

臺南市立白河國民中學 105 學年度 第一學期 七年級 翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 七年級第一學期之學習目標

1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
2. 了解青春期身心需求，在生活中展現青春活力，並養成規律運動的習慣以促進健康。
3. 培養維護身體健康的均衡飲食觀念及態度。
4. 主動參與健康與體育活動，以促進自我肯定與實現。經由個人與團體活動，建立積極正向與互助合作的生活態度。
5. 培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

(二) 二年級第一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	第一週	28	29	30	31	1	2	3	8/29 正式上課	1-3-2	1 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。 2.探討生長、發育的含義及影響因素。 3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀態。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

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
												4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。			
9	第一週	28	29	30	31	1	2	3	8/29 正式上課	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

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
												4.養成積極參與的態度,並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。			
9	第二週	4	5	6	7	8	9	10	9/10 調整上課(補原9/16(五)課程)	1-3-2	1 健康人生 開步走	1.從各層面認識健康,說出健康真正內涵。 2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。 3.能於生活中加強自我保健,以確保身心與社會各方面處於最佳健康狀	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

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
												<p>態。</p> <p>4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。</p> <p>5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p>			
9	第二週	4	5	6	7	8	9	10	9/10 調整上課(補原9/16(五)課程)	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>4-3-3</p> <p>6-3-1</p> <p>7-3-3</p>	1 穩紮穩打(慢速壘球)	<p>1.了解傳球控球的動作要領。</p> <p>2.了解練習時，周遭環境的安全性。</p> <p>3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>【人權教育】</p>	2	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>

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
												<p>作技巧。</p> <p>4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>			
9	第三週	11	12	13	14	15	16	17	9/15-9/16 中秋連假	1-3-2	1 健康人生 開步走	<p>1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。</p> <p>2.認識身體構造與生理系統器官的運作機制。</p> <p>3.能於生活中加強自我保健，以確保身心與社會各方面處於最佳</p>	<p>【資訊教育】</p> <p>【環境教育】</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>

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
												健康狀態。 4.能理解生長發育個別差異，與探討生長、發育的含義及影響因素。 5.落實健康生活型態，以達成健康促進目的。			
9	第三週	11	12	13	14	15	16	17	9/15-9/16 中秋連假	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-3 6-3-1 7-3-3	1 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒	【性別平等教育】 【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

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
												打擊的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。			
9	第四週	18	19	20	21	22	23	24		1-3-2 7-3-1	2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現
9	第四週	18	19	20	21	22	23	24		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本原理及重	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

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
												要性並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。			
9-10	第五週	25	26	27	28	29	30	1		1-3-2 7-3-1	2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄
9-10	第五週	25	26	27	28	29	30	1		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領及重要	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

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
												性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。			
10	第六週	2	3	4	5	6	7	8		1-3-2 7-3-1	2 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的結構。 2.了解青少年常見的眼睛及口腔問題，並培養正確的保健態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄
10	第六週	2	3	4	5	6	7	8		1-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5 5-3-5	2 操之在我(籃球)	1.知道籃球運動的起源。 2.了解控球的基本動作要領	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

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
												及重要性，並學會各種控球及運球的技能。 3.培養團隊合作的精神，並享受學習的樂趣，主動參與。			
10	第七週	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假	1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

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
												並喜歡自己青春期的變化。			
10	第七週	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
10	第八週	16	17	18	19	20	21	22	10/18、10/19 第一次定期評量	1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

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
												<p>題。</p> <p>2.能增加處理生理問題的行為技巧。</p> <p>3.認識多元的性別特質,突破性別刻板化與偏見。</p> <p>4.能接納並喜歡自己青春期的變化。</p>			
10	第八週	16	17	18	19	20	21	22	10/18、10/19第一次定期評量	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-3</p> <p>3-3-5</p> <p>4-3-5</p> <p>5-3-5</p>	3 小兵立大功(排球)	<p>1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3.在練習、比賽中,能與同</p>	【生涯發展教育】	2	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p> <p>3.問卷調查</p>

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
												學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。			
10	第九週	23	24	25	26	27	28	29		1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期常見的生理問題。 2.能增加處理生理問題的行為技巧。 3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。 4.能接納並喜歡自己青春期的變化。	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

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
10	第九週	23	24	25	26	27	28	29		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	3 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在傳球大賽時，能觀察並欣賞同學的優缺點。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查
10~11	第十週	30	31	1	2	3	4	5	10/18、10/19 第一次定期評量	1-3-2 1-3-3 6-3-1	3 我的青春檔案	1.能觀察並說出青春期的常見生理問題。 2.能增加處理生理	【生涯發展教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

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
												<p>問題的行為技巧。</p> <p>3.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>4.能接納並喜歡自己青春期的變化。</p>			
10~11	第十週	30	31	1	2	3	4	5	10/18、10/19 第一次定期評量	<p>1-3-1</p> <p>3-3-1</p> <p>3-3-2</p> <p>3-3-4</p> <p>6-3-1</p> <p>7-3-3</p>	4 展翅高飛 (羽球)	<p>1.了解羽球運動發展簡史與特性。</p> <p>2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的</p>	【生涯發展教育】	2	<p>1.實作及表現</p> <p>2.觀察</p>

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
												效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。			
11	第十一週	6	7	8	9	10	11	12		6-3-1 6-3-6	4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度,激發自我潛能,實現自我發展,提升自我概念。 3.檢視自己的生活,並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度,學習	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備

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
												以正向語言、態度與行動面對生活。			
11	第十一週	6	7	8	9	10	11	12		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 6-3-1 7-3-3	4 展翅高飛(羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。 2.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。 3.藉由組合動作的練習，讓學生體驗合作學習的效果。 4.學習公平競爭、遵守規則的精神。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察
11	第十二週	13	14	15	16	17	18	19		6-3-1 6-3-6	4 活出自我亮起來	1.認識青春期心理與社會關	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作

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
												係的變化。 2.培養自我悅納的態度,激發自我潛能,實現自我發展,提升自我概念。 3.檢視自己的生活,並追求快樂充實的人生態度。 4.培養積極樂觀的態度,學習以正向語言、態度與行動面對生活。			及表現 4.分組討論 5.問卷調查 6.課前準備
11	第十二週	13	14	15	16	17	18	19		1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	4 展翅高飛(羽球)	1.了解羽球運動發展簡史與特性。	【生涯發展教育】	2	1.實作及表現 2.觀察

