五篇挑戰自我 第 2 章健步如飛 ~ 慢跑	1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。 4.了解適合自己的慢跑速度。 5.訂定適合自己的運動計畫。	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 4-3-2 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。	【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。 【家政教育】4-4-5 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	3	1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。 5.自評：可否估計出適合自己的運動強度。 6.觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。

第十六週	11/17 ~ 11/21	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。	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】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。 【家政教育】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。 【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。 【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。	3	1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2.實作：是否能確實填寫活動。 3.觀察：學生踴躍發言的程度。 4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。
第十七週	11/24 ~ 11/28						
第十八週	12/1 ~ 12/5						
第十九週	12/8 ~ 12/12						
第二十週	12/15 ~ 12/19						
第二十一週	12/22 ~ 12/26	第三篇健康無負擔（第二次段考） 第3章維持健康體重	1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。 4.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 5.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	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。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【家政教育】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	3	1.觀察：是否能熱烈參與討論。 2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。

	12/29 ∩ 1/2						
	1/5 ∩ 1/9						
	1/12 ∩ 1/16						
	1/19 ∩ 1/20						