

彰化縣私立文興高中附設國中部 109 學年度第一學期九年級健康與體育領域健康科課程計畫 設計者：吳冠賦

一、教材來源：康軒版；本領域每週學習節數 1 節。

二、本學期學習目標：

1. 了解健康體位的涵義，並能利用健康生活型態打造健康人生。
2. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。
3. 認識社會上流行的食品及其功能，學習應用媒體廣告的訊息，理智選購適合的食品。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
1	8/30 9/5	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。 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。	第 1 章 體型面面觀	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察 2.課本活動紀錄	
2	9/6 9/12	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。 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。	第 1 章 體型面面觀	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
3	9/13 9/19	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。 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。	第1章 體型面面觀	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.課本活動紀錄	
4	9/20 9/26	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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2章 體位觀測站	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.分享 2.觀察	
5	9/27 10/3	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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2章 體位觀測站	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
6	10/4 10/10	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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2章 體位觀測站	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察	
7	10/11 10/17	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 2-3-2 指出需要特殊營養照顧的時期或疾病，並提出預防的策略。 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。 【第一次評量週】	第2章 體位觀測站	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	
8	10/18 10/24	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。 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。 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。	第3章 健康體位管理	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
9	10/25 10/31	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。 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。 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。	第3章 健康體位管理	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	
10	11/1 11/7	1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。 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。 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。 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。 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。	第3章 健康體位管理	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1.觀察	
11	11/8 11/14	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1章 在人際關係中成長	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 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。	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
12	11/15 11/21	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1章 在人際關係中成長	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>【家政教育】</p> <p>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。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.小組討論</p>	
13	11/22 11/28	<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>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p>	第2章 經營我的家庭關係	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>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。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>1.課前準備</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p>	
14	11/29 12/5	<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>6-3-3 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係。</p> <p>【第二次評量週】</p>	第2章 經營我的家庭關係	<p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。</p> <p>【家政教育】</p> <p>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。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p>	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
15	12/6 12/12	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3章 網路交友停看聽	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	
16	12/13 12/19	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3章 網路交友停看聽	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	
17	12/20 12/26	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。 2-3-3 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1章 現代飲食趨勢	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
18	12/27 1/2	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。 2-3-3 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1章 現代飲食趨勢	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
19	1/3 1/9	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2章 安全衛生的飲食	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
20	1/10 1/16	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。 【第三次評量週】	第2章 安全衛生的飲食	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
21	1/17 1/23	<p>1-3-2 蒐集生長、發展資料來提升個人體能與健康。</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>2-3-3 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。</p> <p>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。</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>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。</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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p> <p>6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。</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>6-3-3 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>7-3-2 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>【休業式】</p>	複習全冊	<p>【性別平等教育】</p> <p>1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。</p> <p>1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。</p> <p>2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。</p> <p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【人權教育】</p> <p>1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。</p> <p>2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。</p> <p>【家政教育】</p> <p>1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。</p> <p>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。</p> <p>4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.問卷調查</p> <p>5.分組討論</p>	

彰化縣私立文興高中附設國中部 109 學年度第二學期九年級健康與體育領域健康科課程計畫 設計者：吳冠賦

一、教材來源：康軒版；本領域每週學習節數 1 節。

二、本學期學習目標：

1. 將健康紓壓實際運用於生活中，並在必要時尋求協助。
2. 知道如何利用消費行為改善地球環境，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。

三、本學期課程內涵：

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
1	2/14 2/20	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。	第 1 章 與壓力同行	【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。	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現	
2	2/21 2/27	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。 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。	第 1 章 與壓力同行	【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。	1.觀察 2.紀錄 3.實作及表現 4.分組討論	

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
3	2/28 3/6	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。	第2章 與情緒過招	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>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。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.紀錄</p> <p>3.課前準備</p> <p>4.實作及表現</p>	
4	3/7 3/13	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。	第2章 與情緒過招	<p>【性別平等教育】</p> <p>2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p> <p>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。</p> <p>【家政教育】</p> <p>4-2-3 適當地向家人表達自己的需求與情感。</p> <p>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。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p>	
5	3/14 3/20	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。	第1章 關心我們的生活環境	<p>【資訊教育】</p> <p>3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。</p> <p>【環境教育】</p> <p>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。</p>	<p>1.課前準備</p> <p>2.觀察</p> <p>3.實作及表現</p> <p>4.紀錄</p>	

