

嘉義市 106 學年度 第一 學期 嘉義國民中學 二年級 健體 領域教學計畫表 設計者：二年級團隊

學習總目標：

- 1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。
- 2.學習拒絕性愛與毒品的誘惑，擁有健康人生。
- 3.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。
- 4.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。
- 5.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。

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 9/1	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	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。	1.由生活實例引導學生省思自己在生活中是否有異性朋友。 2.探討如何與異性結交朋友，以及擁有異性朋友的好處。 3.由學生暗戀或喜歡的經驗來引入戀愛的感覺，讓學生了解擁有這樣的感覺是正常的。 4.能健康的面對喜歡的感覺，並思考如何用健康的方式來認識異性。	1	1.「全方為健康邀約」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
一	8/30 9/1	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 4-3-2 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。	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。	1.介紹臺灣殘障桌球的分級規則及殘障桌球國手的奮鬥過程。 2.進行分組正手擊球練習活動。 3.進行正手平擊球動作練習。 4.進行正手發下旋球練習	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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

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	9/4 9/8	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.能學會不過度追求，不讓被追求者產生困擾。 2.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。	1.引導學生討論如何安排安全愉快的約會活動。 2.了解何謂過度追求並避免讓被追求者產生困擾。 3.討論性所代表的意義及兩性交往的原則；提醒學生，性並非是表達感情的唯一方式，應學習用健康且合適的方式表達情感。	1	1.「聰明智慧王」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題
二	9/4 9/8	第4單元身體力行動起來	1 捉摸不定(桌球)	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。 4-3-2 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。	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。	1.進行送球練習、正手平擊定點和不定點送球。 2.進行正手平擊球對反手推擋球活動。 3.進行正手發下旋球記分賽。 4.教導學生完成自我挑戰紀錄及找出適合自己的運動項目。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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
三	9/11 9/15	第1單元歌詠青春合奏曲	1 彩繪兩性關係	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.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。 2.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。	1.引導學生思考未成年未婚懷孕所需面臨的困擾與問題，如何以健康的態度面對自己的性與愛。 2.與學生討論如何健康面對分手，應如何提出分手。 3.面臨分手挫折時能不自責、不貶抑自己，讓自己的人生有更寬廣的選擇。	1	1.「你，性不性呢？」學習活動單	1.實作及表現 2.觀察	【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。	四、表達、溝通與分享 十、獨立思考解決問題

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
三	9/11 9/15	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(籃球)	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。 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。	1.了解並學會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。	1.介紹籃球場上得分的基本動作，強調運動前熱身的重要性及球场上該有的禮節。 2.分組進行追趕跑跳活動。 3.讓學生由近距離開始，進行單手、雙手投籃。 4.進行步步高升活動。 5.先以伸展活動為身體各部位暖身，再分組進行換手運球上籃活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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
四	9/18 9/22	第1單元歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	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。	1.讓學生了解自己及別人身體的接觸界線在哪裡。 2.體會人與人之間舒服與不舒服的肢體接觸。 3.認識何謂性騷擾、性騷擾所需負的法律責任並學會處理性騷擾的情境。	1	1.「杉菜的猶豫」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.實作及表現 4.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題
四	9/18 9/22	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(籃球)	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。 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。	1.了解並學會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。	1.複習投籃的動作並加長投籃距離，再進跳投練習。 2.進行同心協力活動。 3.分組進行四面八方活動。 4.分組進行穩紮穩投活動。 5.進行穩紮穩打活動。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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
