

宜蘭縣東光國中 102 學年度第二學期健體領域教學計畫表

學習總目標：

- 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。

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	2/10 2/14	第1單元為青春開一扇窗	1 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。	1.以課本漫畫與教學影片介紹菸品歷史。 2.帶領學生了解青少年吸菸原因及心理因素。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
一	2/10 2/14	第4單元健康自主有活力	1 彈跳之間(桌球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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.球感練習及學會發不旋轉長球。 2.學會反手推(擋)動作要領。 3.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 4.培養不屈不撓的精神。 5.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.教師並介紹我國桌球好手莊智淵及桌球發展的歷程。 2.教導各種球拍種類的功用，並示範球拍的握法。 3.練習對空正反拍連續擊球、分組對牆壁連續擊球。	2		1.觀察 2.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 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
二	2/17 2/21	第1單元為青春開一扇窗	2 菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。	1.認識菸的成分與危害，帶入菸對呼吸系統的影響 2.說明菸對人體全身健康的危害，以及吸菸會導致金錢花費增加與容貌的改變。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 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	2/17 2/21	第4單元健康自主有活力	2變化自如(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。 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.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。	1.透過課文所提供範例講解遵守規則的必要性。 2.介紹反手發球之軌球、握拍、揮拍及跟進動作要領。	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。	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、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
三	2/24 2/27	第1單元為青春開一扇窗	1菸害現形記	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。	1.說明健康團體的反擊行動。 2.講解菸害防制法相關規定與法律意義，並帶領學生勇敢拒絕二手菸。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
三	2/24 2/27	第4單元健康自主有活力	2變化自如(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。 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.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。	1.教師透過四人一組編排方式，引導學生練習挑球及輕擋網前球變換練習，增加下手網邊回擊球路之變化性。原地技術純熟後，可透過二打一方式，訓練連續前後跑動及回擊能力。 2.進行簡易半場單打比賽，建立學生比賽觀念及增加興趣。	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。	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、運用資訊與科技 九、主動探索與研究
四	3/3 3/7	第1單元為青春開一扇窗	2克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.介紹檳榔歷史，並以健康電台引導，說明檳榔與所產生的社會問題。 2.說明檳榔對人體的健康影響。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 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	3/3 3/7	第4單元健康自主有活力	3天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1.簡略介紹棒球的歷史與沿革。 2.指導學生進行低手拋接及自拋自接遊戲，讓學生熟悉對球的感覺，做為熱身運動。	2	1.棒球英語通學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【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 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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
五	3/10 3/14	第1單元為青春開一扇窗	2克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.說明檳榔產生的環保的問題。 2.與學生討論酒為什麼會對人體產生傷害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
五	3/10 3/14	第4單元健康自主有活力	3天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1.說明握球及側肩傳球的動作要領，並將該技術融入比賽或遊戲之中。	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。	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 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 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
六	3/17 3/21	第1單元為青春開一扇窗	2克癮制勝	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。	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。	1.說明酒對人體的多種傷害，以及酒精在人體中的吸收與代謝情形。 2.討論酒駕問題，並簡介成癮物質的意義及危害。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	三、生涯規畫與終生學習 六、文化學習與國際了解 十、獨立思考與解決問題
六	3/17 3/21	第4單元健康自主有活力	3天生好手(棒球)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1.說明低手拋傳、滾地接傳球的動作要領，與講解跑壘基本觀念，並設計成比賽或遊戲項目。	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。	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 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 十、獨立思考與解決問題
七	3/24 3/28	第1單元為青春開一扇窗	3健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。 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。 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訂的行動方案與法規。	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。	1.知道面對成癮物質最好的方法就是拒絕對方。 2.分析需要拒絕的情境，了解拒絕過程須運用的溝通技巧。 3.介紹八種拒絕技巧並實際演練。	1		1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 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
七	3/24 3/28	第5單元健康自主有活力	1 男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 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。 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。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【男生女生配（合作玩球）】 1.說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2.介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3.以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單	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。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	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 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 九、主動探索與研究
