

國華國中 104 學年度 健體領域 1~3 年級課程架構表

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 上	第 1 單元 健康青春向前行	第 1 章 健康人生開步走	1.從各層面認識健康，說出健康真正意涵。 2.探討生長、發育的涵義及影響因素。 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。	1	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。	【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。
1 上	第 1 單元 健康青春向前行	第 2 章 健康照護	1.認識眼睛及牙齒的構造。 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。	2	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以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。	【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。
1 上	第 1 單元 健康青春向前行	第 3 章 我的青春檔案	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。	3	1-3-2 蒐集生長、發展的相關資訊，以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。	【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。
1 上	第 1 單元 健康青春向前行	第 4 章 活出自我亮起來	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。	4	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。	【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。
1 上	第 2 單元 青春營養祕笈	第 1 章 吃出營養與健康	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。	3	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。	【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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 上	第 2 單元 青春營養祕笈	第 2 章 青春飲食指南	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。	2	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。	【家政教育】 1-4-1 根據個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。
1 上	第 3 單元 熱門運動大會串	第 1 章 穩紮穩打(慢速壘球)	1.了解傳球控球的動作要領。 2.了解練習時，周遭環境的安全性。 3.學會傳接球、滾地球、高飛接球及揮棒的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	4	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。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 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。	【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。 【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
1 上	第 3 單元 熱門運動大會串	第 2 章 操之在我(籃球)	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。	6	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。	【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。
1 上	第 3 單元 熱門運動大會串	第 3 章 小兵立大功(排球)	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用的時機。 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。	4	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。	【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。
1 上	第 3 單元 熱門運動大會串	第 4 章 展翅高飛(羽球)	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。	4	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 評估個人及他人的表現方式，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。	【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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 上	第 4 單元 活力青春大放送	第 1 章 青春體能大解碼(體適能)	1.了解體適能的意義、要素及改善的方法與原則。 2.養成規律運動的習慣。	2	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。	【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。
1 上	第 4 單元 活力青春大放送	第 2 章 水上樂園(游泳)	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。	4~5	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。	【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。
1 上	第 4 單元 活力青春大放送	第 3 章 健步如飛(跑)	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。	6	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。	【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。
1 上	第 4 單元 活力青春大放送	第 4 章 踏板上的勇者(自行車)	1.了解騎自行車的益處及自行車的構造。 2.認識自行車的種類。 3.學會騎自行車的技巧及養成騎車安全的習慣。 4.了解自行車的安全守則。 5.認識騎車的運動傷害，以及學會自行車的檢查與保養。	2	3-3-3 在活動練習中運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，並執行個人終生運動計畫。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【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。
1 下	第 1 單元 為青春開一扇窗	第 1 章 菸害現形記	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。	3	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 下	第 1 單元 為青春開一扇窗	第 2 章 克癮制勝	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。	3	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
1 下	第 1 單元 為青春開一扇窗	第 3 章 健康行動全紀錄	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。	2	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
