

(一)九年級上學期之學習目標

健康教育 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。 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。	體育 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. 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. 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、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
										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	02	03	04	05	06	07	08		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
										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
	三	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. 課本活動紀錄
										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	16	17	18	19	20	21	22		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	【性別平等教育】 【資訊教育】 【人權教育】	1	1. 分享 2. 觀察

	五	23	24	25	26	27	28	29	9/24 中秋節放假	1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4	第 2 章直截了當一排球	健全的健康心態。 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	
										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	
										3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	第 2 章直截了當一排球	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	
										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	30	01	02	03	04	05	06		1-3-1 3-3-1 3-3-3 3-3-4 4-3-5	第 2 章直截了當一排球	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	
										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	
	10 、 11	七	07	08	09	10	11	12	13	10/10 國慶日放 假	3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5	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】	2	1. 觀察：是否 認真參與活 動。 2. 實作：如何 促進運動安 全。
											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	14	15	16	17	18	19	20	10/16~10/17 第 一次段考	3-3-1 3-3-2	倒轉乾坤～體 操	1. 讓學生能體會左右 對稱的平衡感覺。	【生涯發展教 育】	2	1. 觀察：是否 認真參與活

	九								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。
		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								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
		28	29	30	31	01	02	03	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
	11、12	十一						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
			04	05	06	07	08	09	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						11/12 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
			11	12	13	14	15	16	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



[illegible]

									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

[illegible]

[illegible]



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

(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
2、3	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	17	18	19	20	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	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
3、4	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
	五	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



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

5、6	十三								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
		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
	十四	12	13	14	15	16	17	18	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
		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
	十五	19	20	21	22	23	24	25	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。
									5-3-2 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
	十六	26	27	28	29	30	31	01	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。
		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
	十七	02	03	04	05	06	07	08	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
		09	10	11	12	13	14	15						
	十八	16	17	18	19	20	21	22						
		23	24	25	26	27	28	29						

									7-3-1 7-3-3 7-3-4		學習上。 16. 藉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。			
6	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
									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. 藉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

									6-3-5 6-3-6 7-3-1 7-3-3 7-3-4		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。			
									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. 藉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
	十九	16	17	18	19	20	21	22	6/18 畢業典禮		18 日畢業典禮			