

基隆市立建德國民中學 107 學年度第一學期健體領域—七年級教學進度表

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	8/30 8/31	第 1 單元健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	1.探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始，主動蒐集相關資訊。 2.由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.引導學生覺察對自我身體的感受，體會身體成長的喜悅，以及認識身體內外構造。	1	1.「寶貝身體大作戰」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
一	8/30 8/31	第 3 單元熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞 8 字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二	9/3 9/7	第 1 單元健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	1.說明人體器官系統生理運作，展現各種生命現象，進而認識青春期特別需要照顧的器官及其保健行動，學習保持良好生理健康與建立和諧社會生活的方式原則，喚醒學生對身、心、社會健康的重視。 2.探究影響健康重要因素，培養積極的健康促進態度，檢核自我健康生活型態。	1	1.「我的心肝」學習活動單	1.觀察 2.紀錄 3.檢核與紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 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
二	9/3 9/7	第3單元熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞8字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
三	9/10 9/14	第1單元健康青春向前行	1 健康人生開步走	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。	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。	1.運用問題解決的技能，擬定健康行動策略，改善生活型態以促進健康品質。 2.引導學生觀察同學生長發育的個別差異情況，探究生長發育影響因素，願意為人生健康而努力，實踐健康行動。	1	1.「健康促進戰力表」、「健康加油站」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。	一、了解自我與發展潛能 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
三	9/10 9/14	第3單元熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞8字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 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
四	9/17 9/21	第1單元健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。	1.經由翔宇的健康檢查結果通知單來了解青少年常見的健康問題。 2.教師介紹眼睛的構造、成像過程及青少年常見的眼睛問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
四	9/17 9/21	第3單元熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.認識籃球的起源及名稱的由來。 2.進行捕魚及兩人拋接活動。練習跨下拋接、坐姿繞8字。 3.進行兩人拋接及如影隨形活動。 4.練習對牆運球、雙手運球前進。 5.進行大輪迴活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	9/24 9/28	第1單元健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。	1.說明眼睛保健的方法，以及進行護眼行動活動。 2.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊

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	9/24 9/28	第3單元熱門運動大會串	2 操之在我(籃球)	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。 3-3-2 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	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。	1.進行如影隨形及對牆空中傳接球活動。 2.練習變換方向運球。 3.進行同心協力活動。 4.進行捕魚及對牆空中傳接球活動。 5.練習行進間左右手交替運球上籃。 6.進行亂中有序活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 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
六	10/1 10/5	第1單元健康青春向前行	2 健康照護	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。	1.教師說明視力保健及口腔保健的自我檢核。	1		1.觀察 2.課前準備 3.實作及表現 4.分組討論 5.紀錄	【人權教育】 1-3-4 了解世界不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 八、運用科技與資訊
六	10/1 10/5	第3單元熱門運動大會串	3 小林立大功(排球)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	1.簡單介紹排球運動。 2.以氣球讓學生學習用身體各部位觸球。	2	1.「排排站」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	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 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
七	10/8 10/12	第1單元健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 【第一次評量週】	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。	1.了解青春期的特徵。 2.學習女性生殖系統相關知識。 3.說明經痛的產生原因及經期保健。 4.討論乳房保健方法。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
七	10/8 10/12	第3單元熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。 【第一次評量週】	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。	1.簡單介紹排球運動。 2.以氣球讓學生學習用身體各部位觸球。	2	1.「排排站」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
八	10/15 10/19	第1單元健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.學習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 2.討論自慰問題。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
八	10/15 10/19	第3單元熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	1.利用排球進行球感練習。 2.練習低手傳球。 3.進行低手傳球計時賽。	2	1.「排排站」學習活動單 2.觀察 3.問卷調查	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
九	10/22 10/26	第1單元健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.說明青春痘、晒傷與汗臭的相關知識及保健方法。	1	1.「戰痘搜查線問卷調查」學習活動單 2.觀察 2.實作及表現	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
九	10/22 10/26	第3單元熱門運動大會串	3 小兵立大功(排球)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 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。	1.練習低手傳球步法。 2.進行四角低手移位傳球。 3.進行比賽，最後歸納比賽中學生表現的優點與要改進之處。	2	1.「排排站」學習活動單 2.觀察 3.問卷調查	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	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 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	10/29 11/2	第1單元健康青春向前行	3 我的青春檔案	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	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。	1.認識多元性別特質、性別角色，學習培養剛柔並濟的特質。 2.突破性別限制、澄清性別刻板印象與偏見，學習尊重、包容，建立和諧的性別互動關係。 3.引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1	1.「戰痘搜查線問卷調查」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 四、表達、溝通與分享 六、文化學習與國際了解 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
