

## 彰化縣立田尾國中 111 學年度第一學期七年級健康與體育領域／科目課程（部定課程）

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級上學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 健康的基礎</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解全人健康的概念與內涵。</li> <li>2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。</li> <li>3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</li> </ol> <p><b>1-2 成長的喜悅</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</li> <li>2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</li> <li>3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</li> <li>4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</li> <li>5.能操作洗臉的相關健康技能。</li> </ol> <p><b>1-3 青春充電站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</li> </ol>				

- 2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。
- 3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。

### 2-1 懂吃懂買大贏家

- 1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。
- 2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。
- 3.瞭解消費陷阱。
- 4.瞭解與飲食相關的議題。

### 2-2 食品消費新趨勢

- 1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。
- 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。
- 3.能評估食品安全問題對健康的影響。

## 體育

### 3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神

- 1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。

### 3-2 活力隨堂考～認識體適能

- 1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。
- 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。
- 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。
- 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。

5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

#### 4-1 默契大考驗～田徑

1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。

2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。

3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。

4.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。

5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。

6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

#### 4-2 青春我最漾～捷泳

1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。

2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

3.培養自發學習與相互合作學習的能力。

4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。

#### 5-1 高抬貴手～籃球

1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。

2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。

#### 5-2 旁敲側擊～排球

1.能瞭解排球之相關知識。

2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。

3.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。

#### 6-1 躍然紙上～體操

	<p>1.瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2.能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3.將練習要點融入在練習過程中。</p> <p><b>6-2 繩采飛揚～跳繩</b></p> <p>1.瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>2.能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3.將練習的要點融入在練習過程中。</p>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
<p><b>重大議題融入</b></p>	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p><b>【品德教育】</b> 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

品 J2 重視群體規範與榮譽。  
**【生涯規劃教育】**  
 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  
 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。  
**【閱讀素養】**  
 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。  
 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。  
 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

### 課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 111/08/30   111/09/02	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	<b>【性別平等教育】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同
	◎體育 3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運	1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風	教學準備材料： 1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。 2. 學習單。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	<b>【品德教育】</b> 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	學習目標： 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。		
第二週 111/09/05   111/09/09	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同
	◎體育	2	2c-IV-1 展現運動禮	Cb-IV-1 運動精	1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規	教學準備材料：	1.歷程性評量 2.總結性評量	【品德教育】 品 J2 重視

	3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神		節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。 2. 學習單。 學習目標： 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	群體規範與榮譽。
第三週 111/09/12   111/09/16	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健	教學準備材料： 1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當

			<p>生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>康技能。</p>	<p>3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期的</p>	<p>的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

						<p>身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p>		
--	--	--	--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>3-2：活力隨堂考～認識體適能</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.立定跳遠測驗場地。</p> <p>2.坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3.軟墊 5~10 個。</p> <p>4.碼錶。</p> <p>學習目標：</p> <p>1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

						<p>慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>		
<p>第四週 111/09/19   111/09/23</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的</p>	<p>Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態</p>	<p>1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5.能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲</p>

			<p>生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改</p>	<p>得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

					<p>變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p>		
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
	◎體育 3-2：活力隨堂考～認識體適能	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	教學準備材料： 1.立定跳遠測驗場地。 2.坐姿體前彎檢測器。 3.軟墊 5~10 個。 4.碼錶。 學習目標： 1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3.完成檢測及紀錄，並透過學習改	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

						善個人體能表現。 4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。		
第五週 111/09/26   111/09/30	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4.教師準備不同	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求

			能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	現。		衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法 2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期的身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。 3.讓學生建立對於性教育主題的正	所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
--	--	--	-----------------------------------------	----	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

					<p>確觀念。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</li><li>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li><li>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</li><li>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</li><li>8.瞭解皮膚的功能與構造</li><li>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</li><li>10.熟悉洗臉的方法。</li><li>11. 瞭解體味與改善方法。</li><li>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選</li></ol>		
--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>◎體育</p> <p>3-2：活力隨堂考～認識體適能</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>購。</p> <p>教學準備材料：</p> <p>1.立定跳遠測驗場地。</p> <p>2.坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3.軟墊 5~10 個。</p> <p>4.碼錶。</p> <p>學習目標：</p> <p>1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3.完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4.能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

