

高雄市立蚵寮國中 106 學年度 第一學期 一年級 健康與體育學習領域 教學計畫表

一、教材來源：選用（翰林版第一冊）

二、教學節數：每週（3）節，學期共（63）節

三、各單元內涵分析：

週次	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	8/28~9/1	第一篇健康起點 第 1 章全人的健康	1.透過「世界衛生組織」對健康的定義，使學生了解真正的健康必須兼顧身體、心理、社會三方面健康。 2.蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	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：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健康狀況勾選。
第一週	8/28~9/1	第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基～體適能（一）	說明科技發達造成身體活動量減少，導致文明疾病發生，透過課程活動，引導出體適能的觀念。	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	2	問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？

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
第二週	9/4~9/8	第一篇健康起點 第 1 章全人的健康	蒐集自己的生長資料，認識人身體構造與系統的運作，了解自己身體、心理、心靈以及社會關係的健康。	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.問答：是否能正確回答出各系統的主要功能。 3.實作：是否能確實針對自己的心理狀態做勾選。 4.實作：是否能確實針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。
第二週	9/4~9/8	第四篇多動多健康 第 1 章幸福根基 ~體適能（一）	教導學生如何衡量體適能的好壞，說明健康體適能要素對生活上的影響。	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	【性別平等教育】1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。	2	問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。
第三週	9/11~9/15	第一篇健康起點 第 1 章全人的健康	1.透過「生命中的價值」活動，刺激學生思索人生的價值與目標，進而了解健康的重要。 2.檢視自己的生活習慣，努力經營自己的健康。	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：是否能認真填寫活動中的問題。

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
第三週	9/11~9/15	第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	介紹國內的體適能推行計畫，並學習從事體適能運動前，身體狀況檢查方法。	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。 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】B-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】B-3-5 發展規劃生涯的能力。	2	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。
第四週	9/18~9/22	第一篇健康起點 第 2 章青春期的健康	藉由「自己的成長紀錄」活動了解青春期生理、心理、社會的變化，進而關心自己青春期的健康。	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的身心發展與差異。	1	1.問答：能說出自己青春期中身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。
第四週	9/18~9/22	第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基～體適能（二）	教導學生如何去評估自己健康體適能狀況的方法。	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。 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。	【性別平等教育】1-4-1 尊重青春期中不同性別者的身心發展與差異。	2	1.問答：能說出體適能檢測的重要性。 2.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。

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
第五週	9/25~9/29	第一篇健康起點 第 2 章青春期的健康	1.介紹男女性的生殖器官構造以及各部位的功能。 2.講解青春期男女生的生理衛生應如何妥善的處理。	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。	1	1.問答：能說出自己青春 期心理與社會適應的改 變。 2.觀察：是否能認真聆 聽。 3.問答：能具體說出自己的 成長改變和個人衛生 習慣。
第五週	9/25~9/29	第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基 ~體適能（二）	學習選擇正確的體適能運動，並認識基本的運動原則—運動頻率、運動強度和運動時間。	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。 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】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。	2	1.問答：能夠了解體適能 運動規劃重要性。 2.實作：能確實為自己規 畫一份屬於自己的體適 能增進計畫。
第六週	10/2~10/6	第一篇健康起點 第 2 章青春期的健康	藉由各種迷思的修正，使學生了解經痛、夢遺、自慰等現象的成因與處置的正確態度與方法。	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。	1	1.問答：能具體說出自己的 成長改變和個人衛生 習慣。 2.觀察：是否認真參與討 論。

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
第六週	10/2~10/6	第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動~暖身就位	藉由身體的活動，讓學生了解身體關節部位與名稱。	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。 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】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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能具體說出身體各個部位是屬於何種性質的關節。 2.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。
第七週	10/9~10/13	第一篇健康起跑點（第一次段考） 第 3 章健康獨特的你	透過「舞台劇」活動讓學生了解自己對性別角色的刻板印象，並經由角色扮演的狀況刺激學生思考：「性別角色的迷思」，「如何跳脫性別框架」，培養自己剛柔並濟的能力，尊重自己也尊重別人。	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。 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】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真參與活動。
第七週	10/9~10/13	第四篇多動多健康（第一次段考） 第 3 章健康動一動~暖身就位	透過活動，讓學生動動腦，找出其他的輔助用具。	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。 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】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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：學生兩兩一組合作時，雙方互動之情況如何。 2.發表：每位學生發表自己與別人合作的心得及感想。

