

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第一學期 七年級 健體 領域／健康科課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (21) 節			
課程目標	<p>1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。</p> <p>2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。</p> <p>3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。</p> <p>4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。</p> <p>5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。</p> <p>7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。</p>							
領域核心素養	<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-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>							
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【防災教育】</p> <p>【性別平等教育】</p>							
課程架構								
教學進度 (週次)	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				

<p>第 1 週</p>	<p>第 1 單元 健康青春 向前行 第 1 章健康 人生開步走</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.從生理、心理與社會不同的層面認識健康的內涵。</p>	<p>1.健康大事記——探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2.人體大解密(一)~(三):引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>
<p>第 2 週</p>	<p>第 1 單元 健康青春 向前行 第 1 章健康 人生開步走</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 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>Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.認識身體構造與各系統的運作機制，並在生活中落實健康促進的保健行動。 2.理解生長發育的個別差異與影響因素，接受自己在成長過程中的改變。</p>	<p>1.人體大解密(四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。</p>	<p>1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答</p>	<p>【人權教育】 人 J5:了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>

						2.「食」在健康:引導學生注重均衡營養攝取對個人健康的影響。透過永備尺概念讓學生學習如何估計食物份量,且結合每日飲食指南、我的餐盤,規劃兼具美味有營養的一餐。		
第3週	第1單元 健康青春 向前行 第1章健康 人生開步走	1	1a-IV-1:理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。	Aa-IV-1:生長發育的自我評估與因應策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解自身的健康狀態,於生活中運用自我監督的策略,在生活中持續實踐健康的生活型態。 2.理解自身的健康狀態,於生活中運用自我監督的策略,在生活中持續實踐健康的生活型態。	1.保持良好的心理健康:引導學生覺察不同個體間之差異,並能維持穩定與自信的情緒,肯定自己與欣賞他人。 2.建立和諧的社會生活:能體悟自己隸屬於社會群體,需學習建立和諧社會生活的方法原則,建立良好的群己生活。 3.我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素,並理解健	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【人權教育】 人J5:了解社會上有不同的群體和文化,尊重並欣賞其差異。

						康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。 4.健康作戰計畫書:運用自我監督技能，擬定健康行動計畫以獲取目前較缺乏之健康資本，持續增強促進健康的行動，並能反省修正以提升或維持個人的健康品質。		
第 4 週	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1.認識健康檢查:從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 2.視力保健(一):認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第 5 週	第 1 單元 健康青春向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相	1.認識眼睛、牙齒、耳朵及皮膚的結構與功能運作。	1.視力保健(二):認識常見的眼睛疾病。 2.揪出惡視力行為:透過自我檢核的方式，協助自己由生活情	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

			作健康技能。	關疾病。		境中，找出有效的護眼行動策略。 3.口腔保健(一):認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。		
第 6 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 2 章個人衛生與保健	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1.口腔保健二:認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2.潔牙動動手，健康好口氣:學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3.聽力保健:認識耳朵構造及其保健之道。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第 7 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 2 章個人衛生與保健 【第一次段考】	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相	1.思考青少年常見視力、口腔、聽力及皮膚問題的威脅與嚴重性，以培養正確的保健策略。	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢DIY:	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。

			作健康技能。	關疾病。		運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。		
第 8 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 2 章個人 衛生與 保健	1	1b-IV-2:認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	Da-IV-1:衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-2:身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-3:視力、口腔保健策略與相關疾病。	1.能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。	1.皮膚保健:認識皮膚的構造與青春期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2.青春健檢DIY:運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第 9 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我的 青春檔案	1	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春期身	1.觀察並說出青春期常見的生理問題，並學習處理生理問題的健康技能。	1.引起動機:了解青春期的第二性徵。 2.小女孩長大了:學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			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。	心變化的調適與性衝動健康因應的策略。				
第 10 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我的青春檔案	1	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。 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。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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.能理解性生理問題對於個人的意義，並落實健康的生活型態。	1.雙峰話題:討論乳房保健方法。 2.小男孩長大了:學習男性生殖系統相關知識及說明生殖器官清潔注意事項。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 11 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我的青春檔案	1	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2:青春期身	1.能因應自身的生活情境持續表現健康技能，接納並喜歡自己青春期的變化。 2.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬	1.認識夢遺與性衝動:說明夢遺與自慰問題。 2.蛻變青春加油站:引導學生思考面臨青春期的調適方法。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

