

設計者：健康與體育領域教師

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。
- (九) 了解羽球基本技術的組合，並能在比賽時靈活運用。
- (十) 了解籃球裁判的基本手勢及三對三鬥牛規則並實際運用在比賽上。
- (十一) 學習排球比賽時各種隊形的變化。
- (十二) 認識適應體育，並建立正確的人生觀。
- (十三) 學習安全騎乘自行車。
- (十四) 認識攀岩運動的基本裝備及技巧。
- (十五) 認識保齡球運動及打擊技巧。
- (十六) 認識撞球運動及打擊技巧。

本學期各單元內涵

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第一週	第一篇安全生活體驗 第 1 章現代人 身安全	1. 認識霸凌的種類。 2. 了解被霸凌者的身心影響及霸凌者的心身發展。 3. 學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	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。	
第一週	第四篇團隊動力 第 1 章最佳拍檔～羽球	了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1. 提問：是否了解羽球組合技術之運用。 2. 觀察：是否認真參與活動的練習。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第二週	第一篇安全生 活體驗 第1章現代人 身安全	1. 知道網路上 所隱藏的危 機，並加以防 範。 2. 學會戲水安 全的守則，並實 際運用於生活 中。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	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。	
第二週	第四篇團隊動 力 第1章最佳拍 檔～羽球	1. 了解單、雙打 比賽之戰術，並 在比賽時運用 得宜。 2. 了解雙打比 賽之戰術，並在 比賽時運用得 宜。 3. 將學過之羽 球技術靈活運 用在比賽中。	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1. 提問：是否了 解羽球規則。 2. 發表：是否了 解羽球單打進攻 戰術。 3. 觀察：是否快 樂參與活動。	
第三週	第一篇安全生 活體驗 第1章現代人 身安全	1. 學會遇上危 險時，可以用身 上的物品攻擊 對方，保護自 己。 2. 學會避免讓 自己處在危險 的環境中。 3. 學習預防危 險的方式。 4. 認識急難救 助單位，並學會 尋求協助。	5-3-1 5-3-2	【人權教育】	1	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。	
第三週	第四篇團隊動 力 第1章最佳拍 檔～羽球	1. 了解雙打比 賽之戰術，並在 比賽時運用得 宜。 2. 將學過之羽 球技術靈活運 用在比賽中	3-3-1 3-3-3 5-3-5	【人權教育】	2	1. 提問：是否了 解羽球規則。 2. 觀察：是否快 樂參與活動。	
第四週	第一篇安全生 活體驗 第2章交通安 全	1. 了解行人、自 行車、汽車之用 路安全。 2. 了解行人之 用路安全與規 定。	5-3-1	【人權教育】	1	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。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第四週	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～籃球	1. 了解暖身運動對於身體活動的重要性。 2. 能確實在活動前從事暖身運動。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1. 問答：是否了解籃球規則。 2. 觀察：是否快樂參與活動。	
第五週	第一篇安全生活體驗 第2章交通安全	1. 了解自行車安全。 2. 學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 3. 養成遵守交通規則的良好習慣。	5-3-1	【人權教育】	1	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。	
第五週	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～籃球	能確實熟悉裁判手勢。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1. 觀察：學生是否認真參與活動。 2. 實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。	
第六週	第一篇安全生活體驗 第3章職業安全與探索	1. 認識常見職業傷害內容，並培養職業安全概念。 2. 了解職業安全的重要。	5-3-1	【人權教育】	1	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。	
第六週	第四篇團隊動力 第2章攻守俱佳～籃球	1. 了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。 2. 能確實熟悉裁判手勢。 3. 了解籃球規則對於籃球比賽的重要性。	3-3-3 6-3-3 6-3-5	【人權教育】	2	1. 觀察：學生是否認真參與活動。 2. 實作：學生是否能做出正確的判決。 3. 實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第七週	第一篇安全生 活體驗 第3章職業安 全與探索（第 一次段考）	1. 學會職業安 全的注意事 項，並落實於生 活中。 2. 主動關懷家 人工作健康。 3. 找出自己的 志向。	5-3-1	【人權教育】	1	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。	
第七週	第四篇團隊動 力（第一次段 考） 第3章嚴陣以 待～排球	1. 從遊戲中體 會單手拋球及 扣球的動作，並 學習控制方向。 2. 了解排球比 賽時位置輪轉 的順序。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	觀察：是否快樂 參與活動。	
第八週	第二篇愛護我 們的地球 第1章息息相 關話空氣	1. 了解空氣汙 染的來源包括 天然污染源和 人為污染源。 2. 認識空氣汙 染對人體和環 境的危害。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	觀察：從發言中 發現學生對於空 氣汙染成因的了 解程度。	
第八週	第四篇團隊動 力 第3章嚴陣以 待～排球	了解排球比賽 中隊形配置的 方式。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	觀察：是否可將 隊形配置的觀念 實際運用於比賽 中。	