十	10/29 11/2	第3單元熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	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。 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。 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。	1.介紹羽球器材、握拍與發球的動作要領。 2.透過兩人對拋的活動，體會全身動作的感覺。 3.說明握拍法、正拍發高遠球的方法與羽球飛行軌跡，並且進行正拍發高遠球練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十一	11/5 11/9	第1單元健康青春向前行	4 活出自 myself 亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.了解自我概念的意義。 2.討論青春期的心理與社會關係的變化。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	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	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 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 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 七、規畫、組織與實踐 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
十一	11/5 11/9	第3單元熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	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。 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。 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。	1.複習握拍與正拍發高遠球動作。 2.說明正拍發平高球與正拍發短球羽球飛行軌跡、高度及速度的差異與使用時機，並進行正拍發平高球與正拍發短球練習。 3.複習正拍發高遠球、正拍發平高球與正拍發短球動作。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
十二	11/12 11/16	第1單元健康青春向前行	4 活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.認識自我，建立合宜的自我概念。 2.選擇適切的方式題提升我概念。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	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	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 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 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 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十二	11/12 11/16	第3單元熱門運動大會串	4 展翅高飛(羽球)	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。 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。 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。	1.說明正拍高遠球與反拍高遠球的擊球動作要領。 2.複習前三節教過的握拍、發球、擊球動作。 3.進行發球、球拍加拍套揮空拍及組合動作練習，熟練羽球基本動作要領。 4.請學生於課後邀集他人一起練習，並將成果記錄下來。	2		1.實作及表現 2.觀察	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。 1-2-1 培養自己的興趣、能力。	一、了解自我與發展潛能 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 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
十三	11/19 11/23	第1單元健康青春向前行	4活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	1.知道提升自我概念的三種方法。 2.激發自我潛能與自我實現。	1	1.「少年小明的青春日記」學習活動單 2.「自我拼圖」學習活動單 3.「小康的生活札記」學習活動單 4.「生活彩妝大師」學習活動單	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	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 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 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 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十三	11/19 11/23	第4單元活力青春大放送	1青春體能大解碼(體適能)	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	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。	1.介紹體適能的意義、要素。 2.調查學生的身體健康情況。 3.了解身體組成及肌力與肌耐力的意義及改善方法。 4.了解柔軟度、爆發力及心肺耐力的意義及改善方法。 5.了解維持運動習慣及增進體適能的原則。	2	1.「我的一週身體活動記錄表」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 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 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規畫與終身學習 四、表達、溝通與分享 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十四	11/26 11/30	第1單元健康青春向前行	4活出自我亮起來	6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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.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。	1.學習以正向的語言、想法及行動，建立積極的人生觀。 2.鼓勵學生藉由「自我實現計畫書」激發潛能，建立自信與追求成長。	1		1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 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 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 七、規畫、組織與實踐 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
十四	11/26 11/30	第4單元活力青春大放送	2 水上樂園(游泳)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 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。 【第二次評量週】	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.認識奧運會游泳場地的歷史。 2.說明捷泳打腿動作的傳導模式。 3.練習蹬牆漂浮、水中站立及韻律呼吸等基本動作。 4.進行水中紅綠燈遊戲。	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 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 十、獨立思考與解決問題	
十五	12/3 12/7	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	1.說明熱量營養素的功能。 2.探討青春應注意的營養需求。	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知識選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 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 六、文化學習與國際了解 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	
十五	12/3 12/7	第4單元活力青春大放送	2 水上樂園(游泳)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 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.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.進行站著打腿、坐著打腿、趴著打腿及扶岸打腿練習。 2.進行漂遠比賽。 3.進行雙人打腿、漂浮打腿及浮板打腿練習。	2	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 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 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
十六	12/10 12/14	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	1.介紹非熱量營養素的功能，探討青春期應注意的營養需求。 2.檢視自我飲食習慣是否均衡。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 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 六、文化學習與國際了解 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
十六	12/10 12/14	第4單元活力青春大放送	2 水上樂園(游泳)	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。 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.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 3.學會捷泳打腿的動作。 4.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 5.遵守活動場地規範，培養互助合作精神。	1.進行打腿接力比賽。 2.指導學生紀錄游泳池資料表及游泳練習情形。	2		1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【家政教育】 4-2-1 了解個人具有不同的特質。 4-4-1 肯定自我，尊重他人。	一、了解自我與發展潛能 三、生涯規畫與終生學習 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 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