			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。	心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	定健康因應的行動策略。			
第 12 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 3 章我的青春檔案	1	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。 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。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Da-IV-4:健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 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.認識性衝動，並能運用適切的資訊擬定健康因應的行動策略。	1.搶救我的青春:運用「問題解決」技能，解決青春期可能會遇到的困擾。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
第 13 週	第 1 單元 健康青春 向前行 第 4 章活出青春的光彩	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。 2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-1:熟悉各種	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	1.了解自我概念形成的因素。	1.在我是誰—自我概念:運用自我拼圖讓學生歸納自己的人格特質，建立自我概念，並了解自我概念的定	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格

			自我調適技能。			<p>義。</p> <p>2.認識自己:引導學生蒐集他人對自己的評價，分析自己和他人看法的差異。</p> <p>3.自我探索之旅:鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。</p>	<p>特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第 14 週	<p>第 1 單元 健康青春向前行</p> <p>第 4 章活出青春的光彩</p> <p>【第二次段考】</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>2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-1:熟悉各種自我調適技能。</p>	Fa-IV-1:自我認同與自我實現。	<p>1.認識自己，建立合宜的自我概念，並選擇適切的方式增進自我概念。</p> <p>2.肯定自己的價值，樂於嘗試提升自我價值的方法，以激發自我潛能與實現自我。</p> <p>3.學習以積極正向的想法、語言、行動和生活經驗，建</p>	<p>1.我喜歡現在的我:藉由自我悅納測驗，確認自我特質，願意正視與接納生活中的一切，培養自我悅納的態度，樂於嘗試增進自我悅納的方法。</p> <p>2.散發我的光和熱:由人物故事鼓勵學生發揮自我特質與獨特性，付諸行動實踐自我。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>

					立健康樂觀的生活態度。 4.學習設定目標，建立自信與追求成長，實現心中的理想。			
第 15 週	第 2 單元 環境安全 總動員 第 1 章環境安全 搜查線	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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.認識居家環境之潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 2.了解事故傷害的定義及發生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	1.引起動機:理解事故傷害之定義及其對於健康造成的衝擊與風險。引導學生透過「環境」與「人」兩大因素分析事故的發生原因。 3.居家安全放大鏡一:反思所居住的環境安全狀況，並學習居家「用電安全」、「預防跌倒」、「預防一氧化碳」的安全概念與行動策略。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 16 週	第 2 單元 環境安全	1	1a-IV-3:評估內在與外在的行為對	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在	1.了解事故傷害的定義及發	1.居家安全放大鏡二:運用學生	1.發表 2.口頭討論	【安全教育】

	總動員 第1章環境安全搜查線		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-3:熟悉大部份的決策與批判技能。 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。	危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	生原因，並思考事故傷害對健康造成的威脅與嚴重性。	繪製的居家安全平面圖，引導學生統計家中常發生的事故傷害類型與場所、分析發生原因、討論該如何預防類似事故，並邀請小組進行分享。教師可以連結第一節所教導的安全概念進行連結。 2.火場求生一:根據不同火場類型，學習火場求生的共通原則:滅火及告知他人、逃生、求救、等待救援，並能居安思危於日常中落實居家防火策略。	3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第17週	第2單元 環境安全 總動員 第1章環境安全搜查線	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。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.熟悉批判性思考技能，減少常見的事故發生原因及避免聽信未經證實之錯誤求生策略。	1.火場求生二:根據不同火場情境(火災類型、火勢狀況、滅火用具等)進行小組討論，將所學習到的行動策略運用於	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J1:理解安全教育的意義。 安 J2:判斷常見的事故傷害。