1 下	第 2 單元 醫療消費面面觀	第 1 章 傳染病的世界	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	2	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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。
1 下	第 2 單元 保健醫療面面觀	第 2 章 醫藥新紀元	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。	2	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。	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。
1 下	第 2 單元 保健醫療面面觀	第 3 章 醫藥世界	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。	2	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。 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。	【人權教育】 1-4-5 討論世界公民的責任，並提出一個富有公平、正義、永續發展的社會藍圖。
1 下	第 3 單元 永保安康新主張	第 1 章 環境安全大體檢	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。	2~3	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 下	第 3 單元 永保安康新主張	第 2 章 現代安全新策略	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。 3.能將所學運用於實際的生活當中，養成注意安全的習慣。	2	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。	【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。
1 下	第 3 單元 永保安康新主張	第 3 章 防暴你我他(實戰防身術)	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.學會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。	4	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
1 下	第 4 單元 健康自主有活力	第 1 章 彈跳之間(桌球)	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。	4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。
1 下	第 4 單元 健康自主有活力	第 2 章 變化自如(羽球)	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。	4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
1 下	第 4 單元 健康自主有活力	第 3 章 天生好手(棒球)	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在規則的不同。 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。	4	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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
1 下	第 5 單元 團隊合作創高峰	第 1 章 男生女生配(合作玩球)	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。	4	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。	【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。
1 下	第 5 單元 團隊合作創高峰	第 2 章 掌中妙技(籃球)	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。	3	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
1 下	第 5 單元 團隊合作創高峰	第 3 章 雷霆萬鈞(排球)	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發球技術。 3.了解排球基本規則。 4.學習團隊合作並尊重對手。	3~4	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
1 下	第 6 單元 靈活自如好身手	第 1 章 身心靈合一(瑜伽)	1.了解瑜伽的歷史、內涵及益處。 2.學會安全的執行瑜伽運動。 3.學會瑜伽的呼吸法、體位法及冥想。 4.培養終生運動的習慣。	2	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。	【家政教育】 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。
1 下	第 6 單元 靈活自如好身手	第 2 章 律動之美(地板運動)	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，並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。	4	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。	【性別平等教育】 1-1-1 認識不同性別者身心的異同。
1 下	第 6 單元 靈活自如好身手	第 3 章 活靈活現(扯鈴)	1.了解扯鈴運動的發展。 2.學會扯鈴繞線運鈴的進階技巧。 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。	2	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。	【家政教育】 4-1-1 藉語言或動作，來表達參與身體活動的感覺。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 上	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	第 1 章 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。 3.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 4.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。 5.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。 6.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。	3	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。 1-3-4 解釋社會與性與愛的規範與影響。	【性別平等教育】 2-4-6 習得性別間合宜的情感表達方式。 2-4-7 釐清情感關係中的性別刻板模式。 2-4-8 學習處理與不同性別者的情感關係。
2 上	第 1 單元 歌詠青春合奏曲	第 2 章 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。 4.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。 5.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	3	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。 1-3-4 解釋社會對性與愛的行為之規範及其影響。	【性別平等教育】 2-4-9 善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。 2-4-12 探究性騷擾與性侵害相關議題。
