

健康與體育_5,,24

A01_02_00

評量方式有：法定教育融入有：1-性侵害防治教育課程。2-家庭教育相關課程或活動。3-家庭暴力防治課程

週別	日期	主題(含義題融入，限50中文字)
1	0211~0215	寶貝我的家／一、休閒一起來
2	0216~0222	寶貝我的家／二、快樂休閒遊
3	0223~0301	寶貝我的家／二、快樂休閒遊 三、創意休閒
4	0302~0308	寶貝我的家／三、創意休閒 四、打羽球
5	0309~0315	寶貝我的家／四、打羽球 五、有話好好說
6	0316~0322	寶貝我的家／六、家暴與離婚 七、珍愛家人
7	0323~0329	拳擊有氧／一、跳出健康舞出活力 二、鏗鏘擊拳、擊走壓力
8	0330~0405	拳擊有氧／三、拳腳好功夫 四、拳擊有氧樂趣多
9	0406~0412	美麗人生／一、人生各階段
10	0413~0419	美麗人生／二、飲食話題
11	0420~0426	美麗人生／三、關懷老年人
12	0427~0503	美麗人生／四、為健康把關
13	0504~0510	球類遊戲樂趣多／一、傳接一把罩
14	0511~0517	球類遊戲樂趣多／二、大顯身手
15	0518~0524	球類遊戲樂趣多／三、腳下乾坤
16	0525~0531	球類遊戲樂趣多／三、腳下乾坤
17	0601~0607	搶救地球／一、生病的地球 二、給我一杯清淨水 三、輕聲細語防噪音
18	0608~0614	搶救地球／四、還我清新好空氣 五、大家一起做環保
19	0615~0621	跳躍的喜悅／一、運動新妙方 二、魚躍龍門
20	0622~0628	跳躍的喜悅／二、魚躍龍門
21	0629~0705	食品安全

。 4-全民國防教育。 5-環境教育。

1. 知道何謂良好的休閒活動。2. 能夠列舉選擇良好休閒活動的原則。3. 能列舉良好休閒活動的優點。4. 能夠規畫適合全家的休閒活動。5. 1	【活動一】	1. 教師、教室
1. 認識飛盤的種類與特性。2. 了解飛盤的基本動作要領。3. 能做出飛盤的基本傳接動作與創意玩法。	【活動一】	1. 教師準戶外
1. 了解飛盤的基本動作要領。2. 能做出飛盤的基本傳接動作與創意玩法。3. 能主動參與各項活動，並在活動中表現認真參與的態度。4. 了解踢毽	【活動五】	1. 教師準戶外
1. 了解踢毽的基本動作要領。2. 能做出踢毽運動的基本傳接、踢毽比準等動作。3. 能主動參與各項活動，並在活動中表現認真參與的態度。4. 育	【活動三】	1. 教師準戶外
1. 了解羽球的基本動作要領。2. 能做出羽球的握拍法與執球法，並能自拋擊球。3. 能主動參與各項活動，並在活動中表現認真參與的態度。4. 育	【活動四】	1. 教師準戶外
1. 正確利用有效的溝通原則，增進家庭的氣氛。2. 能說出家人間應如何促進家庭關係。3. 了解何謂家庭問題，例如：家庭暴力、父母離異。4. 育	【活動一】	1. 師生共教室
1. 能了解拳擊有氧運動的益處。2. 學會移位動作的基本步，例如：踏併步、彈跳步。3. 熟練將單一動作組合與連貫。4. 能認真學習並注意安全。	【活動一】	1. 輕快的戶外
1. 學會移位動作的基本步，例如：踏併步、彈跳步。2. 學會擊拳與踢腿的正確動作。3. 能配合不同的節奏做出動作。4. 熟練將單一動作組合!	【活動一】	1. 教師準戶外
1. 能舉例說出人生各階段的生理發展特徵。2. 能以積極的態度面對成長階段的各種變化。3. 能分析影響個人生長發育的因素。4. 培養有益成長的	【活動一】	1. 人生各教室
1. 能了解家庭成員的營養需求。2. 能檢視家庭的飲食習慣。3. 明瞭清洗、烹調和解凍食物的方法。4. 列舉選擇食物的正確方法。	【活動一】	1. 學生課教室
1. 能了解老年期的飲食保健方法。2. 能運用均衡飲食的觀念來評估菜單的設計。3. 能以具體的行動，表達對老年人的關愛。4. 能照顧年邁的長輩	【活動一】	1. 學生在教室
1. 能給家人支持的力量，拒絕菸酒的危害。2. 能以具體的行動，表達對家人的關愛。3. 體會早期發現、早期治療的重要性。4. 能定期做健康檢查	【活動一】	1. 教師和教室
1. 能說出以手拋擲、拋接、傳接的動作要領。2. 能說出手球運動的由來與特點。3. 能做出基本的拋接球動作。4. 能將球拋擲到指定地點。5	【活動一】	1. 教師準戶外
1. 能說出手球運球的動作要領。2. 能將球拋擲到指定地點。3. 能與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。4. 認真學習並注意自己與他人的安全	【活動一】	1. 教師準戶外
1. 能說出足球傳、踢的動作要領。2. 能做出足球傳踢球與抄截球的動作。3. 能做出以足背踢球的動作。4. 能與同伴合作，和諧的完成動作或進	【活動一】	1. 教師準戶外
1. 能說出射門的動作要領。2. 能做出定點射門與移動中射門的動作。3. 能與同伴合作，和諧的完成動作或進行遊戲。4. 認真學習並注意自己與伴	【活動七】	1. 教師準戶外
1. 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。2. 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。3. 了解日常生活中環境破壞對大自然的傷害。4. 願	【活動一】	1. 師生共教室
1. 觀察並了解居住社區中的環境汙染問題。2. 分析社區中各種汙染對居民健康與安適的影響。3. 列舉改善各種汙染的方法。4. 願意參與社區環境	【活動一】	1. 教師準教室
1. 能明瞭並說出跳遠的動作要領和安全的練習方法。2. 能做出跳遠的分解動作。3. 能做出跳遠的連續動作。4. 透過運動鍛鍊身體的協調性。5.	【活動一】	1. 教師準教室
1. 能明瞭並說出跳箱的動作要領和安全的練習方法。2. 能說出跳箱運動的概念，以提升運動技能。3. 能做出跳箱的分解動作。4. 能做出跳箱的連	【活動一】	1. 教師準教室

3 6-2-2 ◦	晤談 實踐	40 60	【家政教育】4-
3 3-2-2 ◦ 7-2	晤談 實踐	40 60	【家政教育】3-
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【家政教育】4-
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【家政教育】4-
3 6-2-2 ◦ 6-2	晤談 實踐	40 60	【生涯發展教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 3-2-2 ◦ 4-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 1-2-1 ◦ 1-2	晤談 實踐	40 60	【生涯發展教育
3 1-2-3 ◦ 2-2	晤談 實踐	40 60	【家政教育】1-
3 2-2-1 ◦ 2-2	晤談 實踐	40 60	【家政教育】1-
3 1-2-3 ◦ 5-2	晤談 實踐	40 60	【人權教育】2-
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 1-2-3 ◦ 5-2	晤談 實踐	40 60	【人權教育】2-
3 1-2-3 ◦ 7-2	晤談 實踐	40 60	【人權教育】2-
3 3-2-1 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育
3 1-2-2 ◦ 3-2	晤談 實踐	40 60	【性別平等教育