			<p>3b-IV-3:熟悉大部份的決策與批判技能。</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>情境中，進行火場求生，並省思該如何避免遭遇案例中的火災。</p> <p>2.安全迷思，追追追:透過「批判性思考」技能的演練，正確判斷生活中常見之火場求生迷思，並擴大延伸至安全迷思的思辨，不盲從及散布生活中所接收到的安全新知，使安全獲得保障。</p>		<p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J9:了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
第 18 週	第 2 單元 環境安全 總動員 第 2 章營 造安全好 環境	1	<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-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。</p> <p>Fb-IV-3:保護性的健康行為。</p> <p>Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。</p>	<p>1.因應不同環境安全狀況(交通、校園、社區)，了解健康技能與生活技能對於健康維護的重要性。</p> <p>2.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。</p>	<p>1.引起動機、交通安全停看聽:理解「運輸事故」為臺灣及世界多數國家造成傷亡之首要事故傷害類型，進而體悟提升交通安全之重要性，並能掌握四項交通安全共通性原則。能從生活經驗出發，省思每日上下學可能發生或預防事故的影響因素。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2:判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【防災教</p>

								育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
第 19 週	第 2 單元 環境安全 總動員 第 2 章營 造安全好 環境	1	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-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1.將所學運用於日常生活，養成預防事故，常保有安全意識的正確態度。 2.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	1.校園安全大檢查:正確識讀校園傷病統計資料，並判斷常發生傷害之場域與類型。並藉演練「問題解決」技能，擬定計畫並運用一週的時間來執行，嘗試改善現況以提升校園安全。 2.防災校園一起來:建立學生維護校園安全之意識，並讓學生學會於地震發生時的保命避難技能。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
第 20 週	複習第 2 單元環境安全總動員 第 1 章環境安全搜	1	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-1:堅守健康的生活規範、態度	Ba-IV-4:社區環境安全的行動策略。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在	1.因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。 2.自我檢視生活環境的安全	1.全民防災動起來:透過「避難收容處所」告示將防災校園延伸至防災社區。介紹防災學校與	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【安全教育】 安 J2:判斷常見的事故傷害。 安 J3:了解

	<p>查線 第2章營造安全好環境 【第三次段考複習】</p>	<p>與價值觀。 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-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>危機的評估方法。</p>	<p>狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。</p>	<p>防災社區之關聯，防災社區之定義與設立目的。透過打造防災社區 SOP 步驟與文本案例對照檢核學習成效。 2.社區災害檢核:運用課文中的災害檢核表，檢視所居住的社區環境。教師可以延伸補充打造防災社區的步驟，並引導學生思考自己在當中所扮演的角色。 3.社區安全你我他:能夠理解安全社區、社區總體營造等概念，反思居住之社區環境，並能擬定計畫、結合社區資源，練習解決課文中危害社區安全之情境，進而提升居住社區之安全。</p>		<p>日常生活容易發生事故的原因。 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。 【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p>
--	----------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------	----------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------

第 21 週	第三次段考	1						
--------	-------	---	--	--	--	--	--	--

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.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第二學期七年級 健體 領域／健康課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節
課程目標	1.能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2.認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3.了解從事醫療消費時應注意的事項。 4.培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5.了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6.面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7.關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8.利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9.認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10.學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11.建立正向且良好的網路內外人際互動。 12.培養正確的人際交往觀念。				
領域核心素養	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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。 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。				
重大議題融入	【生命教育】 【法治教育】				

【家庭教育】
【環境教育】

課程架構

教學進度 (週次)	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 1 週	第 1 單元 醫療消費面面觀 第 1 章 傳染病的世界	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解傳染病與社會發展的重要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	1.引起動機：說明傳染病在古今中外對人類的影響，並學習預防傳染病的方法。 2.打造防疫網：認識傳染病三要素，了解各種傳染途徑與不同病原體，學習因應不同方式打擊傳染病。 3.預防臺灣每年大流行——流感：認識不同類型的流感，了解流感傳染途徑、病原體、症狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣性及環境承载力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第 2 週	第 1 單元 醫療消費面	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響	Fb-IV-3:保護性的健康行為。	1.了解傳染病與社會發展的重	1.降低國病感染率——病毒性	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課	【環境教育】

