**臺北市私立延平高級中學(國中部)109學年度第一學期九年級健體領域課程計畫**

教科書版本：康軒版國中健體3上教材

設計者：健康與體育領域教學團隊

**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。

（七）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。

（十）了解籃球運動的防守動作，並學習盯人、區域聯防等防守要領，以及實際運用於籃球運動中。

（十一）學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。

（十二）學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。

（十三）學習羽球的切球、網前短球、網前撲球的動作要領及使用時機，並靈活運用於比賽中。

（十四）學習棒球的打擊、握棒時的基本動作，以及滑步的動作要領，同時了解盜壘的動作要領。

（十五）了解體操運動的特性，並明瞭暖身運動的概念，進而學習倒立的動作要領。

（十六）了解慢跑運動的優點，進而學習正確的慢跑姿勢與技巧，以及學習訂定屬於自己的慢跑計畫。

**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 | 第一篇家和萬事興  第1章我的家庭 | 1.認識「家」的概念以及多元家庭形式。 2.認識家庭所能提供的功能。 3.認識家庭成員間的角色以及對家庭的貢獻。 4.了解家庭對個人的影響，並體認家庭所提供的功能。 | 6-3-2 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 3.問答：是否能確實針對自己的家庭狀況來填寫活動。 4.實作：是否能確實針對自己與家人的相處關係來填寫。 |  |
| 第二週 | 第一篇家和萬事興  第1章我的家庭 | 1.認識在面對家庭變化時，應該具備的處理方法。 2.透過健康家庭應具備的特質介紹，讓學生了解自己家庭具備哪些特質。 3.利用「全家學習計畫書」活動增進家人間溝通機會，進而建立良好的溝通習慣。 4.藉由課程的學習，使家庭漸漸成為學習型家庭。 | 6-3-2 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 3.實作：是否能設計屬於自己的全家學習計畫書。 |  |
| 第三週 | 第一篇家和萬事興  第2章維護家庭和諧 | 1.了解家人的相處之道。 2.學習良好的溝通原則，進而建立家人間的溝通習慣。 3.了解化解衝突的方法，並學習情緒管理技巧。 4.學習增進家人關係的方法，並確實落實於日常生活中。 | 6-3-2 6-3-3 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 4.問答：是否能說出如何增進家人感情的方式。 |  |
| 第四週 | 第一篇家和萬事興  第3章預防家庭暴力 | 1.認識家庭暴力。 2.認識家庭暴力的影響與迷思。 3.了解面對家庭暴力的應變原則。 4.認識社會支援機構。 5.了解如何走出家暴的陰霾。 | 6-3-2 6-3-3 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 3.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。 4.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。 |  |
| 第五週 | 第四篇你來我往  第1章滴水不漏～籃球防守 | 1.了解籃球場上球員的防守位置及基本動作。 2.熟練運球基本功及防守姿勢。 3.熟練盯人防守的基本動作。 4.練習熟練整體性的防守動作。 5.學習跑位練習的基本動作。 | 3-3-2 3-3-4 4-3-5 5-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.發表：請學生自行舉手發表。 2.觀察：是否認真參與討論。 3.發表：可否完整的表達自我的感想。 |  |