						表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。		
第六週 111/10/03   111/10/07	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5.準備皮膚構造	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本

			與服務，擬定健康行動策略。			<p>圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</li><li>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</li><li>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</li><li>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對</li></ol>	知識的正確性。
--	--	--	---------------	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------

						<p>這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2.能使用起跑架且做好</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 起跑架 4～5 個。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>2. 球 4~5 顆。</p> <p>3. 接力棒 4~5 支。</p> <p>4. 小型障礙錐 4~5 個。</p> <p>5. 內胎彈力繩 4~5 條。</p> <p>6. 影片檔與投影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水</p>	
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						<p>般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
<p>第七週 111/10/10   111/10/14</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型</p>	<p>Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性</p>	<p>1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5.能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3.教師準備生殖器</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒</p>

			<p>態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應</p>	<p>材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方</p>		
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						法。 11. 瞭解體味與改善方法。 12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4.能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	教學準備材料： 1. 起跑架 4~5 個。 2. 球 4~5 顆。 3. 接力棒 4~5 支。 4. 小型障礙錐 4~5 個。 5. 內胎彈力繩 4~5 條。 6. 影片檔與投影片。 學習目標： 1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			能。			<p>能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
<p>第八週 111/10/17  </p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db- IV -1 生殖器官的構造、	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心	<p>教學準備材料：</p> <p>1.教師將各頁的</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解</p>

111/10/21		<p>策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5.能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生</p>	4.紙筆測驗	<p>自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
-----------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>		
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑</p>	2	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2.能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3.能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4.能從班級接力比賽觀</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 起跑架 4～5 個。</p> <p>2. 球 4～5 顆。</p> <p>3. 接力棒 4～5 支。</p> <p>4. 小型障礙錐 4～5 個。</p> <p>5. 內胎彈力繩 4～5 條。</p> <p>6. 影片檔與投影</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5.能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>片。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</li> <li>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</li> <li>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</li> <li>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</li> <li>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</li> <li>6. 理解暖身與伸展活動可以減少</li> </ol>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第九週 111/10/24   111/10/28	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4.教師準備不同衛生棉形式的介	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文

			<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>紹，提供學生參考。</p> <p>5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</li> <li>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</li> <li>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</li> </ol>		<p>本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------

					<p>4.瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
--	-----------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

<p>第十週 111/10/31   111/11/04</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>能。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db- IV -1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db- IV -2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料： 1.教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2.教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3.教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4.教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5.準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點：</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
----------------------------------------------	--------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>1.學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2.在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期的身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3.讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4.瞭解男性與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5.養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p>		
--	--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						<p>6.培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7.培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8.瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9.瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10.熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-2：青春我最漾～捷泳</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。</p>	<p>1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3.培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。</p> <p>學習目標： 1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3.培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>		
<p>第十一週 111/11/07   111/11/11</p>	<p>◎健康 1-3：青春充電站</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊</p> <p>2. 教師可準備國中可能遇到的各種不同生活事</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	

			嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。		肯定自己。	件卡，讓學生練習如何運用生活技能解決事件。 教學重點： 1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。		
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
<p>第十二週 111/11/14   111/11/18</p>	<p>◎健康 1-3：青春充電站</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1.瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊</p> <p>2. 教師可準備國中可能遇到的各種不同生活事件卡，讓學生練習如何運用生活技能解決事件。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 瞭解生活技能的重要性。</p> <p>2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。</p> <p>3. 能運用生活技</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

						能處理生活中的事件。		
	◎體育 4-2：青春我最漾～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			人之專項運動技能。				
第十三週 111/11/21   111/11/25	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。	1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3.瞭解消費陷阱。 4.瞭解與飲食相關的議題。	教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。 教學重點： 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
	◎體育	2	1c-IV-1 瞭	Hb-IV-1	1.認識籃球運動，學習	教學準備材料：	1.歷程性評量

	5-1：高抬貴手～籃球		<p>解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>所需要的動作技術。</p> <p>2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
<p>第十四週</p> <p>111/11/28</p> <p> </p> <p>111/12/02</p>	<p>◎健康</p> <p>2-1：懂吃懂買大贏家</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊</p>	<p>1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>食品中毒的案例、冰箱問題、收</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p>	