	面觀 第1章傳染病的世界		因素。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 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、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	要性。 2.認識傳染病發生的三大因素。 3.知道臺灣目前常見的傳染病種類與預防方法。	肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。 2.防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 3.正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。	表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	環 J1:了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
第3週	第1單元醫	1	1a-IV-2:分析個人	Fb-IV-3:保護性	1.了解傳染病與	1.地球村——境	1.發表	【環境教

	療消費面 面觀 第1章傳染 病的世界		與群體健康的影響 因素。 2a-IV-1:關注健康 議題本土、國際現 況與趨勢。 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 健康的行動，並反 省修正。	的健康行為。 Fb-IV-4:新興傳 染病與慢性病的 防治策略。	社會發展的重 要性。 2.認識傳染病發 生的三大因素。 3.知道臺灣目前 常見的傳染病 種類與預防方 法。 4.採取適當的健 康自我管理，增 加預防傳染病 的能力。	外移入的傳染 病：了解國際村 概念，因應個人 生活情境，採取 適當健康技 能，以增加預防 傳染病的能力。 2.在地防疫總動 員：引導學生了 解傳染病案例 的個別差異情 況，探究傳染病 影響因素，加強 健康自主管 理，增加預防傳 染病的能力，以 實踐健康行動。	2.口頭討論 3.平時上課 表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	育】 環 J1:了解 生物多樣性 及環境承載 力的重要 性。 環 J4:了解 永續發展的 意義（環 境、社會、 與經濟的均 衡發展）與 原則。
第 4 週	第 1 單元醫 療消費面 面觀 第 2 章醫藥 保衛戰	1	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。 3b-IV-3:熟悉大部 分的決策與批判技 能。 4a-IV-3:持續的執 行促進健康及減少 健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購 買與使用藥品的 行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同 儕、文化、媒體、 廣告等傳達的藥 品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性 的健康行為。 Fb-IV-5:全民健 保與醫療制度、 醫療服務與資 源。	1.了解臺灣全民 健保的概念，認 識醫療分級和 家庭醫師等制 度，以有效的運 用醫療資源。	1.引起動機：說 明健保的理念 及現今過多的 醫療資源浪費 帶來的影響。 2.小病看小醫 院、大病看大醫 院：認識醫療分 級制度及家庭 醫師核心概念。 3.轉診知多少： 了解轉診制度 的目的。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課 表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教 育】 生 J5:覺察 生活中的各 種迷思，在 生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。
第 5 週	第 1 單元醫 療消費面	1	1a-IV-4:理解促進 健康生活的策略、	Bb-IV-1:正確購 買與使用藥品的	1.了解臺灣全民 健保的概念，認	1.醫藥分工揪甘 心：認識處方箋	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課	【生命教 育】

	面觀 第2章醫藥 保衛戰		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。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	識醫療分級和家庭醫師等制度，以有效的運用醫療資源。 2.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	及醫藥分業的合作型態。 2.急診資源聰明的運用：了解急診的定義並學習如何妥善運用急診資源，以批判性思考辨識正確的使用急診資源行為。	表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第6週	第1單元醫 療消費面 面觀 第2章醫藥 保衛戰	1	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。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性的健康行為。 Fb-IV-5:全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1.認識錯誤用藥對於人體的影響、藥品的分類及正確用藥五大核心能力。 2.學習運用批判性思考的生活技能，質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。 3.養成正確的就醫與用藥習慣並選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	1.用藥大迷思、正確用藥我、最使行(一):釐清使用藥品的各種迷思，包含濫用抗生素、中西藥混合使用、大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教育】 生 J5:覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第7週	第1單元醫	1	1a-IV-4:理解促進	Bb-IV-1:正確購	1.認識錯誤用藥	1.用藥大迷思、	1.發表	【生命教

