

苗栗縣 南庄 國民中學 106 學年度 第二 學期 三 年級 健體 課程計畫 設計者：三年級教學團隊

學習總目標：

- 1.將健康紓壓落實於日常生活中，並能在必要時，尋求協助。
- 2.知道如何利用消費行為幫助改善地球環境，並能在生活中實踐環保行動。
- 3.了解職場健康促進策略，並能運用不同策略滿足不同工作者的健康促進需求。
- 4.了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
- 5.能將身體的基本動作，應用在舞蹈及游泳姿勢的學習上。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第一週 1/18-2/24	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。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力是什麼，以及壓力的來源。 3.介紹壓力對人體造成的影響。	1	康軒版第六冊 第1章 與壓力同行	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第一週 1/18－2/24	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。 3-3-3 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 重視並能積極促進運動安全。	1.鼓勵學生可利用課餘時間參與三對三鬥牛賽。 2.教師說明街頭球的由來及其原始創立的意義。 3.指導學生進行全場三人傳球上籃。 4.說明參與比賽時的正確觀念，以及指導學生進行反向掩護戰術練習。 5.指導學生進行全場三人S形傳球上籃活動。 6.複習反向掩護，及指導學生交叉掩護戰術練習。	2	康軒版第六冊 第1章 叱吒風雲——籃球	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
第二週 2/21－2/23	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。	1.介紹壓力造成的心身症狀。 2.介紹面對壓力時的調適方法，說明有效解決壓力的方法和步驟。	1	康軒版第六冊 第1章 與壓力同行	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	【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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第二週 2/21－2/23	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。 3-3-3 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 重視並能積極促進運動安全。	1.複習進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.複習反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 5.說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。	2	康軒版第六冊 第1章 叱吒風雲——籃球	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	<b>【生涯發展教育】</b> 1-1-2 認識自己的長處及優點。
第三週 2/26－3/02	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。	1.說明人的基本四種情緒。 2.說明情緒的特質。 3.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 4.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。	1	康軒版第六冊 第2章 與情緒過招	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	<b>【性別平等教育】</b> 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。 <b>【家政教育】</b> 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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第三週 2/26－3/02	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。	1.複習排球基本動作的組合練習與實作。 2.介紹各種攻擊球路與運用時機，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2	康軒版第六冊 第2章 以智取勝—— 排球	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。
第四週 3/05－3/9	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。 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。	1.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 2.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。 3.介紹青少年常見的「收假症候群」；鼓勵學生正向面對壓力，快樂向前行。	1	康軒版第六冊 第2章 與情緒過招	1.觀察 2.實作及表現	【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。
第四週 3/05－3/9	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。	1.教師配合課文介紹各種接發球。 2.教師配合課文介紹各種攻擊戰術應用方法。 3.介紹正式比賽的流程，並與學生相互分享學習排球課的心得。	2	康軒版第六冊 第2章 以智取勝—— 排球	1.觀察 2.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第五週 3/12-3/16	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.以事實與真相介紹空氣汙染的種類、原因，以及相關空氣汙染指標，並說明如何減少空氣環境對人體及環境的傷害。	1	康軒版第六冊 第1章 關心我們的生 活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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。
第五週 3/12-3/16	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，以促成運動計畫的執行。	1.介紹桌球運動發展簡史。 2.進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。 3.指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。 4.複習正手殺球動作，並實施反手殺球動作要領練習。	2	康軒版第六冊 第3章 克敵制勝—— 桌球	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【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。
第六週 3/19-3/23	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.介紹垃圾過量的現況及垃圾處理的方法，並了解垃圾減量的觀念。	1	康軒版第六冊 第1章 關心我們的生 活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第六週 3/19－3/23	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，以促成運動計畫的執行。	1.複習反手殺球動作，並實施正、反手殺球練習。 2.實施步法運用及移位正、反手殺球練習。 3.說明如何運用基本動作製造殺球機會。 4.指導學生完成練習記錄表。	2	康軒版第六冊 第3章 克敵制勝—— 桌球	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【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。
