

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 1 學期九年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一)九 年 級 上 學 期 之 學 習 目 標

健康教育	體育
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。	1. 學會籃球、排球、足球及棒球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。	2. 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。
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。	3. 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) 九 年 級 上 學 期 各 單 元 內 涵 分 析

月 份	週 別	日	一	二	三	四	五	六	成績考査& 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 、 9	一	26	27	28	29	30	31	01	8/30 開學日	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
		02	03	04	05	06	07	08		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
9 、 10	二	09	10	11	12	13	14	15		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
		16	17	18	19	20	21	22		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										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 與對健康造成的情 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	【性別平等教 育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1. 分享 2. 觀察

							3-3-4 5-3-5		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。			動。 2. 發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 3. 實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。		
九	21	22	23	24	25	26	27	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	
	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	28	29	30	31	01	02	03	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	
	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	04	05	06	07	08	09	10	11/10 校慶	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
	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								
11 、 12	11	12	13	14	15	16	17	11/12 校慶補假	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	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。	【性別平等教育】	2	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄								

								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。						
十三	18	19	20	21	22	23	24	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	
								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	25	26	27	28	29	30	01	11/28~11/29 第二次段考	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
								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	
12、十五	02	03	04	05	06	07	08	12/7戶外教育	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
								1-3-1 3-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4	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。	【生涯發展教育】	2	1. 觀察 2. 實作及表現	

						4-1-5 6-3-1		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。						
十六	09	10	11	12	13	14	15	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	
	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								
十七	16	17	18	19	20	21	22	12/22 補上 12/31 (一)的課	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
	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	23	24	25	26	27	28	29	12/24~12/28 作業抽查週	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
	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。	【人權教育】	2	1. 觀察 2. 實作及表現								

								6. 認識武德，並養成遵守行為規範與尊重他人的美德。						
十九	30	31	01	02	03	04	05	12/31-1/1 調整放假與元旦放假	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
二十	06	07	08	09	10	11	12		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
二十一	13	14	15	<u>16</u>	<u>17</u>	18	19	1.1/16~1/17 第三次段考 2.1/18 休業式	6-3-2 6-3-3 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、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	【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

臺南市立成功國民中學 107 學年度第 2 學期九年級翰林版健康與體育領域學校課程計畫

(一) 九 年 級 下 學 期 之 學 習 目 標

健康教育												體育			
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。												1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。 2. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。			

(二) 九 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
一	10 11 12 13 14 15 16	2/11 開學日		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	
		1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5		第 1 章叱咤風雲-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			
2、3	17 18 <u>19</u> <u>20</u> 21 22 23	2/23 補上 3/1 (五) 的課		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	
		1-3-1 3-3-2 3-3-3 3-3-4 4-3-1 5-3-5		第 1 章叱咤風雲-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	24 25 26 27 28 01 02	1. 2/28 和平紀念日放假 2. 3/1 調整放假		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	
		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	03 04 05 06 07 08 09	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			
		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			
3、4	10 11 12 13 14 15 16	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			
		4-3-4 6-3-6		生命體驗～適應體育		能了解身心障礙運動的由來。		【人權教育】		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。			
六	17 18 19 20 21 22 23	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			
		4-3-4 6-3-6		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】		2		1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師			

							3-3-1 3-3-2 4-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	力百分百-有 氧舞蹈	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。	育】		2. 紀錄 3. 實作及表現		
十三	05	06	07	08	09	10	11	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	
								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	12	13	14	<u>15</u>	<u>16</u>	17	18	5/15~5/16 第二次段考	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
								1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	健步如飛～慢 跑	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。	【生涯發展教育】 【家政教育】	2	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裝備。 4. 觀察：慢跑的姿勢正確。	
5、6	19	20	21	22	23	24	25		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
								1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5	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】 【家政教育】	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。	
十五	26	27	28	29	30	31	01	5/27~5/31 作業 抽查週	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
								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	複習全冊	11. 充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 12. 學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 13. 應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 14. 認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。 15. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈姿勢的	【家政教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 討論	

						7-3-1 7-3-3 7-3-4		學習上。 16. 藝由舞蹈增進身體適能，呈現體態美。 17. 能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 18. 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。						
十 七	02	03	04	05	06	07	08	6/7 端午節放假	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	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. 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。 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。 6. 認識職業在人類生涯發展的意義及重要性。 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。 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。 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。 10. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。	【家政教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】 【環境教育】	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 討論
六								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	11. 充分熟悉規則並能在比賽中運用戰術。 12. 學會觀察比賽，並分享觀賽心得。 13. 應用團隊合作之力，完成團隊間的最佳表現。 14. 認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。 15. 能將身體的基本動作，應用在舞蹈姿勢的學習上。 16. 藝由舞蹈增進身體適能，呈現體態美。 17. 能評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 18. 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。	【家政教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】 【環境教育】	2	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 討論	
十八	09	10	11	12	13	14	15		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	複習全冊	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. 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。 5. 知道利用消費行為	【家政教育】 【生涯發展教育】 【人權教育】 【資訊教育】 【環境教育】	1	1. 觀察 2. 紀錄 3. 實作及表現 4. 討論