2 上	第 2 單元 遠離誘惑迎向健康	第 1 章 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病患的態度。	3	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 1-3-4 解釋社會對性與愛的規範及其影響。 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。	【性別平等教育】 2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。 2-4-10 認識安全性行為並保護自己。
2 上	第 2 單元 遠離誘惑迎向健康	第 2 章 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。 2.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 3.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 4.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 5.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	3	5-3-4 演練拒絕菸、酒、檳榔、成癮藥物的有效策略並實踐於日常生活中。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。 【家政教育】 3-4-3 建立合宜的生活價值觀。 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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 上	第 3 單元 健康生活飲食家	第 1 章 食品消費高手	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不蕩時對人類可能產生的影響。 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.能判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。 4.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中作為選擇食品時的參考。 5.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。	3	2-3-1 設計、執行並評估個人的飲食內容及飲食習慣。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。 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。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。
2 上	第 3 單元 健康生活飲食家	第 2 章 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。 3.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。 4.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	3	2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【環境教育】 1-4-1 覺知人類生活品質乃繫於資源的永續利用和維持生態平衡。 3-4-3 關懷未來世代的生存與永續發展。 3-4-4 願意依循環保簡樸與健康的理念於日常生活與消費行為。 【家政教育】 1-4-2 選購及製作衛生、安全、營養且符合環保的餐點。
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 1 章 捉摸不定(桌球)	1.學會正手平擊及正手發下旋球技術之要領。 2.蒐集臺灣殘障桌球好手的故事，並學習他們殘而不廢的奮鬥精神。 3.培養終生運動的習慣。 4.主動積極參與休閒活動。 5.培養團隊合作及互助的精神。 6.了解社區或學校桌球活動，並試著去參與。	3	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。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 2 章 百步穿楊(籃球)	1.了解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。	4	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。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 3 章 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。 5.學會投手投球的動作要領。 6.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 7.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	4	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 4 章 掌上乾坤(手球)	1.認識手球及其發展現況。 2.了解傳接球、運球及射門的要領與方法。 3.學會運球、跑動中傳接球及 3 步射門的動作技能。 4.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 5.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	3	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 5 章 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。 4.培養團隊合作的精神。 5.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 6.透過足球運動促進個體成長。 7.遵守比賽規則並隨時注意安全。	3	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。 3-3-4 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。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。
2 上	第 4 單元 身體力行動起來	第 6 章 高抬貴手(排球)	1.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。 3.了解高手傳球的方向運用。 4.培養團隊合作的精神與態度。	4	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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【人權教育】 2-4-1 了解文化權並能欣賞、包容文化差異。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 上	第 5 單元 休閒運動總動員	第 1 章 活力滿點(戶外活動)	1.了解從事休閒運動的益處。 2.認識直排輪、健走及攀岩等休閒運動。 3.學會直排輪、健走及攀岩之基本技巧。 4.能夠選擇自己喜愛的休閒運動。 5.培養從事休閒運動的習慣。	2	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。 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。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
2 上	第 5 單元 休閒運動總動員	第 2 章 青山任我行(登山)	1.了解登山的益處。 2.認識登山的方法及登山安全知識。 3.能夠擬訂登山計畫並付諸行動。 4.培養正確的休閒運動觀念。 5.養成休閒運動的習慣。	2	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，並執行個人終生運動計畫。 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。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