	療消費面 面觀 第2章醫藥 保衛戰 【第一次 段考】		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。 3b-IV-3:熟悉大部 分的決策與批判技 能。 4a-IV-3:持續的執 行促進健康及減少 健康風險的行為。	買與使用藥品的 行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同 儕、文化、媒體、 廣告等傳達的藥 品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性 的健康行為。 Fb-IV-5:全民健 保與醫療制度、 醫療服務與資 源。	對於人體的影 響、藥品的分類 及正確用藥五 大核心能力。 2.學習運用批判 性思考的生活 技能，質疑用藥 與醫療迷思，以 減少常見不當 用藥及醫療行 為。 3.養成正確的就 醫與用藥習慣的 並選擇適當的 醫療及用藥的 行為，節省不必 要的醫療支出， 培養珍惜醫療 資源的態度。	正確用藥我最 行(一)：釐清使 用藥品的各種 迷思，包含濫用 抗生素、中西藥 混合使用、大量 靜脈注射等各 種危害，以及認 識藥品分級。 2.正確用藥我最 行(二)：透過學 習正確用藥五 大核心能力，且 運用其選擇藥 品，練習做出正 確的決定，使用 藥的風險降為 最低。	2.口頭討論 3.平時上課 表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	育】 生 J5:覺察 生活中的各 種迷思，在 生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。
第8週	第1單元醫 療消費面 面觀 第2章醫藥 保衛戰	1	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。 3b-IV-3:熟悉大部 分的決策與批判技 能。 4a-IV-3:持續的執 行促進健康及減少 健康風險的行為。	Bb-IV-1:正確購 買與使用藥品的 行動策略。 Bb-IV-2:家庭、同 儕、文化、媒體、 廣告等傳達的藥 品選購資訊。 Fb-IV-3:保護性 的健康行為。 Fb-IV-5:全民健 保與醫療制度、 醫療服務與資 源。	1.認識錯誤用藥 對於人體的影 響、藥品的分類 及正確用藥五 大核心能力。 2.學習運用批判 性思考的生活 技能，質疑用藥 與醫療迷思，以 減少常見不當 用藥及醫療行 為。 3.養成正確的就 醫與用藥習慣的 並選擇適當的 醫療及用藥的 行為，節省不必 要的醫療支出， 培養珍惜醫療 資源的態度。	1.正確用藥我最 行(二)：透過學 習正確用藥五 大核心能力，且 運用其選擇藥 品，練習做出正 確的決定，使用 藥的風險降為 最低。 2.健康存摺一把 單：認識健康存 摺，學習如何透 過健康存摺查	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課 表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【生命教 育】 生 J5:覺察 生活中的各 種迷思，在 生活作息、 健康促進、 飲食運動、 休閒娛樂、 人我關係等 課題上進行 價值思辨， 尋求解決之 道。

					醫與用藥習慣的選擇適當的醫療及用藥行為，節省不必要的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	閱自己過去看診紀錄，並運用其功能於生活中。		
第 9 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 1 章菸害現形記	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促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、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解使用菸品成癮的過程，以及對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項描述菸品的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 3.關注菸品與電子煙在國內外的使用現況與未來趨勢。	1.引起動機：藉由情境漫畫中的反菸演唱會，以幾主角人物提及的反菸態度，讓學生意識到反菸是全民的共識。 2.青春談菸大解密：分析吸菸觀點的合理性，學習建構有利健康的立場與想法。 3.菸草裡的祕密：菸品中化學成分對健康的影響。 4.吸進不知名的危險——電子煙：電子煙的健康與安全問題。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
第 10 週	第 2 單元為青春開一扇窗	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。	Bb-IV-3:菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公	1.菸「霧」一生——菸的健康傷害：吸菸造成的	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現	【法治教育】 法 J3:認識

	第1章菸害現形記		險。 2a-IV-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	健康傷害與疾病。 2.吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經濟和社會等問題。 3.因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。	4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	法律之意義與制定。
第11週	第2單元為青春開一扇窗 第1章菸害現形記	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-3:熟悉大部分的決策與批判技能。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進	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。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.利用菸害的情境演練生活技能，並能主動公開表達個人拒絕吸菸態度與反對二手菸的立場。 2.關注臺灣對菸品的法律規範內容與現況，以及國際菸害公約規範對臺灣的影響。	1.二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2.戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3.健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。 4.無菸環境好自	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【法治教育】 法J3:認識法律之意義與制定。