第七週 3/26－3/30	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。 <b>【第一次評量週】</b>	1.介紹水污染的現況及對健康造成的危害，說明政府與民間共同合作的防治行動，並學習從日常生活中降低水污染。 2.了解噪音問題對健康的影響，以及如何減輕噪音危害。 3.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。	1	康軒版第六冊 第1章 關心我們的生 活環境	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	【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。
第七週 3/26－3/30	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。 <b>【第一次評量週】</b>	1.介紹我國女子雙打目前在世界排名的成績。 2.進行兩人輪轉跑位練習。 3.介紹雙打比賽規則。 4.說明前後隊形的站位方式及運用時機，並進行前後隊形的練習。 5.說明三角隊形的站位方式及運用時機。	2	康軒版第六冊 第4章 全力出擊——羽 球	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第八週 4/02－4/06	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 2.介紹人類在平日生活中，文具用品與紙製品消耗環境資源的情形。	1	康軒版第六冊 第2章 綠色行動	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
第八週 4/02－4/06	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。	1.進行兩人輪轉跑位練習。 2.說明左右隊形的站位方式及運用時機，並進行左右隊形的練習。 3.說明進退隊形的站位方式及運用時機，並進行進退隊形的練習。 4.說明比賽時戰術運用的方式與時機。 5.共同訂定綜合性比賽規則並進行綜合性比賽。	2	康軒版第六冊 第4章 全力出擊——羽毛球	1.觀察 2.實作及表現 3.問與答	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
第九週 4/9－4/13	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.了解人類生活中，飲料包裝、免洗筷、交通與清潔用品消耗環境資源的情形。	1	康軒版第六冊 第2章 綠色行動	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第九週 4/9—4/13	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。 4-3-5 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。	1.介紹舞蹈的起源與種類。 2.指導學生察覺身體各部位之活動範圍限制，進行移位及非移位動作的肢體舞動；介紹舞蹈的空間概念，指導學生利用身體進行水平動作的組合與變化。 3.指導學生利用身體進行方向及路徑等各因素的組合與變化；介紹舞蹈的時間元素，指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。	2	康軒版第六冊 第1章 千變萬化—— 創造性舞蹈	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【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。
第十週 4/16—4/20	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.藉由課文的新聞案例，引導學生「愛地球、做環保」的行動應真正落實在生活中。 2.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」、「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	1	康軒版第六冊 第2章 綠色行動	1.觀察 2.紀錄	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【環境教育】 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。
第十週 4/16—4/20	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。 4-3-5 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。	1.介紹舞蹈的力量元素特性，指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 2.指導學生進行分組創作。 3.指導學生進行分組創作、表演及欣賞。	2	康軒版第六冊 第1章 千變萬化—— 創造性舞蹈	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄	【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。
第十一週 4/23—4/27	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。	1.請學生思考自己的未來。 2.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。	1	康軒版第六冊 第1章 我的未來不是 夢	1.觀察 2.紀錄	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。



教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十一週 4/23—4/27	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表現。 4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。	1.介紹街舞的起源與種類。 2.練習身體律動、身體電流。 3.抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步。 4.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步； 進行動作編排組合練習。 5.進行排舞組合表演。	2	康軒版第六冊 第2章 舞動青春——街 舞	1.觀察 2.討論 3.實作及表現 4.紀錄	<b>【生涯發展教育】</b> 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。 <b>【家政教育】</b> 2-3-3 表現合宜的穿著。
第十二週 4/30—5/04	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。	1.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 2.藉由打工求職的情境，引導學生重視求職資訊的安全性，並注意打工時的權益與人身安全問題。	1	康軒版第六冊 第1章 我的未來不是 夢	1.觀察 2.紀錄	<b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