2 上	第 5 單元 休閒運動總動員	第 3 章 大呼小叫(場邊啦啦隊)	1.了解場邊啦啦隊的由來。 2.了解場邊啦啦隊的功用及運動概念。 3.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 4.學會如何編創場邊啦啦隊。 5.培養團隊合作的精神。	4	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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
2 上	第 5 單元 休閒運動總動員	第 4 章 空舞竹鈴(扯鈴)	1.了解扯鈴、扯鈴比賽的種類及方式。 2.學會扯鈴仰觀星斗、望月、倒掛金鐘及金龍繞玉柱等基本動作。 3.學會運用扯鈴基礎動作串聯成組合動作。 4.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 5.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	2	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。 4-3-2 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。
2 上	第 5 單元 休閒運動總動員	第 5 章 快樂的運動饗宴(運動與消費)	1.認識運動產品的種類。 2.了解運動鞋及運動服裝的選擇方法。 3.能選擇適當的運動鞋及運動服裝。 4.能選擇安全的運動消費場所。 5.養成良好的運動習慣。	1	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、服務及產品以促進健康計畫的執行。	【家政教育】 3-4-4 運用資源分析、研判與整合家庭消費資訊，以解決生活問題。
2 下	第 1 單元 永續經營健康路	第 1 章 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、身體與心理產生的變化。 3.了解胎兒在母體內生長情形。 4.認識不同生產方式的優點與缺點。 5.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。 6.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。	2	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。	【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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 下	第 1 單元 永續經營健康路	第 2 章 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。 3.能知道影響身體健康狀態的可能因素。 4.認識面對死亡或失落事件發生時，在世者的心路歷程及心理調適。	2	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 6-3-3 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。	【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。
2 下	第 1 單元 永續經營健康路	第 3 章 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。 2.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。 3.認識心血管疾病中之高血壓、冠心病、腦中風的成因及預防方法。 4.能夠關心家人與自己的健康狀態。	2	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。	【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。
2 下	第 1 單元 永續經營健康路	第 4 章 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。 2.認識常見糖尿病的種類及預防方法。 3.能夠關心家人與自己的健康狀態。 4.學習面對病患的技巧與安慰病患的方式。	2	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。	【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。
2 下	第 2 單元 樂活生機	第 1 章 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。 3.選擇適切的休閒資訊、裝備與場所，以實踐健康的休閒生活。 4.規畫及參與個人、家庭的休閒活動。	2	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、服務及產品以促進健康計畫的執行。	【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 建立學習型家庭概念，運用於生活中。
2 下	第 2 單元 樂活生機	第 2 章 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。 4.了解不同的救難機構，並建立正確的人生價值觀。	2	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。	【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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 下	第 2 單元 樂活生機	第 3 章 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。	2	5-3-3 規畫並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	【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。
2 下	第 3 單元 總體營造新環境	第 1 章 健康社區面面觀	1.了解健康社區的要素。 2.檢視自己所屬社區現況並評估社區環境潛在問題。 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。	2	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。	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資訊與管道。 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
2 下	第 3 單元 總體營造新環境	第 2 章 安全好社區	1.認識社區安全相關的法令規定。 2.針對社區環境問題提出維護與改善的計畫。	2	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。	【人權教育】 1-1-3 討論、分享生活中不公平、不合理、違反規則、受到傷害等經驗，並知道如何尋求救助的資訊與管道。
2 下	第 4 單元 運動一世健康一生	第 1 章 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。	1~2	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，以促成健康計畫的執行。	
2 下	第 4 單元 運動一世健康一生	第 2 章 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。	2	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。	【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。
2 下	第 4 單元 運動一世健康一生	第 3 章 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之簡易輔助器材，培養建立居家自我運動計畫。 3.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。	4	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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【人權教育】 2-2-2 認識休閒權與日常生活的關係。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 下	第 5 單元 君子好球樂趣多	第 1 章 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、欣賞並紀錄同學的表現。	3	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。	【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