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
6	3/21 3/27	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1章 關心我們的生活環境	【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。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
7	3/28 4/3	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。 【第一次評量週】	第1章 關心我們的生活環境	【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。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
8	4/4 4/10	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2章 綠色行動	【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。	1.觀察 2.紀錄	

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
9	4/11 4/17	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2章 綠色行動	【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。	1.觀察 2.紀錄	
10	4/18 4/24	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2章 綠色行動	【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。	1.觀察 2.紀錄	
11	4/25 5/1	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。	第1章 我的未來不是夢	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
12	5/2 5/8	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。	第1章 我的未來不是夢	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	
13	5/9 5/15	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。 【第二次評量週】	第2章 職業安全與健康	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	
14	5/16 5/22	5-3-2 規畫並參與改善環境危機所需的預防策略和行動。 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2章 職業安全與健康	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	

起訖週次	起訖日期	對應能力指標	單元名稱	重大議題	評量方式	備註
15	5/23 5/29	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。	第3章 職場 健康促進	【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。	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	
16	5/30 6/5	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。 【休業式】	第3章 職場 健康促進	【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。	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	

彰化縣私立文興高中附設國中部 109 學年度第一學期九年級健康與體育領域體育科課程計畫 設計者：藝能科教學團隊

一、教材來源：康軒版；本領域每週學習節數 2 節。

二、本學期學習目標：

1. 學會籃球、排球、桌球、羽球及田徑運動的戰術應用時機，以及運動的基本規則。
2. 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。
3. 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：

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
1	8/30 9/5	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	水域安全宣導	【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。	1.觀察 2.分組討論	8月30日開學日並正式上課
2	9/6 9/12	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	捉摸不定(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 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。	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	
3	9/13 9/19	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	捉摸不定(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 【家政教育】 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。	1.觀察 2.實作及表現 3.小組討論	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
4	9/20 9/26	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	捉摸不定(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	
5	9/27 10/3	1-3-1 了解身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。 3-3-5 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第五單元的躍動節奏第3章繩乎其技(跳繩)	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春期不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察 2.分組討論 3.分組參與程度 4.問與答	
6	10/4 10/10	1-3-1 了解身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。 3-3-5 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	第五單元的躍動節奏第3章繩乎其技(跳繩)	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。	1.分組討論 2.影片欣賞 3.課前準備 4.觀察	
7	10/1 	1-3-1 了解身體成長與動作發展的關係，藉以發展運動潛能。	第五單元的躍動節奏第3章	【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切	1.觀察 2.問與答 3.分組討論	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
	10/1 7	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。 3-3-5 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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	繩乎其技(跳繩)	性。 【家政教育】 1-4-1 了解個人的營養需求，設計並規畫合宜的飲食。		
8	10/1 8 10/2 4					
9	10/2 5 10/3 1	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。	第五單元 我的大力士 第1章 大力水手(肌力與肌耐力)	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.觀察 2.課本活動紀錄	
10	11/1 11/7	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。	第五單元 我的大力士 第1章 大力水手(肌力與肌耐力)	【性別平等教育】 1-4-2 分析媒體所建構的身體意象。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。	1.分組討論 2.課本活動紀錄 3.觀察	
11	11/8 11/1 4	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。	第五單元 我的大力士 第1章 大力水手(肌力與肌耐力)	【性別平等教育】 1-4-1 尊重青春不同性別者的身心發展與差異。 【資訊教育】 3-4-7 能評估問題解決方案的適切	1.分享 2.觀察	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
				性。 【人權教育】 2-4-2 認識各種人權與日常生活的關係。		
12	11/15 11/21	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	健步如飛(跑)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課前準備 2.觀察	
13	11/22 11/28	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	健步如飛(跑)	【性別平等教育】 2-1-3 表達自己的意見和感受，不受性別的限制。	1.習作 2.課前準備 3.觀察 4.實作及表現 5.紀錄 6.問卷調查	
14	11/29 12/5	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	健步如飛(跑)	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
15	12/6 12/12	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。 4-3-4 評估各種不同需求者的運動需求與計畫。 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。	健步如飛(跑)	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	1.課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
16	12/13 12/19	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 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。	變化自如(羽球)	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
17	12/20 12/26	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 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。	變化自如(羽球)	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
18	12/27 1/2	3-3-1 計畫並發展特殊性專項或運動技能。 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。	變化自如(羽球)	【家政教育】 3-2-5 認識基本的消費者權利與義務。	1.課前準備 2.觀察 3.實作及表現 4.紀錄	
19	1/3 	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技	第四單元 球類運動大	【家政教育】	1.課前準備	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
	1/9	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。	拼盤 第1章 攻城掠地(籃球)	1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
20	1/10 1/16	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，以改善動作技能。 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。	第四單元 球類運動大 拼盤 第1章 攻城掠地(籃球)	【家政教育】 1-3-5 選擇符合營養且安全衛生的食物。 3-3-5 運用消費知能選購合適的物品。	1課前準備 2.觀察 3.學生反應及分享 4.紀錄	
21	1/17 1/23		休業式不排課			期末考

