

高雄市立    蚵寮    國中 104 學年度 第    學期 一年級    健體學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版第二冊）

二、教學節數：每週（3）節，學期共（63）節

三、各單元內涵分析：

週次	起訖日期	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	2/12	第一篇健康生活家 第 1 章青春生活  第二學期正式上課 調整為 2/20 上課	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。
第一週	2/12	第四篇運動全方位 第 1 章有備無患～ 運動安全	了解運動傷害的處理原則。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。
第二週	2/15 } 2/19	第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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：能確實回答自己的生長發育狀況。 2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。
第二週	2/15 } 2/19	第四篇運動全方位 第 1 章有備無患～ 運動安全	了解運動傷害的處理原則。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.實作：調查班上同學運動時受傷的原因並統計其發生率。 2.問答：能說出自己曾從事何種運動，受到何種程度的傷害。 3.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。
第三週	2/22 } 2/26	第一篇健康生活家 第 1 章青春生活	了解自己生長發育情形，明白影響生長發育的因素，學習促進生長的方法。	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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.觀察：是否能認真聆聽。 2.實作：是否能確實針對自己的生活方式來做紀錄。

週次	起訖日期	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
第三週	2/22 ~ 2/26	第四篇運動全方位 第1章有備無患~ 運動安全	知道正確操作踝關節包紮、懸臂吊帶及夾板固定。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.觀察：是否能熱烈參與並踴躍發言。 2.實作：學生實際練習踝關節包紮。 3.實作：學生實際練習懸臂吊帶三角巾包紮，夾板固定。
第四週	2/29 ~ 3/4	第一篇健康生活家 第1章青春生活  2/29 和平紀念日補假	了解皮膚的功用，如何維護皮膚健康，尤其惱人的青春痘與頭皮屑的處理，並學習選擇適合自己的潔膚產品。	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。 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。 3.實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。
第四週	2/29 ~ 3/4	第四篇運動全方位 第1章有備無患~ 運動安全	學習正確的徒手傷患運送的急救技術，並自我評量學過的急救技巧。	5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.實作：學生實際練習傷患搬運。 2.實作：調查校園學生生活動情形。 3.觀察：能熱烈參與討論，並確實改變個人日常運動習慣，來提高運動安全。 4.問答：能說出從事運動時，需注意哪些運動安全。
第五週	3/7 ~ 3/11	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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.觀察：是否能認真聆聽。 2.發表：是否能眼睛各部位的構造與作用。 3.實作：是否能確實寫下自己眼睛曾發生的問題與狀況。
第五週	3/7 ~ 3/11	第四篇運動全方位 第2章陽光 SPA~ 綠色休閒	明白休閒活動的選擇，並正視休閒活動所帶來的環保問題。	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。 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。	【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。	2	1.問答：能說出週休二日制度對於自己生活的影響，與休閒活動的意義與重要性，並能說出休閒活動所造成的自然景觀破壞，及危害生命健康等環保問題。 2.觀察：能針對不同休閒活動所帶來的環保問題，提出自己能做到的改善行為。

週次	起訖日期	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
第六週	3/14 3/18	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	認識眼睛構造，明白視力產生原理，檢討自己生活習慣，學習眼睛的照護方法及眼睛常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者之身心發展與差異。 【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.觀察：是否能認真聆聽。 2.觀察：是否能熱烈參與討論與提問。 3.實作：是否能反省自己的用眼習慣。 4.實作：是否能訂定屬於自己的護眼行動計畫。
第六週	3/14 3/18	第四篇運動全方位 第2章陽光 SPA～綠色休閒	明白登山活動的意義與安全的重要性。	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。 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。	【環境教育】5-4-2 參與舉辦學校或社區的環境保護與永續發展相關活動。 【環境教育】5-4-3 能與同儕組成團隊，採民主自治程序，進行環境規劃以解決環境問題。	2	實作：能在熱烈參與中，表現主動探索與研究的精神，及藉分組活動了解學生表達溝通與分享的能力。
第七週	3/21 3/25	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健 (第一次段考)	認識耳朵構造，明白聽力產生原理，檢討自己生活習慣，學習耳朵的照護方法及聽力問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者之身心發展與差異。 【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.觀察：是否能專心聆聽。 2.問答：是否能清楚說出耳朵的構造與功能。 3.實作：是否能確實針對平時的生活習慣來勾選。
第七週	3/21 3/25	第四篇運動全方位 第3章身歷其境～運動欣賞	學會透過平面媒體欣賞運動賽事。	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。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.觀察：能認真學習，主動參與。 2.自評：能說出欣賞運動平面報導的重點。
第八週	3/28 4/1	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者之身心發展與差異。 【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.觀察：是否能正確說出牙齒的構造。 2.觀察：是否能正確說出蛀牙的發生過程。 3.觀察：是否能說出洗牙的功用。
第八週	3/28 4/1	第四篇運動全方位 第3章身歷其境～運動欣賞	認識運動之美，及學習運動欣賞的方法。	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。	【資訊教育】5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與主動學習的能力。	2	1.自評：能欣賞各類型運動的美感。 2.實作：能實際為自己喜愛的運動或運動員給予持續性的關注。
第九週	4/4 4/8	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健 4/4.4/5 兒童暨民族掃墓節放假	認識牙齒的構造，了解傷害牙齒原因，檢討自己口腔衛生習慣，學習如何照護牙齒的健康，及牙齒咬合問題處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者之身心發展與差異。 【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.觀察：是否能正確說出如何照護自己的牙齒。 2.實作：是否能確實檢測自己的牙齒狀況。

