

一、本領域每週學習節數(2)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(42)節。

二、本學期學習目標：

(一)學會籃球、排球、桌球、足球運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。

(二)藉由生活與運動了解自己的體適能狀況，並發展有益健康的運動計畫。

(三)經由個人與團體的活動，提升專注、自信與賞析運動美感的能力。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。	1. 說明籃球比賽中除了個人的基本技術之外，團隊的進攻模式，更能增加比賽的可看性。 2. 進行伸展操及如影隨形活動。 3. 了解進攻的基本方法 4. 教導進攻腳步。	2	1. 籃球 2. 籃球相關資料影片	1. 觀察 2. 實作及表現	
二	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「開後門」。	2	籃球	1. 觀察 2. 實作及表現	
三	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導進攻戰術「掩護切入」。	2	籃球	1. 觀察 2. 實作及表現	
四	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2. 教導防守步伐、搶籃板球。 3. 教導防守陣型的類型。	2	籃球	1. 觀察 2. 實作及表現	

五	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	1. 進行伸展操及敏捷訓練。 2 說明籃球常用的規則，並指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。 3. 教師總結本單元，並與學生一起討論，看過哪些不同型態的團隊防守方式。	2	1. 籃球 2. 籃球相關資料影片 3. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現	
六	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。	1. 指導學生練習排球基本動作的組合練習與實作。	2	1. 排球 2. 排球相關資料影片	1. 觀察 2. 實作及表現	
七	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。	1. 教師介紹扣球的動作和使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行扣球動作練習，並說明扣球注意要點。	2	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
八	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。	1. 教師介紹攔網的使用時機及其在比賽中的重要性。 2. 指導學生進行跳一跳、拍一拍及來一個、擋一個活動練習。	2	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	
九	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。	1. 指導學生進行左右側併步動作練習，以及進行交叉跨步動作練習，並說明攔網注意要點。	2	排球	1. 觀察 2. 實作及表現	

十	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。	1. 教師說明一般排球比賽的賽制安排類型；指導學生分組進行排球比賽，以及如何制定一份競賽規程。	2	1. 排球 2. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
十一	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。	1. 講解與練習盤球與運球的基本動作。 2. 指導學生兩兩進行傳球練習。	2	足球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十二	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。	1. 講解與練習假動作的基本動作。 2. 指導學生兩兩進行假動作帶球過人練習。	2	足球	1. 觀察 2. 實作及表現	

十三	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。	1. 指導學生練習守門員接球動作要領。 2. 指導學生練習守門員傳球動作要領。 3. 指導學生練習射門動作要領。	2	足球	1. 觀察 2. 實作及表現	
十四	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。	1. 複習前三節的動作。 2. 說明足球簡易規則，指導學生進行足球比賽。	2	1. 足球 2. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現	
十五	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。 4-3-3 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. 介紹肌力與肌耐力的重要性及運動處方。 2. 說明增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行大腿和臀部及胸部和上臂之肌力與肌耐力訓練。	2		1. 觀察 2. 實作及表現	

十六	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。 4-3-3 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. 複習肌力與肌耐力的重要性。 2. 複習增強肌力與肌耐力的訓練原則及其他注意事項。 3. 指導學生進行背部和大腿、肩部和上臂後側及腹部之肌力與肌耐力訓練	2		1. 觀察 2. 實作及表現	
十七	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。	1. 介紹桌球運動發展簡史。 2. 球感練習 3. 進行控球大考驗及多人接力對牆來回擊球活動。	2	1. 桌球相關資料及影片 2. 桌球 3. 球拍	1. 觀察 2. 實作及表現	
十八	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。	1. 指導學生如何做多球練習。 2. 指導學生正手殺球的動作要領，並帶領學生實施練習。	2	1 桌球 2. 球拍	1. 觀察 2. 實作及表現	
十九	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。	1. 指導學生反手彈球的動作要領，並帶領學生實施練習。 2. 複習基本正手反手及正手殺球反手彈球。	2	1 桌球 2. 球拍		
二十	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。	1. 實施步法運用及移位正手殺球練習。 2. 實施步法運用及移位反手彈球練習。 3. 說明如何運用基本動作製造殺球機會。	2	1 桌球 2. 球拍		
二十一	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。	1. 複習前三節的動作。 2. 說明桌球一般規則，指導學生進行桌球比賽。	2	1 桌球 2. 球拍 3. 計分牌		

一、本領域每週學習節數(2)節，銜接或補強節數(0)節，本學期共(36)節。

二、本學期學習目標：

(一)了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。

(二).能將身體的基本動作，應用在各項運動姿勢的學習上。.....

