## 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 八年級 康軒版 健康與體育 領域學校課程計畫**

**(一) 八 年級上學期之學習目標**

|  |
| --- |
| 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。  2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。  3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。  4.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。  5.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。 |

**(二) 八 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** |  | 1-3-3  1-3-4 | １彩繪兩性關係 | 1.了解與異性溝通的方法，並能區分欣賞與愛的不同。  2.能健康邀約對方並安排安全愉快的約會活動。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.紀錄 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4  6-3-2 | ２百步穿楊(籃球) | 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。  2.肯定自我的能力並能主動參與。  3.建立良好的人際關係。  4.能重視團隊並培養互助合作的精神。 | 【性平教育】  【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **9** | **2** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 1-3-3  1-3-4 | １彩繪兩性關係 | 1.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。  2.能分析婚前或未成年性行為發生與否的原因，並能做出明智的抉擇。 | 【性平教育】 | 1 | 1.實作及表現  2.觀察  3.分組討論 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4  6-3-2 | ２百步穿楊(籃球) | 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。  2.肯定自我的能力並能主動參與。  3.建立良好的人際關係。  4.能重視團隊並培養互助合作的精神。 | 【性平教育】  【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **3** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 1-3-3  1-3-4 | １彩繪兩性關係 | 1.能了解婚前性行為發生後可能有的結果、處理的方式及所負的法律責任。  2.能健康面對分手，了解提出分手的原則與面對分手的心理調適。 | 【性平教育】 | 1 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4  6-3-2 | ２百步穿楊(籃球) | 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。  2.肯定自我的能力並能主動參與。  3.建立良好的人際關係。  4.能重視團隊並培養互助合作的精神。 | 【性平教育】  【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **4** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 1-3-2  1-3-3  1-3-4 | ２我的身體我作主 | 1.學會掌握與別人接觸的身體界線。  2.能了解何謂性騷擾，並於面對性騷擾時，能有應變能力。  3.知道性騷擾所要負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.實作及表現  4.紀錄 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4  6-3-2 | ２百步穿楊(籃球) | 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。  2.肯定自我的能力並能主動參與。  3.建立良好的人際關係。  4.能重視團隊並培養互助合作的精神。 | 【性平教育】  【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **5** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** |  | 1-3-2  1-3-3  1-3-4 | ２我的身體我作主 | 1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 | 【性平教育】 | 1 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4  6-3-2 | ２百步穿楊(籃球) | 1.了解並學會籃球投籃及上籃的方法，以及各種投籃方式的使用時機。  2.肯定自我的能力並能主動參與。  3.建立良好的人際關係。  4.能重視團隊並培養互助合作的精神。 | 【性平教育】  【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **6** | **30** |  |  |  |  |  |  |  | 1-3-2  1-3-3  1-3-4 | ２我的身體我作主 | 1.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。 | 【性平教育】 | 1 | 1.實作及表現  2.觀察  3.分組討論 |
| **10** | **6** |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-4  4-3-5  6-3-5 | ３漂亮出擊(慢速壘球) | 1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。  2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。  3.了解慢速壘球的規則。  4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **7** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |  | 1-3-2  1-3-4  7-3-1 | １健康的愛、安全的性 | 1.了解性病的種類與症狀。  2.了解性病的預防方法。  3.培養從事安全性行為的態度。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-4  4-3-5  6-3-5 | ３漂亮出擊(慢速壘球) | 1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。  2.學會投手投球的動作要領。  3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。  4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **8** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **10/16-10/17第一次評量(31D)** | 1-3-2  1-3-4  7-3-1 | １健康的愛、安全的性 | 1.了解性病的種類與症狀。  2.了解性病的預防方法。  3.培養從事安全性行為的態度。  4.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-4  4-3-5  6-3-5 | ３漂亮出擊(慢速壘球) | 1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。  2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。  3.了解慢速壘球的規則。  