| 第六週 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網 | 1.讓學生能從「合作無間」活動中體會單手拋球及攔網的動作，並學習控制方向。 2.了解攔網的預備動作。 3.熟練攔網時的步法。 4.熟練攔網時的起跳動作。 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。 3.自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。 4.發表：可否完整的表達自我的感想。 |  |
| 第七週 | 第四篇你來我往  第2章排山倒海～排球攔網（第一次段考） | 1.熟練攔網的落地動作。 2.了解多人攔網的意義與使用時機。 3.熟練三人前排攔網的動作技巧。 4.將攔網的技巧運用於比賽中。 | 3-3-4 3-3-5 4-3-5 5-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.觀察：是否認真參與活動的進行。 2.自評：進行三人前排攔網時，可否與其他兩位同學互相配合，發揮團隊最大的力量。 3.觀察：是否認真參與活動，並找出錯誤的攔網動作。 |  |
| 第八週 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球 | 1.讓學生能透過媒體報導，了解桌球的樂趣，激發參與感。 2.熟練反手推擋的動作技能。 | 3-3-1  3-3-2 | 【家政教育】 | 3 | 1.提問：對於媒體透過圖片與文字對體育運動的報導，同學們有什麼感想？ 2.觀察：是否認真參與活動。 |  |
| 第九週 | 第四篇你來我往  第3章桌上風雲～桌球 | 1.熟練反手推擋的動作技能。 2.學會正手平擊的動作要領。 3.學會正、反手搓球的動作要領。 4.熟練桌球比賽的步法，並靈活運用於桌球比賽中。 | 3-3-1 3-3-2 | 【家政教育】 | 3 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.觀察：是否完成規定動作。 3.實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。 4.實作：是否能充分運用在比賽中。 |  |
| 第十週 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球 | 1.了解進行羽球運動前的事前準備工作。 2.明瞭暖身運動的重要性。 3.利用各種羽球活動進行暖身，並找回熟悉的球感。 | 3-3-1 4-3-5 7-3-3 | 【家政教育】 | 3 | 1.問答：可以說出羽毛球的特性。 2.問答：能說暖身運動的重要性。 3.實作：是否認真參與暖身運動。 |  |
| 第十一週 | 第四篇你來我往  第4章瞬息萬變～羽球 | 1.熟練網前短球的動作要領。 2.使學生了解網前撲球的動作要領與使用時機。 3.將之前所學之動作技能，實際運用於羽球比賽中。 | 3-3-1 4-3-5 7-3-3 | 【家政教育】 | 3 | 1.問答：能說出羽球切球動作要領與使用時機。 2.實作：能做出羽球切球動作。 3.觀察：是否認真參與羽球比賽。 4.發表：是否認真且積極的參與。 |  |
| 第十二週 | 第四篇你來我往  第5章強棒出擊～棒（壘）球 | 1.學習正確的棒球打擊姿勢與技巧。 2.讓學生能學習揮棒打擊的動作。 3.了解揮棒及滑壘動作的動作要領。 | 3-3-2 3-3-3 3-3-4 3-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.作答：能觀察並說出教師錯誤動作之處。 3.實作：能與組員共同努力合作。 4.提問：比賽中如何判決比數。 |  |
| 第十三週 | 第二篇飲食情報站  第1章飲食新浪潮 | 1.認識安全蔬果，並了解蔬果安全採收期的重要。 2.學習安全蔬果的選購與處理訣竅。 3.認識有機農產品以及相關選購技巧。 4.認識市面上基因改造食品及其標示。 5.學習健康食品的選購技巧。 6.能分辨食品廣告的真實性。 7.學習消費糾紛的處理方式。 | 2-3-3 | 【環境教育】 | 3 | 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。 5.實作：詳細填寫活動內容。 |  |