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
										6-3-1 7-3-3		2.學會羽 球握拍、發 球與高遠 球的動作 與擊球要 領。 3.藉由組 合動作的 練習，讓學 生體驗合 作學習的 效果。 4.學習公 平競爭、遵 守規則的 精神。			
11	第十三週	20	21	22	23	24	25	26							
11	第十三週	20	21	22	23	24	25	26							
11-12	第十四週	27	28	29	30	1	2	3	11/30、 12/1 第二次定 期評量						

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
11-12	第十四週	27	28	29	30	1	2	3	11/30、12/1 第二次定期評量						
12	第十五週	4	5	6	7	8	9	10							
12	第十五週	4	5	6	7	8	9	10							
12	第十六週	11	12	13	14	15	16	17	第二次作業抽查						
12	第十六週	11	12	13	14	15	16	17	第二次作業抽查						
12	第十七週	18	19	20	21	22	23	24							
12	第十七週	18	19	20	21	22	23	24							
12	第十八週	25	26	27	28	29	30	31							
12	第十八週	25	26	27	28	29	30	31							

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
1	第十九週	1	2	3	4	5	6	7	1/2開國紀念日調整放假						
1	第十九週	1	2	3	4	5	6	7	1/2開國紀念日調整放假						
1	第二十週	8	9	10	11	12	13	14							
1	第二十週	8	9	10	11	12	13	14							
1	第二十一週	15	16	17	18	19	20	21	1/17, 1/18第三次定期評量 1/19休業式						
1	第二十一週	15	16	17	18	19	20	21	1/17, 1/18第三次定期評量 1/19休業式						

台南市白河國民中學 105 學年度第二學期七年級「健體」學習領域課程計畫

一、七年級下學期之學習目標

- 1.了解成癮物質對人類生理、心理、社會所造成的長遠影響。
- 2.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 3.調適兩性差異，落實相互尊以及互助合作的精神。
- 4.分析社會因素對自我健康的影響，並體認自我意識對行為發展的重要性。
- 5.選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能。

二、一年級下學期之各單元內涵分析

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
一	2/13 2/17	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
一	2/13 2/17	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	1 彈跳之間(桌球)	1.學會反手推(擋)動作要領。 2.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.培養不屈不撓的精神。 4.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二	2/20 2/24	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
二	2/20 2/24	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
三	2/27 3/3	1-3-2 5-3-1 5-3-4 7-3-1	1 菸害現形記	1.了解菸品成分對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.認識菸品與媒體的關係，以及菸害防制法的訂定內容。 3.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
三	2/27 3/3	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5	2 變化自如(羽球)	1.學會羽球擊球法中的髮夾式網前球、挑球與切球。 2.增進身體移動與球路變化的適應能力。 3.促進合作學習的默契。 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。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
四	3/6 3/10	5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
四	3/6 3/10	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
五	3/13 3/17	5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
五	3/13 3/17	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
六	3/20 3/24	5-3-4	2 克癮制勝	1.了解酒、檳榔導致人們成癮的過程及造成的健康問題。 2.了解酒、檳榔對社會、環境的影響。 3.具有拒絕使用酒、檳榔的正向態度。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
六	3/20 3/24	3-3-1 3-3-2 3-3-4 3-3-5	3 天生好手(棒球)	1.了解棒球歷史的沿革與發展。 2.了解打球時應注意之安全事項。 3.了解棒球與慢速壘球規則的不同。 4.學會側肩傳球與拋傳的動作技巧及跑壘的動作要領。 5.能說出各種不同擊球的跑壘方法。 6.養成積極參與、認真學習的態度。 7.培養尊重他人與團隊合作之精神。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
七	3/27 3/31	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	3 健康行動全紀錄	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄
七	3/27 3/31	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1 男生女生配(合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
八	4/5 4/7	5-3-4 6-3-3 7-3-2 7-3-5	3 健康行動全紀錄	1.了解成癮物質濫用的嚴重性。 2.能養成拒絕使用成癮物質的態度。 3.了解行動計畫的實施步驟，進而設計並參與學校或社會上反成癮物質的宣導活動。	【人權教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
八	4/5 4/7	1-3-1 3-3-4 3-3-5 6-3-2 6-3-5	1 男生女生配 (合作玩球)	1.知道男女生運動時的個別差異。 2.知道混合運動的意義。 3.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
九	4/10 4/14	7-3-1 7-3-2	1 傳染病的 世界	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
九	4/10 4/14	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 掌中妙技(籃 球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十	4/17 4/21	7-3-1 7-3-2	1 傳染病的 世界	1.了解傳染性疾病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與其預防方法。 4.採取適當的健康自我管理，增加預防傳染病的能力	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十	4/17 4/21	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十一	4/24 4/28	7-3-2	2 醫療新紀元	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
十一	4/24 4/28	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	2 掌中妙技(籃球)	1.了解運球在比賽中的重要性。 2.了解並學會各種運球方式。 3.熟練各種運球的方法。 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。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十二	5/1 5/5	7-3-2	2 醫療新紀元	1.認識臺灣推行全民健保的意義與相關法規制度。 2.認識醫療分級、家庭醫師、醫藥分業等制度，以有效利用醫療資源。 3.採取合適的醫療行為及習慣，培養珍惜醫療資源避免浪費的消費態度。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十二	5/1 5/5	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	【性別平等教育】	2	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
十三	5/8 5/12	7-3-2	3 醫藥世界	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論
十三	5/8 5/12	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	【性別平等教育】	2	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
十四	5/15 5/19	7-3-2	3 醫藥世界	1.認識藥物的分類及不當用藥對人體的影響。 2.養成正確的用藥態度與習慣。 3.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 4.能明辨另類療法的適切性，明智選擇健康安全的醫療方式。	【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十四	5/15 5/19	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	【性別平等教育】	2	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現
十五	5/22 5/26	5-3-1 5-3-2	1 環境安全大體檢	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
十五	5/22 5/26	1-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5	3 雷霆萬鈞(排球)	1.了解並欣賞國際間的排球賽事。 2.學會排球基本發球與接球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。 教學計畫表	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/29 6/2	5-3-1 5-3-2	1 環境安全大體檢	1.了解事故傷害的定義及發生原因。 2.認識家庭、學校及交通容易造成事故傷害的場所，學習如何預防事故傷害的發生。 3.熟悉發生火災的因應技能。 4.學習促進安全計畫的實施方式。	【人權教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論
十六	5/29 6/2	1-3-1 5-3-5	1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十七	6/5 6/9	5-3-1 5-3-2	2 現代安全新策略	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	【環境教育】 【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論
十七	6/5 6/9	1-3-1 5-3-5	1 身心靈合一(瑜伽)	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十八	6/12 6/16	5-3-1 5-3-2	2 現代安全新策略	1.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 2.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	【環境教育】 【人權教育】	1	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十八	6/12 6/16	1-3-1 3-3-1 5-3-5	2 律動之美(地板運動)	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現
十九	6/19 6/23	3-3-1 5-3-1 5-3-3	3 防暴你我他(實戰防身術)	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	【人權教育】	1	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄
十九	6/19 6/23	3-3-1 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5	3 活靈活現(扯鈴)	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	【家政教育】	2	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二十	6/26 6/30	1-3-2 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-1 4-3-2 4-3-5 5-3-5 5-3-1 5-3-2 5-3-4 7-3-1 7-3-2	複習全冊	1.了解成癮物質對人們心理、生理及社會造成的影響。 2.能有拒絕吸菸及拒吸二手菸的態度。 3.養成正確的用藥態度與習慣。 4.了解就醫需注意的事項，以維護醫療消費的權益與品質。 5.了解生活危機種類、發生原因及對人的傷害與影響。 6.培養維護人身安全及提高對環境危機判斷的能力，學習相關的技巧。 7.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。 8.藉由身體活動的表現，培養自主的生活態度。 9.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 10.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	【人權教育】 【家政教育】 【性別平等教育】 【環境教育】	3	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論

