

表 3-1 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

九年級 第一 學期學習目標：

1. 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。
2. 學習排球攔網的動作要領，並實際將其運用在排球比賽中。
3. 學習桌球的平擊、正反手推擋與搓球的動作要領。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	107/08/30   107/09/01	體適能(一)	1.問答：學生是否能明確指出健康體適能包括哪些？ 2.問答：能說出健康與競技體適能要素及其重要性。	2	4-3-1 了解運動參與在個人、社會及文化層面的意義。 4-3-3 計畫及執行個人增進體適能表現的活動。	
二	107/09/02   107/09/08	游泳(1)：潛水	1. 問答：潛水的動作要領 2. 觀察：學生練習如何入水至潛水 3. 實作：能成功做出潛水 10 公尺	2	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。 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。 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。	
三	107/09/09   107/09/15	籃球(一)：防守	4. 觀察：是否能認真做出熟練運球基本功及防守姿勢。 實作：熟練盯人防守的基本動作。	2	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。 4-3-5 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。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
四	107/09/16   107/09/22	游泳(2)：免跳入水	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：學生兩人一組練習免跳潛入水中。</li> <li>實作：能做出吐跳入水 10 公尺</li> </ol>		<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
五	107/09/23   107/09/29	體適能(二)	<ol style="list-style-type: none"> <li>問答：能說出體適能計畫的重要性。</li> <li>實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己做評估。</li> <li>問答：能說出體適能檢測的重要性。</li> <li>能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。</li> <li>實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。</li> </ol>	2	<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>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。</p>	
六	107/09/30   107/10/06	游泳(3)：蝶式彈腰(浮板)	<ol style="list-style-type: none"> <li>問答：蝶式彈腰的動作要領</li> <li>觀察：學生使用浮板進行彈腰練習</li> <li>實作：能成功做出蝶式彈腰 10 公尺</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
七	107/10/07   107/10/13	體適能(三)	1.問答：能說出體適能計畫的重要性。 2.實作：能確實檢核自己的身體狀況，並對自己評估。 3.問答：能說出體適能檢測的重要性。 4.能夠了解體適能各個項目的重要性，並知道如何做檢測。 5.實作：能確實為自己規畫一份屬於自己的體適能增進計畫。	2	3-3-3 培養解決生涯問題及做決定的能力。 3-3-5 發展規劃生涯的能力。	
八	107/10/14   107/10/20	游泳(4)：蝶式彈腰	1. 觀察：學生使用浮板進行彈腰練習 2. 實作：能成功做出蝶式彈腰 20 公尺	2	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。 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。 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。	
九	107/10/21   107/10/27	排球(一)：攔網	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：是否認真參與活動。 3. 實作：是否掌握側步與滑步的動作要領。	2	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。 4-3-5 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。	
十	107/10/28   107/11/03	游泳(5)：蝶式自由式手部動作	1. 問答：蝶式手部的動作要領 2. 觀察：學生使用夾浮板進行彈腰及手部練習 3. 實作：能完整做出蝶式自由式手部動作及彈腰。		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。 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。 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。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十一	107/11/04   107/11/10	籃球(一)：防守	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表：請學生自行舉手發表。</li> <li>2. 觀察：是否認真參與討論。</li> <li>3. 觀察：熟練運球基本功及防守姿勢。</li> <li>4. 實作：熟練盯人防守的基本動作。</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
十二	107/11/11   107/11/17	游泳(6)：蝶式手部動作	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：學生使用夾浮板進行彈腰及手部練習</li> <li>2. 實作：能完整做出蝶式手部動作及正確換氣。</li> </ol>		<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
十三	107/11/18   107/11/24	排球(二)：攔網	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否積極、認真的參與活動。</li> <li>2. 自評：可否完整的說出自己動作需要調整之處。</li> <li>3. 發表：可否完整的表達自我的感想。</li> </ol>	2	<p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
十四	107/11/25   107/12/01	籃球(二)：跑位	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 發表：請學生自行舉手發表。</li> <li>2. 觀察：是否認真參與活動。</li> <li>3. 實作：能做出跑位練習的基本動作。</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十五	107/12/02   107/12/08	游泳(6)：蝶式手腳聯合	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：學生是否能完整做出蝶式動作。</li> <li>實作：能完整做出蝶式並游 10 公尺。</li> </ol>		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。 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。 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。	
十六	107/12/09   107/12/15	桌球：反手推擋	<ol style="list-style-type: none"> <li>問答：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？</li> <li>觀察：是否認真參與活動。</li> </ol>	2	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。	
十七	107/12/16   107/12/22	游泳(7)：出發及轉身	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：學生是否能完整做出出發及轉身動作。</li> <li>實作：小組練習出發-蝶式-轉身。</li> </ol>	2	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。 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。 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。	
十八	107/12/23   107/12/29	排球(三)：攔網	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：是否認真參與活動的進行。</li> <li>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。</li> </ol>	2	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。 4-3-5 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。	
十九	107/12/30   108/01/05	游泳(8)：蝶式前進	<ol style="list-style-type: none"> <li>觀察：學生是否能完整做出蝶式動作。</li> <li>實作：能游完蝶式 20 公尺 x2。</li> </ol>	2	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。 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。 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。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
二十	108/01/06   108/01/12	籃球(四)：5 對 5 全場	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：籃球比賽 3 對 3 與 5 對 5 戰術是否不同？</li> <li>2. 觀察：是否完成規定動作練習</li> <li>3. 實作：小組練習</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-4 在活動練習中應用各種策略以增進運動表現。</p> <p>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
二十一	108/01/13   108/01/19	桌球：正手推擋	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：是否認真參與活動。</li> <li>2. 觀察：是否完成規定動作。</li> <li>3. 實作：能與組員互助合作，開啟彼此的潛能，以求精益求精。</li> </ol>	2	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p>	