五	9/25 9/30	第1單元歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.面對色情媒體資訊時，能有適度自我控制的態度。	1.了解色情媒體對身心健康的影響，以及培養面對色情媒體資訊的正確態度。	1		1.實作及表現 2.觀察	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題
五	9/25 9/30	第4單元身體力行動起來	2 百步穿楊(籃球)	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。 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。	1.了解並學會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。	1.分組進行轉身投籃活動。 2.進行熱身及伸展運動並進行移位投籃活動。 3.進行最高紀錄活動。 4.教師引導學生，除了會打球之外，也要學會觀察他人的優缺點。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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
六	10/2 10/6	第1單元歌詠青春合奏曲	2 我的身體我作主	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 解釋社會對性與愛之規範及其影響。	1.能了解何謂約會性侵害，學會拒絕約會性侵害的原則。	1.認識何謂約會性侵害。 2.引導學生思考如何避免自己陷入危險的情境中。	1		1.實作及表現 2.觀察 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作 十、獨立思考解決問題

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	10/2 10/6	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	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。 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。	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。	1.介紹慢速壘球的起源。 2.教師說明慢速壘球的基本裝備及辨識方法。 3.教師示範並說明投手投球動作。 4.教師複習前一節內容，並教授踩壘接球動作說明。 5.教師分析說明觸殺的動作要領。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
七	10/9 10/13	第2單元遠離迷惑迎向健康	1 健康的愛、安全的性	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。 【第一次評量週】	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。	1.讓學生對性病有正確的認知，並澄清對性病的錯誤認知與歧見。 2.介紹淋病、非淋菌性尿道炎和梅毒的症狀、成因與治療方法。	1	1.習作	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
七	10/9 10/13	第4單元身體力行動起來	3 漂亮出擊(慢速壘球)	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。 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。 【第一次評量週】	1.學會踩壘接球及觸殺的動作要領。 2.學會投手投球的動作要領。 3.養成遵守規則服從裁判的運動精神。 4.養成誠實、團隊合作的運動家風範。	1.介紹防守陣型的概念。 2.進行「命中紅心」活動。 3.進行「左右搖擺」及「第一類接觸」活動。 4.教導學生簡易的慢壘球記錄方法，使學生更清楚比賽情況。 5.透過運動競賽體認競爭與合作在運動比賽中扮演的重要角色。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
八	10/16 10/20	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	1 健康的愛、安全的性	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。	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感染者的態度。	1.介紹尖形溼疣的症狀、成因及治療方法。 2.介紹愛滋病的病症、成因及治療方法，進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。	1		1.觀察 2.問卷調查	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
八	10/16 10/20	第4單元 身體力行 動起來	4 掌上乾坤(手球)	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。 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。	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、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。	1.簡略介紹手球運動模式、歷史、現況及場地設施。 2.教導持球(抓球)的技術。 3.教導傳接球等技術，進行傳接球大賽，以提高學習興趣。 4.教導運球技巧之原理與要領，以「運球撥球」提升運球能力。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 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
九	10/23 10/27	第2單元 遠離迷惑 迎向健康	1 健康的愛、安全的性	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。	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋感染者的態度。	1.進行愛滋病毒傳染影響力的教學活動。 2.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 3.預防性病的方法。 4.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作