臺南市立白河國民中學 105 學年度 第一學期 八年級 翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 二年級第一學期之學習目標

- (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) 熟練籃球球拍的要領與方式，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) 二年級第一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	第一週	28	29	30	31	1	2	3	8/29 正式上課	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	第一週	28	29	30	31	1	2	3	8/29 正式上課	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。	第四篇運動樣樣行 第 1 章攻守俱	1. 熟練上籃的動作。 2. 學會搶籃板	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、	2	1. 發表：請學生自行舉手發

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
											佳~籃球	球的動作。	性向、價值觀及人格特質。		表。 2. 觀察：是否能認真練習暖身上籃之動作。
9	第二週	4	5	6	7	8	9	10	9/10 調整上課(補原9/16(五)課程)	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。
9	第二週	4	5	6	7	8	9	10	9/10 調整上課(補原9/16(五)課程)	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。
9	第三週	11	12	13	14	15	16	17	9/15-9/16 中秋連假	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。
9	第三週	11	12	13	14	15	16	17	9/15-9/16 中秋連假	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	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、價值觀	2	1. 發表：請學生自行舉手發表。

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
													及人格特質。		2. 觀察：是否能認真練習單手投籃之動作。
9	第四週	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。
9	第四週	18	19	20	21	22	23	24		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 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。
9-10	第五週	25	26	27	28	29	30	1		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

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
															料。 3. 問答：能具體說出檳榔對身體健康的影響。
9-10	第五週	25	26	27	28	29	30	1		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。	第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊~排球	體會單手拋球與擊球。	【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：是否能快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。
10	第六週	2	3	4	5	6	7	8		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	認識成癮藥物的種類。	【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：是否能說出各種成癮藥物的作用。
10	第六週	2	3	4	5	6	7	8		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。	第四篇運動樣樣行 第 2 章砰然一擊~排球	1. 學會肩上發球。 2. 熟練拋球與擊球。	【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。
10	第七週	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假	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 2 章致命的吸引力(第一次段考)	1. 了解成癮藥物對人體造成的影響。 2. 了解運動時使用禁藥所帶來的後遺症，	【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。

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
												並且能夠意志堅決的拒絕使用。			
10	第七週	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假	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。
10	第八週	16	17	18	19	20	21	22	10/18、10/19 第一次定期評量	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傷害的事物。

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
10	第八週	16	17	18	19	20	21	22	10/18、10/19第一次定期評量	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：是否能有團隊默契。 3. 提問：比賽中如何判決比數。
10	第九週	23	24	25	26	27	28	29		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. 認識菸的戒治方式。 2. 認識毒的戒治方式。 3. 學習如何遠離成癮物質的誘惑。	【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。	2	1. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 2. 問答：是否能說出菸的戒治方式有哪些。 3. 問答：是否能說出戒治機構的正確名稱。
10	第九週	23	24	25	26	27	28	29		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	使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。	【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. 問答：能介紹桌球運動的特色。 2. 觀察：參與活動時的用心程度。
10~11	第十週	30	31	1	2	3	4	5	10/18、10/19第一次定期評量	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。	第二篇安全的生活 第1章安全的	1. 了解事故傷害的防範方式。	【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常	1	1. 觀察：活動進行時能清楚

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
									量		主張	2. 積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 3. 了解安全教育的意義。 4. 引導學生積極擁有安全行為，避免從事冒險活動。 5. 培養正確的安全觀念與價值觀。	生活的關係。		表達自己的看法。 2. 實作：認真填寫「個人危機意識」活動的問題。 3. 問答：能說出培養安全的正確觀念。 4. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。
10~11	第十週	30	31	1	2	3	4	5	10/18、10/19第一次定期評量	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. 使學生了解桌球運動，並教導學生明辨各種運動資訊。 2. 了解並學會反手發不旋長球的動作要領。	【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. 發表：說出反手發不旋長球的動作要領。 2. 觀察：能正確的完成反手發不旋長球的動作要領。 3. 實作：能依動作要領做出反手發不旋長球的動作。
11	第十	6	7	8	9	10	11	12		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。	第二篇安全的生活	1. 認識防火的正確方式。	【人權教育】1-4-3 了解法	1	1. 問答：能正確說

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
	一週									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 2 章防火、防震與防颱	2. 學習火災的救護要領。 3. 學習火災逃生注意事項，及緩降機的使用方式。 4. 認識滅火器的種類與滅火原理。	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。 【人權教育】2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		出火災救護要領。 2. 觀察：是否能熱烈的參與討論。 3. 實作：是否能認真填寫活動。 4. 觀察：學習操作滅火器態度認真。 5. 問答：能正確的說出火災逃生時須注意的事項。 6. 觀察：是否具有安全的觀念。 7. 觀察：確實規畫火災逃生計畫。
11	第十一週	6	7	8	9	10	11	12		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	熟練反手發下旋球的動作要領。	【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. 發表：說出反手發下旋球的動作要領。 2. 觀察：能正確的完成反手發下旋球