第十二週 4/30—5/04	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。 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。	1.介紹有氧舞蹈的特色及對健康的影響。 2.介紹基本動作一～十五，練習動作組合。	2	康軒版第六冊 第3章 健康活力百分百 ——有氧舞蹈	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	<b>【生涯發展教育】</b> 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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十三週 5/07－5/11	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。 <b>【第二次評量週】</b>	1.了解工作中可能會因某些因素受傷。 2.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。	1	康軒版第六冊 第2章 職業安全與健康	1.觀察 2.紀錄	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
第十三週 5/07－5/11	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。 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。 <b>【第二次評量週】</b>	1.提示動作方向變化的要點，練習基本動作及動作組合。 2.分組進行動作變化組合及觀摩表演。 3.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進行動作變化組合及評估表演。	2	康軒版第六冊 第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	<b>【生涯發展教育】</b> 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。
第十四週 5/14－5/18	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。	1.介紹職業傷害與疾病的預防之道，並且利用「職業安全追追追」賓果遊戲，使學生能透過活動，了解職場安全的重要，並思考如何預防災害及疾病的發生。 2.學習如何關懷辛勞的工作者。	1	康軒版第六冊 第2章 職業安全與健康	1.觀察 2.紀錄	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十四週 5/14－5/18	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。 4-3-2 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.介紹不同的捷泳換氣方式。 2.進行韻律呼吸及持浮板換氣接力活動。 3.在池邊練習捷泳換氣基本動作。 4.在池邊熟練捷泳換氣基本動作，配合手持浮板的換氣練習，並藉由欣賞、觀摩評估自己與他人動作的優缺點。	2	康軒版第六冊 第4章 水中流線美 ——游泳	1.觀察 2.實作及表現	【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。
第十五週 5/21－5/25	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。	1.知道何謂健康促進。 2.說明除了工作地點提供良好環境之外，學生本身也可以付出努力，維護自身及家人的健康。 3.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。	1	康軒版第六冊 第3章 職場健康促進	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【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。
第十五週 5/21－5/25	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。 4-3-2 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.加強腿臂換氣綜合練習，並練習轉身動作。 2.複習捷泳換氣動作。 3.進行打水球比賽。 4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。	2	康軒版第六冊 第4章 水中流線美 ——游泳	1.觀察 2.實作及表現	【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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十六週 5/28—6/01	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。	1.藉由報告分享，說明如何營造雇主與員工雙贏的健康職場。 2.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	1	康軒版第六冊 第3章 職場健康促進	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	【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。
第十六週 5/28—6/01	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。 3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。 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。 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。 4-3-5 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.進行全場三人傳球上籃及全場三人S形傳球上籃活動。 2.進行反向掩護及交叉掩護戰術，並指導學生進行掩護戰術練習。 3.說明三對三鬥牛賽常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 4.進行各種接發球練習。 5.進行各種攻擊戰術練習。	1	康軒版第六冊 第2章 以智取勝——排球 第1章 叱吒風雲——籃球	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	【生涯發展教育】 1-1-2 認識自己的長處及優點。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十七週 6/04－6/08	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。	1.教師藉由學生之壓力經驗帶入本章主題。 2.介紹壓力對人體造成的影響。 3.介紹面對壓力時的調適方法。 4.說明有效解決壓力的方法和步驟。 5.說明何謂情緒智商，並請學生自行檢查自己的EQ。 6.說明當生活中出現負向情緒時，如何尋求適當的因應方法。 7.認識攻擊行為、強迫行為及憂鬱症等異常行為。 8.指導學生學習如何早期發現異常行為，早期接受專業治療。	2	康軒版第六冊 複習第 1 單元	1.觀察 2.紀錄 3.課前準備 4.實作及表現	<b>【性別平等教育】</b> 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。 3-3-1 解讀各種媒體所傳遞的性別刻板化。 <b>【家政教育】</b> 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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十七週 6/04－6/08	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。 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，以促成運動計畫的執行。	1.熟悉桌球步法運用及移位正、反手殺球。 2.進行前後、左右、進退隊形的練習。 3.熟悉羽球比賽時戰術運用的方式與時機。	2	康軒版第六冊 第4章 全力出擊—— 羽球 第3章 克敵制勝—— 桌球	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	<b>【生涯發展教育】</b> 1-2-1 培養自己的興趣、能力。 3-3-5 發展規畫生涯的能力。