			<p>資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3.瞭解消費陷阱。</p> <p>4.瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認知食品中毒對於健康的危害。</p> <p>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</p> <p>3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。</p> <p>4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>	<p>4.紙筆測驗</p>	
	<p>◎體育</p> <p>5-1：高抬貴手～籃球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。		
第十五週 111/12/05   111/12/09	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食	1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3.瞭解消費陷阱。 4.瞭解與飲食相關的議題。	教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。 教學重點： 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		<p>管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</p> <p>3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。</p> <p>4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>5-1：高抬貴手～籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
<p>第十六週 111/12/12   111/12/16</p>	<p>◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與</p>	<p>1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3.瞭解消費陷阱。</p> <p>4.瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認知食品中毒對於健康的危害。</p> <p>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</p> <p>3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>

			<p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	社會關懷。		<p>的重要性。</p> <p>4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>		
	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。</p> <p>2. 分組練習的安排。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
<p>第十七週 111/12/19   111/12/23</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3.能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>

			<p>的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p><b>4a-IV-2</b> 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					
	<p>◎體育 5-2：旁敲側擊～排球</p>	2	<p><b>1c-IV-1</b> 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p><b>1c-IV-2</b> 評估運動風險，維護</p>	<p><b>Ha-IV-1</b> 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。</p> <p>2. 分組練習的安排。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解排球之相關知識。</li> <li>2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</li> <li>3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</li> </ol>		
<p>第十八週 111/12/26   111/12/30</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、</p>	<p>1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p>	<p>教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.歷程性評量</li> <li>2.總結性評量</li> <li>3.學生自我檢核</li> <li>4.紙筆測驗</li> </ol>	

		<p>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p><b>2a-IV-2</b> 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p><b>3a-IV-2</b> 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p><b>3b-IV-4</b> 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p><b>4a-IV-1</b> 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p><b>4a-IV-2</b></p>	<p>媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p><b>Eb-IV-2</b> 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>3.能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</li> <li>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</li> <li>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</li> </ol>		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

			自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。				
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	<p>1.瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2.能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3.將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、三角錐（或紙箱）。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

<p>第十九週 112/01/02   112/01/06</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3.能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。 教學重點： 1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
-----------------------------------------------	----------------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

			的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
--	--	--	-------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

	<p>◎體育 6-1：躍然紙上～體操</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	<p>1.瞭解體操的運動技能及原理。 2.能學習到平衡與跳躍能力。 3.將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>教學準備材料： 1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、三角錐（或紙箱）。 2. 學習單。 學習目標： 1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
--	----------------------------	---	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

<p>第二十週 112/01/09   112/01/13</p>	<p>◎健康 2-2：食品消費新趨勢</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3.能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。 教學重點： 1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
-----------------------------------------------	----------------------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--

			<p>的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					
	<p>◎體育</p> <p>6-2：繩采飛揚～跳繩</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風</p>	<p>Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。</p>	<p>1.瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>2.能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3.將練習的要點融入在練習過程中。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 運動網站、跳繩。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解跳繩運動</p>		

			<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群 的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>			<p>的技能及原理。</p> <p>2. 能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3. 將練習的要點融入在練習過程中。</p>	
<p>第二十一週</p> <p>112/01/16</p> <p> </p> <p>112/01/20</p>	<p>複習全冊</p>						

備註：

- 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 彰化縣立田尾國中 111 學年度第二學期七年級健康與體育領域／科目課程（部定課程）

### 5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 視力保健</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。</li> <li>2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</li> <li>3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。</li> </ol> <p><b>1-2 口腔保健</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。</li> <li>2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</li> <li>3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。</li> </ol> <p><b>2-1 成癮故事館</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</li> <li>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</li> </ol> <p><b>2-2 菸、酒、檳榔防治情報網</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</li> <li>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</li> </ol>				

- 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。
- 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。

### 2-3 反毒真英雄

- 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。
- 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。
- 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。

### 3-1 常見傳染病

- 1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。
- 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。

### 3-2 新興傳染病

- 1.學生能認識新興傳染病的歷史。
- 2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。
- 3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。

## 體育

### 4-1 舞動青春～有氧舞蹈

- 1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。
- 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。
- 3.學會有氧舞蹈的動作。
- 4.能培養團隊合作的精神。

### 4-2 一擲乾坤～飛盤

- 1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。
- 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。