八	3/31 4/3	第1單元為青春開一扇窗	3 健康行動全紀錄	5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。 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。 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訂的行動方案與法規。	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。	1.個人如何協助吸菸者戒菸計畫，並以美國青少年的拒菸行動例子，引導學生分組進行「健康行動計畫」發表會。 2.以趙自強戒菸與陳先生戒酒的故事，讓學生了解戒除成癮物質非難事。	1	1.課前準備 2.觀察 3.紀錄	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題	
八	3/31 4/3	第5單元健康自主有活力	1 男生女生配(合作玩球)	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。 3-3-4 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。 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。 6-3-5 理解道德、社會、文化、政策等因素如何影響價值或規範，並能加以認同、遵守或尊重。	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.學習兩性互助以達成目標。 4.培養互助合作的精神。 5.學習尊重不同性別的個體。	【男生女生配（合作玩球）】 1.說明男女生在生理結構上的不同，使得在運動場上會因性別的差異有不同的表現 2.介紹正式比賽中男女混合的運動項目；進行合球罰球技術練習。 3.以伸展活動做為熱身運動，進行合球上籃及定點投籃技術練習。	2	1.我們的致勝秘笈學習活動單	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。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。	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 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 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
九	4/7 4/11	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	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。 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。	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	1.了解傳染病與非傳染病的差異。2.了解傳染病在臺灣的發展史，說明傳染病發生的三大要素與法定傳染病的意義。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 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 十、獨立思考與解決問題
九	4/7 4/11	第5單元團隊合作創高峰	2 掌中妙技(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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2.說明運球在籃球運動中的重要性。	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。	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	4/14 4/18	第2單元 醫療消費面面觀	1 傳染病的世界	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。 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。 【第一次評量週】	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	1.介紹登革熱、流行性感冒、病毒性肝炎、肺結核，教導學生學習預防傳染病的健康自我管理行動。	1		1.觀察 2.實作及表現	【資訊教育】 3-4-7 能利用國際網路、多媒體光碟、影碟等進行資料蒐集，並結合已學過的軟體進行資料整理與分析。 【環境教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。	一、了解自我與發展潛能 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 十、獨立思考與解決問題
十	4/14 4/18	第5單元團隊合作創高峰	2 掌中妙技(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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。 【第一次評量週】	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。	1.教師說明籃球運動中團隊合作的重要性。 2.說明運球在籃球運動中的重要性。	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。	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
十一	4/21 4/25	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	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。	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。	1.教師說明健保開辦之初的時代背景。 2.了解醫療層級、家庭醫師、處方箋及醫藥分業等相關的健保制度，並連結至自己的生活經驗。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十一	4/21 4/25	第5單元團隊合作創高峰	2 掌中妙技(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 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	1.指導學生進行直線運球活動、變換速度運球、一對一及兵來將擋活動。	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。	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	4/28 5/2	第2單元 醫療消費面面觀	2 醫療新紀元	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。	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。	1.了解目前全民健保的概況、困境及培養珍惜醫療資源的態度與行為。	1		1.觀察 2.實作及表現	【人權教育】 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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十二	4/28 5/2	第5單元團隊合作創高峰	2 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	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	5/5 5/9	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	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。	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。	1.藉由課本人物的對話，引導學生進入正確用藥的主題。 2.認識藥物的分類及了解藥袋提供的資訊。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十三	5/5 5/9	第5單元團隊合作創高峰	2 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	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	5/12 5/16	第2單元 醫療消費面面觀	3 醫藥世界	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。	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。	1.透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，養成正確的用藥態度與習慣，並建立良好的態度與觀念。 2.醫療消費停看聽一學會辨別另類療法的優劣，並注意使用安全。	1	1.醫療消費大搜查學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際理解 八、運用科技與資訊
十四	5/12 5/16	第5單元團隊合作創高峰	2 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。	1.帶領學生進行此起彼落及空中攔截兩項暖身活動。 2.教師示範肩上發球的基本姿勢，使學生明瞭分解動作並進行練習。 3.進行原地、左右移位接發球練習。	2		1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。	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
十五	5/19 5/23	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	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.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。	1.說明事故傷害的定義及發生原因。 2.介紹摔傷、一氧化碳中毒、用電安全。 3.了解火災發生的原因、對人們的影響及應該如何預防火災。 4.了解校園內易發生事故傷害的地點及原因。	1	1.大捕頭學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【人權教育】 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十五	5/19 5/23	第5單元團隊合作創高峰	2 雷霆萬鈞(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。 3-3-4 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。 教學計畫表	1.複習原地、左右移位接發球並進行前後移位接發球練習。 2.進行對牆練習活動。 3.進行接發球練習活動。 4.介紹排球相關規則，及裁判執法的手勢所代表的意思。	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。	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