第十八週 6/11－6/15	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社區與環境所擬定的行動方案與法規。	1.以吐瓦魯的遭遇說明環境問題牽一髮動全身，並且正視臺灣也遭遇危機的事實。 2.勉勵學生，環保行動除了自己的力量外，還可以結合社區及政府的資源來進行。 3.學習認識環保相關標章，以選購環保產品。 4.了解人類生活中，消耗環境資源的情形。 5.教師說明在日常生活中，處處都能發揮「愛惜資源」「節能減碳」的精神，引導學生思考將來可以採取的作為或行動。	2	康軒版第六冊 複習第2單元	1.觀察 2.實作及表現 3.分組討論 4.紀錄	<b>【資訊教育】</b> 3-4-7 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。 <b>【環境教育】</b> 3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，建立積極的環境態度與環境倫理。 5-3-1 具有參與規畫校園環境調查活動的經驗。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十八週 6/11－6/15	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表現。 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。	1.指導學生以個人和群體的方式，練習時間元素的動作組合與變化。 2.指導學生以個人和群體的方式，練習力量元素的動作組合與變化。 3.複習抬膝動作、踩地動作、斜後踩動作、踏併步和交叉步；進行動作編排組合練習。	2	康軒版第六冊 第2章 舞動青春——街舞 第1章 千變萬化——創造性舞蹈	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	<b>【生涯教育】</b> 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。 <b>【家政教育】</b> 2-3-3 表現合宜的穿著。
第十九週 6/19－6/22	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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。 <b>【第三次評量週】</b>	1.透過想像自己的未來，讓學生了解職業生涯對提升自我肯定與自信心的重要性。 2.鼓勵學生實踐青少年生涯發展的任務。 3.了解工作中可能會因某些因素受傷。 4.藉由學生打工及家人工作的經驗，引發學生思考進入職場與學生時代的差別。 5.說明在職場中，雇主與員工可行的健康促進計畫，並讓學生實地模擬思考可行的行動方案。 6.利用腦力激盪，讓學生對職場安全的相關法律產生學習興趣，再說明進入職場後，可以維護自身安全的法律常識。	2	康軒版第六冊 複習第3單元	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	<b>【人權教育】</b> 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 <b>【生涯發展教育】</b> 3-3-5 發展規畫生涯的能力。 <b>【資訊教育】</b> 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 <b>【環境教育】</b> 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。

教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第十九週 6/19—6/22	<p>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。</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>4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。</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>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p><b>【第三次評量週】</b></p>	<p>1.進行動作變化組合及觀摩表演。</p> <p>2.指導學生安全、有效與有趣的動作變化組合及選擇音樂的要點，分組進動作變化組合及評估表演。</p> <p>3.複習捷泳換氣動作。</p> <p>4.指導學生記錄換氣練習的成績，以及進行兩分鐘游泳比賽，並將成績記錄下來。</p>	2	<p>康軒版第六冊</p> <p>第4章 水中流線美——游泳</p> <p>第3章 健康活力百分比——有氧舞蹈</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p>	<p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>1-3-1 探索自己的興趣、性向、價值觀及人格特質。</p> <p>3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。</p> <p><b>【家庭教育】</b></p> <p>3-2-3 養成良好的生活習慣。</p>



教學期程	能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	重大議題
第廿週 6/25－6/29	<p>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。</p> <p>3-2-4 了解運動規則，參與比賽，表現運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p> <p>4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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>7-3-1 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。</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><b>【休業式】</b></p>	<p>第1單元 快樂人生開步走</p> <p>第1章 與壓力同行</p> <p>第2章 與情緒過招</p> <p>第2單元 綠色生活護地球</p> <p>第1章 關心我們的生活環境</p> <p>第2章 綠色行動</p> <p>第3單元 職場生涯快樂行</p> <p>第1章 我的未來不是夢</p> <p>第2章 職業安全與健康</p> <p>第3章 職場健康促進</p> <p>第4單元 超越巔峰顯神通</p> <p>第1章 叱吒風雲——籃球</p> <p>第2章 以智取勝——排球</p> <p>第3章 克敵制勝——桌球</p> <p>第4章 全力出擊——羽球</p> <p>第5單元 創造人生力與美</p> <p>第1章 千變萬化——創造性舞蹈</p> <p>第2章 舞動青春——街舞</p> <p>第3章 健康活力百分百——有氧舞蹈</p> <p>第4章 水中流線美——游泳</p>	1	康軒版第六冊 複習全冊	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.討論</p>	<p><b>【家政教育】</b></p> <p>1-3-6 選擇符合營養且安全衛生的食物。</p> <p>3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。</p> <p><b>【生涯發展教育】</b></p> <p>1-1-2 認識自己的長處及優點。</p> <p>1-2-1 培養自己的興趣、能力。</p> <p>3-5-1 發展生涯規畫的能力。</p> <p>3-5-2 培養解決生涯問題的自信與能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p><b>【資訊教育】</b></p> <p>3-4-7 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。</p> <p><b>【環境教育】</b></p> <p>3-3-1 了解人與環境互動，互依關係，</p>

