

## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 1 學期二年級翰林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

- (一) 學會一般藥物的正確使用方法，以及藥害救濟的相關內容
- (二) 認識菸、酒、檳榔以及成癮藥物對身體的影響。
- (三) 學會拒絕成癮藥物，並了解如何利用相關資源戒除藥癮。
- (四) 了解事故傷害的預防方法，並培養重視安全的價值觀，以降低危險發生。
- (五) 了解防火、防震與防颱的重要性及預防方法。
- (六) 了解戶外常見危險及如何預防和急救方法。
- (七) 學習心肺復甦術之急救技術，以備不時之需。
- (八) 了解兩性交往的形式與原則，並注意參與活動時的自身安全。
- (九) 了解性行為的定義，建立正確的「性」觀念，了解婚前性行為對身心造成的影響，及可能導致的後果，進而學會珍惜生命、尊重生命。
- (十) 熟練籃球板的要領與方式，並學習新式籃球場地的規格，與了解先發五虎各守備位置在比賽中的重要性。
- (十一) 學會排球發球之正確方式，並結合之前的基本動作技能，展開班級中的排球比賽。
- (十二) 了解桌球發不旋長球與下旋球之動作要領。
- (十三) 了解羽球運動之形式及發球、擊球的動作要領。
- (十四) 認識跳遠的來源以及動作要領，並利用各種活動練習，加強自己立定跳遠和跳遠的能力。
- (十五) 了解休閒運動的重要性，鼓勵學生培養良好的休閒運動，進而學習飛盤的動作技能。

## (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		29	30	31				29日開學	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	認識常見的錯誤用藥觀念。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己的用藥方式填寫活動。
9	1					1	2	3		3-3-1 計畫並發展特殊	第四篇運動樣	1. 熟練上籃的動作。	【生涯發展教育】	2	1. 發表：請

C14 領域課程計畫

											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。	樣行 第1章攻守俱佳~籃球	2. 學會搶籃板球的動作。	1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。	學生自行舉手發表。 2. 觀察:是否能認真練習暖身上籃之動作。
2	4	5	6	7	8	9	10	6.7 日三年級第一次複習考 10 日補課(10/16)	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	了解正確的用藥觀念。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1. 觀察:是否能熱烈的參與討論。 2. 問答:是否能說出正確的用藥方式。	
									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。	第四篇運動樣行 第1章攻守俱佳~籃球	1. 熟練搶籃板球的動作。 2. 學會「搶進攻籃板」和「搶防守籃板」的動作。	【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。	1	1. 發表:請學生自行舉手發表。 2. 觀察:是否能認真練習雙手抓籃板球之動作。	
3	11	12	13	14	15	16	17	15-16 日中秋節連假	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第1章用藥安全	1. 了解正確的用藥觀念。 2. 認識藥害救濟。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1. 觀察:是否能熱烈的參與討論。 2. 實作:是否能確實填寫活動。	
									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	第四篇運動樣行	了解「卡位」的意義與做法。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值	2	1. 發表:請學生自行舉手發	

C14 領域課程計畫

									賽中運用戰術戰略。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第1章攻守俱佳 ~籃球		觀及人格特質。		表。 2.觀察:是否能認真練習單手投籃之動作。
4	18	19	20	21	22	23	24		5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害,並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	了解吸菸對人體的危害。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.問答:能具體說出吸菸對健康的影響。 2.問答:能具體說出吸菸對健康的影響。 3.觀察:活動進行時能清楚表達自己的看法。
									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。	第四篇運動樣行 第1章攻守俱佳 ~籃球	1.認識籃球場上各區域的功能。 2.知道球場上各種界線所代表的意義。	【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:是否能認真參與活動。 2.觀察:於活動進行中,是否融入於團體中。
5	25	26	27	28	29	30			5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害,並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	了解飲酒對身體的影響。	【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1.問答:能具體說出飲酒對身體健康的影響。 2.觀察:用心蒐集相關資料。



