

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 1 學期二年級 康軒 版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 二年級上學期之學習目標

1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。	4.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。 5.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。
---	---

(二) 二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	1-3-3 1-3-4	1 彩繪兩性關係	1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。 2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。	【性別平等教育】	1	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄
9	1						1	2		3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5	1 捉摸不定(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
	2	3	4	5	6	7	8	9	5.6日三年級第一次複習考	1-3-3 1-3-4 3-3-2 3-3-3	1 彩繪兩性關係 1 捉摸不定	1.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2.能分析婚前或未成年	【性別平等教育】 【性別平等教	3	1.實作及表現 2.觀察

C13 領域課程計畫

									3-3-4 4-3-2 4-3-5	(桌球)	<p>性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。</p> <ol style="list-style-type: none"> 學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 培養終生運動的習慣。 主動積極參與休閒活動。 培養團隊合作及互助的精神。 了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。 	<p>育】</p> <p>【人權教育】</p>		<ol style="list-style-type: none"> 觀察 實作及表現 分組討論
3	10	11	12	13	14	15	16		1-3-3 1-3-4 3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	<ol style="list-style-type: none"> 彩繪兩性關係 百步穿楊(籃球) 	<ol style="list-style-type: none"> 能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。 能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。 了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時 	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<ol style="list-style-type: none"> 實作及表現 觀察

C13 領域課程計畫

																						機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。			
	4	17	18	19	20	21	22	23		1-3-2 1-3-3 1-3-4 3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2		2 我的身體 我作主	2 百步穿楊 (籃球)	1.學會掌握與別人接觸的身體界線。 2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。 3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.分組 討論 3.實作 及表現 4.紀錄								

C13 領域課程計畫

										30日補課(10/9)	1-3-2 1-3-3 1-3-4 3-3-2 3-3-3 3-3-4 6-3-2	2 我的身體 我作主 2 百步穿楊 (籃球)	1. 面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。 2.肯定自我的能力並能主動參與。 3.建立良好的人際關係。 4.能重視團隊並培養互助合作的精神。	【性別平等教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1. 實作及表現 2. 觀察
10	6	1	2	3	4	5	6	7		4日中秋節放假	1-3-2 1-3-3 1-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	2 我的身體 我作主 3 漂亮出擊 (慢速壘球)	1. 能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。 1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。 2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。 3.了解慢速壘球的規則。 4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。	【性別平等教育】	3	1. 實作及表現 2. 觀察 3. 分組討論
	7	8	9	10	11	12	13	14	9.10日國慶日連		1-3-2	1 健康的	1.了解性病的種類與症	【性別平等教	3	1. 觀察

C13 領域課程計畫

								假 12.13 日第一次定期考(暫定)29	1-3-4 7-3-1 1-3-1 3-3-1 3-3-4 4-3-5 6-3-5	愛、安全的性 3 漂亮出擊 (慢速壘球)	狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	育】	2.問卷調查 3.紀錄
8	15	16	17	18	19	20	21		1-3-2 1-3-4 7-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5	1 健康的 愛、安全的性 4 掌上乾坤 (手球)	1.了解性病的種類與症狀。 2.了解性病的預防方法。 3.培養從事安全性行為的態度。 4.培養關懷與支持愛滋	【性別平等教育】 【人權教育】	3 1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現

C13 領域課程計畫

									6-3-1		感染者的態度。			
									6-3-5		1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。			
9	22	23	24	25	26	27	28		1-3-2 1-3-4 7-3-1 1-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-1 6-3-5	1 健康的愛、安全的性 4 掌上乾坤 (手球)	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。 1.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	【性別平等教育】	3	1.觀察 2.問卷調查

C13 領域課程計畫

	10	29	30	31					1-3-2 1-3-4 7-3-1	1 健康的愛、安全的性	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	【性別平等教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現
	10				1	2	3	4	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5 6-3-5	5 品頭論足(足球)	1.了解踢球、頭頂球的動作要領。 2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。 3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
11	11	5	6	7	8	9	10	11	5-3-4 1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 致命的迷幻世界 5 品頭論足(足球)	1. 了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 1. 培養團隊合作的精神。 2. 體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。	【人權教育】 【家政教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
									8-10 日校外教學					

C13 領域課程計畫

									6-3-5		3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時注意安全。			
12	12	13	14	15	16	17	18		5-3-4 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2 致命的迷幻世界 6 高抬貴手(排球)	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	【人權教育】 【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現
13	19	20	21	22	23	24	25		5-3-4 3-3-1 3-3-4 3-3-5	2 致命的迷幻世界 6 高抬貴手(排球)	1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 1.學會高手傳球的技術。 2.了解高手傳球的方向	【人權教育】 【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