2 下	第 5 單元 君子好球樂趣多	第 2 章 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。	4	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。	
2 下	第 5 單元 君子好球樂趣多	第 3 章 同舟共濟(台球)	1.知道台球比賽的精神。 2.了解台球的進階得分技術與使用時機。 3.學會一對一單打及卡位的技術。 4.了解台球比賽基本陣型。 5.培養兩性互助合作的精神。 6.尊重不同性別的個體。	4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
2 下	第 5 單元 君子好球樂趣多	第 4 章 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。	4	3-3-2 評估個人及他人的動作屈膝，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。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
2 下	第 6 單元 展現青春挑戰極限	第 1 章 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.建立正確之運動傷害防護觀念。	2	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。	【環境教育】 4-3-2 能客觀中立的提供各種辯證，並虛心的接受別人的指正。
2 下	第 6 單元 展現青春挑戰極限	第 2 章 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。	2	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 計畫及執行增進個人體適能的活動。 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。	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
2 下	第 6 單元 展現青春挑戰極限	第 3 章 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。	4	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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
2 下	第 6 單元 展現青春挑戰極限	第 4 章 泳往直前(游泳)	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。 5.養成對水上活動安全的警覺性。	4	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。	【人權教育】 2-3-1 了解人身自由權並具有自我保護的知能。
3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	第 1 章 體型面面觀	1.建立對身體自我悅納的態度及想法。 2.了解現代社會對於各種體型的價值觀，並反省自己對體型的期待情形。 3.了解體重代表的意義及對健康的重要。 4.建立對於體重的正確概念。 5.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。	2	2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	第 2 章 體位觀測站	1.了解體重代表的意義及對健康的重要。 2.建立對於體重的正確概念。 3.學習體脂肪的功能與對健康造成的影響。 4.認識厭食症及暴食症。 5.了解過胖或過瘦對身體的影響。 6.透過自我悅納建立健全的健康心態。	3	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
3 上	第 1 單元 邁向健康體位的人生	第 3 章 健康體位管理	一、分辨廣告對於促進健康的迷思。 二、澄清各種不健康的減重方法。 三、分析自己的健康數據和生活型態。 四、選擇正確的健康體位自主管理策略。	2	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。 2-3-6 分析個人對身體外觀的看法及其對個人飲食、運動趨勢的影響，並擬定適當的體重控制計畫。 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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。
3 上	第 2 單元 人際關係新視界	第 1 章 在人際關係中成長	1.認識人際關係的各個層面。 2.知道如何改善自己的人際關係。 3.了解衝突如何發生。 4.知道如何理智的面對並處理衝突。	2	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。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 上	第 2 單元 人際關係新視界	第 2 章 經營我的家庭關係	1.認識家庭的種類與功能，並探討家庭對個人發展的影響。 2.認識心理親屬的意義，與了解其具有家庭功能的屬性。 3.學習增進良好家庭關係的方法。 4.認識家庭暴力的發生與其因應原則。	2	6-3-2 肯定家庭教育及社會支持的價值，願意建立正向良好的人際關係。 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。	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【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。 4-4-6 建立學習型家庭概念，運用於生活中。
3 上	第 2 單元 人際關係新視界	第 3 章 網路交友停看聽	1.能說明科技發達對人際互動所帶來的正負面影響。 2.能了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。 3.能了解網路成癮的原因及避免成癮的方式。	1~2	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。 6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【性別平等教育】 2-1-3 適當表達自己的意見和感受，不受性別的限制。
3 上	第 3 單元 飲食消費新趨勢	第 1 章 現代飲食趨勢	1.認識抗氧化食物、傳統食材，以及健康食品，並體認其對於個人健康的合適性。 2.了解媒體對飲食消費行為的影響。 3.建立正確的飲食消費價值觀，並能將其落實於生活中。	2	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。 2-3-3 檢視媒體所助長的飲食趨勢之合適性，並體認正確的飲食可降低健康上的風險。	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。
3 上	第 3 單元 飲食消費新趨勢	第 2 章 安全衛生的飲食	1.體認安全衛生的飲食之重要性。 2.了解不符合安全衛生的飲食，容易引起食品中毒。 3.知道食品中毒的原因、處理及預防方法。 4.使用適當的技巧判斷外食場所衛生。	2	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、社區商店所準備和販售餐點的合適性，並提出改善的方法。 2-3-5 明瞭食物的烹調、製造會影響食物的品質、熱量及價格，並做明智的選擇。	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。