C14 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。	第四篇運動樣行 第2章砰然一擊~排球(第一次段考)	1. 熟練發球的動作要領。 2. 讓學生能利用低手發球或肩上發球, 及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	【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: 是否能認真參與活動。 2. 觀察: 是否依照動作要領練習。
8	16	17	18	19	20	21	22	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害, 並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	第一篇拒絕誘惑 第2章致命的吸引力	1. 學習如何拒絕成癮物質。 2. 在不傷害自己和他人的前提下, 學習有技巧性的拒絕他人不當邀約。	【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。 【資訊教育】3-4-5 能針對問題提出可行的解決方法。	1	1. 觀察: 是否能熱烈的參與討論。 2. 問答: 能說出拒絕他人不當邀約的正確方式。 3. 問答: 能具體表達成為拒絕高手的方法。 4. 觀察: 能用心進行拒絕技巧的演練。 5. 自評: 我能做到拒絕對自己有害的事物。
								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。	第四篇運動樣行 第2章砰然一擊~排球	讓學生能利用低手發球或肩上發球, 及傳、接球的動作來進行團隊比賽。	【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: 是否能認真參與活動。 2. 觀察: 是否能與團隊默契。







C14 領域課程計畫

									略和行動。			解如何運用民主方式及合法的程序，加以評估與取捨。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	救命包。 3. 問答：能正確說出地震發生時的處理要領。 4. 能正確說出颱風發生時的預防方式。
									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。 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。	第四篇 運動樣行 第3章 神奇魔力～桌球	1. 了解如何規畫加強桌球技巧的策略。 2. 了解個人運動參與及全民運動之間的關係。	【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. 問答：說明個人運動參與與全民運動有什麼關係。 2. 發表：能說出如何辨別不同情境所需要的運動服務或產品。
13	20	21	22	23	24	25	26	24.25 日第二次定期考(暫 29)	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	第二篇 安全的生活 第3章 戶外安全	1. 學習外出旅遊時，完善的行程規畫與準備。 2. 認識戶外常見危險。	【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。 【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：正確說出旅遊規畫細目。 2. 觀察：認真勾選旅遊裝備檢查表。 3. 問答：能說出戶外活動常見的危險。







C14 領域課程計畫

									動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	樣行 第4章老少咸宜 ~羽球	性。	能，肯定自我與表現自我。	動實施。 2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。
17	18	19	20	21	22	23	24	22.23日三年級第二次複習考	5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	第二篇安全的生活 第4章急救情報網	1. 正確學習心肺復甦術的操作步驟。 2. 了解進行心肺復甦術時，應該注意的事項。 3. 練習心肺復甦術。	【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。 【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。	1 1. 實作：學生練習心肺復甦術時的用心程度。 2. 觀察：學生在練習心肺復甦術，能用心接受老師與同學的指正。
									3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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。	第五篇青春的躍動 第1章安全躍動 ~跳遠	1. 了解跳遠運動源由。 2. 認識跳遠時的安全要點。 3. 熟悉立定跳遠的動作過程。 4. 認識雙手前後擺動對立定跳遠的影響。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究的經驗。	2 1. 問答：能夠正確的說出答案。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
18	25	26	27	28	29	30	31		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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇情誼可貴 第1章友情序曲	1. 認識兩性交往的形式。 2. 了解兩性交往的原則及安全守則。 3. 了解兩性交往的安全守則。 4. 學習與人交往時邀約的撇步。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】	1 1. 問答：能正確說出兩性交往的形式。 2. 觀察：能熱烈參與課程活

C14 領域課程計畫

												<p>1-4-5 接納自己的性別特質。 【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】 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。 【性別平等教育】 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】 2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p>		<p>動。 3. 問答:能清楚說出與異性交往時須注意的事項。 4. 觀察:是否能熱烈參與表演。</p>			
												<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現,以改善運動技能。 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>第五篇青春的躍動 第1章安全躍動~跳遠</p>	<p>1. 能知道自己的立定跳遠動作的正確與否。 2. 認識急行跳遠的基本動作。 3. 熟悉助跑的動作要領。</p>	<p>【環境教育】5-3-4 具有參與地區環境議題調查研究的經驗。</p>	2	<p>1. 問答:能夠正確的說出答案。 2. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。</p>
1	19	1	2	3	4	5	6	7	1-2 日元旦連假	<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。 1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>第三篇情誼可貴 第1章友情序曲</p>	<p>1. 指導學生學會拒絕邀約的技巧。 2. 了解兩性交往的安全守則。 3. 了解結婚必須經歷一段漫長的交往,且彼此身心發育成熟,也經過深思熟慮後而作的決定。</p>	<p>【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】 1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方</p>	1	<p>1. 問答:能充分運用說「不」的技巧。 2. 觀察:是否能熱烈參與表演。 3. 觀察:能熱烈參與角色扮演,以及</p>		



