

健康與體育	暑期	第一學年		第二學年		第三學年	
		第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
課程內容		認識自己：了解 青春期身、心構 造變化及適應 尊重別人：了解 發育個別差異 營養概述 基礎運動概念 田徑 籃球	菸害防制 認識癮害 環境安全 傳染病防制 體適能 籃球 排球 羽球	醫療產業 兩性關係 緊急傷病處理 聰明生活消費 休閒活動簡介 籃球 排球 羽球	了解生命誕生的過程 認識慢性病 家庭組織互動 人際關係 體適能 排球 羽球 游泳	體型與體重價 值觀壓力調適 健康及安全的 性與愛 賽事鑑賞 足球 羽球 桌球	綠色行為 關懷環境 安全衛生飲食 現代飲食趨勢 體適能 足球 桌球
主題活動	健行淨山 (融合家庭、環境議題)	運動會競賽訓練 拔河比賽訓練	菸害防制月 紫錐花運動月 籃球、排球、 跳繩比賽訓練	運動會競賽訓練 拔河比賽訓練	菸害防制月 紫錐花運動月 籃球、排球、 跳繩比賽訓練	運動會競賽訓練 拔河比賽訓練	菸害防制月 紫錐花運動月 籃球、排球、 跳繩比賽訓練
培養能力	觀察 團隊合作	觀察 兩性尊重	觀察 邏輯思考	觀察、鑑賞 邏輯思考	觀察、鑑賞 邏輯思考	觀察 兩性尊重 邏輯思考	統整
能力認證	完成學習單 (活動觀察紀錄)	完成學習單 (營養紀錄)	完成學習單 (生活安全體檢)	完成學習單 (醫事人員訪談)	完成學習單 (繪製家庭樹)	完成學習單 (欣賞賽事紀錄)	完成學習單 (生活與環境紀錄)