週次	起訖日期	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	4/4 4/8	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	籃球運動是很好的休閒活動，並藉由此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。	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。 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。 4-3-2 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】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	2	觀察：是否認真並專心的聆聽。
第十週	4/11 4/15	第一篇健康生活家 第3章牙齒與消化器官的保健	認識消化器官，學習消化器官的照護方法及常見問題的處理。	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	【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。 【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：能否說出消化器官的功能。 2.實作：是否能確實按照自己的平實的飲食習慣來勾選。
第十週	4/11 4/15	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	2	實作：能熟練原地投籃動作。
第十一週	4/18 4/22	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	1.透過「我倆是不是戀人」活動釐清愛情的觀念。 2.指導學生如何結交喜歡的朋友並注意交往原則如尊重隱私個人安全等。	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。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	1.問答：是否能分辨出喜歡、愛和迷戀間的差異。 2.觀察：是否能熱烈參與討論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。
第十一週	4/18 4/22	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～ 籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	2	觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。

週次	起訖日期	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	4/25 4/29	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習如何與家人溝通與朋友相處對於不合理請求懂得說不的技巧。	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。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
第十二週	4/25 4/29	第五篇就是愛運動 第1章團隊合作～籃球	了解並熟悉雙手與單手投籃的動作原則與要領，並利用各個活動來練習定點投籃的基本動作。	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。	2	觀察：墊步投籃、著地跳投、轉身投籃的動作熟練與否。

週次	起訖日期	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
第十三週	5/2 ~ 5/6	第二篇快樂青春行 第1章青春心事 (第二次段考)	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	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。 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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【性別平等教育】1-4-4 辨識性別特質的刻板化對個人的影響。 【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】2-4-1 分析現今社會問題與刻板的性別角色關係。 【性別平等教育】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 【性別平等教育】2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 【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】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。	1	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。
第十三週	5/2 ~ 5/6	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符~排球(第二次段考)	利用「拍手擊球」與「傳球接龍」活動來複習之前學過的低手傳球，並藉由「透視鏡?動作檢視」活動來改正與加強低手傳球動作的正確性。	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。 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：學生是否認真參與練習活動。 2.觀察：學生是否能掌握低手傳球的動作要領。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。
第十四週	5/9 ~ 5/13	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適  5/14.5/15 國中教育會考	1.引導學生了解為何會產生多種情緒反應，說明情緒產生原因。 2.學習做自己情緒的主人。	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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.實作：反省最近三天自我的情緒變化，思考這些情緒反應對生活造成哪些影響。 2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。

週次	起訖日期	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
第十四週	5/9 5/13	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符～ 排球	說明快速的移位不僅有助於完成正確的回擊動作，同時也能增大防守的區域範圍。	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。 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.實作：能與組員共同努力合作。 3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。
第十五週	5/16 5/20	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。	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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.實作：勾選出處在壓力狀態下常出現的反應項目內容，詳細記錄在習作當中。 2.問答：能說出自己處理壓力態度。
第十五週	5/16 5/20	第五篇就是愛運動 第2章跳躍音符～ 排球	說明「團隊合作」對於排球比賽的重要性，並加強控球的穩定性與藉由喊聲來培養接球的默契。	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。 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.實作：能與組員共同努力合作。
第十六週	5/23 5/27	第二篇快樂青春行 第2章情緒與壓力調適	學習調適壓力的方法，並利用正向壓力成為進步的助力。	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。	【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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。 【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1.自評：能說出運動與壓力釋放之間的關聯。 2.觀察：能明白自我壓力的來源與說出抒解壓力的方法。

