

基隆市立建德國民中學 106 學年度第二學期健康與體育領域—八年級課程計畫暨教學進度表

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
一	1/18   1/24	第 1 單元永續經營健康路	1 美妙的生命	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。 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。	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。	1.從課本討論的媽媽生產的對話引入主題,認識自然受孕、人工受孕與試管嬰兒的過程。 2.說明懷孕的症狀、身體與心理的變化,以及懷孕的風險。 3.運用爸爸陪伴媽媽產檢的日記,認識超音波檢查與簡介產檢項目。	1		1.課前準備 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
一	1/18   1/24	第 4 單元運動一世健康一生	1 活躍的人生(運動與健康)	4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品,以促成運動計畫的執行。	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。	1.談運動對健康的影響。 2.探討運動對心血管與呼吸系統、血糖代謝、肌肉骨骼系統和心理方面的實質效益。 3.說明規律運動對健康促進有哪些正面的影響,讓學生了解如何選擇適合自己的身體活動,並加以執行。 4.宣導運動有益身心的概念。	2		1.觀察		一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
二	2/21   2/23	第 1 單元永續經營健康路	1 美妙的生命	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。 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。	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。	1.介紹懷孕的三個孕期並瞭解胎兒的生長情形、孕期應補充的營養與飲食禁忌。 2.說明自然產與剖腹產的流程與優缺點,並體會生命誕生的奧妙。 3.介紹優生保健法中的各種健康服務:婚前健康檢查、孕期產檢、嬰幼兒健康服務內容。	1		1.課前準備 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二	2/21   2/23	第4單元運動一世健康一生	2 打造健康人生終生運動計畫	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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	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。	1.漫談對終生運動應有的認識。 2.指導學生如何選擇適合自己的終生運動項目。 3.導讀選擇終生運動項目的範例。 4.帶領學生共同討論對終生運動計畫的建議，認識自我所處在的運動階段，從中找出適當的策略訂定個人計畫，並預先模擬可能遭遇的障礙，練習找出因應對策來維持規律運動習慣。	2		1.觀察  【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究	
三	2/26   3/2	第1單元永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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。	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。	1.教師藉由學生分享自己小時候及長大的照片，說明人生不同階段的發展情形各不同。 2.說明人生各期(嬰兒期、幼兒期、兒童前期、兒童期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成習作我的學習紀錄，鼓勵學生從現在開始養成良好的生活習慣。	1	1.「人生階段變變變」學習活動單 2.「人生實果」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現  【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題	
三	2/26   3/2	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	1.介紹家中健身活動的注意事項。 2.指導學生進行居家徒手運動練習。 3.教師說明利用球訓練的好處，並指導學生練習球的健身。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄  【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究	

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
四	3/5   3/9	第1單元永續經營健康路	2 生命的軌跡	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 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。	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。	1.說明人生各期(青少年期、成年期、老年期)的發展重點及主要的人生任務，並請學生完成我的生命軌跡圖像，了解影響身體健康狀態的可能因素。 2.了解遺傳、環境、生活型態、醫療照護對個人健康的影響，並強調養成良好的生活型態、飲食習慣及心理狀態，能有健康的生活品質。	1	1.「珍惜每一刻」學習活動單 2.紀錄	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
四	3/5   3/9	第4單元運動一世健康一生	3 運動 SO EASY(居家身體活動)	4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終身運動計畫。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	1.教師說明利用啞鈴健身的注意事項，並指導學生練習啞鈴的操作一～五。 2.指導學生練習啞鈴的操作六～十二。 3.教師總結維持規律運動是健康的不二法門。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 九、主動探討與研究
五	3/12   3/16	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 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。	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。	1.利用課本上西元 1952 年及西元 2014 年的十大死因，引導學生進入本章主題。 2.藉由十大死因的轉變，說明慢性病已成為國人的主要死因，探討其改變的因素。	1		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
五	3/12   3/16	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。	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。	1.介紹排球場地。 2.進行動動手腕丟球活動。 3.進行原地扣球練習。 4.進行夾夾樂、排排跳活動。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐
六	3/19   3/23	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病,並提出預防的策略。 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。 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。	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。	1.介紹國人的第一大死因——癌症。	1		1.觀察 2.課前準備 3.紀錄 4.實作及表現	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