| 第十四週 | 第二篇飲食情報站  第2章食品加工面面觀（第二次段考） | 1.建立學生重視在購買包裝食品前觀察食品標示內容的概念，並學習觀察的技巧。 2.認識食品加工的方式及其目的。 3.認識食品添加物。 4.認識食品添加物及其目的。 5.認識正確及聰明的加工食品選購技巧。 | 2-3-4 2-3-5 | 【家政教育】  【海洋教育】 | 3 | 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。 4.實作：學生是否能認真調查。 |  |
| 第十五週 | 第二篇飲食情報站  第3章吃得安心與健康 | 1.了解食物中毒的原因與症狀。 2.了解食物中毒的處理以及預防方式。 3.學習預防食物中毒的方法。 4.認識食物最佳的烹調方式。 | 2-3-5 | 【家政教育】  【海洋教育】  【環境教育】 | 3 | 1.觀察：認真參與討論。 2.實作：用心蒐集並分析資料。 3.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。 |  |
| 第十六週 | 第二篇飲食情報站  第3章吃得安心與健康 | 1.認識食物最佳的烹調方式。 2.認識調味品種類和功能。 | 2-3-5 | 【家政教育】  【環境教育】  【海洋教育】 | 3 | 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。 |  |
| 第十七週 | 第五篇挑戰自我  第1章倒轉乾坤～體操 | 1.了解體操運動的特性。 2.培養學生於運動前進行暖身運動的習慣。 3.讓學生能體會左右對稱的平衡感覺。 4.了解蛙立的動作要領。 5.了解三角倒立的動作要領。 6.設計一份體操課後練習表。 | 3-3-1 3-3-2 3-3-4 5-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.觀察：是否認真參與活動。 2.實作：如何促進運動安全。 3.發表：可否說出蛙立與三角倒立的不同。 4.實作：能與組員共同努力合作且促進運動安全。 |  |
| 第十八週 | 第五篇挑戰自我  第2章健步如飛～慢跑 | 1.了解慢跑運動，並隨時注意運動安全。 2.認識慢跑裝備。 3.學習正確的慢跑方式。 4.了解適合自己的慢跑速度。 5.訂定適合自己的運動計畫。 | 1-3-1 4-3-2 4-3-3 5-3-5 | 【家政教育】 | 3 | 1.發表：可否說出慢跑運動的好處。 2.觀察：是否認真進行暖身運動。 3.問答：可否選擇正確的慢跑裝備。 4.觀察：慢跑的姿勢正確。 5.自評：可否估計出適合自己的運動強度。 6.觀察：可否設計出符合自己的運動計畫。 |  |
| 第十九週 | 第三篇健康無負擔  第1章身體意象 | 1.認識正確的身體意象。 2.認識身體意象的形成因素。 3.認識瘦身美容廣告可能隱藏的陷阱。 | 2-3-6 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 3.問答：是否能說出身體意象的形成因素。 4.問答：是否能說出廣告中隱藏的陷阱。 |  |
| 第二十週 | 第三篇健康無負擔  第2章健康體重 | 1.認識健康體重的評估。 2.認識標準體重計算方式以及腰臀比。 3.認識不當減重的方式與影響。 4.認識偏差的減重方式，例如：厭食症和暴食症。 5.認識如何計算每日的熱量需求。 | 2-3-6 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 |  |
| 第二十一週 | 第三篇健康無負擔  第3章維持健康體重（第三次段考） | 1.認識維持健康體重的意義。 2.檢視自己的生活型態。 3.認識維持健康體重的方法。 4.了解現代青少年不良的生活習慣，及其對健康的影響。 5.學習訂定健康計畫來改善自己飲食、運動，或其他生活習慣。 | 2-3-6 | 【性別平等教育】  【家政教育】 | 3 | 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。 |  |