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
															的動作要領。 3.實作：能依動作要領做出反手發下旋球的動作。
11	第十二週	13	14	15	16	17	18	19		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。	第二篇安全的生活 第2章防火、防震與防颱	1.學習正確的地震預防措施與應對方式。 2.學習颱風來襲時的防颱工作與預防方式。	【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。 【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：能說出正確防震措施。 2.實作：能確實蒐集救命包。 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。
11	第十二週	13	14	15	16	17	18	19		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

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
															動服務或產品。
11	第十三週	20	21	22	23	24	25	26		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】 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	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。
11	第十三週	20	21	22	23	24	25	26		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。	第四篇運動樣行 第 4 章老少咸宜～羽球	學會羽球之發球。	【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：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能夠成功發出有效球。 3. 問答：能具體說出發球應遵守的規

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
															則。
11-12	第十四週	27	28	29	30	1	2	3	11/30、12/1 第二次定期評量	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(第二次段考)	1. 認識戶外常見危險。 2. 學會預防蜂類和蛇類的咬傷方法，並了解若不幸被咬到的急救方法。 3. 學會被蛇類咬傷的急救方法。 4. 學習避免雷擊的方法。 5. 認識戶外常見有毒植物與菇蕈的種類。 6. 學習如何避免中毒與處理方式。	【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. 問答：能說出戶外活動常見的危險。 2. 發表：能說出避免蜂類及毒蛇咬傷的預防方法及急救方法。 3. 觀察：能熱烈參與討論並踴躍發言。 4. 問答：正確說出雷擊的預防及急救方法。 5. 問答：能正確說出有毒植物的中毒途徑。 6. 觀察：能說出常見的有毒植物與菇蕈種類。
11-12	第十四週	27	28	29	30	1	2	3	11/30、12/1 第二次定期評量	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。	第四篇運動樣行 第4章老少咸宜	學會高手擊球、側手擊球。	【家政教育】3-4-1 運用生活相關知能，	2	1. 觀察：是否能夠熱烈的參

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
	週								期評量		宜～羽毛球(第二次段考)		肯定自我與表現自我。		與討論。 2. 實作：能夠完成高手、側手擊球之動作。 3. 問答：能具體說出高手、側手擊球時應遵守的規則。
12	第十五週	4	5	6	7	8	9	10		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. 認識急救的意義。 2. 了解急救原則。	【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。 【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. 問答：用心表達急救原則。
12	第十	4	5	6	7	8	9	10		3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	第四篇運動樣行	認識並學會羽毛球各種基本的	【家政教育】 3-4-1 運用生	2	1. 觀察：能夠成功

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
	五週									3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	第 4 章老少咸宜～羽球	擊球法。	活相關知能，肯定自我與表現自我。		發出有效球。 2. 問答：能知道高手擊球的最佳擊球點，並了解「可伸到」的概念。
12	第十六週	11	12	13	14	15	16	17	第二次作業抽查	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. 學習昏厥（暈倒）的處理。 2. 學習呼吸或心跳停止的處理。	【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. 觀察：根據學生對於急救問題之回答，來判斷其觀念是否正確；根據學生對於急救案例之處理情形，了解學生之急救技能。
12	第十六週	11	12	13	14	15	16	17	第二次作業抽查	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。	第四篇運動樣行 第 4 章老少咸宜～羽球	探索競爭與合作的關係，在目前社會中的普遍性及重要性。	【家政教育】 3-4-1 運用生活相關知能，肯定自我與表	2	1. 自評：配合課本活動實施。

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
												性。	現自我。		2. 觀察：是否能夠透過合作，追求極致的運動表現。
12	第十七週	18	19	20	21	22	23	24		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。
12	第十七週	18	19	20	21	22	23	24		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	【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。

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
												後擺動對立定跳遠的影響。			
12	第十八週	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】1-4-5 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。	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。
12	第十八週	25	26	27	28	29	30	31		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. 能知道自己立定跳遠動作的正確與否。	【環境教育】5-3-4 具有參與地區性環境議題調查研究	2	1. 問答：能夠正確的說出答案。

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. 認識急行跳遠的基本動作。 3. 熟悉助跑的動作要領。	的經驗。		2. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
1	第十九週	1	2	3	4	5	6	7	1/2 開國紀念日調整放假	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. 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。	【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。	1	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「愛情故事」活動的討論。 4. 問答：能說出選擇終身伴侶時，需考量的因素。 5. 實作：是否能確實訪問爸媽活動「爸媽戀愛史」的問題。

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
1	第十九週	1	2	3	4	5	6	7	1/2 開國紀念日調整放假	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. 熟悉起跳動作的動作要領。 2. 熟悉空中動作的動作要領。 3. 熟悉落地動作的動作要領。	【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. 實作：能夠正確的量出適合自己的助跑距離與目標點。 2. 實作：能夠正確的做出起跳的動作要領。 3. 問答：能夠表達說出其經驗與認知。 4. 實作：能做出正確的姿勢。 5. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。
1	第二十週	8	9	10	11	12	13	14		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 2 章兩性圓舞曲	1. 了解性行為的定義，並對學生建立正確的「性」觀念。 2. 學習拒絕婚前性行為。	【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	1	1. 問答：能說出性行為的廣義，及狹義的定義。 2. 觀察：能踴躍發表看法，且熱烈參與討論及獨立思考

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
													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。		解決問題。
1	第二十週	8	9	10	11	12	13	14		3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	第五篇青春的躍動 第2章友誼看招~飛盤	1. 使學生了解飛盤運動，並教導學生養成休閒活動的習慣。 2. 藉由休閒活動促進情感的交流。 3. 學會飛盤反手投盤的方法。 4. 學會飛盤正手投盤的方法。 5. 學會投盤的三個重要技巧。	【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. 問答：能說出休閒活動的重要性。 2. 實作：能依動作要領做出飛盤的投擲動作。 3. 問答：能說出接盤的方法及使用時機。 4. 實作：能依動作要領做出接盤的動