六	3/19   3/23	第5單元君子好球樂趣多	1 所向披靡(排球)	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽,充分發揮運動技能。	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。	1.進行墊步扣球練習。 2.指導學生分組進行誰拋的球最穩、自拋自扣、接球及合作無間練習之後,接著再進行分組對抗賽。	2	1.「看誰最厲害」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.課前準備	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。	一、了解自我與發展潛能 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
七	3/26   3/30	第1單元永續經營健康路	3 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 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。 <b>【第一次評量週】</b>	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。	1.介紹十大死因中的心血管疾病，包含：高血壓、冠心病、腦中風。 2.介紹心血管疾病的預防方法。	1		1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	<b>【家政教育】</b> 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究
七	3/26   3/30	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 <b>【第一次評量週】</b>	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。	1.教師說明練習羽球或在羽球比賽場合時，必須遵守的羽球場禮儀。 2.進行折返跑暖身活動。 3.指教師說明與示範殺球的擊球動作與注意事項，並請學生練習。 4.進行跳繩暖身活動。 5.教師說明與示範反手發球動作與注意事項，並請學生練習。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
八	4/2   4/6	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(一)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 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。	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。	1.藉由說明尿液篩檢的重要，引導學生進入本章主題。 2.介紹腎臟病病因、讓學生了解腎臟病變的前兆及預防腎臟病的保養之道。	1	1.「認識慢性病」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	<b>【家政教育】</b> 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
八	4/2   4/6	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.進行揮空拍練習、發高遠球隊殺球回擊練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐
九	4/9   4/13	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病,並提出預防的策略。 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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀,進而為自己的信念採取行動。 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。	1.認識常見糖尿病的種類及預防方法。	1.介紹糖尿病的定義、症狀、高危險族群特徵及預防糖尿病的保養之道。	1		1.觀察 2.課前準備 3.分組練習	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題,研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究問題
九	4/9   4/13	第5單元君子好球樂趣多	2 出奇制勝(羽球)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.進行揮空拍練習、發高遠球隊殺球回擊練習及一對一殺球、髮夾式網前球、挑球練習。 2.編排學生分組實際練習發球與網邊球對打練習。 3.進行全場移位擊球練習。 4.進行單場挑戰賽。	2		1.課前準備 2.實作及表現 3.觀察 4.記錄		一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十	4/16   4/20	第1單元永續經營健康路	4 認識慢性病(二)	2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 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。	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。	1.說明檢視自我生活型態的重要性及方法。 2.疾病是生命的導師—藉由角色扮演活動，讓學生體會病人與探病者的心理，最後由教師總結健康生活型態的重要性。	1		1.課前準備 2.觀察 3.分組練習	【家政教育】 4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。	三、生涯規畫與終生學習 八、運用科技與資訊 九、主動探討與研究問題
十	4/16   4/20	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	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。	1.說明傳球的重要性。 2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3.進行單手側身傳球練習。 4.進行扇形傳球活動。 5.進行雙足跳躍前進活動。 6.進行單手地板傳球練習。 7.進行手忙腳亂活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十一	4/23   4/27	第2單元樂活生機	1 健康休閒家	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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成運動計畫的執行。	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。	1.藉由模擬的生活情境，讓學生了解休閒生活是健康人生的重要指標。 2.探討並澄清休閒概念，以建立正確的休閒觀。 3.舉例說明休閒活動的種類，引導學生選擇正當且適合自己的休閒活動。	1		1.「生活的主人」學習活動單 2.「休閒萬花筒」學習活動單	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十一	4/23   4/27	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式,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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	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。	1.說明傳球的重要性。 2.介紹 NBA 中的助攻高手約翰史塔克頓之事蹟。 3.進行單手側身傳球練習。 4.進行扇形傳球活動。 5.進行雙足跳躍前進活動。 6.進行單手地板傳球練習。 7.進行手忙腳亂活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十二	4/30   5/4	第2單元樂活生機	1 健康休閒家	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。 6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值,願意建立正向而良好的人際關係。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品,以促成運動計畫的執行。	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。	1.強調並說明規畫休閒活動所具備的能力,例如:有效利用時間與運用資源、注意活動安全,選擇適切的活動等,並鼓勵學生積極參與個人、家庭休閒活動。 2.經由休閒旅遊活動的討論,介紹相關的休閒資訊、服務與產品,並提出建議事項,以達到健康休閒的目的。	1	1.「休閒全家樂」學習活動單 2.「休閒停看聽」學習活動單 3.「休閒旅行站」學習活動單 4.「休閒運動場地大搜查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐
十二	4/30   5/4	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式,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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。	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。	1.進行單足跨跳前進活動。 2.進行單手肩上傳球練習。 3.進行靈機應變與三角傳球活動。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	【家政教育】 4-4-1 肯定自己,尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題



起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十三	5/7   5/11	第2單元樂活生機	2 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。 【第二次評量週】	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。	1.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2.介紹小傷急救法與止血法。	1		1.實作及表現 2.觀察 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十三	5/7   5/11	第5單元君子好球樂趣多	4 限時專送(籃球)	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 【第二次評量週】	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。	1.進行熱身跑跑跑活動。 2.進行半場二人傳球上籃及穿針引線練習。 3.指導學生完成課本第 148 頁紀錄表格。	2		1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決問題
十四	5/14   5/18	第2單元樂活生機	2 安全百分百	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 6-3-6 建立快樂、健康的生活與生命觀，進而為自己的信念採取行動。	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。	1.介紹包紮法中的環狀、螺旋狀、網狀、懸臂吊帶法及踝關節三角巾包紮法、徒手搬運法。	1		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十四	5/14   5/18	第6單元展現青春挑戰極限	1 運動安全總動員(運動傷害)	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.說明運動傷害的定義與分類，引導學生回想在生活周遭曾經發生過的運動傷害，以及當時處理的方式。 2.進行急性運動傷害及其處理原則的介紹。 3.介紹慢性運動傷害發生的可能原因與處理原則。 4.說明在炎熱潮溼的環境下，運動可能產生的熱痙攣、熱衰竭及熱中暑等三種熱傷害的症狀與處理原則。 5.說明擁有運動傷害知識的重要性。	2		1.觀察 2.實作及表現	【環境教育】 4-3-2 能分析各國之環境保護策略，並與我國之相關做法做比較。	二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 十、獨立思考與解決問題
十五	5/21   5/25	第2單元樂活生機	3 急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	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。	1.說明急救的定義、目的和原則，並知道在急救的過程當中，如何保護自己及傷患的安全。 2.心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的原則概念與步驟。 3.學會心肺復甦術與自動體外心臟電擊去顫器的實施過程，並能在適當、正確的情境下使用。	1		1.觀察 2.紀錄	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十五	5/21   5/25	第6單元展現青春挑戰極限	2 路遙知馬力心肺耐力	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.心肺耐力簡介。 2.進行測量脈搏、慢跑、登階活動。 3.進行電池寶寶大賽及曲線過人活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十六	5/28   6/1	第2單元樂活生機	3急救一瞬間	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	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。	1.遇到緊急事故時，冷靜面對，做好正確的應變措施。 2.介紹一些臺灣地區的救難機構做總結，讓學生了解我們身邊有許多無私奉獻的人們，希望大家心存感恩的心情。	1		1.觀察 2.紀錄 3.分組討論 4.實作及表現	【環境教育】 4-4-4 能以客觀中立的態度與他人對環境議題進行辯證，以說服他人或者接受指正。	一、了解自我與發展潛能 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考與解決問題
十六	5/28   6/1	第6單元展現青春挑戰極限	3跳躍巔峰(跳)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.說明跳在生活、運動比賽中的重要性及與跳高有關的安全守則。 2.指導學生練習跨步跳、弧線跑、助跑五步跳躍轉體、弓背跳及跳高組合練習。 3.介紹背向式跳高技術的由來及國內外的紀錄，並指導學生練習跳高。 4.進行跳高積分比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與合作 十、獨立思考與解決問題
十七	6/4   6/8	第3單元營造健康新環境	1健康社區面面觀	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。	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。	1.介紹校園週遭環境；介紹健康社區的定義與功能、過往社區與現在社區的變遷歷史。 2.介紹健康安全社區的特徵，學生可檢視自己的社區情形，並分享自己社區需要改善的項目和改善方法。 3.介紹國內外社區改善計畫實例，以引發學生對社區改善計畫的行動力。 4.說明擬定改善環境計畫的步驟，並帶領學生實際設計與執行小組社區改善計畫。	1		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	七、規畫、組織與實踐 十、獨立思考與解決能力