			健康的觀點與立場。			由：臺灣的無菸環境實施介紹。		
第 12 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促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、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.了解飲酒與嚼食檳榔成癮的過程，以及對人體心理、生理和社會各健康層面造成的衝擊與風險。 2.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 3.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。	1.引起動機：透過情境內容了解酒和檳榔生活上的功能，以及危害性。 2.酒對健康的危害——酒害上身：酒精成分與人體行為反應，及飲酒的健康影響。 3.拒酒保安康：分析酒廣告與生活飲酒行為的關係。 4.拒酒妙招：透過前一——章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
第 13 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝 【第二次段考】	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種	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。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕	1.透過前一章的「菸害現形記」課程讓學生練習拒酒的情境演練。 2.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

			<p>人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</p>		<p>飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p>	<p>律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p>		
第 14 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</p> <p>4b-IV-1:主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p>	<p>1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。</p> <p>2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。</p> <p>3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。</p> <p>4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔</p>	<p>1.醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。</p> <p>3.「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。</p> <p>4.檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。</p> <p>5. 致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p>

					等有害健康的成癮物質。	椰的健康影響。		
第 15 週	第 2 單元為青春開一扇窗 第 2 章克癮制勝	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-1:關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。 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。 4b-IV-1:主動並公開表明個人對促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、社會的影響。 Bb-IV-4:面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。	1.面對各項邀約飲酒與嚼食檳榔訊息時，能堅持拒絕態度，並做出有利健康的決定。 2.利用情境演練生活技能，公開表達個人拒絕飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔的態度及立場。 3.關注飲酒、酒後駕車與嚼食檳榔在國內外法律規範的內容與現況。 4.了解酒與檳榔所造成的社會、環境與健康問題，幫助親友遠離酒與檳榔等有害健康的成癮物質。	1.口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2.檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3.檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4.檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。 5.明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。
第 16 週	第 3 單元人際健康家 第 1 章健康家庭加加油	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。 Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的	1.引起動機：運用家庭溝通情境，幫助家庭成員雙贏的溝通策略與方法。 2.暢談健康家	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	【家庭教育】 家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及

			<p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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>	巧。	<p>健康生活規範。</p> <p>2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。</p>	<p>規：分析並理解家庭健康生活規範的意義，能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>3.家庭溝通不良事件簿：分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並嘗試反省修正、運用策略改善家庭溝通不良或衝突問題。</p>	<p>溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義與制定。</p>	
第 17 週	第 3 單元人際健康家第 1 章健康家庭加加油	1	<p>1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>2b-IV-1:堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>3b-IV-2:熟悉各種人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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>Fa-IV-2:家庭衝突的協調與解決技巧。</p> <p>Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。</p>	<p>1.理解家庭的健康生活規範意義並肯定其價值，體悟家庭關係的影響性，並能遵守合宜的健康生活規範。</p> <p>2.分析家庭溝通不良與衝突問題發生的因素，並願意反省修正，嘗試運用策略方法以經營家庭關係。</p> <p>3.認識家庭暴力的發生因素與相關法規，善用</p>	<p>1.愛家行動拼拼樂：運用愛家方法與行動經營家庭關係。</p> <p>2.愛要擁抱·遠離家暴：認識家庭暴力的發生因素與相關法規，並運用社會資源協助處理。</p> <p>3.健康除暴家：引導學生思考家暴受害者、施暴者和親友面對家暴事件時，應該如何解決。</p>	<p>1.發表</p> <p>2.口頭討論</p> <p>3.平時上課表現</p> <p>4.作業繳交</p> <p>5.學習態度</p> <p>6.課堂問答</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J3:了解人際交往、親密關係的發展，以及溝通與衝突處理。</p> <p>家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3:認識法律之意義</p>