C14 領域課程計畫

20	8	9	10	11	12	13	14	<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>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</p>	<p>第三篇 情誼可貴</p> <p>第2章 兩性圓舞曲</p>	<p>1. 了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。</p> <p>2. 學習拒絕婚前性行為。</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>【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。</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】2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。</p> <p>【性別平等教育】2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。</p> <p>【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。</p> <p>【性別平等教育】2-4-13 釐清婚姻中的性別權力關係。</p>	1	<p>1. 問答：能說出性行為的廣義，及狹義的定義。</p> <p>2. 觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考解決問題。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</p>	<p>第五篇 青春的躍動</p> <p>第2章 友誼看招～飛盤</p>	<p>1. 使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。</p> <p>2. 藉由休閒活動促進情感的交流。</p> <p>3. 學會飛盤反手投盤的方法。</p> <p>4. 學會飛盤正手投盤的方法。</p> <p>5. 學會投盤的三個重要技巧。</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. 問答：能說出休閒活動的重要性。</p> <p>2. 實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。</p> <p>3. 問答：能說出接盤的方法及使用時</p>





## 臺南市立忠孝國民中學 105 學年度第 2 學期二年級翰林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

- (一) 學習認識真正的自我與認同自我，接著能突破、實現自我，並進而追尋屬於自己的夢想。
- (二) 了解青春期所面臨的困擾，學習處理與調適壓力，並懂得尋求適當的協助，做好自我調適。
- (三) 體會生命的可貴，進而關懷週遭環境，締造快樂充實的人生。
- (四) 認識並預防臺灣常見的傳染病。
- (五) 認識常見的慢性病，並學習如何預防慢性病，進而調整自我之生活作息，從青少年時期就開始建立良好的健康習慣。
- (六) 學習正確的就醫方式，並認識與善用現有的醫療資源。
- (七) 學習以健康的態度面對色情，懂得防範色情對自身的影響。
- (八) 建立性病的正確觀念，瞭解性病的預防之道。
- (九) 學習如何防範性侵害，以及面對性侵害的應變與處理方式。
- (十) 熟練籃球跨步上籃的基本動作，進而學習運球過人及進攻的動作要領。
- (十一) 學習排球扣球之動作要領，進而學習空中扣球動作。
- (十二) 複習足球傳接球動作，進而學習各種防守與進攻戰術。
- (十三) 能做出正確的羽球殺球，進而學習正確的羽球步法，提升自我的羽球技術。
- (十四) 對於棒（壘）球有基本的認識，練習投球及傳、接球的技巧，運用已學習的技能，進行棒（壘）球對抗賽。
- (十五) 了解田徑標槍之來源及動作要領。
- (十六) 了解蛙泳的划手、腿部動作，換氣等動作要領。
- (十七) 了解舞蹈運動對身心的益處，熟悉音樂與韻律，進而創造充滿自我風格的舞蹈動作。

## (二) 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
		5	6	7	8	9	10	11							
2	1	12	13	14	15	16	17	18	13日開學 18日補課(2/27)	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	第一篇優質少年 第1章青春有我	1. 學習認識自我。 2. 認識自我後並了解如何認同自我。 3. 認識如何突破自我。 4. 認識如何實現自我。	【家政教育】4-4-1 肯定自己，尊重他人。	3	1. 問答: 是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察: 是否認真參