第九週	第二篇愛護我 們的地球 第1章息息相 關話空氣	1. 了解氣象報 告中空氣汙染 指標的意義。 2. 知道防制空 氣汙染的行 為，並願意從日 常生活中由自 己做起。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	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。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第九週	第四篇團隊動力 第3章嚴陣以待～排球	熟悉隊形换位的方法。	3-3-1 3-3-2 3-3-5	【人權教育】	2	1. 實作：是否認真參與活動。 2. 發表：可否踴躍發表自己之意見。 3. 觀察：對於隊形换位方法是否可以實際運用於比賽中。	
第十週	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1. 明白臺灣地區中每人每天的垃圾量。 2. 了解大量垃圾對我們居住環境會造成哪些危機。 3. 認識垃圾的處理方法。	7-3-4	【人權教育】 【環境教育】	1	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。	
第十週	第四篇團隊動力 第4章生命體驗～適應體育	能了解身心障礙運動的由來。	4-3-4 6-3-6	【人權教育】	2	1. 提問：是否了解身心障礙運動。 2. 提問：是否了解與身心障礙者相處之道。	
第十一週	第二篇愛護我們的地球 第2章拒絕垃圾污染	1. 認識垃圾的處理方法。 2. 切實執行環保行動生活守則。	7-3-4	【人權教育】 【環境教育】	1	觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。	
第十一週	第四篇團隊動力 第4章生命體驗～適應體育	體驗身心障礙運動並學習正確的人生觀。	4-3-4 6-3-6	【人權教育】	2	1. 觀察：是否認真參與活動。 2. 作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 3. 實作：能與組員共同努力合作。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第十二週	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1. 了解為什麼要「節能」。 2. 了解為什麼要「減碳」。 3. 認識碳足跡。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	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。	
第十二週	第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感～自行車	1. 學習安全騎乘自行車。 2. 認識自行車比賽之種類。	5-3-1	【生涯發展教育】	2	1. 提問：如有欣賞過圖片或文字是針對自行車這項體育活動的報導，請學生針對競技與休閒兩者間的不同提出見解。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。	
第十三週	第二篇愛護我們的地球 第3章節能減碳捍衛地球	1. 學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 2. 學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 3. 將綠色生活落實於生活中。	7-3-4 7-3-5	【人權教育】 【環境教育】	1	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。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第十三週	第五篇多元休閒體驗 第1章迎風快感～自行車	1. 認識自行車安全配備。 2. 認識自行車安全守則。 3. 認識國內自行車專用道。	5-3-1	【生涯發展教育】	2	1. 提問：高競技性（自由車賽）與休閒運動（單人自行車或雙人以上協力車），在場地與配備間有何差異。 2. 觀察：是否認真參與活動。	
第十四週	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀（第二次段考）	1. 了解社區的轉變。 2. 學習健康社區推動的技巧。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
第十四週	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩（第二次段考）	1. 了解攀岩運動的由來。 2. 認識攀岩場地。 3. 認識攀岩運動的基本裝備。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	
第十五週	第三篇打造健康社區 第1章健康社區面面觀	學習健康社區推動的技巧。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	觀察：認真聽講並熱烈參與討論。	
第十五週	第五篇多元休閒體驗 第2章登峰造極～攀岩	學習攀岩運動基本技巧。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否依照動作要領練習。	
第十六週	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	1. 認識社區健康營造策略。 2. 了解經營社區健康的意義與作法。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	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。	
第十六週	第五篇多元休閒體驗 第3章滾球大賽～保齡球	1. 了解保齡球的基本概念。 2. 了解保齡球之動作要領。 3. 熟悉保齡球之計分方式。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1. 問答：是否了解保齡球運動的基本概念。 2. 觀察：是否快樂參與活動。	

週次	單元 活動主題	單元 學習目標	能力指 標	重大議題	節 數	評量方法	備 註
第十七週	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康	了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。	7-3-5	【人權教育】 【家政教育】 【環境教育】	1	問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。	
第十七週	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球	1. 能了解撞球的基本概念。 2. 認識撞球打擊技巧。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	1. 觀察：是否快樂參與活動。	
第十八週	第三篇打造健康社區 第2章營造社區健康（第三次段考）	學習社區健康關懷計畫的製作。	7-3-5	【人權教育】 【生涯發展教育】 【家政教育】 【資訊教育】	1	實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。	
第十八週	第五篇多元休閒體驗 第4章碰碰樂～撞球（第三次段考）	熟悉撞球之比賽規則。	4-3-2	【生涯發展教育】	2	提問：是否了解撞球基本常識。	