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十七	6/4   6/8	第6單元展現青春挑戰極限	3 跳躍巔峰(跳)	1-3-1 了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.介紹國內外急行跳遠的紀錄，講解與跳遠有關的運動規則與安全守則。 2.進行漸加速跑、單腳跳、加高墊立定跳遠及踏助跳板跳遠練習，並指導學生做短距離助跑跳遠練習。 3.講解「貝蒙障礙」的由來。 4.指導學生練習跳遠。 5.進行班級跳遠挑戰賽。 6.指導學生進行體能增進計畫。	2		1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 五、尊重、關懷與團隊合作 九、主動探索與合作 十、獨立思考與解決問題
十八	6/11   6/15	第3單元營造健康新環境	2 安全好社區	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	1.認識社區安全相關法律規定。 2.針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1.說明社區安全可從事故傷害與治安兩方面來看，讓學生了解引發社區事故的分類。 2.鼓勵學生將安全概念落實於生活中，以增加社區安全。	1		1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力
十八	6/11   6/15	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	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。 5-3-1 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 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解捷泳划臂及換氣的要領。 2.認識河川、溪流等戶外水上環境的潛在危險。 3.學會捷泳及水上自救的基本動作。 4.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。	1.說明游泳是不錯的全身性活動。 2.藉由水上長泳活動為例，提醒學生注意水上活動安全。 3.複習打腿、韻律呼吸等基本動作，練習陸上划臂動作。 4.進行划浮板前進、坐太空船、水底衝浪等活動，以學習換氣所需之水中平衡控制能力。 5.進行水中划臂練習。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.記錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
十九	6/19   6/22	第3單元營造健康新環境	2 安全好社區	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 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 <b>【第三次評量週】</b>	1.針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	1.探討社區不安全事件與法律間的關係，以強調社區安全為政府與所有居民共同的責任。 2.教師將學生分組報告進行總結歸納，如交通議題、消防議題或環境議題等，並給予回饋。	1		1.課前準備 2.觀察	<b>【人權教育】</b> 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。	七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決能力
十九	6/19   6/22	第6單元展現青春挑戰極限	4 泳往直前(游泳)	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。 5-3-1 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 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。 <b>【第三次評量週】</b>	1.學會捷泳及水上自救的基本動作。 2.以捷泳提升心肺耐力並應用於水上活動安全防護。 3.養成對水上活動安全的警覺性。	1.進行腿臂聯合配合換氣練習。 2.演練水中自救基本動作。 3.複習水中自救動作。 4.說明處理溺水的步驟，練習捷泳動作及簡易水上救生。	2		1.觀察 2.實作及表現	<b>【人權教育】</b> 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

起訖週次	起訖日期	主題	單元名稱	對應能力指標	教學目標	教學活動重點	教學節數	教學資源	評量方式	重大議題	十大基本能力
二十	6/25   6/29	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。</p> <p>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。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>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。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向而良好的人際關係。</p> <p>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p><b>【休業式】</b></p>	<p>1.能知道懷孕的症狀、身體與心裡產生的變化。</p> <p>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。</p> <p>3.認識社區安全相關的法令規定，針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。</p> <p>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。</p> <p>5.認識終生運動對自我健康管理的重要性。</p>	<p>第一單元 永續經營健康路</p> <p>第1章 美妙的生命</p> <p>第2章 生命的軌跡</p> <p>第3章 認識慢性病(一)</p> <p>第4章 認識慢性病(二)</p> <p>第二單元 樂活生機</p> <p>第1章 健康休閒家</p> <p>第2章 安全百分百</p> <p>第3章 急救一瞬間</p> <p>第三單元 營造健康新環境</p> <p>第1章 健康社區面面觀</p> <p>第2章 安全好社區</p> <p>第四單元 運動一世健康一生</p> <p>第1章 活躍的人生－運動與健康</p> <p>第2章 打造健康人生－終生運動計畫</p> <p>第3章 運動so easy－居家身體運動</p> <p>第五單元 君子好球樂趣多</p> <p>第1章 所向披靡－排球</p> <p>第2章 出奇制勝－羽球</p> <p>第3章 同舟共濟－台球</p> <p>第4章 限時專送－籃球</p> <p>第六單元 展現青春度危機</p> <p>第1章 運動安全總動員－運動傷害</p> <p>第2章 路遙知馬力－心肺耐力</p> <p>第3章 跳躍巔峰－跳</p> <p>第4章 泳往直前－游泳</p>	3	配合各單元學習活動單	<p>1.觀察</p> <p>2.問卷調查</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.實作及表現</p> <p>5.分組討論</p>	<p><b>【人權教育】</b></p> <p>1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、健康受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的管道。</p> <p>2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p><b>【家政教育】</b></p> <p>4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案。</p>	<p>一、瞭解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規劃與終身學習</p> <p>四、表達、溝通與分享</p> <p>五、尊重、關懷與團隊合作</p> <p>六、文化學習與國際瞭解</p> <p>七、規劃、組織與實踐</p> <p>八、運用科技與資訊</p> <p>九、主動探索與研究</p> <p>十、獨立思考與解決問題</p>