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	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.指導學生進行全場三人傳球上籃。 2.指導學生進行全場三人S形傳球上籃。 3.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	籃球	1.觀察 2.實作及表現	
二	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.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。 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。	2	籃球	1.觀察 2.實作及表現	

三	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. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 2. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 3. 說明三對三鬥牛賽常用的規則。	2	籃球相關資料及影片	1. 觀察 2. 實作及表現	
四	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. 指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。	2	1. 籃球 2. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
五	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. 帶領學生深入瞭解桌球運動發展歷史。 2. 指導學生發下旋的動作要領，並帶領學生實施練習。 3. 複習發下旋球動作，並實施動作要領練習。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 觀察 2. 實作及表現	

六	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. 指導學生反手切球的動作要領，並帶領學生實施練習。 2. 複習反手切球動作，並實施動作要領練習。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 觀察 2. 實作及表現	
七	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. 實施步法運用及移位反手切球練習。 2. 說明如何運用切球製造得分機會。	2	1. 桌球 2. 桌球拍	1. 觀察 2. 實作及表現	
八	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. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 2. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 3. 說明桌球賽常用的規則。	2	1. 桌球 2. 桌球拍 3. 桌球相關資料	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
九	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. 指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。	2	1. 桌球 2. 桌球拍 3. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	

十	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並實施練習，以及比較各種快攻技術的優缺點。	2	1. 排球 2. 排球相關資料及影片	1. 觀察 2. 實作及表現	
十一	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並實施練習。	2	1. 排球 2. 課本	1. 觀察 2. 實作及表現	
十二	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. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 2. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 3. 說明排球賽常用的規則。	2	1. 排球 2. 排球相關資料及影片	1. 觀察 2. 實作及表現	
十三	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. 指導學生分組進行挑戰賽及裁判實習。	2	1. 排球 2. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
十四	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. 說明飛盤運動發展歷史。 2. 講解接盤動作要領。 3. 講解反手擲盤動作要領。 4. 實施傳接盤練習。	2	1. 飛盤 2. 飛盤相關資料	1. 觀察 2. 實作及表現	

十五	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. 複習反手擲盤與接盤動作。 2. 講解正手擲盤動作要領。 3. 實施正手擲盤練習。 4. 分組進行飛盤鬼抓人活動。	2	飛盤	1. 觀察 2. 實作及表現	
十六	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. 複習正手擲盤與接盤動作。 2. 進行飛盤擲準練習。 3. 進行移位接盤及正反手傳盤練習。 4. 分組進行躲避飛盤遊戲。	2	1. 飛盤 2. 躲避飛盤	1. 觀察 2. 實作及表現	
十七	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. 介紹飛盤比賽種類。 2. 說明擔任一位稱職的裁判需具備的條件。 3. 教師說明擔任裁判所需的基本知識。 4. 說明飛盤爭奪賽常用的規則。	2	1. 飛盤 2. 飛盤相關資料	1. 觀察 2. 實作及表現	

十八	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. 指導學生分組進行比賽及裁判實習。	2	1. 飛盤 2. 計分牌	1. 觀察 2. 實作及表現 3. 紀錄	
----	---	---------------------	---	----------------------------	---	--