C13 領域課程計畫

														運用。 3.培養團隊合作的精神與態度。			
	14	26	27	28	29	30			29.30日第二次定期考(暫定)29	5-3-4	2 致命的迷幻世界	1.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	【人權教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄		
12	14						1	2	1-3-1 3-3-4 4-3-2 5-3-5 6-3-1	1 活力滿點(戶外活動)	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本概念。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現			
	15	3	4	5	6	7	8	9	8日校慶運動會(暫定)	2-3-1	1 食品消費高手 2 青山	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不	【家政教育】	3	1.觀察 2.問卷		

C13 領域課程計畫

								全校作業普查	2-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-4 4-3-2 6-3-5	任我行(登山)	<p>當時對人體可能產生的影響。</p> <p>2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。</p> <p>3.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。1.了解登山的益處。</p> <p>2.認識登山的方法及登山安全知識。</p> <p>3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。</p> <p>4.培養正確的休閒運動觀念。</p> <p>5.養成休閒運動的習慣。</p>	【生涯發展教育】		調查 3.紀錄
16	10	11	12	13	14	15	16		2-3-1 2-3-5 7-3-2 1-3-1 3-3-4 4-3-5	1 食品消費高手 3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	<p>1. 能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。</p> <p>1.了解場邊啦啦隊的由來。</p> <p>2.了解場邊啦啦隊的功</p>	【家政教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論

C13 領域課程計畫

															3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。														
														21	14	15	16	17	18	19		16.17日第三次定期考(暫定)30日休業式	1-3-2 1-3-3 1-3-4 2-3-1 2-3-5 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-2 4-3-5 5-3-3 6-3-2 6-3-6 7-3-2 7-3-3 7-3-4		複習全冊	1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。 2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。 3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。 4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。 5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。 6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。 7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關	【生涯發展教育】 【性別平等教育】 【人權教育】	3	1. 課前準備 2. 觀察及表現 3. 實作及表現 4. 分組討論 5. 紀錄

C13 領域課程計畫

											<p>係。</p> <p>8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。</p> <p>9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。</p> <p>10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。</p> <p>11.了解從事休閒活動必備的安全知識。</p> <p>12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 2 學期二年級 康軒 版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 二年級下學期之學習目標

1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。	4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。
2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。	5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。
3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。	6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。

(二) 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	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	1-3-3 7-3-1 4-3-3 4-3-4 5-3-5 7-3-3	1 美妙的生命 1 活躍的人生(運動與健康)	1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。 2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。 3.了解胎兒在母體內的生長情形。 1.了解運動與健康的關係。 2.了解運動對健康促進的效益。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.課前準備 2.實作及表現 觀察

C13 領域課程計畫

	3	25	26	27	28			28日和平紀念日 放假	1-3-2 6-3-4 7-3-1	2 生命的軌跡	1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。 2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
	3					1	2	1.2日三年級第三次複習考	4-3-2 4-3-3 7-3-3	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。 2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
3	4	4	5	6	7	8	9	10	1-3-2 6-3-4 7-3-1 4-3-2 4-3-3 7-3-3	2 生命的軌跡 3 運動 SO EASY(居家身體活動)	1.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 2.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。 1.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。	【資訊教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【人權教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現

C13 領域課程計畫

											2.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。			
5	11	12	13	14	15	16	17		2-3-2 6-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 認識慢性病(一) 1 所向披靡(排球)	1. 知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要。 2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。 3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。	【家政教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備
6	18	19	20	21	22	23	24		2-3-2 6-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 認識慢性病(一) 1 所向披靡(排球)	1. 認識臺灣第一大死因—癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。	【家政教育】 【生涯發展教育】	3	1.觀察 2.課前準備

C13 領域課程計畫

																									2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。 3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。 4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。			3.紀錄 4.實作及表現	
																									3 認識慢性病(一) 2 出奇制勝(羽球)	1.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。	【家政教育】	3	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
	7	25	26	27	28	29	30	31					28.29日第一次定期考(暫定)27日補課(4/6)	2-3-2 6-3-4 7-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1															
4	8	1	2	3	4	5	6	7					4日婦幼節放假 5.6日清明節連假	2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1	4 認識慢性病(二) 2 出奇制勝(羽球)	1. 認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。 2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。 3.增進身體移動與球路	【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄										

