## C13各年級領域課程計畫

**臺 南 市 歸仁國民中學107學年度第1學期 七年級 康軒版 健康與體育 領域學校課程計畫**

**(一) 七 年級上學期之學習目標**

|  |
| --- |
| 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，了解實現自我的涵義。  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) 七 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** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **1** |  | 1-3-2 | 1-１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。 | 【資訊教育】  【環境教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-3  6-3-1  7-3-3 | 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。  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。 | 【生涯發展教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **9** | **2** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 1-3-2 | 1-１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。 | 【資訊教育】  【環境教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.檢核與紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-3  6-3-1  7-3-3 | 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。  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。 | 【生涯發展教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **3** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 1-3-2 | 1-１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。 | 【資訊教育】  【環境教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-3  6-3-1  7-3-3 | 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。  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。 | 【生涯發展教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **4** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 1-3-2  7-3-1 | 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 |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  3-3-5  5-3-5 | 3-２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。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **5** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** |  | 1-3-2  7-3-1 | 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 |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  3-3-5  5-3-5 | 3-２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。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **6** | **30** |  |  |  |  |  |  |  | 1-3-2  7-3-1 | 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** | **6** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  3-3-5  5-3-5 | 3-２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。 | 【生涯發展教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **7** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  | 1-3-2  1-3-3  6-3-1 | 3-３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 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-5  4-3-5  5-3-5 | 3-３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 |
| **8** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **10/16-10/17第一次評量(31D)** | 1-3-2  1-3-3  6-3-1 | 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 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-5  4-3-5  5-3-5 | 3-３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 |
| **9** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  | 1-3-2  1-3-3  6-3-1 | 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 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-5  4-3-5  5-3-5 | 3-３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** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |  |  |  | 1-3-2  1-3-3  6-3-1 | 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 |
| **11** | **10** |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1  7-3-3 | 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** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **作業抽查週(英.數.自)(暫定)** | 6-3-1  6-3-6 | 1-４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，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 【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 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1  7-3-3 | 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 |
| **12** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **作業抽查週(社)(暫定)** | 6-3-1  6-3-6 | 1-４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，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 【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 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1  7-3-3 | 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 |
| **13** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **作業抽查週(國)(暫定)** | 6-3-1  6-3-6 | 1-４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，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 【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 |
| 1-3-1  3-3-4  4-3-2  4-3-3  4-3-4 | 4-１青春體能大解碼(體適能) | 1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。  2.養成規律運動的習慣。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |
| **14** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |  | **11/29-11/30第二次評量(30D)** | 6-3-1  6-3-6 | 1-４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，學習以正向語言、態度與行動面對生活。 | 【生涯發展教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **12** | **14** |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 1-3-1  3-3-4  4-3-2  4-3-3  4-3-4 | 4-１青春體能大解碼(體適能) | 1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。  2.養成規律運動的習慣。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |
| **15** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 1-3-2  2-3-1  7-3-1 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 【生涯發展教育】  【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-4  4-3-2  4-3-3  4-3-4 | 4-１青春體能大解碼(體適能) | 1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。  2.養成規律運動的習慣。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |
| **16** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 1-3-2  2-3-1  7-3-1 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 【生涯發展教育】  【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-4  4-3-2  4-3-3  4-3-4 | 4-１青春體能大解碼(體適能) | 1.了解體適能的意義、要素及改善的方法。  2.養成規律運動的習慣。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察  3.問卷調查 |
| **17** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 1-3-2  2-3-1  7-3-1 | １吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 【生涯發展教育】  【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-4  4-3-5  5-3-5 | 4-３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。  4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。  5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **18** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** |  | 1-3-2  2-3-1  7-3-1 | 2-１吃出營養與健康 | 1.了解營養素對身體組織和功能的影響。  2.認識消化系統進行消化作用的過程，以及常見的消化系統疾病。  3.能了解有益健康的飲食，以及消化系統的保健方式。 | 【生涯發展教育】  【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-4  4-3-5  5-3-5 | 4-３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。  4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。  5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **19** | **30** | **31** |  |  |  |  |  |  | 2-3-1  2-3-2 | 2-２青春飲食指南 | 1.學習《每日飲食指南》。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| **1** | **19** |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-4  4-3-5  5-3-5 | 4-３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。  4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。  5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **20** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |  | 2-3-1  2-3-2 | 2-２青春飲食指南 | 1.學習《每日飲食指南》。  2.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  3.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。 | 【家政教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-2  3-3-4  4-3-4  4-3-5  5-3-5 | 4-３健步如飛(跑) | 1.了解跑是人類重要的原始本能及跑在生活中的應用。  2.了解現代奧運徑賽的比賽項目與相關的規則。  3.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方法。  4.能體會失能學生生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。  5.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。 | 【人權教育】  【生涯發展教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **21** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **1/15-1/16一年級第三次評量** | 1-3-1  1-3-2  2-3-1  2-3-2  3-3-2  3-3-4  4-3-2  5-3-5  6-3-1  7-3-2  7-3-3 | 複習全冊 | 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.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。  4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。  5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。  6.學習青少年每日飲食指南。  7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。  8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。  9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。  10.了解控球的基本動作要領及重要性，並學會各種控球及運球的技能  11.學會排球低手傳球與接球步法。  12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。  13.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。  14.養成規律運動的習慣。  15.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。  16.培養尊重他人及團隊合作的精神。 | 【資訊教育】  【環境教育】  【生涯發展教育】  【人權教育】  【家政教育】 | 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 歸仁國民中學107學年度第2學期 七年級 康軒版 健康與體育 領域學校課程計畫**