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
															作。
1	第二十一週	15	16	17	18	19	20	21	1/17, 1/18 第三次定期評量 1/19 休業式	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 2 章兩性圓舞曲(第三次段考)	1. 了解生命的重要性。 2. 了解青少年懷孕可能導致的不良後果。 3. 了解青少年懷孕可能導致的不良後果，並能體會生命的可貴，進而學會珍惜生命、尊重生命。	【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。	1	1. 問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 2. 實作：用心參與表演。 3. 觀察：能獨立思考並體會生命的可貴。 4. 問答：能說出未婚懷孕所造成的傷害。 5. 實作：認真的以身體的動作來扮演一顆種子。
1	第二	15	16	17	18	19	20	21	1/17, 1/18 第三次定期評量	3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。	第五篇青春的躍動 第 2 章友誼看招~飛盤(第三	1. 了解不同的接盤法與使用時機。 2. 學會接盤的	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀	2	1. 問答：能說出接盤的方法及使用時

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
	十一週								1/19 休業式		次段考)	三個重要技巧。 3. 正確使用不同的接盤法與使用時機。	及人格特質。		機。 2. 實作：能依動作要領做出接盤的動作。

臺南市立白河國民中學 105 學年度 第二學期 八年級 翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 二年級第二學期之學習目標

- (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) 二年級第二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	第一週	12	13	14	15	16	17	18	2/13 正式上課	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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	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。
2	第一週	12	13	14	15	16	17	18		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	1. 熟練雙手原地運球動作。 2. 熟練雙手行	【生涯發展教育】1-3-1 探索自己的興趣、	2	觀察：學生是否在活動過程

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
											下~籃球進攻	進運球動作。	性向、價值觀及人格特質。		中充分練習。
2	第二週	19	20	21	22	23	24	25		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. 認識如何突破自我。 2. 認識如何實現自我。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	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狀況來記錄。
2	第二週	19	20	21	22	23	24	25		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. 熟練運球基本功。 2. 了解進攻擋人的基本動作。 3. 了解快攻的基本動作。	【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。	2	評估：學生動作之正確性。
2-3	第三週	26	27	28	1	2	3	4	2/27-2/28 和平紀念日連假	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。	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1. 明白壓力對身心的影響。 2. 學習面對壓力調適之道。	【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	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：是否確實回答活動中的問題。

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
2-3	第三週	26	27	28	1	2	3	4		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. 學習進攻跑位的基本動作。 2. 熟練籃球的基本動作，並實際運用於班級比賽中。	【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. 討論：能熱烈的參與討論。 2. 實作：能積極的參與活動之進行。
3	第四週	5	6	7	8	9	10	11		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。	第一篇優質少年 第 2 章調適好心情	1. 了解生活中的各種壓力來源。 2. 學習面對壓力。	【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】4-4-3 調適個人的家庭角色與其他角色間的衝突。	1	1. 問答：能說出生活中壓力的來源。 2. 觀察：熱烈參與討論並踴躍發言。
3	第四週	5	6	7	8	9	10	11		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。	2	1. 觀察：可否控制手腕的動作。 2. 評估：有無認真參與活動。
3	第五週	12	13	14	15	16	17	18		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。	第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1. 了解生命的可貴。 2. 認識面對失落與悲傷的技巧，並能有效調適悲傷的情緒。	【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. 觀察：能熱烈的參與討論。 2. 問答：能說出處理情緒的

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
															方式。
3	第五週	12	13	14	15	16	17	18		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	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。	【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	實作：能否做出正確的扣球動作。
3	第六週	19	20	21	22	23	24	25		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。	第一篇優質少年 第 3 章尊重生命	1. 學習面對自傷的正確態度，以及認識愛惜生命的體驗活動。 2. 明白生命的意義與存在價值。 3. 學習積極面對人生困境。	【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. 觀察：是否能熱烈參與討論並踴躍發言。 2. 問答：能正確說出面對逆境處理方法。
3	第六週	19	20	21	22	23	24	25		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	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。	2	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。
3-4	第七週	26	27	28	29	30	31	1		7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病(第一次段考)	1. 知道構成傳染病發生的三大因素。 2. 知道消滅病原體、管制傳染途徑等預防傳染病的方法。	【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：能夠說出構成傳染病發生的三要素。 2. 觀察：能踴躍發表自己想法。

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
															3. 問答：能清楚表達管制傳染途徑的方法。
3-4	第七週	26	27	28	29	30	31	1		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（第一次段考）	認識足球進攻戰術。	【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。	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。
4	第八週	2	3	4	5	6	7	8	4/3-4/4 清明節連假	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第二篇為健康把關 第 1 章遠離傳染病	1. 認識登革熱、肺結核、病毒性肝炎。 2. 了解登革熱、肺結核、病毒性肝炎的預防之道。 3. 認識腸病毒。 4. 了解腸病毒的預防之道。	【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：能說出預防登革熱、結核病及病毒性肝炎的方法。 2. 自評：確實做到預防登革熱、肺結核及病毒性肝炎傳染的方法。 3. 發表：能說出腸病毒的傳染方式與

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
															常見症狀。 4.實做：能確實填寫活動並澈底落實正確洗手的習慣。
4	第八週	2	3	4	5	6	7	8		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	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。	2	1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否具有團隊默契。
4	第九週	9	10	11	12	13	14	15	4/11-4/12 第一次定期評量	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1.認識健康檢查的重要性。 2.認識健康檢查的內容。	【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：能說出健康檢查的主要項目。 2.觀察：是否熱烈參與討論。
4	第九週	9	10	11	12	13	14	15		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	了解防守的要領。	【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。	2	1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解足球防守戰術。
4	第十週	16	17	18	19	20	21	22		7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第二篇為健康把關 第2章擺脫慢性病	1.認識慢性病。 2.認識癌症及預防方法。	【性別平等教育】2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己	1	1.問答：能說出罹患慢性病的症狀及

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
											性病	3. 認識心血管疾病。 4. 認識高血壓與冠心病。 5. 認識糖尿病及慢性病的預防方法。	的身體自主權。		預防方式。 2. 觀察：是否熱烈參與討論。 3. 問答：能說出罹患高血壓、冠心病的原因、症狀。 4. 問答：能說出罹患糖尿病的原因、症狀。
4	第十週	16	17	18	19	20	21	22		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。	2	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。