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（21）節。

二、本學期學習目標：

- （一）認識家庭的形式與功能，以及了解如何面對家庭的變化，進而擁有一個健康的家庭。
- （二）學習在與家人面對衝突時，應該如何溝通與協調，並了解促進家人關係和諧的方法。
- （三）認識家庭暴力可能造成的傷害與影響，以及面對家庭暴力時的危機處理。
- （四）認識安全蔬果、有機農產品、基因改造食品、健康食品以及相關選購技巧。
- （五）認識食品加工的方式，以及明瞭食品添加物的意義，並分析食品添加物的添加原因。
- （六）了解食物中毒的原因、症狀及處理方式，以及應該如何烹調才是健康之道。
- （八）認識何謂身體意象，並具備健康體型的概念。
- （八）認識體重的定義、健康體重的評估以及不當減重可能對身體造成的影響，並學習計算屬於自己的每日熱量需求。
- （九）學習建立良好的健康生活型態與維持健康體重，並訂定屬於自己的健康計畫。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	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。	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。	
二	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。	第一篇家和萬事興 第1章我的家庭	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。	

三	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。	第一篇家和萬事興 第 1 章我的家庭	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	. 問答：是否能認真回應教師的問題。 2. 觀察：是否認真參與討論。 3. 實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。	
四	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。	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真聆聽、參與討論。 2. 實作：是否能認真填寫活動。	
五	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。	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 實作：是否能認真填寫活動。 3. 觀察：是否認真發表「溝通表達練習題」活動的答案。	
六	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。	第一篇家和萬事興 第 2 章維護家庭和諧	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能說出如何增進家人感情的方式	
七	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。	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否認真參與討論。 2. 問答：是否能正確說出家暴的迷思與事實。	
八	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。	第一篇家和萬事興 第 3 章預防家庭暴力	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。	

九	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。	第一篇家和萬事興 第3章預防家庭暴力	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 家暴相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出化解衝突的方法，以及發生家庭暴力時的應變與處理原則。 2. 觀察：是否認真參與「社會新聞事件簿」活動的討論，並踴躍發言。	
十	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。	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮（第一次段考）	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出政府核可的有機農產品驗證機構。 3. 實作：能夠辨別基因改造食品標章。 4. 觀察：學會基因改造食品的選購方式。	
十一	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。	第二篇飲食情報站 第1章飲食新浪潮	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 健康食品、基因改造食品、有機蔬果相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與課程學習。 2. 實作：詳細填寫活動內容。	
十二	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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。	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 食品加工方法相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：對於食品加工方法之了解。 2. 觀察：對於食品添加物之了解。 3. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。	

十三	2-3-4 以營養、安全及經濟的觀點，評估家庭、學校、餐廳、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。	第二篇飲食情報站 第2章食品加工面面觀	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 食品加工方法相關資料。 4. 教用版電子教科書。	1. 觀察：對於食品添加物之了解。 2. 實作：學生是否會看包裝食品之標示。 3. 實作：學生是否能認真調查。	
十四	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。	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：用心蒐集並分析資料。	
十五	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。	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：認真參與討論。 2. 實作：是否能確實針對自己就讀學校的廚房進行調查與記錄。	
十六	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。	第二篇飲食情報站 第3章吃得安心與健康	1	1. 課本。 2. 食物中毒相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：學生是否能熱烈參與討論。 2. 實作：是否能確實填寫活動。 3. 觀察：學生踴躍發言的程度。 4. 實作：學生正確選擇適當適量的調味品。	
十七	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。	第三篇健康無負擔 第1章身體意象	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真填寫活動「我的體型觀」之結果及是否熱烈參與討論。 2. 問答：是否能說出正確的身體意象。	

十八	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。	第三篇健康無負擔 第 1 章身體意象	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。	
十九	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。	第三篇健康無負擔 第 2 章健康體重	1	1. 課本。 2. 健康體重相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能認真參與討論。 2. 問答：能說出正確的減重方式。	
二十	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。	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重	1	1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教用版電子教科書。	觀察：是否能熱烈參與討論。	
二十一	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。	第三篇健康無負擔 第 3 章維持健康體重（第二次段考）	1	1. 課本。 2. 維持體重相關資訊。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能熱烈參與討論。 2. 觀察：學生踴躍發言的程度。 3. 實作：擬定健康計畫。	