3 上	第 4 單元 球類運動大拼盤	第 1 章 攻城掠地(籃球)	1.了解團隊合作在比賽中的重要性。 2.了解進攻的基本方法與防守的基本陣型。 3.學會進攻與防守的技術並能運用在比賽場上。 4.發揮互助合作的精神。 5.養成遵守規範並尊重他人的行為。	3	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。 3-3-5 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別別的特質。 【生涯發展教育】 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 上	第 4 單元 球類運動大拼盤	第 2 章 直截了當(排球)	1.了解排球比賽中最佳的攔網位置。 2.學會攔網的技術。 3.了解攔網步法的運用。 4.複習排球運動的各種技術。	4	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。 3-3-3 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。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
3 上	第 4 單元 球類運動大拼盤	第 3 章 掌握青春(手球)	1.了解 7 公尺射門、普通球員與守門員基本防守技術的要領。 2.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。 3.觀賞手球比賽以學習他人戰術戰略，進而制訂並應用戰術戰術。	4	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。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。
3 上	第 4 單元 球類運動大拼盤	第 4 章 大顯身手(足球)	1.了解運球、假動作與守門員的動作要領。 2.了解足球規則與戰術之應用，且能運用於比賽中。 3.學習運球、假動作與守門員的動作。 4.培養欣賞並體驗足球比賽的樂趣，發展足球運動潛能。	4	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。 3-3-3 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
3 上	第 4 單元 球類運動大拼盤	第 5 章 固若金湯(棒球)	1.了解我國職業棒球的沿革與觸擊短打的使用時機。 2.學會投手投球的動作要領。 3.學會觸擊短打的動作要領。 4.了解暗號的種類與操作要領。 5.養成誠實負責的處事態度。 6.養成遵守規則服從裁判的運動精神。	4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。
3 上	第 5 單元 我是大力士	第 1 章 大力水手(肌力與肌耐力)	1.了解肌力與肌耐力的重要性。 2.了解改善肌力與肌耐力的運動處方及訓練原則。 3.學會如何正確進行肌力與肌耐力訓練，以避免運動傷害及改善肌力與肌耐力。 4.了解如何針對身體各部位進行肌力與肌耐力的訓練。 5.養成規律進行肌力與肌耐力訓練的習慣。	2	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技能。 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。	【性別平等教育】 1-1-2 尊重不同性別者的特質。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 上	第 5 單元 我是大力士	第 2 章 勇冠三軍(鐵人三項)	1.了解鐵人三項的精神。 2.了解練習鐵人三項的益處 3.認識鐵人三項競賽發展過程與競賽規則。 4.認識鐵人三項不同距離的競賽。 5.學會鐵人三項運動的技巧與養成安全的習慣。 6.學會長時間耐力運動營養補充的方法。	2	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。 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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【家政教育】 4-4-1 肯定自己，尊重他人。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。 【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。
3 上	第 5 單元 我是大力士	第 3 章 力拔山河(八人制拔河)	1.了解八人制拔河的起源。 2.了解八人制拔河在臺灣的發展近況與成績。 3.了解八人制拔河簡易規則、相關比賽器材及設備。 4.學會拔河起步及進攻動作的技巧。 5.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 6.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	【性別平等教育】 1-2-1 學習表現自我特質。
3 上	第 6 單元 躍動生命的節奏	第 1 章 步步高升(競技啦啦隊)	1.了解競技啦啦隊的發展歷史。 2.了解競技啦啦隊基本技術的內容與運動概念。 3.學會跳躍、舞伴技巧的操作與組方法。 4.增進肌力、肌耐力、爆發力與身體穩定性。 5.培養團隊合作的精神。 6.激發運動參與的樂趣。	4	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 評估個人及他人的表現方式，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。 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。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 上	第 6 單元 躍動生命的節奏	第 2 章 氣身功夫(武術)	1.了解武術運動的國際競賽現況。 2.了解武術運動的簡易競賽規則。 3.了解武術基本動作與拳術組合的動作要領與練習方法。 4.學會武術基本動作與拳術組合的動作，並確實掌握正確規格。 5.認識不同武術運動的風格，以提高欣賞武術比賽或表演的能力與興趣。 6.認識武德，並養成尊重他人的美德。	4	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，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。 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。	【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。
3 上	第 6 單元 躍動生命的節奏	第 3 章 繩乎其技(跳繩)	1.了解臺灣跳繩之起源與團體跳繩基本動作之要領。 2.熟練多人跳繩基本動作及在應用技術中的搭配。 3.培養對跳繩運動的興趣及與同學間互助合作的精神。 4.培養學生思考與創作的的能力。	2	1-3-1 了解身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。	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。 【生涯發展教育】 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 2-3-2 了解自己的興趣、性向、價值觀及人格特質所適合發展的方向。
3 下	第 1 單元 快樂人生開步走	第 1 章 與壓力同行	1.認識壓力，知道壓力的來源及影響。 2.能以正向的態度面對壓力。 3.學習各種調適身心的方法，以面對壓力。	2	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。 6-3-5 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。 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。	【性別平等教育】 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 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。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 下	第 1 單元 快樂人生開步走	第 2 章 與情緒過招	1.能學習情緒管理，成為積極快樂的人。 2.認識異常行為及其防治。	2	6-3-3 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。 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。	【性別平等教育】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。 2-4-5 去除性別刻板的情緒表達，促進不同性別者的和諧相處。 【家政教育】 4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。 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。