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
4	第十一週	23	24	25	26	27	28	29	第一次作業抽查	7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第二篇為健康把關 第 2 章擺脫慢性病	1. 認識腎臟病。	【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：是否能說出腎臟病五大徵兆。 2. 觀察：是否專心聆聽與踴躍發表意見。 3. 實作：是否確實填寫活動。
4	第十一週	23	24	25	26	27	28	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	能正確的做出殺球的動作。	【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。	2	1. 實作：能配合正確擊出殺球。 2. 觀察：是否能夠熱烈的參與互評。 3. 欣賞：能看出同學動作的錯誤，並給予適當的建議。
4-5	第十二週	30	1	2	3	4	5	6		7-3-2 選擇適切的的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	第二篇為健康把關 第 3 章正確使用醫療資源	1. 學習正確的就醫方式。	【家政教育】3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	1	1. 問答：能說出國內的醫療資源。 2. 問答：能說出全民健保對我們在日常生活上

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
															的影響。
4-5	第十二週	30	1	2	3	4	5	6		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。	2	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。
5	第十三週	7	8	9	10	11	12	13		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇青春性事 第 1 章揭開色情面紗	1. 認識不同的社會文化所存在的性觀念差異性。 2. 學習面對色情的健康態度。	【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。	1	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。
5	第十三	7	8	9	10	11	12	13		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	1. 了解棒、壘球運動投手的基本投法及學	【性別平等教育】3-4-3 運用校園各種資	2	1. 問答：能夠正確的說出答

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
	週										手~棒(壘)球	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。	源，突破性別限制。		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。
5	第十四週	14	15	16	17	18	19	20	5/17, 5/18 第二次定期評量 5/20-5/21 國中教育會考	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇青春性事 第 1 章揭開色情面紗(第二次段考)	認清色情媒體對青少年帶來的不良影響，並學習利用批判性思考能力的技巧來解讀色情的真相。	【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。	1	1. 問答：能說出面對色情時，該具備的健康觀念及態度。 2. 觀察：能熱烈的參與討論。
5	第十四週	14	15	16	17	18	19	20		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(第二次段考)	1. 能以正確的傳球姿勢，將球準確的傳向目標，並能確實的接住來	【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：能做出正確的傳、接球動作。

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
												球。 2. 了解棒(壘)球基本的規則。 3. 實際參與棒(壘)球比賽。			2. 問答：對於棒(壘)球規則是否了解。
5	第十五週	21	22	23	24	25	26	27		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略,以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病性尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	【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。	1	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
5	第十五週	21	22	23	24	25	26	27		3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-4 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 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動	【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：能說出正確答案。 2. 觀察：能專注基本動作的學習。

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
												作。 4. 學習投擲標槍上肢動作的三個步驟。			
5-6	第十六週	28	29	30	31	1	2	3	5/29-5/30 端午節連假 第二次作業抽查 6/3調整上課(補原5/29(一))	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略,以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第三篇青春性事 第2章性病知多少	1. 學習正確性知識。 2. 認識非淋病、尿道炎、淋病、梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病。	【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。	1	問答：能具體說出梅毒、軟性下疳、生殖器疱疹、尖形溼疣及愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
5-6	第十六週	28	29	30	31	1	2	3		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2章乾坤一擲~標槍	1. 學習投擲標槍下肢動作的四個步驟。 2. 認識標槍投擲的場地。 3. 認識標槍投擲的比賽規則。	【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：能夠表達說出其經驗與認知。 2. 實作：能做出正確的姿勢。 3. 觀察：

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
															是否能夠熱烈的參與討論。
6	第十七週	4	5	6	7	8	9	10		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。 7-3-1 運用健康促進與疾病預防的策略，以滿足不同族群、地域、年齡、工作者的健康需求。	第三篇青春性事 第 2 章性病知多少	1. 認識愛滋病。 2. 學習正確預防性病的方法。	【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。	1	1. 問答：熱烈參與討論及認真填寫課本活動。 2. 觀察：能具體說出愛滋病傳染方式及性病的預防方法。
6	第十七週	4	5	6	7	8	9	10		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。	【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。	2	1. 觀察：藉由練習時同學間的互動來評定其用心程度。

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
													【海洋教育】 1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。		
6	第十八週	11	12	13	14	15	16	17	畢業典禮	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇青春性 第 3 章終結性 侵風暴	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。	1	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。
6	第十八週	11	12	13	14	15	16	17		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. 學會蛙泳水中腿部的連續動作。 2. 能發現自己或他人動作的優缺點。 3. 學習蛙泳划手動作。 4. 學習划手與換氣動作的配	【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	2	1. 發表：請全班學生共同找出班上動作最標準的六位同學，並請他們示範。 2. 討論：

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
												合。 5.蛙泳動作操作自動化。	自救的能力。 【海洋教育】 1-4-3 能以正確姿勢換氣游泳。		請學生們列舉出易犯錯的姿勢。 3.觀察：教師觀察同學在操作過程中，是否能領略動作之要領。
6	第十九週	18	19	20	21	22	23	24		1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇青春性事 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。	【性別平等教育】 3-4-3 運用校園各種資源，突破性別限制。	1	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。
6	第十九週	18	19	20	21	22	23	24		4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。	第五篇大家動起來 第4章快樂的律動~舞蹈	1.能配合音樂做出舞蹈動作。	【家政教育】 3-4-5 了解有效的資源管理，並應用於生活中。	2	1.觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2.實作：能配合音樂舞動。
6-7	第二十週	25	26	27	28	29	30	1	6/28-6/29 第三次定期評量 6/30 休業式	1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	第三篇青春性事 第3章終結性侵犯風暴(第三次段考)	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	1	1.問答：熱烈參與討論。 2.觀察：能具體說出如何預防性侵害

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
													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。		以及其應變方式。
6-7	第二十週	25	26	27	28	29	30	1		4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。	第五篇大家動起來 第 4 章快樂的律動～舞蹈(第三次段考)	1. 發揮自我創意，設計一個舞蹈動作。	【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】3-4-6 欣賞多元的生活文化，激發創意、美化生活。	2	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能配合音樂舞動。

台南市白河國民中學 105 學年度第一學期九年級「健體」學習領域課程計畫

二、九年級上學期之學習目標

1. 辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。
2. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
3. 培養安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。
4. 學會籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
5. 藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。
6. 經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