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
第八週	10/16~10/20	第一篇健康起點 第 3 章健康獨特的你	協助學生經由認識自我、了解自我、接納自我來訂做一個我。藉由「開拓全心的自我」活動鼓勵學生開發潛能、超越自我。	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。 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】B-3-1 培養正確工作態度及價值觀。 【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】2-4-2 思考傳統性別角色對個人學習與發展的影響。 【性別平等教育】2-4-3 分析性別平等的分工方式對於個人發展的影響。 【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	1	1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。 2.觀察：是否認真聆聽。 3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。
第八週	10/16~10/20	第四篇多動多健康 第 3 章健康動一動～暖身就位	透過活動，讓學生練習活動設計，並培養團隊合作的精神，培養欣賞能力，並學習不同角色扮演。	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。 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】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】B-3-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.實作：能與組員合作演出。 2.問答：能說出欣賞後的感想。 3.發表：共同創造充滿創意的體操動作。
第九週	10/23~10/27	第二篇健康新主張 第 1 章均衡飲食	藉由新板飲食指南，讓學生認識六大類食物了解如何吃出健康的均衡飲食隨時檢視並改善自己的飲食習慣。善加利用網路資源了解每日飲食是否符合飲食指南的份數。	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。	【生涯發展教育】B-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【生涯發展教育】B-3-5 發展規劃生涯的能力。 【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.問答：能說出六大類食物的種類。 2.觀察：是否認真聆聽。

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	10/23~10/27	第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發~田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。
第十週	10/30~11/3	第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	認識六大類營養素功用及食物來源。	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。	【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：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出各類營養素的最佳食物來源與功用。
第十週	10/30~11/3	第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發~田徑	了解起跑對於短距離跑的重要性，體驗蹲踞式起跑的動作要領。	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 2.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。

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
第十一週	11/6~11/10	第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	了解如何攝取適量營養素，明白國人對營養素攝取的情形，以及攝取不足所產生的缺乏症。	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。	【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：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。
第十一週	11/6~11/10	第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～田徑	體驗短距離跑的動作要領，進而讓學生了解肌肉痠痛的原因及預防方法。	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。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.問答：能說出起跑對於短跑的重要性。 2.觀察：能正確做出蹬地抬腿及雙腳跳躍角錐的動作要領。 3.觀察：能做出蹲踞式起跑的動作要領。 4.實作：能仔細的填寫自我檢核表。 5.實作：能確實的在球落地前將球接住。 6.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 7.實作：能做出正確的傳接棒動作。 8.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。
第十二週	11/13~11/17	第二篇健康新主張 第 2 章營養素與健康	隨時檢視並改善自己的飲食習慣。	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。	【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：能認真聆聽教師講解的內容。 2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。評估學校、商店販售餐點的合適性，並提出改善的方法。

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	11/13~11/17	第五篇健康動起來 第 1 章蓄勢待發～田徑	引導學生明白接力賽跑的意義，體驗接力賽及傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。	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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術策略。 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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.實作：能確實的在球落地前將球接住。 2.觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。 4.觀察：能利用課本中的要項，找出最好的傳接棒動作要領。
第十三週	11/20~11/24	第二篇健康新主張 第 3 章吃對了就健康	說明選擇食物的注意事項和青春期的飲食需求，以利學生的成長發育。	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。	【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】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.問答：能夠說出特殊時期的飲食需求。 2.觀察：能夠提供符合營養及經濟原則的意見給供應餐點的人做為參考。 3.自評：能做到不偏食，並把握營養、安全、經濟的飲食原則。
第十三週	11/20~11/24	第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～籃球	知道籃球的歷史、學會持球技巧、增進體適能。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：同學有無表演。 3.記錄：「持球比賽」活動的獲勝次數。

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
第十四週	11/27~12/1	第二篇健康新主張（第二次段考）第 3 章吃對了就健康	透過「我的健康飲食計畫」步驟，學習訂定全自己的飲食計畫，讓自己能擁有健康的飲食內容。	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。	【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】1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規劃合宜的飲食。	1	1.問答：能確實評估自己的飲食狀況。 2.觀察：能踴躍參與討論。 3.實作：能確實提出自己的健康飲食計畫。
第十四週	11/27~12/1	第五篇健康動起來（第二次段考）第 2 章掌上乾坤～籃球	知道籃球的技巧主要由持球、傳球、接球、運球，以及投籃等幾個基本動作組合而成，並學會傳球、接球動作，熟練傳、接球技巧。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	實作：能熟練運球動作。
第十五週	12/4~12/8	第三篇環境安全與急救第 1 章居家環境安全	了解居家環境安全的重要，隨時檢視並提升自己居家環境安全。	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 規劃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。	1	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。