一、本領域每週學習節數（1）節，銜接或補強節數（0）節，本學期共（18）節。

二、本學期學習目標：

- （一）認識校園霸凌及預防之道，並了解使用網路的安全注意事項。
- （二）了解交通安全的重要，並實際落實於生活中。
- （三）探討工作場所常發生的事故傷害，以及關心家人職場安全，並藉由了解自我興趣及價值觀，探究就業市場之需求與就業環境，進一步培養並提升自我能力和就業競爭力。
- （四）了解空氣污染的來源、危害及防治方法。
- （五）了解垃圾污染的嚴重性及垃圾污染的防治方法，並了解垃圾的處理方式，養成珍惜資源、愛護地球的生活習慣。
- （六）了解節能減碳的重要性，並落實於生活中。
- （七）了解社區的轉變，並思考解決的方式。
- （八）了解如何運用「社區健康營造」的策略，提升社區的居住品質，讓環境更美好。

三、本學期課程內涵：

教學期程	領域及議題能力指標	主題或單元活動內容	節數	使用教材	評量方式	備註
一	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：是否能說出霸凌的種類。 2. 觀察：是否能獨立思考且處理危機，並能熱烈參與討論且知道面臨校園暴力事件時的處理方式。	
二	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	第一篇安全生活體驗 第1章現代人身安全	1	1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出網路世界潛伏的危機。 2. 觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 3. 問答：能說出戲水安全守則。	

三	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 規劃並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人身安全		1. 課本。 2. 課程相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理以及如何避免危險。 2. 實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之相關資料。	
四	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。	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	1. 課本。 2. 交通安全相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。 2. 實作：能確實記錄上學途中的各項重點。	
五	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。	第一篇安全生活體驗 第 2 章交通安全	1	1. 課本。 2. 交通安全相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：說出騎自行車的正確交通規則。 2. 觀察：用心參與、踴躍發言。 3. 觀察：是否能夠熱烈的參與討論。	
六	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。	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	1. 課本。 2. 交通安全相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出如何關心家人的職業健康？ 2. 觀察：能熱烈的參與討論。 3. 問答：能說出如何預防職業傷害。 4. 問答：能說出如何保障職業安全。	

七	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。	第一篇安全生活體驗 第 3 章職業安全與探索	1	1. 課本。 2. 交通安全相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能說出職業安全的注意事項。 2. 觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 3. 實作：確實執行「家人職業安全行動計畫」，並記錄在「我的行動計畫」中。 4. 能說出不同職業的職業安全問題。 5. 確實了解自己的志向。	
八	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。	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	1. 課本。 2. 空氣汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。	觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度	
九	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。	第二篇愛護我們的地球 第 1 章息息相關話空氣	1	1. 課本。 2. 空氣汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 實作：記錄並分析空氣汙染事件，勾選自己已做到之環保行為。 2. 實作：實際記錄建造健康環境的個人行動方案，並且努力達成。	
十	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。	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾汙染（第一次段考）	1	1. 課本。 2. 垃圾汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對垃圾問題的體認。 2. 實作：能清楚說出戲劇中環保行動之處。	
十一	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。	第二篇愛護我們的地球 第 2 章拒絕垃圾汙染	1	1. 課本。 2. 垃圾汙染相關資料。 3. 教用版電子教科書。	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	

十二	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。	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1	1. 課本。 2. 節能減碳相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：確實於日常生活中，做到節約能源。 2. 觀察：確實於日常生活中，做到減少碳排放量。 3. 觀察：讓學生踴躍發言，並從中了解學生對於「碳足跡」的體認	
十三	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。	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1	1. 課本。 2. 節能減碳相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 觀察：確實於生活中實踐綠色生活。 2. 觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。	
十四	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。	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1	1. 課本。 2. 健康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
十五	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。	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	1	1. 課本。 2. 健康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
十六	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。	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1	1. 課本。 2. 營造健康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	1. 問答：能具體說出社區健康營造策略。 2. 觀察：積極參與討論。 3. 問答：能具體說出永續經營社區健康的方式。 4. 觀察：積極進行「思考與行動」的問題討論	
十七	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。	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1	1. 課本。 2. 營造健康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。	

十八	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。	第三篇打造健康社區 第 2 章營造社區健康（第二次段考）	1	1. 課本。 2. 營造健康社區相關資料。 3. 教用版電子教科書。	實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	
----	--	---------------------------------	---	--	--------------------	--