彰化縣私立文興高中附設國中部 109 學年度第二學期九年級健康與體育領域體育科課程計畫 設計者：藝能科教學團隊

一、教材來源：康軒版；本領域每週學習節數 2 節。

二、本學期學習目標：

1. 了解並運用各種技能方式，以增進運動表現。
2. 認識身體動作概念及符合力與美所具備的條件。
3. 培養欣賞、分析運動美感與比賽的能力。

三、本學期課程內涵：

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
1	2/4 2/20	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。 5-3-3 規劃並演練緊急情境的處理與救護的策略和行動。	水域安全宣導週	【海洋教育】 1-4-1 參與一種以上水域休閒活動，體驗親水的樂趣。 1-4-2 學習從事水域休閒運動的知識與技能，具備安全自救的能力。		
2	2/21 2/27	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	桌球扣殺(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	
3	2/28 3/6	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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	桌球扣殺(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	和平紀念日(2/28)，放假一日

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
		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。		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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。		
4	3/7 3/13	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	桌球扣殺(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	
5	3/14 3/20	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。 3-3-1 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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	力拔山河(八人制拔河)	【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。	1.觀察 2.實作及表現	
6	3/21 3/27	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	力拔山河(八人制拔河)	【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	1.觀察 2.實作及表現	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
		現。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。		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。		
7	3/28 4/3	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。 4-1-5 透過童玩、民俗等身體活動，了解本土文化。 6-3-1 體認自我肯定與自我實現的重要性。	力拔山河(八人制拔河)	【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。	1.觀察 2.實作及表現	第一次期中考
8	4/4 4/10	3-3-2 評估個人及他人的表現方式，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。	桌球扣殺(桌球)	【人權教育】 1-3-3 了解平等、正義的原則，並能在生活中實踐。 1-4-3 了解法律、制度對人權保障的意義。 【家政教育】 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。 4-4-6 運用學習型家庭概念於日常生活中。	1.課前準備 2.實作及表現 3.紀錄	4月3日，4月4日兒童清明假期
9	4/11 4/17	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 評估個人及他人的表現方式，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	體態塑型-肌力與肌耐力	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.實作及表現 3.紀錄 4.分組討論	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
		<p>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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>				
10	4/18 4/24	<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 評估個人及他人的表現方式，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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	體態塑型-肌力與肌耐力	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	
11	4/25 5/1	<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 評估個人及他人的表現方式，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>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	體態塑型-肌力與肌耐力	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	
12	5/2 5/8	<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 評估個人及他人的表現方式，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</p>	體態塑型-肌力與肌耐力	<p>【人權教育】</p> <p>2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。</p> <p>【生涯發展教育】</p> <p>3-3-5 發展規畫生涯的能力。</p>	<p>1.觀察</p> <p>2.實作及表現</p> <p>3.紀錄</p> <p>4.分組討論</p>	

週次	起訖日期	能力指標	單元名稱	重大議題融入能力指標	評量方式	備註
		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。				
13	5/9 5/15	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。	第四單元 超越巔峰顯 神通 第4章 全力出擊-羽 球	【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。	1.觀察 2.紀錄	國中會考 5/15~5/16
14	5/16 5/22	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。	第四單元 超越巔峰顯 神通 第4章 全力出擊-羽 球	【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	
15	5/23 5/29	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。	第四單元 超越巔峰顯 神通 第4章 全力出擊-羽 球	【人權教育】 2-4-7 探討人權議題對個人、社會及全球的影響。 【生涯發展教育】 3-3-5 發展規畫生涯的能力。	1.觀察 2.紀錄	
16	5/30 6/5		畢業典禮			