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	10/23 10/27	第4單元身體力行動起來	4 掌上乾坤(手球)	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。 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。	1.學會運球、跑動中傳接球及三步射門的動作技能。 2.學習欣賞他人優點及能欣賞手球運動。 3.培養自我肯定、尊重他人及團隊合作之精神。	1.教導三步傳球的技術，並進行三人接力傳球活動，以提高學習興趣。 2.教導三步跳躍射門技術。 3.複習三步跳躍射門技術，練習跑動中接球後三步射門技術。 4.複習所有內容，嘗試以多種擲球方式進行手壘球大賽，指導學生完成「我的學習紀錄」。	2	1.「手球探索家」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 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	10/30 11/3	第2單元遠離迷惑迎向健康	1 健康的愛、安全的性	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。	1.了解性病的預防方法。 2.培養從事安全性行為的態度。 3.培養關懷與支持愛滋病患的態度。	1.澄清愛滋病的迷思，說明友善環境對於全球愛滋病防治的重要意義。 2.促進性健康的自我管理。	1		1.觀察 2.問卷調查	【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。	四、表達、溝通與分享 五、尊重、關懷與團隊合作
十	10/30 11/3	第4單元身體力行動起來	5 品頭論足(足球)	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。 3-3-4 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。	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。	1.介紹世界盃足球賽的典故。 2.講解與練習踢滾動球的動作，以腳的不同部位進行踢遠比賽，以及講解與練習踢空中球的動作。 3.講解與練習頭頂球的動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 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
十一	11/6 11/10	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	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。	1.帶領學生思考毒品所引發的社會事件及法律問題，探討並澄清面對毒品的適切觀念。	1		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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
十一	11/6 11/10	第4單元身體力行動起來	5 品頭論足(足球)	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策略。 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。	1.培養團隊合作的精神。 2.體驗與享受足球比賽的樂趣，並發展足球運動潛能。 3.透過足球運動促進個體成長。 4.遵守比賽規則並隨時注意安全。	1.講解簡易足球規則，進行七人制小型足球比賽。 2.複習前兩節的動作，進行正式足球比賽。 3.請學生觀賞一場足球比賽，並做出評論。	2	1.「足球明星點將錄」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 九、主動探索與研究 十、獨立思考與解決問題
十二	11/13 11/17	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	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.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1.說明各種現今社會中，常見的毒品種類、名稱及藥效。 2.說明濫用藥物會產生耐藥性及藥物依賴症狀，並提醒學生濫用藥物對生理、心理、家庭及社會等四方面的影響。	1		1.課前準備 2.分組討論 3.觀察 4.實作及表現	【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。	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
十二	11/13 11/17	第4單元身體力行動起來	6 高抬貴手(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.了解排球比賽中球場上每個位置的重要性。 2.學會高手傳球的技術。	1.介紹舉球員在球場上的職責及重要性。 2.進行手指動一動及肌力、肌耐力訓練活動。 3.進行高手傳球技術練習。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 七、規畫、組織與實踐 八、運用科技與資訊
十三	11/20 11/24	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	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.認識各類毒品及其作用，同時了解毒品對於人體的危害。 2.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。	1.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。	1	1.「聰明抉擇我最行」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 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。 【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。	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
十三	11/20 11/24	第4單元身體力行動起來	6 高抬貴手(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.學會高手傳球的技術。 2.了解高手傳球的方向運用。 3.培養團隊合作的精神與態度。	1.複習高手傳球技術練習、進行高手傳球方向修正練習。 2.進行坐姿原地練習、近距離傳球練習活動。 3.進行組合練習活動。 4.分組進行比賽。	2		1.觀察 2.實作及表現	【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。	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 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
十四	11/27 12/1	第2單元遠離迷惑迎向健康	2 致命的迷幻世界	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。 【第二次評量週】	1.了解毒品對於生理、心理與社會的影響。 2.再度演練拒絕的技巧，同時能善用於各種生活的情境中。 3.建立拒絕毒品的正面觀念並培養對毒品的正確態度。	1.提醒學生面對毒品時，應具備明辨是非及堅持拒絕的態度，若受到朋友慫恿時，也可運用天龍八不拒絕技巧拒絕對方。 2.教師以小翰媽媽發現兒子吸毒的過程，說明當發現周遭親友有類似情形時，應如何幫助他遠離毒品。 3.教師總結本章節重點，並強調珍愛生命、拒絕毒品的重要。	1		1.觀察 2.實作及表現 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。 【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。	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