C14 領域課程計畫

																						權益相關的資源與法律。		具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
9	9	10	11	12	13	14	15		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第二篇青春性事 第3章終結性侵犯風暴	1.學習如何預防性侵害。 2.認識性侵害的應變方式。	【人權教育】1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【性別平等教育】1-4-3 了解自己的性取向。 【性別平等教育】2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 【性別平等教育】2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。 【性別平等教育】2-4-16 認識性別權益相關的資源與法律。	3	1.問答:熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2.觀察:能具體說出如何預防性侵害以及其應變方式。										
10	16	17	18	19	20	21	22		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。	第四篇運動大進擊 第1章兵臨城下~籃球進攻	1.熟練雙手原地運球動作。 2.熟練雙手行進運球動作。 3.熟練運球基本功。 4.了解進攻擋人的基本動作。	【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。	3	1.觀察:學生是否在活動過程中充分練習。 2.實作:能積極的參與活動之進行。 3.評估:學生動作之正確性。										
11	23	24	25	26	27	28	29	27.28 日三年級第四次複習考	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	第四篇運動大進擊	1.了解快攻的基本動作。 2.學習進攻跑位的基本動作。	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值	3	1.觀察:學生是否在活動過程										

C14 領域課程計畫

									用各種策略以增進運動表現。	第1章兵臨城下 ~籃球進攻	3. 熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	觀及人格特質。		中充分練習。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。 3. 評估：學生動作之正確性。
	12	30												
5	12		1	2	3	4	5	6	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。	第四篇運動大進擊 第2章互助合作 ~排球扣球	1. 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2. 熟悉扣球的預備動作。	【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。	3	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。
	13	7	8	9	10	11	12	13	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。	第四篇運動大進擊 第2章互助合作 ~排球扣球	1. 讓學生能從遊戲中體會單手拋球、單手擊球的動作，並學習控制方向。 2. 了解空中扣球動作之動作要領。	【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。	3	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 問答：能說出空中扣球動作所具備之條件。
	14	14	15	16	17	18	19	20	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	第四篇運動大進擊 第3章舉足輕重 ~足球攻防(第二次段考)	認識足球進攻及防守戰術。	【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。	3	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。 4. 觀察：是

C14 領域課程計畫

																			否具有團隊默契。 5. 提問:是否了解足球防守戰術。
	15	21	22	23	24	25	26	27		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。 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。	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備~羽球殺球	1. 能正確的做出殺球的動作。 2. 觀察同學的動作,並給予客觀的建議。	【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。	3	1. 問答:能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作:能配合正確擊出殺球。 3. 觀察:是否能夠熱烈的參與互評。 4. 欣賞:能看出同學動作的錯誤,並給予適當的建議。				
	16	28	29	30	31				29.30 日端午節連假										
6	16					1	2	3	3日補課(5/29)	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。 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。	第四篇運動大進擊 第4章攻其不備~羽球殺球	1. 了解步法之意義及重要性。 2. 能做出正確的步法。	【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。	3	1. 問答:能夠清楚的說出動作之重點。 2. 實作:能做出正確的步法動作。				

C14 領域課程計畫

17	4	5	6	7	8	9	10		3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第五篇大家動起來 第1章縱橫高手～棒(壘)球	1. 了解棒、壘球運動投手的基本投法及學習如何投球。 2. 能夠以正確的投球姿勢，將球準確的投向目標。 3. 了解棒(壘)球基本的規則。 4. 實際參與棒(壘)球比賽。	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	3	1. 問答:能夠正確的說出答案。 2. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。 3. 實作:能做出正確的握球姿勢。 4. 問答:對於棒(壘)球規則是否了解。
18	11	12	13	14	15	16	17	13日畢業典禮(暫)	3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第五篇大家動起來 第2章乾坤一擲～標槍	1. 了解田徑運動中標槍項目的運動方式。 2. 認識握槍的基本方式。 3. 認識標槍投擲的上肢與下肢動作。 4. 認識標槍投擲的場地。	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	3	1. 問答:能夠正確的說出答案。 2. 觀察:是否能夠熱烈的參與討論。
19	18	19	20	21	22	23	24		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第五篇大家動起來 第3章水上運動～蛙泳	1. 了解熱身運動之動作要領及重要性。 2. 了解蛙泳腿部動作之動作要領。 3. 學會「陸上蛙腳」之動作。 4. 學習蛙泳水中腿部的連續動作。 5. 學習蛙泳划手動作。 6. 學習划手與換氣動作的配合。 7. 蛙泳動作操作自動化。	【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。 【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。 【海洋教育】1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。	3	1. 觀察:藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。 2. 觀察:教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要點。