3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當投擲方式。

4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。

### 5-1 長驅直入～田徑

1.認識中距離跑的發展及項目。

2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。

3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。

4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

### 5-2 哇哇哇哇～蛙泳

1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。

2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。

3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。

4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。

### 6-1 你來我往～桌球

1.能瞭解桌球相關知識與規則。

2.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。

3.能具備個人與團隊合作練習的知能。

### 6-2 一觸即發～排球

1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。

2.學習排球低手及高手發球。

3.學習排球低手接發球。

	<p><b>6-3 投傳而去～籃球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</li> <li>2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</li> <li>3.養成良好的運動習慣。</li> </ol> <p><b>6-4 揮拍自如～羽球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</li> <li>2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</li> <li>3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</li> </ol> <p><b>6-5 防患未然～運動安全停看聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.瞭解運動安全注意事項。</li> <li>2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</li> <li>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</li> <li>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2</p>

	具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。							
<b>重大議題融入</b>	<b>【生命教育】</b> 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。							
<b>課程架構</b>								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 112/02/13   112/02/17	◎健康 1-1：視力保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康	Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da- IV -3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識視力的常見疾病。 3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
	◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動作。 4.能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
第二週 112/02/20   112/02/24	◎健康 1-1：視力保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認	Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da- IV -3	1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 教學重點： 1. 在教師的帶領	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			<p>識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>有害因子。</p> <p>3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。</p>	<p>下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識視力的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>	
	<p>◎體育</p> <p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧</p>	<p>教學準備材料： 課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標： 1. 瞭解有氧舞蹈</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			<p>現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>舞蹈。</p> <p>3.學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4.能培養團隊合作的精神。</p>	<p>的起源分類。</p> <p>2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	
<p>第三週 112/02/27   112/03/03</p>	<p>◎健康 1-2：口腔保健</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現</p>	<p>Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da- IV -3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。</p> <p>2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>2. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識口腔的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			<p>健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>4-2：一擲乾坤～飛盤</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。</p> <p>4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.哨子、飛盤（或安全飛盤）、呼拉圈（或可替代的投擲標的物）、角錐。</p> <p>2.事先蒐集飛盤比賽相關影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。		
第四週 112/03/06   112/03/10	◎健康 1-2：口腔保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-2 自	Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da- IV -3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。 2. 牙菌斑顯示劑。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識口腔的常見疾病。 3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
	◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤	2	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。 4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。	教學準備材料： 1.哨子、飛盤（或安全飛盤）、呼拉圈（或可替代的投擲標的物）、角錐。 2.事先蒐集飛盤比賽相關影片。 學習目標： 1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。 3.能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			接擲方式。 4.能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。		
第五週 112/03/13   112/03/17	◎健康 2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑	教學準備材料： 跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。 學習目標： 1.認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>步練習。</p> <p>5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	
<p>第六週 112/03/20   112/03/24</p>	<p>◎健康 2-1：成癮故事館</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資</p>	<p>Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p>	<p>1.認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>

			源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。		2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。		
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4.能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	教學準備材料： 跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。 學習目標： 1.認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。			主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第七週 112/03/27   112/03/31	◎健康 2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Eb- IV -1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1.認識菸、酒、檳榔的危害。 2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1.在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2.讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>氣動作。</p> <p>3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	
<p>第八週 112/04/03   112/04/07</p>	<p>◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.禁菸標誌圖卡。</p> <p>2.蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。</p> <p>2.站在協助戒癮者</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			能。		拒絕立場。	的角度認識戒癮方法與協助機構。 3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					
第九週 112/04/10   112/04/14	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防制情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	教學準備材料： 1.禁菸標誌圖卡。 2.蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。 教學重點： 1.認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2.站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>蛙泳打水動作。</p> <p>2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	
<p>第十週 112/04/17   112/04/21</p>	<p>◎健康 2-2：菸、酒、檳榔防 制情報網</p>	<p>1</p>	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型</p>	<p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3.認識各個禁菸場域、</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.禁菸標誌圖卡。</p> <p>2.蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。</p> <p>教學重點：</p> <p>1.認識我國針對</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2.站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3.在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1.瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2.瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3.能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4.培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					
第十一週 112/04/24   112/04/28	◎健康 2-3：反毒真英雄	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb- IV -5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。
	◎體育	2	1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1 網/牆性球	1.能瞭解桌球相關知識	教學準備材料：	1.歷程性評量	