4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **9** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  | 1-3-2  1-3-4  7-3-1 | １健康的愛、安全的性 | 1.了解性病的預防方法。  2.培養從事安全性行為的態度。  3.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-4  4-3-5  6-3-5 | ３漂亮出擊(慢速壘球) | 1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。  2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。  3.了解慢速壘球的規則。  4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **10** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |  |  |  | 1-3-2  1-3-4  7-3-1 | １健康的愛、安全的性 | 1.了解性病的預防方法。  2.培養從事安全性行為的態度。  3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。 | 【性平教育】 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查 |
| **11** | **10** |  |  |  |  | **1** | **2** | **3** |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-4  4-3-5  6-3-5 | ３漂亮出擊(慢速壘球) | 1.了解慢速壘球的起源與基本裝備。  2.了解比賽防守陣型的各個位置及用意。  3.了解慢速壘球的規則。  4.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **11** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **作業抽查週(英.數.自)(暫定)** | 5-3-4 | ２致命的迷幻世界 | 1.了解藥物濫用的定義，認識毒品的種類及所引發的相關法律議題。 | 【人權教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-5  5-3-5  6-3-5 | ５品頭論足(足球) | 1.培養團隊合作的精神。  2.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。  3.透過足球運動促進個體成長。  4.遵守比賽規則並隨時注意安全。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **12** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **作業抽查週(社)(暫定)** | 5-3-4 | ２致命的迷幻世界 | 1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。  2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 | 【人權教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.課前準備  2.分組討論  3.觀察  4.實作及表現 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-5  5-3-5  6-3-5 | ５品頭論足(足球) | 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。  2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。  3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **13** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **作業抽查週(國)(暫定)** | 5-3-4 | ２致命的迷幻世界 | 1.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。  2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 | 【人權教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-5  5-3-5  6-3-5 | ５品頭論足(足球) | 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。  2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。  3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **14** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |  | **11/29-11/30第二次評量(30D)** | 5-3-4 | ２致命的迷幻世界 | 1.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。  2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。  3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。 | 【人權教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| **12** | **14** |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-5  5-3-5  6-3-5 | ５品頭論足(足球) | 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。  2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。  3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **15** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 2-3-1  2-3-5  7-3-2 | １食品消費高手 | 1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。  2.能體認食物本身可能隱藏的危機，並願意學習對健康有益的選購及處理食物的方法。  3.能~~指出~~判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄 |
| 1-3-1  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-5  5-3-5  6-3-5 | ５品頭論足(足球) | 1.了解踢球、頭頂球的動作要領。  2.了解足球比賽與遊戲的方法與規則。  3.學習踢球、頭頂球的動作，且能運用於比賽中。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **16** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 2-3-1  2-3-5  7-3-2 | １食品消費高手 | 1.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | ６高抬貴手(排球) | 1.學會高手傳球的技術。  2.了解高手傳球的方向運用。  3.培養團隊合作的精神與態度。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **17** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 2-3-1  2-3-5  7-3-2 | １食品消費高手 | 1.能確實盡到守法監督、不貪小便宜的消費責任，以阻止不安全的食品在市面上販售。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現  3.分組討論 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | ６高抬貴手(排球) | 1.學會高手傳球的技術。  