十六	5/26 5/30	第3單元永保安康新主張	1 環境安全大體檢	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.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。	1.說明青少年在交通應注意的事項。 2.強調安全的生活，需要每個人共同提高安全意識，切勿因自己的疏失，造成他人的傷害。	2		1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【人權教育】 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 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十六	5/26 5/30	第6單元靈活自如好身手	1 身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1.說明瑜伽的歷史和益處。 2.介紹並練習瑜伽的內涵：呼吸法、體位法和冥想。 3.說明從事瑜伽運動的注意事項。 4.練習蓮花坐、金剛坐。 5.練習站姿體位法：伸展三角式、勇士式 A 式、樹式和舞蹈式。	1	1.瑜珈世界學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	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
十七	6/3 6/6	第3單元 永保安康新主張	2 現代安全新策略	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.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，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.了解目前青少年所面臨的危機種類和特性。 2.了解危機存在於生活的哪些層面。	2		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十七	6/3 6/6	第6單元 靈活自如好身手	1 身心靈合一(瑜伽)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	一、了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 二、學會安全的執行瑜伽運動。 三、學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想法。 四、培養終生運動的習慣。	1.複習上節課內容，腹式呼吸法、站姿體位法。 2.練習坐姿體位法：牛面式、蝴蝶式和頭貼腳式。 3.練習後彎體位法：扭腰式、蛇式和弓式。	1	1.瑜珈世界學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	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
十八	6/9 6/13	第3單元 永保安康新主張	2 現代安全新策略	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.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，學習相關的技巧。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	1.知道解除危機的方法。 2.能運用身邊小東西來防身。	2		1.觀察 2.問卷調查 3.實作及表現 4.分組討論	【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。 【人權教育】 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 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	6/9 6/13	第6單元靈活自如好身手	2 律動之美(地板運動)	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1.了解體操運動項目種類，與競技體操地板整套動作的編配要素。 2.了解競技體操相關的運動安全概念。 3.了解平衡、跳躍、翻滾與支撐等動作的運動概念，與日常生活的運用。 4.體驗體操遊戲的樂趣，進而增進個人健康與體能。 5.培養團隊合作與公平競爭的美德。 6.培養崇德好禮、遵守紀律的運動風範。	1.介紹競技體操運動與地板等競賽項目、種類及模式。 2.引導學生思考體操動作技能在日常生活與其他運動的應用時機，並體會地板運動中平衡與跳躍的動作要領。 3.帶領學生練習滾翻等相關基本動作。 4.介紹競技體操運動之相關器具與場地。	2	1.威龍闖天觀學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【性別平等教育】 1-1-2 認識不同性別者身心的異同。	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 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	6/16 6/20	第3單元永保安康新主張	3 防暴你我他(實戰防身術)	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	1.了解防暴的基本概念，並於面對暴力時能有應變之能力。 2.了解實戰防身術的基本概念。 3.了解實戰防身術的動作要領與運用時機。 4.學習實戰防身術的動作與應用技術。 5.能欣賞並評鑑同學的優缺點。 6.能尊重兩性差異與身體自主權，並能合作反抗暴力行為的侵犯。	1.介紹防暴與實戰防身術概念。 2.講解與示範、練習阻擋、反攻。 3.複習阻擋、反攻，講解與示範、練習掙脫與實戰防身術動作一。	1	1.超人加油站學習活動單	1.問卷調查 2.討論 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄	【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 八、科技運用與資訊 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	6/16 6/20	第6單元靈活自如好身手	3 活靈活現(扯鈴)	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。 4-3-1 了解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽能力。 5-3-5 重視並積極促進運動安全。 【第二次評量週】	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線連鈴的進階技巧。 3.學會扯鈴金蟬脫殼、蜻蜓點水、蜘蛛結網等基礎動作。 4.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 5.學習如何自我挑戰及欣賞別人的優點。 6.學習注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.說明扯鈴的發展歷程、規則，以及扯鈴應注意之安全事項。 2.藉由繞線連鈴、調鈴，以及繞線、開線等動作作為熱身運動。 3.實施金蟬脫殼、靈蛇出洞之一式三招動作教學。	2		1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現	【家政教育】 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。	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
廿	6/23 6/27	複習全冊	複習全冊	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 3-3-4 在活動練習中運用各種策略以增進運動表現。 4-3-1 瞭解運動參與在個人社會層面的意義。 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。 4-3-5 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。 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。 5-3-4 評估菸、酒、檳榔、藥物、成癮藥物的危害，並於日常生活中演練有效的拒絕策略。 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。 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。 【休業式】	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。	第1單元 為青春開一扇窗 第1章 菸害現形記 第2章 克癮制勝 第3章 健康行動全紀錄 第2單元 醫療消費面面觀 第1章 傳染病的世界 第2章 醫療新紀元 第3章 醫藥世界 第3單元 永保安康新主張 第1章 環境安全大體檢 第2章 現代安全新策略 第3章 防暴你我他一實戰防身術 第4單元 健康自主有活力 第1章 彈跳之間—桌球 第2章 變化自如—羽球 第3章 天生好手—棒球 第5單元 團隊合作創高峰 第1章 男生女生配—合作玩球 第2章 掌中妙技—籃球 第3章 雷霆萬鈞—排球 第6單元 靈活自如好身手 第1章 身心靈合一—瑜伽 第2章 律動之美—地板運動 第3章 活靈活現—扯鈴		配合各單元學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄 4.實作及表現 5.分組討論	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。 2-3-1 了解人自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 4-4-5 參與策畫家人共同參與的活動，增進家人感情。 【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。 2-2-1 了解不同性別者在團體中均扮演重要的角色。 【環境教育】 3-4-1 學習關懷弱勢團體及其生活環境。	一、瞭解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 三、生涯規劃與終身學習 四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際瞭解 七、規劃、組織與實踐 八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題