十四	11/27 12/1	第5單元休閒運動總動員	1 活力滿點(戶外活動)	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。 3-3-4 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。 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。 【第二次評量週】	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、健走及攀岩之基本概念。 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。	1.讓學生知道休閒運動的益處。 2.介紹直排輪所需的裝備及安全守則。 3.健走的益處、要領及裝備。 4.介紹攀岩運動的益處，裝備及基本的攀岩技術。 5.教師總結本章學習重點。	2		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。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十五	12/4 12/8	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	1.能說出農藥、食品添加物的作用及使用不當時對人體可能產生的影響。 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.能指出判斷含較少農藥及合法食品添加物的方法。	1.引導學生閱讀課文，以學生經驗引起學習興趣。 2.讓學生對於農藥的用途、種類及對人體的影響有基本的認識。 3.以討論或遊戲的方式，學習分辨農藥含量多寡原則，並介紹能兼顧營養，讓「吃」更安心的食前處理方法。 4.由認識食品標示讓學生看懂包裝食品上的標示，並了解其意義，進而運用在於日常生活中，選擇適合自己需求的食品食用。	1	1.「蔬果博士就是我」學習活動單	1.觀察 2.問卷調查 3.紀錄	【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。	四、表達、溝通與分享 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
十五	12/4 12/8	第5單元 休閒運動總動員	2 青山任我行(登山)	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。	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。	1.介紹登山的益處和方法。 2.指導學生擬訂登山計畫。 3.介紹山難預防的方法。 4.介紹登山事故的緊急處理方法。 5.說明進行登山活動時要注意的環保事項。	2	1.「登山裝備總檢查」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。	一、了解自我與發展潛能 七、規畫、組織與實踐 九、主動探索與研究
十六	12/11 12/15	第3單元 健康飲食生活家	1 食品消費高手	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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	1.能認識食品營養標示的意義，以運用於日常生活中做為選擇食品時的參考。	1.介紹加工食品的意義及食品添加物本身的作用，觀察日常所吃食物中添加物的多寡，並學習分辨不法食品添加物的簡易方法。 2.說明盛裝食品的器具，也可能影響身體健康。	1	1.「非法添加物！不要來！」學習活動單 2.「小心！食品添加物」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 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	12/11 12/15	第5單元 休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。	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。	1.啦啦隊簡介。 2.教師說明啦啦隊的功能及成功的啦啦隊員必備的條件。 3.啦啦隊的口號及身體節奏練習。 4.分組口號編創、手部動作練習、分組隊呼並講評。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
十七	12/18 12/22	第3單元健康飲食生活家	1 食品消費高手	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。 2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	1.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。	1.認識各種優良食品標章，且能夠運用在生活中。 2.讓學生建立正確消費的概念，以確保自己吃的安全。	1	3.「小雲住院記」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論	【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。	四、表達、溝通與分享 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
十七	12/18 12/22	第5單元休閒運動總動員	3 大呼小叫(場邊啦啦隊)	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。	1.學會場邊啦啦隊的口號、手部動作、簡易舞蹈及其組合。 2.學會如何編創場邊啦啦隊。 3.培養團隊合作的精神。	1.複習手部動作、簡易舞蹈組合練習並講評。 2.複習簡易舞蹈。 3.分組編創並進行班級比賽、講評及心得分享。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十八	12/25 12/29	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	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。	1.教師以臺灣在地球之地理位置關係，引導學生進入本章主題。 2.透過對食物產製的流程分析，帶領學生思考整個食物產製及消費的過程對環境所產生的影響，進而引發學生將愛護地球的行為落實在生活中食物的選擇上。	1	1.『做個有型地球人』行動簽署書」學習活動單	1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 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
十八	12/25 12/29	第5單元休閒運動總動員	4空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫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。	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。	1.複習運鈴、調鈴、開現、繞線等基本動作。 2.實施仰觀星斗、望月及倒掛金鐘(大輪迴)等動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 八、運用科技與資訊