					各項社會資源協助自己或他人處理家暴問題。			與制定。
第 18 週	第 3 單元人際健康家第 2 章人際關係停看聽	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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。 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-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策略，解決人際關係問題。	1.認識不同交友管道的注意事項，了解好朋友可以傾聽我們的心事、陪伴在我們身邊、彼此互相關心、互相幫忙、給予良好的建議。 2.人際關係紅綠燈：利用案例分析了解人際關係上紅黃綠燈的差異。 3.人際關係再升級：利用良好人際關係特性檢核表分析了解自己的人際關係特性紅綠燈。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	
第 19 週	第 3 單元人際健康家第 2 章人際關係停看聽	1	1a-IV-2:分析個人與群體健康的影響因素。 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	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.認識各種型態的人際互動關係，分析適合自己的人際互動因素，演練並善用溝通技能與衝突處理策	1.人際關係你我他：認識人際關係互動中的衝突處理，練習使用溝通技巧處理衝突達到雙贏的目標。	1.發表 2.口頭討論 3.平時上課表現 4.作業繳交 5.學習態度 6.課堂問答	

			<p>人際溝通互動技能。</p> <p>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。</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:持續的執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>略，解決人際關係問題。</p> <p>2.了解網路交友的注意事項，並願意建立正向而良好的網路內外人際互動。</p> <p>3.認識霸凌與網路霸凌，了解其相關規範，並且保護自己避免成為霸凌的加害人或受害者。</p>	<p>2.人際的另一章——網路交友：了解網路交友應該注意的事項，讓自己可以在安全合宜的資訊世界中，進行溝通交友。</p>	
第 20 週	第三次段考	1					

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.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第一學期 七年級 健體 領域／體育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (2) 節，本學期共 (42) 節。
課程目標	1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】				

人 E3:了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則

【人權教育】

人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【海洋教育】

海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。

【環境教育】

環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

課程架構

教學進度 (週次)	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 1 週	第 2 單元 環境安全 總動員運動設施安全 水域安全 宣導	2	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1:分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-3:規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂	1.了解運動前健康評估的意義及內容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動前危險因子分類的評量標準。 4.了解體適能檢測項目及流程安排。 5.學會運動處方基本設計原則。 6.能了解運動設施的分類。 7.能了解運動	1.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 2.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。	1.口語問答 2.認知測驗卷 3.學習單 4.課堂觀察 5.運動行為計畫實踐表	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的

				30 秒。	場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 8.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	3.讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 4.請各組學生分享探查的結果與心得。		均衡發展)與原則。 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。
第 2 週	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章疾走如風——跑	2	1c-IV-1:了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:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 2c-IV-1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	1.了解跑步的動作要領。 2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 3.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 4.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 5.培養尊重他人及團隊合作的精神。	1.起跑動作講解。 2.起跑動作練習。 3.加速跑練習。 4.追逐加速跑。 5.途中跑的練習(直線)。 6.途中跑的練習(彎道)。 7.慣性跑練習。 8.衝刺壓線。 9.4×100 接力跑技術。 10.接棒者起跑。 11.慢跑傳接棒練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.認知測驗卷 4.學習單 5.技能實作 6.運動行為計畫實踐表	【人權教育】 人 J4:了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來

