

一、本領域每週學習節數：3 節

教材：康軒健康與體育第一冊

二、本學期學習目標：

- 1、了解健康對於人的重要性，引導學生體認健康的重要性，進而認識人生各階段中身體上不同的發展。
- 2、探討健康的內涵，採取正確的自我照顧，以提升整體健康水準。並藉由探索自我與身體活動，了解實現自我的含意。
- 3、了解六大類食物及特性，並根據青春期每日飲食指南及飲食指南金字塔、了解吃的營養、安全又經濟的哲學。
- 4、培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 5、選擇正確的運動方式，勇於挑戰身體潛能，並培養維護身體健康的醫療觀念及態度。
- 6、了解不同的競技體適能要素對於促進運動表現的關聯。
- 7、培養遵守共同規範，並尊重他人的態度，積極實踐安全生活。

三、本學期課程架構：

第 1 單元 健康青春向前行

第 2 單元 保健醫療面面觀

第 3 單元 熱門運動大會串

第 4 單元 活力青春大放送

第 1 章 健康人生開步走

第 1 章 健康照護

第 1 章 穩紮穩打(慢速壘球)

第 1 章 青春體能大解碼(體適能)

第 2 章 我的青春檔案

第 2 章 醫藥世界

第 2 章 操之在我(籃球)

第 2 章 水上樂園(游泳)

第 3 章 吃出營養與健康

第 3 章 醫療巡禮

第 3 章 小兵立大功(排球)

第 3 章 健步如飛(跑)

第 4 章 活出自我亮起來

第 4 章 成功在我(羽球)