2.了解高手傳球的方向運用。  3.培養團隊合作的精神與態度。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **18** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** |  | 2-3-5  7-3-4 | ２做個有型的地球人 | 1.體會、省思生活周遭的飲食問題。  2.從生態觀點認識世界的飲食問題。 | 【環境教育】  【家庭教育】  【品德】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | ６高抬貴手(排球) | 1.學會高手傳球的技術。  2.了解高手傳球的方向運用。  3.培養團隊合作的精神與態度。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **19** | **30** | **31** |  |  |  |  |  |  | 2-3-5  7-3-4 | ２做個有型的地球人 | 1.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 | 【環境教育】  【家庭教育】  【品德】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄 |
| **1** | **19** |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | ６高抬貴手(排球) | 1.學會高手傳球的技術。  2.了解高手傳球的方向運用。  3.培養團隊合作的精神與態度。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **20** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |  | 2-3-5  7-3-4 | ２做個有型的地球人 | 1.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。 | 【環境教育】  【家庭教育】  【品德】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | ６高抬貴手(排球) | 1.學會高手傳球的技術。  2.了解高手傳球的方向運用。  3.培養團隊合作的精神與態度。 | 【性平教育】  【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **21** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **1/16-1/17二三年級第三次評量** | 1-3-2  1-3-3  1-3-4  2-3-1  2-3-5  3-3-1  3-3-2  3-3-3  3-3-4  4-3-2  4-3-5  5-3-3  6-3-2  6-3-6  7-3-2  7-3-3  7-3-4 | 複習全冊 | 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。  2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。  3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。  4.認識性病的傳染途徑及對個人健康與社會的威脅。  5.培養從事安全性行為的態度，並能在未來從事安全性行為，以避免性病的感染。  6.選擇健康紓壓的管道，拒絕毒品的迷惑與戕害。  7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。  8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。  9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。  10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。 | 【生涯規劃教育】  【性平教育】  【人權教育】 | 3 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現  4.分組討論  5.紀錄 |

**臺 南 市 歸仁國民中學107學年度第2學期 八年級 康軒版 健康與體育 領域學校課程計畫**

**(一) 八 年級下學期之學習目標**

|  |
| --- |
| 1.主動探索人生不同階段的發展與健康的關係，了解慢性病對健康的威脅，學習有效延遲發病時間及降低得病的風險。  2.學習急救技巧，並可以在危難時做出正確的處置方式。  3.安全的運用社區休閒資源，針對社區環境提出維護與改善的環境計畫，促進環境健康。  4.藉由居家身體活動的可近性，提升個人落實多運動於日常生活中的意義與實踐。  5.充分熟悉並應用規則，發揮運動技能，以掌握比賽情況，做出最佳運動表現。  6.了解心肺耐力對於個人身心發展方面的重要性，學會捷泳及水上自救的基本動作，養成對水上活動安全的警覺性。 |

**(二) 八 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** |  | 1-3-3  7-3-1 | １美妙的生命 | 1.認識自然受孕、人工受孕或試管嬰兒的過程。  2.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。  3.了解胎兒在母體內的生長情形。 | 【家庭教育】【資訊教育】  【性平教育】【生涯規劃教育】 | 1 | 1.課前準備  2.實作及表現 |
| 4-3-3  4-3-4  5-3-5  7-3-3 | １活躍的人生(運動與健康) | 1.了解運動與健康的關係。  2.了解運動對健康促進的效益。  3.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。 |  | 2 | 1.觀察 |
| **2** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |  | 1-3-3  7-3-1 | １美妙的生命 | 1.了解胎兒在母體內的生長情形。  2.認識不同生產方法的優點與缺點。  3.學習體會孕婦與照顧新生兒的辛苦與不便，明白當父母的辛苦與責任。  4.能知道優生保健的工作內容，以預防新生兒先天性異常的發生。 | 【【家庭教育】【資訊教育】  【性平教育】【生涯規劃教育】 | 1 | 1.課前準備  2.實作及表現 |
| 4-3-2  4-3-3  6-3-6 | ２打造健康人生(終生運動計畫) | 1.認識終生運動對自我健康管理的重要性。  2.知道如何為自己設計及選擇終生運動項目。  3.透過成功範例的介紹，讓學生體認終生運動的好處。  4.學會建立並維持終生運動習慣。 | 【人權教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察 |
| **3** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |  |  |  | 1-3-2  6-3-4  7-3-1 | ２生命的軌跡 | 1.能知道人生可能經歷的階段及主要的發展任務。  2.能了解每個人的成長經驗、健康狀態不同且珍貴，學習尊重他人的生命經驗。 | 【家庭教育】【資訊教育】  【性平教育】【生涯規劃教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |
| **3** | **3** |  |  |  |  |  | **1** | **2** |
| 4-3-2  4-3-3  7-3-3 | ３運動SO EASY(居家身體活動) | 1.認識居家環境從事規律運動的可能性及方便性。  2.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 | 【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| **4** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  | 1-3-2  6-3-4  7-3-1 | ２生命的軌跡 | 1.能知道影響身體健康狀態的可能因素。  2.面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。 | 【家庭教育】【資訊教育】  【性平教育】【生涯規劃教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |
| 4-3-2  4-3-3  7-3-3 | ３運動SO EASY(居家身體活動) | 1.運用居家環境及可利用的簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。  2.透過實施簡易居家身體活動，達到運動強身的目的及培養終生運動的習慣。 |  | 2 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現 |
| **5** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  | 2-3-2  6-3-4  7-3-1 | ３認識慢性病(一) | 1.知道慢性病是國人主要的死亡原因，並了解其中的影響因素。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | １所向披靡(排球) | 1.了解排球扣球技術在比賽中角色扮演的重要性。  2.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。  3.學會排球扣球技術的種類與動作要領。  4.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。  5.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。 | 【生涯規劃教育】 | 2 | 1.課前準備  2.觀察  3.實作及表現 |
| **6** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** |  | 2-3-2  6-3-4  7-3-1 | ３認識慢性病(一) | 1.認識臺灣第一大死因──癌症，並了解不同癌症的致癌因素及預防方法。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.課前準備  3.紀錄  4.實作及表現 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | １所向披靡(排球) | 1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。  2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。  3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。  4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。 | 【生涯規劃教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.課前準備 |
| **7** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **3/27-3/28第一次評量(31D)** | 2-3-2  6-3-4  7-3-1 | ３認識慢性病(一) | 1.認識心血管疾病之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。  2..能夠關心家人與自己的健康狀態。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.實作及表現 |
| 3-3-1  3-3-4  3-3-5 | １所向披靡(排球) | 1.了解排球扣球技術的手腕與腰部的運用。  2.學會排球扣球技術的種類與動作要領。  3.在練習中能與同學互相配合以達到練習的效果。  4.在比賽中，能觀察、欣賞並記錄同儕的表現。 | 【生涯規劃教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.課前準備 |
| **4** | **8** | **31** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |  | 2-3-2  6-3-4  6-3-6  7-3-1 | ４認識慢性病(二) | 1.認識腎臟病及其病變的因素、前兆，並學習注意自己的身體變化。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1 | ２出奇制勝(羽球) | 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。  2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。  3.增進身體移動與球路變化的適應能力。  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。 | 【性平教育】 | 2 | 1.課前準備  2.實作及表現  3.觀察  4.紀錄 |
| **9** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **作業抽查週(英.數.自)(暫定)** | 2-3-2  6-3-4  6-3-6  7-3-1 | ４認識慢性病(二) | 1.認識常見糖尿病的種類及預防方法。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.課前準備  3.分組練習 |
| 3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1 | ２出奇制勝(羽球) | 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。  2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。  3.增進身體移動與球路變化的適應能力。  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。 | 【性平教育】 | 2 | 1.課前準備  2.實作及表現  3.觀察  4.紀錄 |
| **10** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |  | 2-3-2  6-3-4  6-3-6  7-3-1 | ４認識慢性病(二) | 1.能夠關心家人與自己的健康狀態。  2.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。 | 【家庭教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察  3.分組練習 |
| 3-3-1  3-3-2  3-3-4  6-3-1 | ２出奇制勝(羽球) | 1.學會殺球、反手發球的動作與擊球要領。  2.藉由組合動作的練習，體驗學習的效果。  3.增進身體移動與球路變化的適應能力。  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。 | 【性平教育】 | 2 | 1.課前準備  2.實作及表現  3.觀察  4.紀錄 |
| **11** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **作業抽查週(社)(暫定)** | 4-3-2  6-3-2  7-3-3 | １健康休閒家 | 1.建立正確的休閒觀念，了解休閒對生活的重要性。  2.認識各類休閒活動，從事適合自己能力及興趣的休閒活動。 | 【生涯規劃教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4 | ４限時專送(籃球) | 1.了解傳接球在比賽中的重要性。  2.了解並學會各種傳接球方式。  3.熟練各種傳接球的方法。  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。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **12** | **28** | **29** | **30** |  |  |  |  | **作業抽查週(國)(暫定)** | 4-3-2  6-3-2  7-3-3 | １健康休閒家 | 1.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。  2.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。 | 【生涯規劃教育】  【家庭教育】 | 1 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **5** | **12** |  |  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4 | ４限時專送(籃球) | 1.了解傳接球在比賽中的重要性。  2.了解並學會各種傳接球方式。  3.熟練各種傳接球的方法。  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。 | 【性平教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現  3.紀錄 |