**(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，落實相互尊重，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) 七 年級下學期各單元內涵分析**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **月份** | **週別** | **日** | **一** | **二** | **三** | **四** | **五** | **六** | **成績考查& 作業抽查** | **能力指標** | **對應能力指標**  **之單元名稱** | **單元學習目標** | **重大議題或**  **其他能力指標** | **節數** | **評量方法**  **或 備 註** |
| **2** | **1** |  | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  | 1-3-2  5-3-1  5-3-4  7-3-1 | 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 |
| 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 |
| **2** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |  | 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 |
| 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 |
| **3** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |  |  |  | 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 |
| **3** | **3** |  |  |  |  |  | **1** | **2** |
| 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 |
| **4** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  | 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 |
| 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 |
| **5** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  | 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 |
| 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 |
| **6** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |  | 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 |
| 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 |
| **7** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **3/27-3/28第一次評量(31D)** | 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 |
| 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 |
| **4** | **8** | **31** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | 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 |
| 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 |
| **9** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **作業抽查週(英.數.自)(暫定)** | 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 |
| 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.了解合球的基本得分技術與使用時機。  4.學習兩性互助以達成目標。  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 |
| **10** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |  | 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 |
| 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.了解合球的基本得分技術與使用時機。  4.學習兩性互助以達成目標。  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 |
| **11** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **作業抽查週(社)(暫定)** | 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 |
| 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 |
| **12** | **28** | **29** | **30** |  |  |  |  | **作業抽查週(國)(暫定)** | 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 |
| **5** | **12** |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 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 |
| **13** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |  | 6-3-5  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 |
| 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 |
| **14** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **5/14-5/15一二年級第二次評量(29D)** | 6-3-5  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 |
| 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 |
| **15** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |  | 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 |
| 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 |
| **16** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |  | 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 |
| **6** | **16** |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 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 |
| **17** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 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 |
| 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 |
| **18** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 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。  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 |
| 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 |
| **19** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 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。  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 |
| 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 |
| **20** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **6/26-6/27第三次評量(28D)** | 1-3-2  1-3-3  3-3-1  3-3-4  4-3-3  5-3-1  5-3-2  5-3-3  5-3-5  6-3-2  6-3-3  6-3-4  7-3-1 | 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 |