表 3-2 107 學年度臺中市私立新民高中附設國中部健康與體育領域(體育科)教學進度表

製表日期：107 年 07 月 27 日

九年級 第二 學期學習目標：

1. 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。
2. 學習排球比賽時各種隊形的變化。
3. 游泳能力檢測能達 3 級以上。

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
一	108/02/10   108/02/16	田徑：400M 接力	1.問答：能說出 400 公尺接力。 2 觀察：與同學之間的配合狀況良好。 3.實作：能做出正確的傳接棒動作。	2	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。 5-3-5 重視並能積極促進運動安全。	
二	108/02/17   108/02/23	籃球(一)：	1. 問答：是否了解籃球規則。 2. 2. 觀察：是否快樂參與活動。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	
三	108/02/24   108/03/02	排球(一)：比賽輪轉	1. 觀察：是否快樂參與活動。 2. 觀察：排球比賽時位置輪轉的順序。	2	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
四	108/03/03   108/03/09	游泳(一)：說明游泳能力檢測分級	1. 觀察：學生是否認真參與聆聽。 2. 實作：學生是否能正確說出游泳能力檢測級別。	2	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。 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。 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。	
五	108/03/10   108/03/16	籃球(二)：籃球規則(3對3)	1. 觀察：學生是否認真聆聽。 2. 實作：學生是否能正確分辨比賽規則正確與否。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	
六	108/03/17   108/03/23	游泳(二)：游泳能力檢測分組	1. 問答：游泳檢測有幾級？ 2. 觀察：學生是否了解自己的游泳能力級別	2	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。 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。 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。	
七	108/03/24   108/03/30	排球(二)：戰術應用	1. 觀察：是否可將隊形配置的觀念實際運用於比賽中。 2. 實作：能做到排球比賽中隊形配置的方式。	2	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
八	108/03/31   108/04/06	游泳(三)：游泳能力檢測(1.2 級)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：了解自己的游泳能力級別請到各組別</li> <li>2. 觀察：學生是否能正確到自己級別分組</li> <li>3. 實作：進行各組別測驗</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
九	108/04/07   108/04/13	籃球(二)：籃球規則(5 對 5)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：學生是否認真聆聽。</li> <li>2. 實作：學生是否能正確分辨比賽規則正確與否。</li> </ol>	2	<p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>6-3-5 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>	
十	108/04/14   108/04/20	游泳(四)：游泳能力檢測(3.4 級)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：學生是否認真練習</li> <li>2. 實作：測驗游泳能力 3.4 級。</li> </ol>	2	<p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。</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>4-3-5 培養欣賞運動美感與分析比賽的能力。</p> <p>5-3-5 重視並能積極促進運動安全。</p>	
十一	108/04/21   108/04/27	排球(三)：比賽方式(單淘汰)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 實作：是否認真參與活動。</li> <li>2. 發表：可否踴躍發表自己之意見。</li> <li>3. 觀察：對於隊形换位方法是否可以實際運用於比賽中。</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. 實作：分組單淘汰競賽</li> </ol>	2	<p>3-3-1 計畫並發展特殊性專項運動技能。</p> <p>3-3-2 評估個人及他人的動作表現，以改善運動技能。</p> <p>3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。</p>	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十二	108/04/28   108/05/04	游泳(五)：游泳能力檢測(5級)	1. 觀察：學生是否認真練習 2. 實作：測驗游泳能力5級。	2	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。 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。 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。	
十三	108/05/05   108/05/11	籃球(三)：籃球裁判	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。	2	3-3-3 在個人和團體比賽中運用戰術戰略。 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。 6-3-5 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。	
十四	108/05/12   108/05/18	排球(四)：比賽方式(雙淘汰)	1. 實作：是否認真參與活動，自行進行抽籤排序。 2. 發表：可否踴躍發表自己之意見 3. 實作：分組雙淘汰競賽	2	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	
十五	108/05/19   108/05/25	游泳(六)：抽筋自解	1. 問答：抽筋的原因 2. 觀察：學生是否有積極參與練習 3. 實作：兩人一組練習抽筋自解動作	2	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。 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。 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。	
十六	108/05/26   108/06/01	排球(四)：比賽方式(單循環)	4. 實作：是否認真參與活動 5. 發表：可否踴躍發表自己之意見 1. 實作：分組單循環競賽	2	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。 3-3-5 應用運動規則參與比賽，充分發揮運動技能。	

週次	日期	單元(活動)名稱	評量方式	節數	相對應之能力指標(代碼)	備註
十七	108/06/02   108/06/08	游泳(七)：衣物自救法	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：有哪些衣物自救的方法</li> <li>2. 觀察：學生是否有積極參與練習</li> <li>3. 實作：兩人一組練習衣物充氣自救法。</li> </ol>	2	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。 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。 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。	
十八	108/06/09   108/06/15	自行車(一)：自行車種類與配備	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 觀察：是否認真參與活動。</li> <li>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。</li> </ol>	2	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。	
十九	108/06/16   108/06/22	游泳(八)：水中遊戲	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 觀察：學生是否有積極參與、互相合作</li> </ol>	2	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。 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。 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。	
二十	108/06/23   108/06/29	自行車(二)：自行車安全	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 問答：自行車有哪些安全守則。</li> <li>2. 觀察：認識國內自行車專用道。</li> </ol>	2	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。	