十九	1/2 1/5	第3單元健康飲食生活家	2做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。	1.認識飲食消費習慣、自然科技對飲食環境的影響。	1.讓學生了解食物里程越遠的食物耗費地球資源越多，並引導學生思考吃當地食物更能符合嚐鮮、營養與環境保護。 2.讓學生了解過去與現在食品產製的方式，並分析不同產製方式為地球環境帶來的影響，進而能嘗試找出適合現在環境又能減輕環境負擔的方式。 3.介紹目前社會流行的飲食消費趨勢：有機食品。	1		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
十九	1/2 1/5	第5單元休閒運動總動員	4空舞竹鈴(扯鈴)	3-3-1 計畫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。	1.學會運用扯鈴基礎動作串連成組合動作。 2.學會自我挑戰及欣賞別人的優點。 3.學會注意運動環境，避免運動傷害的發生。	1.實施仰觀星斗→望月→倒掛金鐘連續動作教學。 2.實施金龍繞玉柱練習。 3.實施金龍繞玉柱→望月→倒掛金鐘連續動作。	2		1.觀察 2.實作及表現	【性別平等教育】 1-4-5 接納自己的性別特質。	一、了解自我與發展潛能 二、欣賞、表現與創新 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
二十	1/8 1/12	第3單元健康飲食生活家	2 做個有型的地球人	2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。 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。 【第三次評量週】	1.學習健康飲食消費方式，使地球永續經營。	1.讓學生認識藉由飲食行為的改變，可以降低人們對地球環境的破壞，如多蔬果、少吃肉，不過度飲食消費，另外，也可幫助在地的生產者，鼓勵學生吃當地、食當季、支持有機。 2.使學生了解藉由減少購買過度包裝的食品、減少購買加工食品及選擇有善海洋的漁獲，這六項簡單又易執行的「小行動」，就能做到「愛地球」的重要任務。 3.各種食物消費行為都會對環境生態產生影響，引導學生進一步思考應如何做到健康飲食消費習慣，而使地球能永續經營。	1		1.觀察 2.分組討論 3.紀錄	【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。	五、尊重、關懷與團隊合作 六、文化學習與國際了解 七、組織、規畫與實踐 九、主動探索與研究
二十	1/8 1/12	第5單元休閒運動總動員	5 快樂的運動饗宴(運動與消費)	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。 【第三次評量週】	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.教師說明選擇運動鞋的原則。 2.教師說明選擇運動服裝的原則。 3.教師說明優良的運動場所應具有的條件。	2	1.「公共場所安全簡要診斷表」學習活動單	1.觀察 2.實作及表現	【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。	二、欣賞、表現與創新 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
二十一	1/15 1/19	複習全冊	複習全冊	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來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>1-3-4 解釋社會對性與愛之規範及其影響。</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>2-3-5 明瞭食物的生產、製造、烹調會影響食物的品質、價格及熱量，並能做明智的選擇。</p> <p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</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>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</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>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>6-3-6 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。</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>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。</p> <p>【休業式】</p>	<p>1.透過活動，學習兩性相處、不侵犯他人及保護自己的能力。</p> <p>2.認識青少年婚前性行為、約會強暴、墮胎等的責任與後果。</p> <p>3.了解法律對性的規範，避免性危害發生。</p> <p>4.學會正確的心肺復甦術實施過程並能使用於正確的情境中。</p> <p>5.能夠熟練所學會的急救技能，並在必要時做出最完善的發揮。</p> <p>6.認識目前流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選擇適合的食品。</p> <p>7.認識食物選擇、營養、衛生與健康的關係。</p> <p>8.藉由多元的運動參與，享受運動樂趣，並培養守法的行為規範。</p> <p>9.學會專項運動技能，並能從事自己擅長的運動，以增進個體發展。</p> <p>10.能在團體練習中，積極參與各項身體活動，並進而欣賞各項運動競賽，激勵自我與他人。</p> <p>11.了解從事休閒活動必備的安全知識。</p> <p>12.透過休閒活動的參與，達到增進健康的目的。</p>	<p>一、歌詠青春合奏曲</p> <p>1.彩繪兩性關係</p> <p>2.我的身體我作主</p> <p>二、遠離迷惑迎向健康</p> <p>1.健康的愛、安全的性</p> <p>2.致命的迷幻世界</p> <p>三、健康飲食生活家</p> <p>1.食品消費高手</p> <p>2.做個有型的地球人</p> <p>四、身體力行動起來</p> <p>1.捉摸不定——桌球</p> <p>2.百步穿楊——籃球</p> <p>3.漂亮出擊——慢速壘球</p> <p>4.掌上乾坤——手球</p> <p>5.品頭論足——足球</p> <p>6.高抬貴手——排球</p> <p>五、休閒運動總動員</p> <p>1.活力滿點——戶外活動</p> <p>2.青山任我行——登山</p> <p>3.大呼小叫——場邊啦啦隊</p> <p>4.空舞竹鈴——扯鈴</p> <p>5.快樂的運動饗宴——運動與消費</p>	3	1.配合各單元學習活動單	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.分組討論</p> <p>5.紀錄</p>	<p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-4 尊重自己與他人的身體自主權。</p> <p>2-1-4 認識自己的身體隱私權。</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>一、了解自我與發展潛能</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>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>