十七	12/17 12/21	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 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 六、文化學習與國際了解 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
十七	12/17 12/21	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	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。 3-3-2 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.介紹田徑運動的演進與奧運會的競賽項目。練習原地擺臂、碎步跑。 2.練習蹲踞式起跑。 3.練習腳高抬腿跑、側交叉步跑。 4.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑練習。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
十八	12/24 12/28	第2單元青春營養祕笈	1 吃出營養與健康	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	1.認識消化功能。 2.認識常見的消化系統疾病，學會正確的飲食習慣，以改善消化系統。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 【家政教育】 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	一、了解自我與發展潛能 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 六、文化學習與國際了解 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
十八	12/24 12/28	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	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。 3-3-2 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.複習馬克操。 2.練習傳接棒動作要領。 3.進行接力跑活動。	2	1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
十九	12/31 1/4	第2單元青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。	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。	1.請學生回憶前一日三餐內容，討論青少年喜愛的飲食方式是否兼顧健康，以引起學習興趣。 2.介紹青少年的健康飲食指南。 3.以活動的方式協助學生了解簡易食物代換原則。	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊	

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	12/31 1/4	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛跑	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。 3-3-2 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	1.進行同心協力比賽。 2.記錄短跑技術練習計畫成果。 3.進行失能體驗跑活動。 4.規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
二十	1/7 1/11	第2單元青春營養祕笈	2 青春飲食指南	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。 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。 【第三次評量週】	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。	1.由小昀、小威、宣和與佳佳的對話，引入青少年選擇飲食常見的健康問題及調整方式。 2.明瞭健康飲食的特性，均衡、多樣、適度節制。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【家政教育】 1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	一、了解自我與發展潛能 六、文化學習與國際了解 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
二十	1/7 1/11	第4單元活力青春大放送	3 健步如飛跑	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。 3-3-2 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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。 【第三次評量週】	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。	1.進行同心協力比賽。 2.記錄短跑技術練習計畫成果。 3.進行失能體驗跑活動。 4.規畫實踐「個人跑步計畫」及成立班級「短跑俱樂部」。	2		1.實作及表現 2.觀察	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。	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
二十一	1/14 1/18	複習全冊	複習全冊	<p>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。</p> <p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</p> <p>2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣，以符合身體成長和活動的營養需求。</p> <p>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。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</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>4-3-2 選擇提升休閒活動參與的方法，並執行個人終生運動計畫。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</p> <p>7-3-2 選擇適切的健康資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。</p> <p>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。</p> <p>【休業式】</p>	<p>1.從各層面認識健康，說出健康真正內涵。</p> <p>2.探討生長、發育的含義及影響因素。</p> <p>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。</p> <p>4.能觀察並說出青春期常見的生理問題。</p> <p>5.認識多元的性別特質，突破性別刻板化與偏見。</p> <p>6.學習青少年每日飲食指南。</p> <p>7.認識不同身體活動量與飲食需求間的關係。</p> <p>8.了解均衡飲食的意義、重要性及健康飲食原則。</p> <p>9.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒打擊的動作技巧。</p> <p>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。</p> <p>11.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>12.學會羽球握拍、發球與高遠球的動作與擊球要領。</p> <p>13.學會捷泳打腿的動作。</p> <p>14.學會蹲踞式起跑、漸加速跑、接力跑的動作要領與練習方式。</p> <p>15.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。</p> <p>16.養成規律運動的習慣。</p> <p>17.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。</p> <p>18.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>一、健康青春向前行</p> <p>1.健康人生開步走</p> <p>2.健康照護</p> <p>3.我的青春檔案</p> <p>4.活出自我亮起來</p> <p>二、青春飲食祕笈</p> <p>1.吃出營養與健康</p> <p>2.青春飲食指南</p> <p>三、熱門運動大會串</p> <p>1.穩紮穩打——慢速壘球</p> <p>2.操之在我——籃球</p> <p>3.小兵立大功——排球</p> <p>4.展翅高飛——羽球</p> <p>四、活力青春大放送</p> <p>1.青春體能大解碼——體適能</p> <p>2.水上樂園——游泳</p> <p>3.健步如飛——跑</p> <p>4.踏板上的勇者——自行車</p>	3	1.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>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>1-2-1 覺知環境與個人身心健康的關係。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-4 了解世界上不同的群體、文化和國家，能尊重欣賞其差異。</p> <p>2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 根據青少年的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p>4-2-1 了解個人具有不同的特質。</p> <p>4-4-1 肯定自我，尊重他人。</p>	<p>一、了解自我與發展潛能</p> <p>二、欣賞、表現與創新</p> <p>三、生涯規畫與終生學習</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、文化學習與國際了解</p> <p>七、規畫、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>