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	12/4~12/8	第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤~籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	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。 3-3-4 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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳接球」活動的完成順序。 3.問答：能具體說出健康對個人的影響。 4.觀察：活動進行時能清楚表達自己的看法。
第十六週	12/11~12/15	第三篇環境安全與急救 第 1 章居家環境安全	平時建立安全習慣，學會防範家庭事故發生的技能。	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。 5-3-2 規劃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。	1	1.問答：能說出防範家庭事故發生的方法。 2.觀察：能熱烈參與討論，學會評估日常生活的安全性。 3.實作：能確實執行自己居家環境的安全總體檢。
第十六週	12/11~12/15	第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤~籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	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。 3-3-4 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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：是否能認真參與活動。

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
第十七週	12/18~12/22	第三篇環境安全與急救 第 2 章校園環境安全	利用校園勘查認識校園安全問題，教導學生學習關心與維護校園安全的方法。	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	【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】1-4-5 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。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	1	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。
第十七週	12/18~12/22	第五篇健康動起來 第 2 章掌上乾坤～籃球	了解傳接球的動作要領，進而學習如何在行進間做好移位傳、接球的動作。	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。 3-3-4 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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：是否能認真參與活動。 2.觀察：是否認真練習墊步接球的基本動作。

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	12/25~12/29	第三篇環境安全與急救 第 2 章校園環境安全	1.進行「飲水設備的使用」活動，指導學生正確使用飲水機。提醒學生進行運動時需要注意「運動設備」及「運動環境」，以免造成不必要的傷害。 2.指導學生進行校園安全預防規劃。	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 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。	【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】1-4-5 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。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-6 運用資訊網絡了解人權相關組織與活動。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】2-4-2 認識國內的環境法規與政策、國際環境公約、環保組織，以及公民的環境行動。 【環境教育】3-4-2 養成積極探究國內外環境議題的態度。 【環境教育】4-4-2 能草擬自己居住社區之環境保護行動計畫。 【環境教育】4-4-5 能抵制違反環境保護相關法規之消費行為。	1	1.實作：確實調查校園中具有危險性的角落。 2.問答：能獨立思考，說出學校環境安全注意事項。 3.觀察：能熱烈參與並主動探索與研究。 4.實作：確實提出校園安全問題的預防工作計畫。
第十八週	12/25~12/29	第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	經由圖片，介紹競技體操、韻律體操、彈簧床等項目。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	問答：能說出體操比賽的分類。

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
第十九週	1/1~1/5	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	了解事故傷害處理原則。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。	1	1.問答：能說出事故傷害的處理原則以及燒燙傷的處理方式。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。 4.實作：能確實演練運動傷害以及創傷的處理方式。
第十九週	1/1~1/5	第五篇健康動起來 第3章神乎其技～體操	透過「我是翻滾高手」、「人體螺旋槳」活動，讓學生體驗身體翻轉的感受，表現出移動性與操作性的動作技能。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.實作：進行滾翻的練習。 2.觀察：了解自己可完成的翻滾動作，並和同學共同合作完成多人翻滾。 3.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 4.實作：身體平衡能力
第二十週	1/8~1/12	第三篇環境安全與急救 第3章急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。	1	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。

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
第二十週	1/8~1/12	第五篇健康動起來 第 3 章神乎其技～體操	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。
第二十一週	1/15~1/19	第三篇環境安全與急救（第三次段考） 第 3 章急救尖兵	學習正確燒燙傷與創傷運動扭傷的處理技巧。平時自我練習熟練急救技術。	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。	1	1.問答：能說出學校活動時常見的事故傷害。 2.實作：能正確做出急救處理程序與方式。 3.觀察：能與他人合作，積極討論並盡力去完成每個練習。
第二十一週	1/15~1/19	第五篇健康動起來（第三次段考） 第 3 章神乎其技～體操	透過「上平衡木試身手、人體金字塔～疊羅漢」活動，讓學生體會人與人之間的平衡及表現互相合作之精神。	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。	【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】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	2	1.觀察：請同學們仔細觀察彼此間的動作，藉由觀察中求得進步。 2.實作：身體平衡能力。