C13 領域課程計畫

																	變化的適應能力。 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。			
9	8	9	10	11	12	13	14		2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	4 認識慢性病(二) 3 同舟共濟(合球)	1. 認識常見糖尿病的種類及預防方法。 1.知道合球比賽的精神。 2.了解合球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。	【家政教育】	3	1.觀察 2.課前準備 3.分組練習						
10	15	16	17	18	19	20	21		2-3-2 6-3-4 6-3-6 7-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	4 認識慢性病(二) 3 同舟共濟(合球)	1.能夠關心家人與自己的健康狀態。 2.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。 1.了解合球比賽基本陣型。 2.培養兩性互助合作的精神。 3.尊重不同性別的個體。	【家政教育】	3	1.課前準備 2.觀察 3.分組練習						

C13 領域課程計畫

										4-3-2 6-3-2 7-3-3 3-3-2 3-3-3 3-3-4		1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。 2.認識各類休閒活動，從事适合自己能力及興趣的休閒活動。 1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。 3.熟練各種傳接球的方法。 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。	【生涯發展教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作及表現
	11	22	23	24	25	26	27	28	26.27日三年級第四次複習考		1 健康休閒家 4 限時專送(籃球)				
										4-3-2 6-3-2 7-3-3	1 健康休閒家	1.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 2.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
										3-3-2 3-3-3 3-3-4	4 限時專送(籃球)	1.了解傳接球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種傳接球方式。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
5	12			1	2	3	4	5							

C13 領域課程計畫

																	3.熟練各種傳接球的方法。 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。			3.記錄
	13	6	7	8	9	10	11	12	10.11日第二次定期考(暫定)27	5-3-3 6-3-6 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 安全百分比 4 限時專送(籃球)	1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。 2.學會各種急救方式。 3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 1.了解並學會各種傳接球方式。 2.熟練各種傳接球的方法。 3.培養互助合作的精神。 4.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【環境教育】	3	1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現					
	14	13	14	15	16	17	18	19	全校作業普查 19.20日會考(暫)	5-3-3 6-3-6 5-3-3 5-3-5	2 安全百分比 1 運動安全總動員(運動傷害)	1.學會各種急救方式。 2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 1.認識運動傷害的意義	【環境教育】	3	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現					

C13 領域課程計畫

												<p>與分類。</p> <p>2.了解急性與慢性運動傷害的種類。</p> <p>3.熟練急性運動傷害的處理方式。</p> <p>4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。</p> <p>5.建立正確的運動傷害防護觀念。</p>			
15	20	21	22	23	24	25	26		<p>5-3-3</p> <p>1-3-1</p> <p>4-3-3</p> <p>5-3-5</p> <p>6-3-1</p>	<p>3 急救一瞬間</p> <p>2 路遙知馬力(心肺耐力)</p>	<p>1.建立正確的水上安全觀念。</p> <p>2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。</p> <p>3.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。</p> <p>1.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性。</p> <p>2.了解增進心肺耐力的運動方式。</p> <p>3.學會測量運動強度的方法。</p> <p>4.學會增進心肺耐力的運動技能。</p>	<p>【環境教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>【家政教育】</p>	3	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>實作及表現</p>	

C13 領域課程計畫

											5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。			
	16	27	28	29	30	31			5-3-3	3 急救一瞬間	1.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。 2.學會正確的心肺復甦術實施過程，並能使用於正確的情境之下。	【環境教育】	1 4	1.觀察 2.紀錄 3.分組討論 4.實作及表現
6	16					1	2		1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	3 跳躍巔峰(跳)	1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。 2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。 3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。 4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。 5.培養主動參與、團隊合作的精神。 6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

C13 領域課程計畫

	17	3	4	5	6	7	8	9		7-3-5 5-3-1 5-3-2 1-3-1 3-3-1 4-3-5 5-3-5	1 健康社區 面面觀	1.了解健康社區的要素。 2.檢視自己所屬社區現況並評估社區環境潛在問題。 3.學習以實際行動促進社區環境健康。 4.擬定小組的社區改善計畫。 3 跳躍巔峰(跳)	【人權教育】 【性別平等教育】	3	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
	18	10	11	12	13	14	15	16	12日畢業典禮 (暫)	5-3-1 5-3-2 3-3-1 3-3-4 4-3-3 5-3-1 5-3-3 5-3-5	2 安全好社區 4 泳往直前 (游泳)	1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 1.了解捷泳划臂及換氣的要領。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.學會捷泳及水上自救的基本動作。	【人權教育】	3	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄

