

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 1 學期三年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 三年級上學期之學習目標

<p>健康教育</p> <p>(一)認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。</p> <p>(二)學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。</p> <p>(三)認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。</p> <p>(四)認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。</p> <p>(五)認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。</p> <p>(六)了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。</p> <p>(七)認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。</p> <p>(八)認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。</p> <p>(九)學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。</p>	<p>體育</p> <p>(十)了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。</p> <p>(十一)學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。</p> <p>(十二)學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。</p> <p>(十三)學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。</p> <p>(十四)學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。</p> <p>(十五)了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。</p> <p>(十六)了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。</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	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。	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。	【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	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。

C13 領域課程計畫

																						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。									
																									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。	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。		【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。
	1						1	2																							
9	2	3	4	5	6	7	8	9	5.6日三年級第一次複習考																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。	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 2.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。		【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：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係

C13 領域課程計畫

													來填寫。	
													1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。	
3	10	11	12	13	14	15	16		<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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	<p>第四篇你來我往</p> <p>第 1 章滴水不漏 籃球防守</p>	<p>1.練習熟練整體性的防守動作。 2.學習跑位練習的基本動作。</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	2	
									<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>第一篇家和萬事興</p> <p>第 1 章我的家庭</p>	<p>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。</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。 【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。</p>	1	<p>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</p>

C13 領域課程計畫

																						書。
										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。	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。		【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.觀察：是否認真參與活動。 3.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。						
4	17	18	19	20	21	22	23			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。	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。	【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：是否認真聆聽、參與討論。 2.實作：是否能認真填寫活動。							

C13 領域課程計畫

											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。	第四篇你來我往 第2章排山倒海 排球攔網	1.熟練攔網時的步法。 2.熟練攔網時的起跳動作。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否積極、認真的參與活動。 2.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。
5	24	25	26	27	28	29	30	30日補課(10/9)		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。	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。	【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	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	

C13 領域課程計畫

													行方案。		案。
										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。	第四篇你來我往 第2章排山倒海 排球攔網	1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。
10	6	1	2	3	4	5	6	7	4日中秋節放假	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。	第一篇家和萬事興 第2章維護家庭和諧	學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。	【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	1	1.觀察：是否認真參與討論。 2.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。

C13 領域課程計畫

																			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。					
																			3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。				觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。	
																			3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	<p>第四篇你來我往</p> <p>第2章排山倒海排球攔網</p>	<p>將攔網的技巧運用於比賽中。</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>2</p>	
																		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。					
7	8	9	10	11	12	13	14	<p>9.10 日國慶日連假</p> <p>12.13 日第一次定期考(暫定)29</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>第一篇家和萬事興</p> <p>第3章預防家庭暴力(第一次段考)</p>	<p>1.認識家庭暴力。</p> <p>2.認識家庭暴力的影響與迷思。</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】2-4-5 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】2-4-15 習得家庭暴力的防治之道。</p> <p>【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。</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】4-4-4 主動探索家庭與生</p>	<p>1</p>	<p>1.觀察：是否認真參與討論。</p> <p>2.問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。</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。						

C13 領域課程計畫

												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。		
9	22	23	24	25	26	27	28							
								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。	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。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知識能，肯定自我與表現自我。	2	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。
								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。	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力		1.了解面對家庭暴力的應變原則。 2.認識社會支援機構。	【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】	1	1.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。 2.觀察：是

C13 領域課程計畫

												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。		否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。			
												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。	第四篇你來我往 第3章桌上風雲桌球	1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。
	10	29	30	31													
11	10				1	2	3	4				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。	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪	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。	【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	1	1.觀察：認真聽講並熱烈參與

C13 領域課程計畫

										潮	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。	衡。		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。
										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。	第四篇你來我往 第3章桌上風雲桌球	1.學會正、反手搓球的動作要領。 2.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表現自我。	2 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的

C13 領域課程計畫

																				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。	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。	【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。 【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。
																				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。	第四篇你來我往 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。	【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。	2	1.問答：能說暖身運動的重要性。 2.實作：是否認真參與暖身運動。
																				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。	第二篇飲食情報站 第 2 章食品加工面面觀	1.認識食品添加物及其目的。 2.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。	【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。 【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水	1	1.觀察：對於食品添加物之了解。 2.實作：學

12 12 13 14 15 16 17 18

13 19 20 21 22 23 24 25

C13 領域課程計畫

								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。			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。	生是否會看包裝食品之標示。 3.實作：學生是否能認真調查。
								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。	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變羽球	熟練網前短球的動作要領。	【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。	2 1.問答：能說出羽毛球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽毛球動作。
14	26	27	28	29	30			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。	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康(第二次段考)	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。	【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。 【海洋教育】5-4-1	1 1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。

29.30 日第二次定期考(暫定)29

C13 領域課程計畫

											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。 【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。		
								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。	第四篇你來我往 第4章瞬息萬變羽球(第二次段考)	1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能,實際運用於羽球比賽中。	【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。	2	1.問答:能說出羽球切球的使用時機。 2.實作:能做出切球技術的不同變化。 3.觀察:是否認真參與羽球比賽。 4.發表:是否認真且積極的參與。
12	14					1	2						

C13 領域課程計畫

		15	3	4	5	6	7	8	9	8日校慶運動會 (暫定) 全校作業普查	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。	第二篇 飲食情報站 第3章 吃得安心與健康	1.學習預防食物中毒的方法。 2.認識食物最佳的烹調方式。	【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。 【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。 【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。	1	1.觀察：認真參與討論。 2.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。					
											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。	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。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	2	觀察：是否快樂參與活動。					

C13 領域課程計畫

16	10	11	12	13	14	15	16	<p>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。</p>	<p>第二篇 飲食情報站</p> <p>第3章 吃得安心與健康</p>	<p>1.認識食物最佳的烹調方式。</p> <p>2.認識調味品種類和功能。</p>	<p>【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。</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>【家政教育】1-4-3 表現良好的飲食行為。</p> <p>【海洋教育】5-4-1 了解日常生活中水產的來源與製作過程。</p> <p>【海洋教育】5-4-2 了解水產可用食品特性與營養價值。</p> <p>【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。</p>	<p>1</p>	<p>1.觀察：學生是否能熱烈參與討論。</p> <p>2.實作：是否能確實填寫活動。</p> <p>3.觀察：學生踴躍發言的程度。</p> <p>4.實作：學生正確選擇適當適量的調味品。</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>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，充分發揮運動技能。</p>	<p>第四篇 你來我往</p> <p>第5章 強棒出擊棒（壘）球</p>	<p>了解揮棒及滑壘動作的動作要領。</p>	<p>【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。</p>	<p>2</p>	<p>1.觀察：是否認真參與活動。</p> <p>2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。</p> <p>3.實作：能</p>

C13 領域課程計畫

												與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。	
17	17	18	19	20	21	22	23	21.22日三年級第二次複習考	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。	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。	【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.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。

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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	【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。
18	24	25	26	27	28	29	30			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。	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。	【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：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。
										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。	第五篇挑戰自我 第1章倒轉乾坤 體操	1.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 2.了解蛙立的動作要領。 3.了解三角倒立的動作要領。 4.設計一份體操課後練習表。	【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.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3.實作：能

C13 領域課程計畫

																				與組員共同努力合作且促進運動安全。
	19	31																		
1	19	1	2	3	4	5	6	1日元旦放假	<p>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。</p>	<p>第三篇健康無負擔 第2章健康體重</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	1	<p>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。</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。 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。</p>	<p>第五篇挑戰自我 第2章健步如飛 慢跑</p>	<p>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。</p>	<p>【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。</p>	2	<p>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</p>						

C13 領域課程計畫

																	裝備。 4.觀察:慢跑的姿勢正確。
20	7	8	9	10	11	12	13		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。	第三篇健康無負擔 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。	【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		觀察:是否能熱烈參與討論。		
									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。	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛 慢跑	1.學習正確的慢跑方式。 2.了解適合自己的慢跑速度。	【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。	2		1.問答:可否選擇正確的慢跑裝備。 2.觀察:慢跑的姿勢正確。 3.自評:可否估計出適合自己的運動強度。		
21	14	15	16	17	18	19		16.17日第三次定期考(暫定)30 19日休業式	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。	第三篇健康無負擔 第3章維持健康體重(第三次段考)	1.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 2.檢視自己的生活型態。 3.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。	【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	1		1.觀察:是否能熱烈參與討論。		

C13 領域課程計畫

													宜的飲食。		2.觀察：學生踴躍發言的程度。 3.實作：擬定健康計畫。		
													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。	第五篇挑戰自我 第2章健步如飛 慢跑(第三次段考)	訂定適合自己的運動計畫。	【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 2 參與策劃家人共同參與的活動，增進家人感情。	觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。

C13 領域課程計畫

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度第 2 學期三年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 三年級下學期之學習目標

<p>健康教育</p> <p>(一) 認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。</p> <p>(二) 了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。</p> <p>(三) 探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。</p> <p>(四) 了解空氣污染的來源、危害及防治方法。</p> <p>(五) 了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。</p> <p>(六) 了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。</p> <p>(七) 了解社區的轉變，並思考解決的方式。</p> <p>(八) 了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。</p>	<p>體育</p> <p>(九) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。</p> <p>(十) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。</p> <p>(十一) 學習排球比賽時各種隊形的變化。</p> <p>(十二) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。</p> <p>(十三) 學習安全騎乘自行車。</p> <p>(十四) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。</p> <p>(十五) 認識保齡球運動及打擊技巧</p> <p>(十六) 認識撞球運動及打擊技巧。</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)</p> <p>15.16日春假放假</p>	<p>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。</p> <p>5-3-2 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p>	<p>第一篇安全生活體驗</p> <p>第1章現代人人身安全</p>	<p>1.認識霸凌的種類。</p> <p>2.了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的身心發展。</p> <p>3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p>	1	<p>1.問答：是否能說出霸凌的種類。</p> <p>2.觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論並知道面臨校園暴力事件時的處理方式。</p>

C13 領域課程計畫

									3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第四篇 團隊動力 第 1 章 最佳拍檔羽球	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	【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。	2	1.提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2.觀察：是否認真參與活動的練習。
	2	18	19	20	21	22	23	24	19.20 日春假放假 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。	第一篇 安全生活體驗 第 1 章 現代人人身安全	1.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 2.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。	【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】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3.問答 能說出戲水安全守則。
									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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第四篇 團隊動力 第 1 章 最佳拍檔羽球	1.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。	【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。	2	1.提問：是否了解羽球規則。 2.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 3.觀察：是否快樂參與活動。
	3	25	26	27	28				28 日和平紀念日 5-3-1 評估日常生活的安全性，並討論社會對促	第一篇 安全生	1.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對	1	1.問答：能說出遇上

C13 領域課程計畫

								放假	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。	活體驗 第 1 章現代人自身安全	己。 2.學會避免讓自己處在危險的環境中。 3.學習預防危險的方式。 4.認識急難救助單位，並學會尋求協助。	人權保障的意義。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。
3	3				1	2	3	1.2 日三年級第三次複習考	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔羽球	1.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 2.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中	【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。	2 1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。
	4	4	5	6	7	8	9	10	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。	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解行人、自行車、汽車之用路安全。 2.了解行人之用路安全與規定。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1 1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能確實記錄上學途中的各項重點。
									3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳籃球	1.了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2.能確實在活動前從事暖身運動。	【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。	2 1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。

C13 領域課程計畫

									影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。					
5	11	12	13	14	15	16	17		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。	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1.了解自行車安全。 2.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3.養成遵守交通規則的良好習慣。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2.觀察：用心參與、踴躍發言。 3.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
									3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	第四篇團隊動力 第 2 章攻守俱佳籃球	能確實熟悉裁判手勢。	【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。	2	1.觀察：學生是否認真參與活動。 2.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。
6	18	19	20	21	22	23	24		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。	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1.認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2.認識常見的職業傷害內容，並培養職業安全概念。 3.了解職業安全的重要。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1	1.問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2.觀察：能熱烈的參與討論。 3.問答：能

C13 領域課程計畫

																				錄在「我的行動計畫」中。 4.能說出不同職業的職業安全問題。 5.確實了解自己的志向。					
																				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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	第四篇團隊動力（第一次段考） 第3章嚴陣以待排球	1.從遊戲中體會單手拋球及扣球的動作，並學習控制方向。 2.了解排球比賽時位置輪轉的順序。	【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。	2	觀察：是否快樂參與活動。
4	8	1	2	3	4	5	6	7	4日婦幼節放假 5.6日清明節連假	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 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。	第二篇愛護我們的地球 第1章息息相關話空氣	1.了解空氣污染的來源包括天然污染源和人為污染源。 2.認識空氣污染對人體和環境的危害。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【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。	1	觀察：從發言中發現學生對於空氣污染成因的了解程度。										

C13 領域課程計畫

																		【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】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
														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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	第四篇 團隊動力 第 3 章 嚴陣以待 排球		了解排球比賽中隊形配置的方式。	【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。	2	觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。
	9	8	9	10	11	12	13	14						7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 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。	第二篇 愛護我們的地球 第 1 章 息息相關 話空氣	1.了解氣象報告中空氣污染指標的意義。 2.知道防制空氣污染的行為，並願意從日常生活中由自己做起。	【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。 【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】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】5-4-4	1	1.實作：記錄並分析空氣污染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2.實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。	

C13 領域課程計畫

																		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】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。					
																		4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	第四篇 團隊動力 第 4 章 生命體驗 適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	【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。	2	1.提問：是否了解身心障礙運動。 2.提問：是否了解與身心障礙者相處之道。
11	22	23	24	25	26	27	28	26.27 日三年級第四次複習考	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	第二篇 愛護我們的地球 第 2 章 拒絕垃圾污染	1.認識垃圾的處理方法。 2.切實執行環保行動生活守則。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【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】5-4-2	1	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。									

C13 領域課程計畫

															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】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。		
									4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	第四篇 團隊動力 第4章 生命體驗 適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	【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。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3.實作：能與組員共同努力合作。			
12	29	30															
5	12			1	2	3	4	5	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 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。	第二篇 愛護我們的地球 第3章 節能減碳 捍衛地球	1.了解為什麼要「節能」。 2.了解為什麼要「減碳」。 3.認識碳足跡。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【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	1	1.觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2.觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3.觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學			

C13 領域課程計畫

																		力車)，在場地與配備間有何差異。
13	6	7	8	9	10	11	12	10.11日第二次定期考(暫定)27	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 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。	第二篇 愛護我們的地球 第3章 節能減碳 捍衛地球	1.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3.將綠色生活落實於生活中。	【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【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。 【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】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】5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。	1	1.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。				
									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。	第五篇 多元休閒體驗 第1章 迎風快感 自行車	1.認識自行車安全配備。 2.認識自行車安全守則。 3.認識國內自行車專用道。	【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	2	1.提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人				

C13 領域課程計畫

																		自行車或雙人以上協力車)，在場地與配備間有何差異。 2.觀察：是否認真參與活動。
14	13	14	15	16	17	18	19	<p>全校作業普查 19.20日會考(暫)</p>	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。	<p>第三篇 打造健康社區</p> <p>第1章 健康社區面面觀 (第二次段考)</p>	<p>1.了解社區的轉變。 2.學習健康社區推動的技巧。</p>	<p>【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】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【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】5-4-2 參與舉辦學校或社</p>	1	<p>觀察：認真聽講並熱烈參與討論。</p>				

C13 領域課程計畫

15	20	21	22	23	24	25	26				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。 【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。			
								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。	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極 攀岩（第二次段考）	1.了解攀岩運動的由來。 2.認識攀岩場地。 3.認識攀岩運動的基本裝備。	2	【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。
								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。	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	1	【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】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。

C13 領域課程計畫

											<p>能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</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>第五篇 多元休閒體驗</p> <p>第 2 章 登峰造極 攀岩</p>	<p>學習攀岩運動基本技巧。</p>	<p>【生涯發展教育】2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。</p>	2	<p>1.觀察：是否快樂參與活動。</p> <p>2.觀察：是否依照動作要領練習。</p>
	16	27	28	29	30	31		<p>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。</p>	<p>第三篇 打造健康社區</p> <p>第 2 章 營造社區健康</p>	<p>1.認識社區健康營造策略。</p> <p>2.了解經營社區健康的意義與做法。</p>	<p>【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。</p> <p>【人權教育】2-4-2</p>	1	<p>1.問答：能具體說出社區健康營造策略。</p> <p>2.觀察：積</p>

C13 領域課程計畫

											<p>認識各種人權與日常生活的關係。 【人權教育】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【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】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。 【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。</p>		<p>極參與討論。 3.問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4.觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論。</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。	第五篇多元休閒體驗	<p>1.了解保齡球的基本概念。 2.了解保齡球之動作要領。 3.熟悉保齡球之計分方式。</p>	<p>【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值</p>	2	<p>1.問答：是否了解保齡球運動</p>		

C13 領域課程計畫

															第3章滾球大賽保齡球			觀及人格特質所適合發展的方向。		的基本概念。 2.觀察：是否快樂參與活動。
	16								1	2										
6	17	3	4	5	6	7	8	9						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。	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康（第三次段考）	1.了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.學習社區健康關懷計畫的製作。	【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】2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【家政教育】3-3-4 認識並能運用社區資源。 【環境教育】4-4-1 能運用科學方法鑑別、分析、了解週遭的環境狀況與變遷。 【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】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。	1	1.問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	

C13 領域課程計畫

												【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。 【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。		
									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。	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂撞球（第三次段考）	1.能了解撞球的基本概念。 2.認識撞球打擊技巧。 3.熟悉撞球之比賽規則。	【生涯發展教育】 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解撞球基本常識。
18	10	11	12	13	14	15	16	12日畢業典禮 (暫)						
19	17	18	19	20	21	22	23	18日端午節放假						
20	24	25	26	27	28	29		26.27日第三次定期考(暫定)30 29日休業式						

C13 領域課程計畫