二、三年級上學期之各單元內涵分析

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
一	8/29 9/2	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第 1 章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.觀察 2.課本活動紀錄
一	8/29 9/2	3-3-2	第 1 章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
二	9/5 9/9	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第 1 章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察
二	9/5 9/9	3-3-2 3-3-3	第 1 章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
三	9/12 9/14	2-3-6 6-3-1 6-3-5	第1章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於體型的各式價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.澄清體型價值觀的迷思。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.課本活動紀錄
三	9/12 9/14	3-3-2 3-3-3 3-3-5 5-3-5	第1章 攻城掠地 籃球	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
四	9/19 9/23	1-3-2 2-3-2 2-3-3	第2章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.分享 2.觀察
四	9/19 9/23	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	第2章 直截了當 排球	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
五	9/26 9/30	1-3-2 2-3-2 2-3-3	第2章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.觀察

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
五	9/26 9/30	3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	第2章 直截了當 排球	1.學會攔網的技術。 2.了解攔網步法的運用。 3.複習排球運動的各種技術。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
六	10/3 10/7	1-3-2 2-3-2 2-3-3	第2章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.觀察
六	10/3 10/7	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	第2章 直截了當 排球	1.複習排球運動的各種技術。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
七	10/11 10/14	1-3-2 2-3-2 2-3-3	第2章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答
七	10/11 10/14	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	第3章 掌握青春 手球	1.了解7公尺射門的要領。 2.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
八	10/17 10/21	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【資訊教育】 【家政教育】	1	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察
八	10/17 10/21	3-3-3 3-3-5 4-3-5 6-3-1	第3章 掌握青春 手球	1.了解普通球員與守門員基本防守技術的要領。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術，進而制訂並應用戰術。	【家政教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
九	10/24 10/28	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【資訊教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.問與答 3.分組討論
九	10/24 10/28	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 5-3-5	第4章 大顯身手 足球	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十	10/31 11/4	1-3-2 2-3-3 2-3-6 7-3-1 7-3-2	第3章 健康體位管理	1.分辨廣告對於促進健康的迷思。 2.澄清各種不健康的減重方法。 3.分析自己的健康數據和生活型態。 4.選擇正確的健康體位自主管理策略。	【資訊教育】 【家政教育】	1	1.觀察

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十	10/31 11/4	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 5-3-5	第4章 大顯身手 足球	1.了解守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十一	11/7 11/11	6-3-3	第1章 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	【人權教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十一	11/7 11/11	3-3-1 3-3-3	第5章 固若金湯 棒球	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十二	11/14 11/18	6-3-3	第1章 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	【人權教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論
十二	11/14 11/18	3-3-1 3-3-3	第5章 固若金湯 棒球	1.學會投手投球的動作要領。 2.學會觸擊短打的動作要領。 3.了解暗號的種類與操作要領。 4.養成誠實負責的處事態度。 5.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十三	11/21 11/25	6-3-2 6-3-3	第2章 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	【人權教育】 【家政教育】	1	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄
十三	11/21 11/25	1-3-1 3-3-1 4-3-3 5-3-5	第1章 大力水手 肌力與肌耐力	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害的發生及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	【性別平等教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十四	11/28 12/2	6-3-2 6-3-3	第2章 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	【人權教育】 【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察
十四	11/28 12/2	2-3-1 3-3-1 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-2 5-3-5 6-3-1	第2章 勇冠三軍 鐵人三項	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處。 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	【性別平等教育】 【家政教育】 【生涯發展教育】 【海洋教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十五	12/5 12/9	6-3-2 6-3-3	第3章 網路交友 停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	【性別平等教育】	1	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
十五	12/5 12/9	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-1-5 6-3-1	第3章 力拔山河 八人制拔河	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十六	12/12 12/16	6-3-2 6-3-3	第3章 網路交友 停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	【性別平等教育】	1	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查
十六	12/12 12/16	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4	第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組合方法。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十七	12/19 12/23	2-3-1 2-3-3	第1章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十七	12/19 12/23	3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 6-3-2 6-3-5	第1章 步步高升 競技啦啦隊	1.學會舞伴技巧的操作與組合方法。 2.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 3.培養團隊合作的精神。 4.激發運動參與的樂趣。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十八	12/26 12/30	2-3-1 2-3-3	第1章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄
十八	12/26 12/30	3-3-1 3-3-2 4-3-5 6-3-5	第2章 氣身功夫 武術	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作、武術操與簡易導引的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作、武術操與簡易導引的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。	【人權教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十九	1/3 1/6	2-3-4 2-3-5	第2章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
十九	1/3 1/6	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第3章 繩乎其技 跳繩	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
二十	1/9 1/13	2-3-4 2-3-5	第2章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	【家政教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
二十	1/9 1/13	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-5 4-3-5 5-3-5	第3章 繩乎其技 跳繩	1.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 2.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 3.培養學生思考與創作的的能力。	【性別平等教育】 【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二十一	1/16 1/20	1-3-2 2-3-1 2-3-3 2-3-4 2-3-5 2-3-6 3-3-3 3-3-5 5-3-5 6-3-1 6-3-2 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-2	複習全冊	1.辨識媒體資訊所傳遞的體重控制產品，並選擇正確的策略。擬定維持理想體重的身體活動計畫及策略。 2.學習利用人際關係技巧促進家庭良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 3.從生活中察覺自己飲食的合宜性，建立有益身心的飲食行為，並認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。 4.知道籃球、排球、手球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。 5.能將所學的運動技能與規則應用於團體練習中。 6.應用各種身體活動，達成提升肌肉適能的目的。 7.選擇正確且有效的運動方式，並培養勇於挑戰身體潛能的態度。 8.藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。 9.了解促進健康及展現身體力與美的運動方式。 10.透過各種練習與表演方式，學會運動技能。 11.經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。 12.主動參與體育活動，並樂於與他人分享。	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】 【家政教育】	3	1.觀察 2.實作 3.紀錄 4.問卷調查 5.分組討論

