

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 1 學期一年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 一年級上學期之學習目標

<p>健康教育</p> <p>(一) 了解健康對於人的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。</p> <p>(二) 介紹身體的結構與系統，並了解青春階段所會遇到的成長問題。</p> <p>(三) 藉由對自我的探索，學習了解、接納、肯定自我，進而實現自我。</p> <p>(四) 了解六大類食物及其特性，並學習利用每日飲食指南中的飲食建議，評估自己的飲食狀況。</p> <p>(五) 認識食物所含的營養素及青春期的營養需求，並了解營養素對健康的關係。</p> <p>(六) 認識特殊時期的飲食需求，並徹底以「均衡飲食」為目的來落實屬於自己的健康飲食計畫。</p> <p>(七) 了解家庭事故發生的原因及預防事故發生。</p> <p>(八) 認識校園中危險的地方，並學習自我保護。</p> <p>(九) 了解急救的意義及基本處理方式。</p>	<p>體育</p> <p>(一) 明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。</p> <p>(二) 重視休閒與環保。</p> <p>(三) 學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。</p> <p>(四) 了解籃球運動所需要的運動技巧。</p> <p>(五) 認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。</p> <p>(六) 藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。</p> <p>(七) 在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。</p>
---	--

(二) 一年級上學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
8	1				30	31			30日開學	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康起跑點 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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

C13 領域課程計畫

												健康狀況勾選。		
									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。	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。	【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？
	1					1	2							
9	2	3	4	5	6	7	8	9	5.6 日三年級第一次複習考 1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康起跑點 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。 【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

C13 領域課程計畫

												針對自己的與同儕間的社會關係做勾選。	
								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。	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。	【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。
								1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康起跑點 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。	【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。 【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。
3	10	11	12	13	14	15	16	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。	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。	【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：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身

C13 領域課程計畫

																			體狀況，並對自己做評估。
4	17	18	19	20	21	22	23		1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康起跑點 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。	1	1.問答：能說出自己青春期的身體的改變，以及心理與社會適應的改變。 2.觀察：是否能認真聆聽。					
									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。	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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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。					

C13 領域課程計畫

										30 日補課(10/9)	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<p>第一篇健康起跑點 第 2 章青春期的健康</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的心身發展與差異。</p>	1	<p>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。</p>
5	24	25	26	27	28	29	30				<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。 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。</p>	<p>第四篇多動多健康 第 2 章幸福根基體適能 (二)</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>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</p>

C13 領域課程計畫

													畫。	
10	6	1	2	3	4	5	6	7	4日中秋節放假	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康起跑點 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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期的不同性別者的心身發展與差異。	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。
		1	2	3	4	5	6	7	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。	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。	【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。	
	7	8	9	10	11	12	13	14	9.10日國慶日連假	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	第一篇健康起跑點（第一次段考）	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	【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 1.問答：能說出什麼是性別角

C13 領域課程計畫

8	15	16	17	18	19	20	21	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</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>第一篇健康起跑點</p> <p>第3章健康獨特的你</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【性別平等教育】1-4-5 接納自己的性別特質。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	1	<p>1.問答：能說出什麼是性別角色刻板印象。</p> <p>2.觀察：是否認真聆聽。</p> <p>3.能具體說出肯定自我對於個人的影響。</p>
								<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</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>第四篇多動多健康</p> <p>第3章健康動一動 暖身就位</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p> <p>【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。</p>	2	<p>1.實作：能與組員合作演出。</p> <p>2.問答：能說出欣賞後的感想。</p> <p>3.發表：共同創造充滿創意的</p>

C13 領域課程計畫

11	10			1	2	3	4		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。	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。	【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。
									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。	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。	【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。
	11	5	6	7	8	9	10	11	8-10 日校外教學	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。	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。	【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

C13 領域課程計畫

													2.發表：能說出青春期正確的飲食方式。
													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。

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。

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。

【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。

C13 領域課程計畫

									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。	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。	【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。
14	26	27	28	29	30				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。	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。	【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。

C13 領域課程計畫

										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。	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。	【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。
12	14					1	2								
	15	3	4	5	6	7	8	9	8日校慶運動會 (暫定) 全校作業普查	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。	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。	【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。
										3-3-1 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。	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。	【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	2	1.觀察：活動進行時，全程用心投入。 2.記錄：「熟悉傳

C13 領域課程計畫

									4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。			限制。	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。
16	10	11	12	13	14	15	16		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。	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。	【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

C13 領域課程計畫

																		自己居家環境的安全總體檢。
								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。	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。	【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。				
17	17	18	19	20	21	22	23	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。	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。	【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	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					

C13 領域課程計畫

							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。		2.指導學生進行校園安全預防規劃。	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。		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。
							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	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。	【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。	2	問答：能說出體操比賽的分

C13 領域課程計畫

									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】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。		類。
	19	31												
1	19	1	2	3	4	5	6	1 日元旦放假	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。	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。	【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

C13 領域課程計畫

													以及創傷的處理方式。
													<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>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>第五篇 健康動起來</p> <p>第3章 神乎其技 體操</p> <p>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。</p> <p>【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。</p> <p>2</p> <p>1.實作：進行滾翻的練習。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>4.實作：身體平衡能力</p>

C13 領域課程計畫

	20	7	8	9	10	11	12	13		<p>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。</p>	<p>第三篇 環境安全與急救 第3章 急救尖兵</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	1	<p>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。</p>
										<p>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。</p>	<p>第五篇 健康動起來 第3章 神乎其技體操</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>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。</p>

C13 領域課程計畫

									<p>16.17 日第三次定期考(暫定)30 19 日休業式</p>	<p>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。</p>	<p>第三篇 環境安全與急救 (第三次段考) 第 3 章 急救尖兵</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>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。</p>
										<p>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。</p>	<p>第五篇 健康動起來 (第三次段考) 第 3 章 神乎其技 體操</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>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。</p>

C13 領域課程計畫

C13 領域課程計畫

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 2 學期一年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 一年級下學期之學習目標

<p>健康教育</p> <p>(一)認識青少年常見的生長發育問題，培養健康的生活習慣，學習健康快樂度過青春期。</p> <p>(二)了解視覺和聽覺器官與功能，並學習如何保健視覺和聽覺器官。</p> <p>(三)了解牙齒和消化器官與功能，並學習如何保健牙齒及消化器官。</p> <p>(四)認識青少年常見的生理健康問題，培養好的健康生活習慣，了解青少年心理變化，學習健康快樂度過青春期。</p> <p>(五)了解壓力並學會面對壓力和抒解壓力。</p> <p>(六)了解食物所提供的熱量，以及身體活動所消耗能量兩者間的關係。</p> <p>(七)了解食品的廣告與外食時，應如何正確的選擇食物。</p> <p>(八)學習如何分辨食品廣告的真偽，以及認識網路消費的權益，並能選擇合法、安全、有效及經濟的健康產品和服務，以保障自己的權益。</p>	<p>體育</p> <p>(一)明白運動傷害發生的原因，並學會運動傷害的處理及預防方法。</p> <p>(二)重視休閒與環保。</p> <p>(三)學習透過報紙與電視媒體來達到運動欣賞的目的。</p> <p>(四)了解籃球運動所需要的運動技巧。</p> <p>(五)認識排球運動，學習基本動作技能，並讓學生懂得評估自己與他人的動作表現。</p> <p>(六)藉由足球運動的學習與比賽，使學生懂得如何評估自己與他們動作表現，並經過彼此充分的討論之後，能夠學會與執行基本的足球戰術策略。</p> <p>(七)在每一項身體的活動中，了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。</p>
--	---

(二) 一年級下學期各單元內涵分析

月份	週別	日	一	二	三	四	五	六	成績考查&作業抽查	能力指標	對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	重大議題或其他能力指標	節數	評量方法或備註
2	1		12	13	14	15	16	17	<p>12日開學 (2月12日至14日調整至1月22日至24日上課) 15.16日春假放假</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>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<p>第一篇健康生活家</p> <p>第1章青春生活</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p>	1	<p>1.問答：能確實回答自己的生長發育狀況。</p> <p>2.實作：是否確實針對自己的生長發育情形做紀錄。</p>
										<p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資</p>	<p>第四篇運動全方位</p>	<p>了解運動傷害的處理原則。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>5-4-5 能應用資訊及網路科技，培養合作與</p>	2	<p>1.實作：調查班上同學運動時</p>

C13 領域課程計畫

									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。	第 1 章有備無患 運動安全		主動學習的能力。	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。
2	18	19	20	21	22	23	24	19.20 日春假放假	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。	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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的心身發展與差異。 【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。
								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。	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。	【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	

C13 領域課程計畫

											帶三角巾包紮，夾板固定。	
	3	25	26	27	28	28日和平紀念日放假	<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、發展資料來提升個人體能與健康。</p>	<p>第一篇健康生活家</p> <p>第 1 章青春生活</p>	<p>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。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期的身心發展與差異。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。</p>	1	<p>1.觀察：是否能認真聆聽。</p> <p>2.觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。</p> <p>3.實作：是否能確實勾選並提出自己的作法。</p>
3	3					1.2日三年級第三次複習考	<p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</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>第四篇運動全方位</p> <p>第 1 章有備無患 運動安全</p>	<p>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。</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>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。</p>	2	<p>1.實作：學生實際練習傷患搬運。</p> <p>2.實作：調查校園學生生活動情形。</p> <p>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。</p> <p>4.問答：能說出從事</p>

C13 領域課程計畫

																				運動時，需 注意哪些 運動安全。
																				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。
	4	4	5	6	7	8	9	10		1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	【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						
										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。	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。	【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

C13 領域課程計畫

													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。
5	11	12	13	14	15	16	17		1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	【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: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。
									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。	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。	【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。