3 下	第 2 單元 綠色生活護地球	第 1 章 關心我們的生活環境	1.了解人類行為與科技對環境的影響。 2.知道環境問題對人類健康的影響。	3	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
3 下	第 2 單元 綠色生活護地球	第 2 章 綠色行動	1.認識日常消費行為對環境與人類的影響。 2.知道利用消費行為幫助改善地球環境，並能實踐在日常生活中。 3.認識碳標籤與環保之間的關係，並了解綠色消費對環境的影響力。	3	7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。 7-3-5 提出個人、社區及組織機構為建造更健康的環境所擬定的行動方案與法規。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 3-3-1 關切人類行為對環境的衝擊，進而建立環境友善的生活與消費觀念。
3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 1 章 我的未來不是夢	1.了解職業在生涯發展中的意義及重要性。 2.實踐青少年生涯發展的任務。 3.能辨認求職資訊，以維護工作時的人身安全。	2	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。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 2 章 職業安全與健康	1.了解職場環境常見的事故傷害與職業病，並能提出對應的健康促進與疾病預防方法。 2.能運用不同策略，滿足不同工作者的健康促進需求。	2	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 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。	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
3 下	第 3 單元 職場生涯快樂行	第 3 章 職場健康促進	1.了解職場可能威脅健康的情境與應該維護的健康權益。 2.針對職場常見的健康問題與權益，提供解決策略。 3.介紹職場健康促進的重要性與相關措施。	2	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 7-3-1 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。	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-4-4 具有提出改善方案、採取行動，進而解決環境問題的經驗。
3 下	第 4 單元 超越巔峰顯神通	第 1 章 叱吒風雲(籃球)	1.了解三對三鬥牛比賽的方法。 2.了解並學會各種戰術。 3.熟練各種戰術並能加以運用。 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。	4	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。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 5-3-5 重視並能促進運動安全。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
3 下	第 4 單元 超越巔峰顯神通	第 2 章 以智取勝(排球)	1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。	4	3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
3 下	第 4 單元 超越巔峰顯神通	第 3 章 克敵制勝(桌球)	1.了解運動對身體健康及生長發育的功能。 2.學習與同學在分組中的互助合作及人際關係的互動。 3.能學會正、反手殺球基本動作，並運用於比賽中。 4.養成休閒觀念，並培養終生運動習慣。 5.學習運用資訊，增進自己的運動技能。	4	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。 3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 7-3-3 選擇適切的運動資訊、服務及產品，以促成健康計畫的執行。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
3 下	第 4 單元 超越巔峰顯神通	第 4 章 全力出擊(羽球)	1.熟悉羽球雙打比賽中網邊球的處理技術。 2.了解羽球雙打比賽的基本戰術和打法。 3.能充分運用規則於比賽中，以掌握比賽情況，並做出最佳運動表現。 4.藉由參加比賽，了解自我運動能力，並能有計畫的練習，以提升運動技能。	4	3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。 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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

年級	單元	章	教學目標	教學節數	對應能力指標	重大議題
3 下	第 5 單元 創造人生力與美	第 1 章 千變萬化(創造性舞蹈)	1.了解舞蹈的起源、種類與基本元素。 2.建立身體動作的概念。 3.學會運用舞蹈元素，並将它應用在各種主題創作上。 4.享受學習舞蹈的樂趣。 5.培養團隊合作的精神，主動參與。 6.培養舞蹈欣賞能力。	4	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，以改善運動技能。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 7-3-4 分析人類行為如何改變全球環境，並探討環境改變對人類健康的影響。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。
3 下	第 5 單元 創造人生力與美	第 2 章 舞動青春(街舞)	1.認識街舞的意義、起源與發展。 2.了解街舞基本舞蹈動作要領。 3.練習街舞舞蹈部分的基本動作。 4.熟練街舞舞蹈基本動作並加強節奏感。 5.培養對街舞運動之興趣。 6.增進對街舞運動的欣賞能力。 7.養成互助合作的習慣。	2	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。 3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進表現。 3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 【家政教育】 2-3-3 表現合宜的穿著。
3 下	第 5 單元 創造人生力與美	第 3 章 健康活力百分百(有氧舞蹈)	1.了解有氧舞蹈對健康體適能的重要性。 2.了解有氧舞蹈的動作要領與練習方法。 3.學會有氧舞蹈動作變化組合。 4.勇於表現自己的舞姿，培養尊重他人及互助合作精神。 5.喜歡上有氧舞蹈課，並將所學應用在休閒活動中。	4	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 評估個人及他人的表現方式，以改善運動技能。 4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 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。 4-3-3 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。	【生涯發展教育】 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。 3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。
3 下	第 5 單元 創造人生力與美	第 4 章 水中流線美(游泳)	1.了解自己學習捷泳換氣的問題。 2.熟練捷泳換氣的基本動作。 3.學會捷泳轉身動作。 4.養成課後規畫運動計畫及實踐的能力。	4	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，以改善運動技能。 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。	【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。 【家庭教育】 3-2-3 養成良好的生活習慣。