**臺北市私立延平高級中學(國中部)109學年度第二學期九年級健體領域課程計畫**

教科書版本：康軒版國中健體3下教材

設計者：健康與體育領域教學團隊

**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）了解空氣汙染的來源、危害及防治方法。

（五）了解垃圾汙染的嚴重性及垃圾汙染的防治方法，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身心發展。 3.學會該如何面對及處理校園勒索、暴力。 4.知道網路上所隱藏的危機，並加以防範。 5.學會戲水安全的守則，並實際運用於生活中。 6.學會遇上危險時，可以用身上的物品攻擊對方，保護自己。 7.學會避免讓自己處在危險的環境中。 8.學習預防危險的方式。 9.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】 | 3 | 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。 3.問答：能說出網路世界潛伏的危機。 4.觀察：熱烈參與討論，並能說出自身或他人的切身經驗。 5.問答：能說出戲水安全守則。 6.問答：能說出遇上危險時應該怎麼處理及如何避免危險。 7.實作：蒐集社會上現有的急難救助單位，或社會福利機構之資料。 |  |
| 第二週 | 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。 3.了解自行車安全。 4.學會自行車安全帽挑選及安全檢查。 5.養成遵守交通規則的良好習慣。 | 5-3-1 | 【人權教育】 | 3 | 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。 3.問答：說出騎自行車的正確交通規則。 4.觀察：用心參與、踴躍發言。 |  |
| 第三週 | 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。 3.學會職業安全的注意事項，並落實於生活中。 4.主動關懷家人工作健康。  5.找出自己的志向。 | 5-3-1 | 【人權教育】 | 3 | 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。 5.問答：能說出職業安全的注意事項。 6.觀察：會主動關懷家人工作健康情形。 7.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。  8.問答：能說出不同職業的職業安全問題。  9.實作：確實了解自己的志向。 |  |
| 第四週 | 第四篇團隊動力  第1章最佳拍檔～羽球 | 1.了解羽球技術的組合運用，並能在比賽時靈活運用。 2.了解單、雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 3.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 | 3-3-1 3-3-3 5-3-5 | 【人權教育】 | 3 | 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。 3.提問：是否了解羽球規則。 4.發表：是否了解羽球單打進攻戰術。 |  |
| 第五週 | 第四篇團隊動力  第1章最佳拍檔～羽球 | 1.將學過之羽球技術靈活運用在比賽中。 2.了解雙打比賽之戰術，並在比賽時運用得宜。 | 3-3-1 3-3-3 5-3-5 | 【人權教育】 | 3 | 1.提問：是否了解羽球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。 |  |
| 第六週 | 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.能確實熟悉裁判手勢。 4.了解執法裁判對於籃球比賽的重要性。  5.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】 | 3 | 1.問答：是否了解籃球規則。 2.觀察：是否快樂參與活動。 3.實作：學生是否能正確比出各種裁判手勢。  4.實作：學生是否能做出正確的判決。 5.實作：學生是否能規劃出完整的比賽規則與賽制。 |  |
| 第七週 | 第四篇團隊動力  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.了解排球比賽中隊形配置的方式。 4.熟悉隊形換位的方法。 | 3-3-1 3-3-2 3-3-5 | 【人權教育】 | 3 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否認真參與活動。 3.觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。 4.發表：可否踴躍發表自己之意見。 |  |
| 第八週 | 第四篇團隊動力  第4章生命體驗～適應體育 | 1.能了解身心障礙運動的由來。 2.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】 | 3 | 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。 3.觀察：是否認真參與活動。 4.作答：能觀察並說出教師錯誤動作。 5.實作：能與組員共同努力合作。 |  |
| 第九週 | 第二篇愛護我們的地球  第1章息息相關話空氣 | 1.了解空氣汙染的來源包括天然汙染源和人為汙染源。 2.認識空氣汙染對人體和環境的危害。 3.了解氣象報告中空氣汙染指標的意義。 4.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】 | 3 | 1.觀察：從發言中發現學生對於空氣汙染成因的了解程度。 2.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。 3.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。 |  |
| 第十週 | 第二篇愛護我們的地球  第2章拒絕垃圾污染（第一次段考） | 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。 4.切實執行環保行動生活守則。 | 7-3-4 | 【人權教育】 【環境教育】 | 3 | 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。 3.觀察：確實於日常生活中，做到垃圾減量。  4.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。  5.觀察：確實於日常生活中做到節能減碳。 |  |
| 第十一週 | 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。 4.學會什麼是「綠色生活」，並實踐於生活中。 5.學會食、衣、住、行、育樂中該怎麼做到節能減碳。 6.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】 | 3 | 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。  4.觀察：確實於生活中實踐綠色生活。  5.觀察：確實於生活中做到節能減碳。 |  |
| 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。 3.認識自行車安全配備。 4.認識自行車安全守則。 5.認識國內自行車專用道。 | 5-3-1 | 【生涯發展教育】 | 3 | 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。 4.觀察：是否認真參與活動。 |  |
| 第十三週 | 第五篇多元休閒體驗  第2章登峰造極～攀岩 | 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.學習攀岩運動基本技巧。 | 4-3-2 | 【生涯發展教育】 | 3 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.觀察：是否依照動作要領練習。 |  |
| 第十四週 | 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】 | 3 | 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。 |  |
| 第十五週 | 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。 3.熟悉撞球之比賽規則。 | 4-3-2 | 【生涯發展教育】 | 3 | 1.觀察：是否快樂參與活動。 2.提問：是否了解撞球基本常識。 |  |
| 第十六週 | 第三篇打造健康社區  第1章健康社區面面觀 | 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】 | 3 | 觀察：認真聽講並熱烈參與討論。 |  |
| 第十七週 | 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】 | 3 | 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。 |  |
| 第十八週 | 第三篇打造健康社區  第2章營造社區健康（第二次段考） | 1.了解社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.學習社區健康關懷計畫的製作。 | 7-3-5 | 【人權教育】  【家政教育】 【環境教育】 | 3 | 1.問答：能具體說出社區健康關懷計畫的擬定步驟。 2.實作：是否用心擬定社區健康關懷計畫。 |  |