週次	起訖日期	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
第十六週	5/23 ~ 5/27	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射~ 足球	1.透過「球感遊戲」複習控球的要領，並以「搶球遊戲」來幫助學生體會搶球、護球的技巧與重要性。 2.說明足內側與足外側三種基本的傳球要領。	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。 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。 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。	【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.實作：能做出防止被搶的控球動作、腳的四個部位做出不同的控球動作。 2.問答：能說出不同控球方式與技巧。 3.自評：評估與改進自己的動作。 4.問答：編排賽程應考量的因素有哪些。 5.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 6.實作：能正確傳球與將球停穩。
第十七週	5/30 ~ 6/3	第三篇活力的泉源 第1章活動與熱量	了解熱量消耗受哪些因素影響。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。	【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。	1	1.觀察：學生發表意見的參與度。 2.觀察：學生能踴躍發表，並對其生活型態有所省思，以及藉由分組活動中了解學生是否學習表達、溝通與分享的能力。 3.問答：能確切說出預防熱量失衡的方法。
第十七週	5/30 ~ 6/3	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射~ 足球	1.了解傳球動作及不同的傳球方式。 2.練習各種射門動作要領，並藉由活動熟悉射門的動作。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	【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.發表：能說出自己所面臨的各種問題。 2.實作：能正確踢球與將球停穩。
第十八週	6/6 ~ 6/10	第三篇活力的泉源 第2章正確選擇外食 6/9 端午節放假	1.了解自己選擇食物的理由，評斷各類外食優缺點，學習做健康的消費決定。 2.學習健康外食的新概念，並懂得在生活中運用健康的選擇技巧。	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期的不同性別者的身心發展與差異。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.實作：能依自己的情況認真填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。



週次	起訖日期	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	6/6 6/10	第五篇就是愛運動 第3章魅力四射～足球	1.了解足球場上每位球員位置屬性、角色與不同功能，體會戰略應用重要性。 2.經過三對三迷你足球賽之後，使學生了解足球運動的成功之路，在其背後所需付出的努力與用心。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	【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.問答：能說出場上每位球員的角色與功能，並知道隊友的長處，將其安排到正確有利的位置。 2.實作：能畫出自己隊伍的位置戰略圖及了解基本戰略知識，並表現於實際比賽中。 3.實作：能了解基本戰略，並表現於實際比賽中。 4.問答：能說出團結合作對足球運動的重要性。 5.發表：能說出自己上場比賽時的感覺。
第十九週	6/13 6/17	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知  畢業典禮週	透過「合作社偵查」活動，學習做健康的消費決定，正確選擇包裝食品，學習消費環境評估。	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。 2-3-4 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。 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。	【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】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.問答：能說出包裝食品應有的標示內容。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.問答：能夠說出選購食品需注意的事項。 4.自評：在選購食品時能夠參照正確的原則。 5.觀察：能以營養、安全及經濟的觀點，評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。
第十九週	6/13 6/17	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～捷泳	1.學習維護水中安全的注意事項及捷泳的打水動作。 2.學習捷泳的划手與換氣動作。	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。 【水域安全宣導】5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	1.問答：能說出水的特性。 2.實作：能下水親身體驗水的特性。 3.觀察：學生練習打水動作時之用心程度。
第二十週	6/20 6/24	第三篇活力的泉源 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	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。 2-3-4 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。 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。	【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】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。

週次	起訖日期	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
第二十週	6/20 ~ 6/24	第五篇就是愛運動 第4章水中蛟龍～ 捷泳	1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。 【水域安全宣導】5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	1.發表：請學生發表練習換氣動作所遭遇到的困難，及突破困境的方式為何。
第二十一週	6/27 ~ 6/30	第三篇活力的泉源 (第三次段考) 第3章健康消費新知	透過「廣告現形記」活動，培養學生辨識不實廣告的能力，並教導學生如何做個理性的消費者及如何解決消費糾紛的方法，成為消費高手。	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。 2-3-4 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。 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。	【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】1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。 【環境教育】1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。	1	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。 2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。 3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。
第二十一週	6/27 ~ 6/30	第五篇就是愛運動 (第三次段考) 第4章水中蛟龍～ 捷泳  6/30 第二學期 課程結束	1.與同組同學共同設計一分捷泳計畫書，並將內容付諸於實行。	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。 4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。 【水域安全宣導】5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	2	1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。