#### 四、本學期課程內涵：

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	8/31   9/4	第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1.蒐集生長、發展的相關資訊，進而瞭解自我體能與健康。 2.提出個人及社區為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 3.體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。	1.從各層面認識健康，說出健康的真正涵義。 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。 4. 正確的就醫行為確保自己的健康，以及避免醫療資源的浪費。	1. 將預防重於治療的知識落實在日常生活上。 2.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，並由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.介紹身體重要器官的保健、良好心理狀況與社會生活環境，喚醒學生對身、心、社會健康的重視，並採取正確保健原則，增進健康，達成人生的理想。	3	1.康軒第一冊課本 2.健康加油站 3.掛圖等資料	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	能利用網際網路、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。	八、運用科技與資訊 九、主動探索與研究
二	9/7   9/11	第1單元 健康青春向前行	1 健康人生開步走	1.蒐集生長、發展的相關資訊，進而瞭解自我體能與健康。 2.提出個人及社區為建造更健康的社區與環境所擬定的行動方案與法規。 3.體認健康行為的重要性，並運用作決定的技巧來促進健康。	1.從各層面認識健康，說出健康的真正涵義。 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。 4. 正確的就醫行為確保自己的健康，以及避免醫療資源的浪費。	1. 將預防重於治療的知識落實在日常生活上。 2.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，並由健康檢查隨時掌握自己生長發育狀況與健康情形。 3.介紹身體重要器官的保健、良好心理狀況與社會生活環境，喚醒學生對身、心、社會健康的重視，並採取正確保健原則，增進健康，達成人生的理想。	3	1.康軒第一冊課本 2.健康加油站 3.掛圖等資料	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	能利用網際網路、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。	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
三	9/14   9/18	第1單元 健康青春向前行	2 我的青春檔案	1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 2.體認自我肯定與自我實現的重要性。 3.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。	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爲技巧。 3.能接納並喜歡自己青春期的變化。 4.能了解自己的生長發育及健康狀況。 5.能了解影響生長發育的因素。	1.知道進入青春期的特徵。 2.複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。 5.複習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 6.討論自慰問題。 7.說明如何處理青春痘問題。 8.知道體味的產生及如何避免。 9.引導學生思考調適方法。	3	1.康軒第一冊課本 2.海報 3.與健康成長有關的資料 4.教學掛圖 5.學習單	1.課堂觀察 2.紙筆評量 3.口頭評量	【性別平等教育】 1.提升兩性共同分享與交換資訊的能力。 2.探討個人發展受性別影響的因素。	一、了解自我與發展潛能
四	9/21   9/25	第1單元 健康青春向前行	2 我的青春檔案	1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 2.體認自我肯定與自我實現的重要性。 3.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。	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爲技巧。 3.能接納並喜歡自己青春期的變化。 4.能了解自己的生長發育及健康狀況。 5.能了解影響生長發育的因素。	1.知道進入青春期的特徵。 2.複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。 5.複習男性生殖系統相關知識及夢遺問題。 6.討論自慰問題。 7.說明如何處理青春痘問題。 8.知道體味的產生及如何避免。 9.引導學生思考調適方法。	3	1.康軒第一冊課本 2.海報 3.與健康成長有關的資料 4.教學掛圖 5.學習單	1.課堂觀察 2.紙筆評量 3.口頭評量	【性別平等教育】 1.提升兩性共同分享與交換資訊的能力。 2.探討個人發展受性別影響的因素。	一、了解自我與發展潛能
五	9/28   10/2	第1單元 健康青春向前行	3 吃出營養與健康	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.說明日常食物中的六大類食物，並強調均衡飲食的重要性。	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.能體認青春期所需要的營養素及食物為何。 3.認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 4.能察覺飲食行爲受生理、心理和社會層面的影響。 5.能了解並願意施行有益健康的飲食及消化系統的保健方式。	1.說明熱量營養素的功能，並探討青春期特別要注意的營養需求。 2.介紹非熱量營養素的功能，探討青春期特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。 3.認識消化功能。 4.認識常見消化系統疾病。 5.引導學生察覺飲食行爲受許多因素影響。 6.藉由遊戲方式，引導學生複習本單元相關內容，針對學生疑問重述說明。	3	1.康軒第一冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【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
六	10/5   10/9	第1單元 健康青春向前行	3 吃出營養與健康	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.說明日常食物中的六大類食物，並強調均衡飲食的重要性。	1.了解營養素對身體組織和功能的影響。 2.能體認青春期所需要的營養素及食物為何。 3.認識消化系統如何進行消化作用，以及常見的消化系統疾病。 4.能察覺飲食行為受生理、心理和社會層面的影響。 5.能了解並願意施行有益健康的飲食及消化系統的保健方式。	1.說明熱量營養素的功能，並探討青春期特別要注意的營養需求。 2.介紹非熱量營養素的功能，探討青春期特別要注意的營養需求，並檢視自我飲食習慣是否均衡。 3.認識消化功能。 4.認識常見消化系統疾病。 5.引導學生察覺飲食行為受許多因素影響。 6.藉由遊戲方式，引導學生複習本單元相關內容，針對學生疑問重述說明。	3	1.康軒第一冊課本 2.海報 3.教學掛圖 4.學習單	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 【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 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	10/12   10/16	第1單元 健康青春向前行	4 活出自我亮起來	1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 2.體認自我肯定與自我實現的重要性。 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。 4.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.認識青春期的心理與社會關係的變化。 2.培養自我悅納的態度，以提升自我概念。 3.檢視自己的生活並追求快樂充實的人生觀。 4.激發自我潛能，實現自我發展 5.學習以正向語言、態度與行動面對生活。 6.培養積極樂觀的生活態度。	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。 3.強調大部分的個人特質是可以改善的。 4.知道自己是獨一無二的。 5.知道提升自我概念的3種方法，以激發自我潛能與自我實現。 6.檢視自我的生活態度，了解樂觀的生活能增建身心健康。 7.學習以積極正向的語言、想法與行動，建立積極的人生觀。	3	1.康軒第一冊課本 2.海報 3.學習單	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】 3-5-1 發展生涯規畫的能力。 3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。	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
八	10/19   10/23	第2單元 保健醫療面面觀	1 健康照護	1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 3.強調善用醫療資源。	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.經由宣和的健康紀錄卡來了解青少年的常見健康問題為何。 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，讓學生體認其重要性，並學會保護自己眼睛的健康。 3.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題，讓學生體認其重要性，並學會保護自己口腔的健康。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	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
九	10/26   10/30	第2單元 保健醫療面面觀	1 健康照護	1.蒐集生長、發展的相關資訊，以提升個人體能與健康。 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。 3.強調善用醫療資源。	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.經由宣和的健康紀錄卡來了解青少年的常見健康問題為何。 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，讓學生體認其重要性，並學會保護自己眼睛的健康。 3.教師介紹牙齒的結構及說明青少年常見的口腔問題，讓學生體認其重要性，並學會保護自己口腔的健康。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	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	11/2   11/6	第2單元 保健醫療面面觀	2 醫藥世界	1.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。 2.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。 3.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.了解從事醫療消費時需注意的事項。 2.培養正確的醫療消費的態度。 3.養成合適的醫療行為及習慣。 4.了解藥物的分類及影響，並能養成正確的用藥態度。	1.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。 2.明白藥物的分類及對人體的作用，透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，並建立一個良好的態度或觀念。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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

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	11/9   11/13	第2單元 保健醫療面面觀	2 醫藥世界	1.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。 2.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。 3.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.了解從事醫療消費時需注意的事項。 2.培養正確的醫療消費的態度。 3.養成合適的醫療行為及習慣。 4.了解藥物的分類及影響，並能養成正確的用藥態度。。	1.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。 2.明白藥物的分類及對人體的作用，透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，並建立一個良好的態度或觀念。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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	11/16   11/20	第2單元 保健醫療面面觀	2 醫藥世界	1.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。 2.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。 3.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.了解從事醫療消費時需注意的事項。 2.培養正確的醫療消費的態度。 3.養成合適的醫療行為及習慣。 4.了解藥物的分類及影響，並能養成正確的用藥態度。。	1.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。 2.明白藥物的分類及對人體的作用，透過臺灣本身的用藥型態來反省自己用藥情況，並建立一個良好的態度或觀念。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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	11/23   11/27	第2單元 保健醫療面面觀	3 醫療巡禮	1.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。 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.認識健保的背景及意義，以及一般民眾應有的權利及義務。 2.培養正確的醫療消費的態度。 3.了解另類療法的種類。 4.能盡己之力減少醫療資源的浪費，並養成合適的醫療行為及習慣。	1.了解全民健保的含義及便利性。 2.明白如何使用健保 IC 卡。 3.透過課程的引導讓學生了解目前的健保困境以及培養珍惜醫療資源的態度與想法。 4.指導學生學習如何分別五花八門的醫療消費種類，經由討論與比較，以找到最適合自己的方式。 5.總結本章學習重點。	3	1.康軒第一冊課本 2.健保 IC 卡大蒐秘學習活動單 3.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。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	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