	6-1：你來我往～桌球		<p>解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>與規則。</p> <p>2.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3.能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>1.桌球、桌球拍。</p> <p>2.教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	
<p>第十二週 112/05/01   112/05/05</p>	<p>◎健康 2-3：反毒真英雄</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健</p>	<p>Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社</p>	<p>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>

			<p>康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>會的影響。</p> <p>Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb- IV -5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>時的協助。</p>	<p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3.能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1.桌球、桌球拍。</p> <p>2.教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					
第十三週 112/05/08   112/05/12	◎健康 2-3：反毒真英雄	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。	Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb- IV -5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。
	◎體育 6-2：一觸即發～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2.學習排球低手及高手發球。 3.學習排球低手接發球。	教學準備材料： 排球、小型白板、白板筆。 學習目標：	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		球。	<p>1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2.學習排球低手及高手發球。</p> <p>3.學習排球低手接發球。</p>		
<p>第十四週 112/05/15   112/05/19</p>	<p>◎健康 2-3：反毒真英雄</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健</p>	<p>Bb- IV -3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社</p>	<p>1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>

			<p>康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>會的影響。</p> <p>Bb- IV -4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb- IV -5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	時的協助。	<p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>6-2：一觸即發～排球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2.學習排球低手及高手發球。</p> <p>3.學習排球低手接發球。</p>	<p>教學準備材料： 排球、小型白板、白板筆。</p> <p>學習目標： 1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2.學習排球低手及高手發球。 3.學習排球低手接發球。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第十五週 112/05/22   112/05/26	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 4a-IV-3 持續地執行	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			促進健康及減少健康風險的行動。					
	◎體育 6-3：投傳而去～籃球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	
第十六週 112/05/29   112/06/02	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

			<p>能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>6-3：投傳而去～籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3.養成良好的運動習慣。</p>	<p>教學準備材料： 課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標： 1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
<p>第十七週 112/06/05   112/06/09</p>	<p>◎健康 3-1：常見傳染病</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>

			康風險的行動。				
	◎體育 6-4：揮拍自如～羽球	2	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	教學準備材料： 料羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。 學習目標： 1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗
第十八週 112/06/12	◎健康 3-2：新興傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健	Fb-IV-4 新興傳染病	1.學生能認識新興傳染病的歷史。	教學準備材料： 將學生分組。	1.歷程性評量 2.總結性評量

<p>112/06/16</p>		<p>康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>與慢性病的防治策略。</p>	<p>2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<p>3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>	
	<p>◎體育 6-4：揮拍自如～羽球</p>	<p>2</p>	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及</p>	<p>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正</p>	<p>教學準備材料： 料羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。</p>	<p>1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗</p>

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>團隊戰術。</p>	<p>手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>學習目標：</p> <p>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>		
<p>第十九週 112/06/19   112/06/23</p>	<p>◎健康 3-2：新興傳染病</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1.學生能認識新興傳染病的歷史。</p> <p>2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。</p> <p>3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>	

			<p>能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然～運動安全停看聽</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.瞭解運動安全注意事項</p> <p>2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。</p> <p>2.教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			<p>3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>			<p>驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解運動安全注意事項。</li> <li>2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</li> <li>3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</li> <li>4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</li> </ol>	
<p>第二十週 112/06/26   112/06/30</p>	<p>◎健康 3-2：新興傳染病</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能認識新興傳染病的歷史。</li> <li>2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。</li> <li>3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</li> </ol>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	

			<p>技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>6-5：防患未然～運動安全停看聽</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析並善</p>	<p>Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>1.瞭解運動安全注意事項</p> <p>2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。</p> <p>2.教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。</p> <p>學習目標：</p>	<p>1.歷程性評量</p> <p>2.總結性評量</p> <p>3.學生自我檢核</p> <p>4.紙筆測驗</p>

			用與運動 相關之科 技、資 訊、媒 體、產 品 與服務。			1. 瞭解運動安全 注意事項。 2. 認識運動傷害 的分類與意義，建 立正確的運動傷 害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢 性運動傷害的種 類、處理方法與就 醫指南。 4. 瞭解熱傷害的 症狀及處理方法。		
--	--	--	------------------------------------------------	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。