| **13** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |  | 5-3-3  6-3-6 | ２安全百分百 | 1.建立正確的急救觀念，並認識簡單的原則及急救方法。  2.學會各種急救方式。  3.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。 | 【人權教育】 | 1 | 1.實作及表現  2.觀察  3.紀錄  4.實作及表現 |
| 3-3-2  3-3-3  3-3-4 | ４限時專送(籃球) | 1.了解並學會各種傳接球方式。  2.熟練各種傳接球的方法。  3.培養互助合作的精神。  4.養成遵守規範並尊重他人的行為。 | 【性平教育】 | 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)** | 5-3-3  6-3-6 | ２安全百分百 | 1.學會各種急救方式。  2.靈活運用不同的急救法於不同情境之中。  3.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。 | 【人權教育】 | 1 | 1.觀察  2.分組討論  3.紀錄  4.實作及表現 |
| 5-3-3  5-3-5 | １運動安全總動員(運動傷害) | 1.認識運動傷害的意義與分類。  2.了解急性與慢性運動傷害的種類。  3.熟練急性運動傷害的處理方式。  4.了解各種熱傷害的症狀及其處理原則。  5.建立正確的運動傷害防護觀念。 | 【人權教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **15** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** |  | 5-3-3 | ３急救一瞬間 | 1.建立正確的水上安全觀念。  2.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。  3.學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。 | 【人權教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄 |
| 1-3-1  4-3-3  5-3-5  6-3-1 | ２路遙知馬力(心肺耐力) | 1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。  2.了解增進心肺耐力的運動方式。  3.學會測量運動強度的方法。  4.學會增進心肺耐力的運動技能。  5.培養努力不懈的精神和毅力。  6.養成規律運動的習慣。 | 【性平教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **16** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |  |  | 5-3-3 | ３急救一瞬間 | 1.了解心肺復甦術的原則概念及步驟。  2.學會正確的心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器實施過程，並能使用於正確的情境之下。 | 【環境教育】 | 1 | 1.觀察  2.紀錄  3.分組討論  4.實作及表現 |
| **6** | **16** |  |  |  |  |  |  | **1** |
| 1-3-1  4-3-3  5-3-5  6-3-1 | ２路遙知馬力(心肺耐力) | 1.了解心肺耐力對於個人身心發展的重要性。  2.了解增進心肺耐力的運動方式。  3.學會測量運動強度的方法。  4.學會增進心肺耐力的運動技能。  5.培養努力不懈的精神和毅力。  6.養成規律運動的習慣。 | 【性平教育】  【家庭教育】 | 2 | 1.觀察  2.實作及表現 |
| **17** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | 5-3-1  5-3-2  7-3-5 | １健康社區面面觀 | 1.能檢視健康生活型態，了解健康社區的內涵。  2.能主動發現問題，並執行改善社區的行動力。  3.學習以實際行動促進社區環境健康。  4.擬定小組的社區改善計畫。 | 【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  4-3-5  5-3-5 | ３跳躍巔峰(跳) | 1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。  2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。  3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。  4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。  5.培養主動參與、團隊合作的精神。  6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。 | 【性平教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **18** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |  | 5-3-1  5-3-2 | ２安全好社區 | 1.認識社區安全相關法律規定。  2.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 | 【人權教育】 | 1 | 1.課前準備  2.實作及表現  3.紀綠 |
| 1-3-1  3-3-1  4-3-5  5-3-5 | ３跳躍巔峰(跳) | 1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。  2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。  3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。  4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。  5.培養主動參與、團隊合作的精神。  6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。 | 【性平教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **19** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** |  | 5-3-1  5-3-2 | ２安全好社區 | 1.針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。 | 【人權教育】 | 1 | 1.課前準備  2.觀察 |
| 1-3-1  3-3-1  4-3-5  5-3-5 | ３跳躍巔峰(跳) | 1.了解跳是人類與生俱來的本能及跳在生活中的應用。  2.了解跳高與跳遠相關的規則與趣聞。  3.了解並力行跳高與跳遠的運動安全守則。  4.學會跳高與跳遠的動作要領與練習方法。  5.培養主動參與、團隊合作的精神。  6.能規畫並實踐自己增進跳躍能力的運動計畫。 | 【性平教育】 | 2 | 1.實作及表現  2.觀察 |
| **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.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。  2..面對老化或其他階段身心變化的心路歷程及如何做好心理調適。  3.認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境環境問題提出維護與改善的計畫。  4.體認身體活動的重要性，並知道如何增進自我的身體活動量。  5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。 | 【人權教育】  【資訊教育】  【生涯規劃教育】  【家庭教育】 | 3 | 1.觀察  2.問卷調查  3.紀錄  4.實作及表現  5.分組討論 |