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	11/30   12/4	第2單元 保健醫療面面觀	3 醫療巡禮	1.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。 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.認識健保的背景及意義，以及一般民眾應有的權利及義務。 2.培養正確的醫療消費的態度。 3.了解另類療法的種類。 4.能盡己之力減少醫療資源的浪費，並養成合適的醫療行為及習慣。	1.了解全民健保的含義及便利性。 2.明白如何使用健保 IC 卡。 3.透過課程的引導讓學生了解目前的健保困境以及培養珍惜醫療資源的態度與想法。 4.指導學生學習如何分別五花八門的醫療消費種類，經由討論與比較，以找到最適合自己的方式。 5.總結本章學習重點。	3	1.康軒第一冊課本 2.健保 IC 卡大蒐秘學習活動單 3.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。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。	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
十五	12/7   12/11	第3單元 熱門運動大會串	4 成功在我羽球	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。 3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 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.了解羽球運動的起源與特性。 2.了解執球、握拍、正手發球、接球預備動作及上手擊球的原理及動作要領。 3.學會正確正反手握拍與上手擊球正確動作，並能準確擊中不同來向之球。	1.概略說明羽球運動起源與特性。 2.簡略介紹羽球器材與執球及握拍的方法。透過自拋擊球建立基本挑球的正確手腕動作、介紹正手發球的動作說明，並介紹擊球原理及發球規則。 3.練習自拋擊球。 4.介紹不同擺速及角度發球及長短發球動作之差異，並練習接發球預備及移位動作，同時安排二人一組對練接發球。 5.發長短球。 6.介紹上手擊球之動作技巧，並說明預備動作與揮拍原理，介紹不同力道與動作擺幅對球飛行軌跡的影響。練習揮拍動作，利用對拋動作、毛巾、氣球及球拍進行練習。	3	1.康軒第一冊課本	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。	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

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	12/14   12/18	第4單元 活力青春大放送	1 青春體能大解碼(體適能)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3.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.計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5.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、瞬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。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 【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
十七	12/21   12/25	第4單元 活力青春大放送	1 青春體能大解碼(體適能)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3.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.計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 5.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、瞬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。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 【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
十八	12/28   1/1	第4單元 活力青春大放送	2 水上樂園(游泳)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3.計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4.培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5.重視並能積極促進運動安全。	1.了解熟悉水性對游泳的重要性。 2.喜歡上游泳課，勇於接納自己的身材。 3.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。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學掛圖 3.學習單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-4-2 悅納自己的性別角色，培養個人的價值觀。 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。	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 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	1/4   1/8	第4單元 活力青春大放送	2 水上樂園(游泳)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3.計畫及執行個人增進體適能表現的活動。 4.培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5.重視並能積極促進運動安全。	1.了解捷泳打腿的動作要領與方法。 2.學會捷泳打腿的動作。 3.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。 4.進行打腿接力比賽。 5.指導學生紀錄游泳池資料表及游泳練習情形。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學影片 3.學習單	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。 【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 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
廿	1/11   1/15	第4單元 活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。 3.在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 4.重視並能積極促進運動安全。	1.了解跑是人類最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、馬克操的動作要領與練習方式。	1.介紹跑的歷史演進與奧運會的競賽項目。 2.練習蹲踞式起跑。 3.進行同心協力比賽。 4.進行直線漸加速跑及彎道漸加速跑。 5.介紹馬克操及練習馬克操前3項的動作。	3	1.康軒第一冊課本 2.教學影片 3.學習單	1.實作及表現 2.觀察	【性別平等教育】 1-1-2 了解自我身心狀況。 1-2-1 學習表現自我特質。	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
廿一	1/18   1/22	第4單元 活力青春大放送	3 健步如飛(跑)	1.了解個體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。 2.在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。 3.評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 4.培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。 5.重視並能積極促進運動安全。	1.能體會失能學生在生活上的不便，進而培養關懷、發揮愛心。 2.能將所學的技能與觀念，應用在解決生活所面臨的問題上。 3.學會法特雷克訓練方法，並能運用在自我體適能訓練上。 4.經常跑步，鍛鍊良好的體適能。	1.練習剩餘的3項動作。 2.進行失能體驗跑活動。 3.討論馬克操的練習處方。 4.簡易法特雷克訓練。 5.練習20分鐘以上的法特雷克訓練；規劃實踐「個人跑步計畫」及成立班級「慢跑俱樂部」。	3	1.康軒第一冊課本 2.馬拉松小子	1.實作及表現 2.觀察 3.問卷調查	【性別平等教育】 1-4-4 探討個人發展受性別影響的因素。	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