台南市白河國民中學 105 學年度第二學期九年級「健體」學習領域課程計畫

三、九年級下學期之學習目標

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

二、三年級下學期之各單元內涵分析

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
一	2/13 2/17	6-3-4	第1章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
一	2/13 2/17	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	第1章 叱吒風雲——籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 4.培養互助合作的精神。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
二	2/20 2/24	6-3-4 6-3-5 6-3-6	第1章 與壓力同行	1.能以正向的態度面對壓力。 2.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二	2/20 2/24	1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5	第1章 叱吒風雲——籃球	1.熟練各種戰術並能加以運用。 2.培養互助合作的精神。 3.養成遵守規範並尊重他人的行為。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
三	2/27 3/3	6-3-4	第2章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現
三	2/27 3/3	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	第2章 以智取勝——排球	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
四	3/6 3/10	6-3-3 6-3-4	第2章 與情緒過招	1.認識異常行為及其防治方法。	【性別平等教育】 【家政教育】	1	1.觀察 2.實作及表現
四	3/6 3/10	3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-5	第2章 以智取勝——排球	1.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 2.增加運動欣賞的能力。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
五	3/13 3/17	7-3-4 7-3-5	第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
五	3/13 3/17	1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	第3章 克敵制勝——桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正手殺球基本動作。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
六	3/20 3/24	7-3-4 7-3-5	第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄
六	3/20 3/24	1-3-1 3-3-1 3-3-3 6-3-5 7-3-3	第3章 克敵制勝——桌球	1.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 2.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 3.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
七	3/27 3/31	7-3-4 7-3-5	第1章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
七	3/27 3/31	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 全力出擊——羽球	1.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答
八	4/5 4/7	7-3-4 7-3-5	第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.紀錄
八	4/5 4/7	3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5	第4章 全力出擊——羽球	1.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 2.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答
九	4/10 4/14	7-3-4 7-3-5	第2章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.紀錄
九	4/10 4/14	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十	4/17 4/21	7-3-4 7-3-5	第2章 綠色行動	1.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 2.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十	4/17 4/21	1-3-1 3-3-2 4-3-5 7-3-4	第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 2.享受學習舞蹈的樂趣。 3.培養團隊合作的精神，主動參與。 4.培養舞蹈欣賞能力。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄
十一	4/24 4/28	6-3-4	第1章 我的未來不是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄
十一	4/24 4/28	3-3-1 4-3-5 3-3-4 3-3-2	第2章 舞動青春——街舞	1.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 2.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 3.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。	【生涯教育】 【家政教育】	2	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄
十二	5/1 5/5	6-3-4	第1章 我的未來不是夢	1.實踐青少年生涯發展的任務。 2.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄
十二	5/1 5/5	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十三	5/8 5/12	5-3-2 7-3-1	第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄
十三	5/8 5/12	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1.學會有氧舞蹈動作變化組合。 2.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 3.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十四	5/15 5/19	5-3-2 7-3-1	第2章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	【人權教育】 【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄
十四	5/15 5/19	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	第4章 水中流線美——游泳	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十五	5/22 5/26	5-3-2 7-3-1	第3章 職場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十五	5/22 5/26	1-3-1 3-3-2 4-3-2 4-3-5	第4章 水中流線美——游泳	1.熟練捷泳換氣的基本動作。 2.學會捷泳轉身動作。 3.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.實作及表現
十六	5/29 6/2	5-3-2 7-3-1	第3章 職場健康促進	1.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 2.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	【資訊教育】 【環境教育】	1	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論
十六	5/29 6/2	1-3-1 3-2-4 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 4-3-1 4-3-5 5-3-5	第2章 以智取勝——排球 第1章 叱吒風雲——籃球	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 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。 6.了解排球的各式基本攻擊技術。 7.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 8.增加運動欣賞的能力。	【生涯發展教育】	1	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十七	6/5 6/9	6-3-4 6-3-5 6-3-6	複習第1單元	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。 4.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 5.認識異常行為及其防治方法。	【性別平等教育】 【家政教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十七	6/5 6/9	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 3-3-5 6-3-5 7-3-3	第4章 全力出擊——羽球 第3章 克敵制勝——桌球	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。 6.熟悉羽球雙打比賽中，網前球的處理技術。 7.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 8.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 9.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十八	6/12 6/16	7-3-4 7-3-5	複習第2單元	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。 3.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 4.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 5.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	【資訊教育】 【環境教育】	2	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十八	6/12 6/16	1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-4 4-3-5 7-3-4	第2章 舞動青春——街舞 第1章 千變萬化——創造性舞蹈	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並將它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。 7.認知：認識街舞的意義、起源與發展。了解街舞基本舞蹈動作的要領。 8.技能：練習街舞舞蹈部分的基本動作。熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 9.情意：培養對街舞運動之興趣。增進對街舞運動的欣賞能力。養成互助合作的習慣。 	【生涯教育】 【家政教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現
十九	6/19 6/23	5-3-2 6-3-4 7-3-1	複習第3單元	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。 4.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 5.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。 6.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 7.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 8.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。 	【資訊教育】 【環境教育】	2	<ol style="list-style-type: none"> 1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
十九	6/19 6/23	1-3-1 3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 4-3-5 5-3-5	第4章 水中流線美——游泳 第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作的精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。 6.了解自己學習捷泳換氣的問題。 7.熟練捷泳換氣的基本動作。 8.學會捷泳轉身動作。 9.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	【生涯發展教育】	2	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現

週次	期間	相對應能力指標	相對應能力指標之單元名稱	單元學習目標	六大議題	節數	評量方式或備註
二十	6/26 6/30	1-3-1 3-2-4 3-3-3 3-3-5 4-3-3 4-3-5 5-3-2 5-3-5 6-3-3 6-3-4 6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-3 7-3-4	複習全冊	<p>1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。</p> <p>2.能以正向的態度面對壓力。</p> <p>3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。</p> <p>4.認識科技所造成的環境問題，以及環境問題對人類健康的影響。</p> <p>5.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。</p> <p>6.認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。</p> <p>7.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。</p> <p>8.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。</p> <p>9.明白遭遇職場不公平對待與職業傷害時，如何依循合法途徑爭取自己應有的權益。</p> <p>10.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。</p> <p>11.充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。</p> <p>12.學會觀察比賽，並分享觀賽心得。</p> <p>13.應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。</p> <p>14.認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。</p> <p>15.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。</p> <p>16.藉由舞蹈及游泳增進身體適能，呈現體態美。</p> <p>17.能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>18.培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。</p>	<p>【家政教育】</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>【人權教育】</p> <p>【資訊教育】</p> <p>【環境教育】</p>	1	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.討論</p>