C13 領域課程計畫

6	18	19	20	21	22	23	24		1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康生活家 第2章眼睛與耳朵的保健	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。	【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。
									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。	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。	【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。
7	25	26	27	28	29	30	31	28.29日第一次定期考(暫定)27 31日補課(4/6)	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	第一篇健康生活家(第一次段考) 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。	【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

C13 領域課程計畫

												用。		
									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。	第四篇運動全方位（第一次段考） 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。	【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。
								4日婦幼節放假 5.6日清明節連假	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	【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。
4	8	1	2	3	4	5	6	7	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	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，並藉此此項運動，擴展自己的生活空間，並簡單介紹三對三鬥牛賽。	【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。

C13 領域課程計畫

									參與的方法，並執行個人終生運動計畫。					
9	8	9	10	11	12	13	14		1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春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。
									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。	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。	【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。
10	15	16	17	18	19	20	21		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	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。	【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	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

C13 領域課程計畫

									性情緒管理方式以增進人際關係。			<p>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。</p>		論。 3.問答：能具體說出「青少年心理變化」。
									<p>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</p>	<p>第五篇就是愛運動 第1章團隊合作籃球</p>	<p>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。</p>	<p>【生涯發展教育】 3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p>	2	<p>觀察：是否認真練習墊步投籃與著地跳投的基本動作。</p>

C13 領域課程計畫

									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。					
11	22	23	24	25	26	27	28	26.27日三年級第四次複習考	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。	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。	【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	1	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。

C13 領域課程計畫

													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。		
								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。	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。	【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。		
12	29	30													
5	12			1	2	3	4	5	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。	第二篇快樂青春行 第1章青春心事	學習自我肯定自我實現，擁有快樂青春生活。	【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】	1	觀察：學生對於課堂問題能主動表達自己的意見。	

C13 領域課程計畫

13	6	7	8	9	10	11	12	10.11 日第二次定期考(暫定)27	<p>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。</p> <p>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。</p>	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第2章情緒與壓力調適</p>	<p>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。</p> <p>2.學習做自己情緒的主人。</p>	<p>【生涯發展教育】3-3-1 培養正確工作態度及價值觀。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【生涯發展教育】3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【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。</p> <p>【家政教育】4-4-2 運用溝通技巧，促進家庭和諧。</p> <p>【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。</p>	<p>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。</p> <p>2.觀察：能在熱烈參與討論中，表現主動探索與研究精神。</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>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</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</p>	<p>第五篇就是愛運動</p> <p>第2章跳躍音符 排球</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>1.觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2.實作：能與組員共同努力合作。</p> <p>3.實作：能觀察並說出教師錯誤動作的所在。</p>

C13 領域課程計畫

										能。					
	14	13	14	15	16	17	18	19	<p>全校作業普查 19.20 日會考(暫)</p>	<p>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。</p>	<p>第二篇快樂青春行(第二次段考) 第2章情緒與壓力調適</p>	<p>認識自己壓力來源，了解壓力的形式，學習處理自己的壓力。</p>	<p>【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。</p>	1	<p>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。</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。 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</p>	<p>第五篇就是愛運動(第二次段考) 第2章跳躍音符排球</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：能與組員共同努力合作。</p>	

C13 領域課程計畫

									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。					
15	20	21	22	23	24	25	26		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。	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。	【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。
								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	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。	【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。	

C13 領域課程計畫

								<p>各種策略以增進運動表現。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</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>2.問答：能說出不同控球方式與技巧。</p> <p>3.自評：評估與改進自己的動作。</p> <p>4.問答：編排賽程應考慮的因素有哪些。</p> <p>5.發表：能說出自己所面臨的各種問題。</p> <p>6.實作：能正確傳球與將球停穩。</p>
16	27	28	29	30	31			<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>第三篇活力的泉源</p> <p>第1章活動與熱量</p>	<p>了解熱量消耗受哪些因素影響。</p>	<p>【家政教育】1-4-4 了解並接納異國的飲食文化。</p>	<p>1.觀察：學生發表意見的參與度。</p> <p>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</p>

C13 領域課程計畫

								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。	第 2 章正確選擇 外食	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。	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。		填寫活動。 2.觀察：學生發表意見的參與度。
								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。	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。	【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。

C13 領域課程計畫

									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。	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。	【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。	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。
19	17	18	19	20	21	22	23	18日端午節放假	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。	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。	【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。
20	24	25	26	27	28	29		26.27日第三次定期考(暫定)30 29日休業式	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。 2-3-4 以營養、安全及經	第三篇活力的泉源(第三次段考) 第3章健康消費	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。	【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】	1	1.問答：能具體說出如何解決消費上的問題。

C13 領域課程計畫

									<p>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。</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>新知</p>		<p>3-3-5 發展規劃生涯的能力。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<p>2.自評：在生活中能理性且有效解決消費糾紛。</p> <p>3.觀察：進行討論時能具體舉出解決方法。</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 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</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>第五篇就是愛運動（第三次段考）</p> <p>第4章水中蛟龍 捷泳</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	<p>2</p> <p>1.發表：請學生發表本組設計的捷泳計畫書內容。</p>