			<p>技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動</p>			<p>12.中速連續傳接棒練習。</p> <p>13.接棒者啟動練習。</p> <p>14.接力區內高速傳接棒練習。</p> <p>15.接力遊戲。</p> <p>16.跳繩跑迎面接力賽。</p>		生涯的願景。
第3週	第4單元 活力青春 大放送 第2章疾走如風——跑	2	<p>1c-IV-1:了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:了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-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解跑步的動作要領。</p> <p>2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p> <p>3.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>4.養成積極參與的態度,並隨時注意安</p>	<p>1.起跑動作講解。</p> <p>2.起跑動作練習。</p> <p>3.加速跑練習。</p> <p>4.追逐加速跑。</p> <p>5.途中跑的練習(直線)。</p> <p>6.途中跑的練習(彎道)。</p> <p>7.慣性跑練習。</p> <p>8.衝刺壓線。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計畫實踐表</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人J4:了解平等、正義的原則,並在生活中實踐。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動</p>		<p>全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>9.4×100 接力跑技術。</p> <p>10.接棒者起跑。</p> <p>11.慢跑傳接棒練習。</p> <p>12.中速連續傳接棒練習。</p> <p>13.接棒者啟動練習。</p> <p>14.接力區內高速傳接棒練習。</p> <p>15.接力遊戲。</p> <p>16.跳繩跑迎面接力賽。</p>		<p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
第 4 週	第 4 單元 活力青春 大放送 第 2 章疾 走如風 ——跑	2	<p>1c-IV-1:了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:了解各項運</p>	<p>Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1.了解跑步的動作要領。</p> <p>2.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p>	<p>1.起跑動作講解。</p> <p>2.起跑動作練習。</p> <p>3.加速跑練習。</p> <p>4.追逐加速跑。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.認知測驗卷</p> <p>4.學習單</p> <p>5.技能實作</p> <p>6.運動行為計</p>	<p>【人權教育】</p> <p>人 J4:了解平等、正義的原則,並在生活中</p>

		<p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-1:展現運動禮節,具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2d-IV-3:鑑賞本土與世界運動的文化價值。</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-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2:運用運動比賽中的各種策略。</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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動</p>	<p>Cd-IV-1:戶外休閒運動綜合應用。</p> <p>Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>3.學會短距離跑及接力跑的動作技巧。</p> <p>4.養成積極參與的態度,並隨時注意安全。</p> <p>5.培養尊重他人及團隊合作的精神。</p>	<p>5.途中跑的練習(直線)。</p> <p>6.途中跑的練習(彎道)。</p> <p>7.慣性跑練習。</p> <p>8.衝刺壓線。</p> <p>9.4×100 接力跑技術。</p> <p>10.接棒者起跑。</p> <p>11.慢跑傳接棒練習。</p> <p>12.中速連續傳接棒練習。</p> <p>13.接棒者啟動練習。</p> <p>14.接力區內高速傳接棒練習。</p> <p>15.接力遊戲。</p> <p>16.跳繩跑迎面接力賽。</p>	<p>畫實踐表</p>	<p>實踐。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景。</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>第 5 週</p>	<p>桌球—反拍擊球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。 3.透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1.引起動機:詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播,是否有欣賞的球員,原因為何? 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習:四人一組,分站球桌兩側,各站左右半區,同側兩人非持拍手將球放下擊出,對面同學將來球接起後,做同樣練習。 4.反手推球連續擊球練習:同反手推球單次練習,但不將球接起,進行連續擊球來回練習。</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p>
--------------	----------------	----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------

					<p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.小組的反手推球競賽。</p>			
第 6 週	桌球—反拍擊球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守</p>	<p>1.引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

		3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。		<p>規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏</p>	
--	--	----------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7.小組的反手推球競賽。		
第 7 週	桌球—反拍擊球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提	1.引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3.反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

					<p>升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.小組的反手推球競賽。</p>			
第 8 週	桌球—反拍擊球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術	1.引起動機:詢問同學是否觀賞過桌球相關	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【性別平等教育】 性 J11:去除

		<p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>影片或賽事轉播,是否有欣賞的球員,原因為何?</p> <p>2.說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3.反手推球單次擊球直線、斜線練習:四人一組,分站球桌兩側,各站左右半區,同側兩人非持拍手將球放下擊出,對面同學將來球接起後,做同樣練習。</p> <p>4.反手推球連續擊球練習:同反手推球單次練習,但不將球接起,進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽,要先培養</p>	4.學習單	<p>性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	----------------------------------------

						<p>穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.小組的反手推球競賽。</p>		
第 9 週	班際跳繩練習比賽	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人</p>	<p>Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<p>1.能了解跳繩之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到單人及團體跳繩運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習</p>	<p>1.教師說明跳繩之動作要領</p> <p>2.教師示範跳繩技巧。</p> <p>3.教師說明團體跳繩之動作要及注意事項。</p> <p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p> <p>5.選拔適合甩繩人選並說明動作要領。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討</p>

			<p>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>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-1 表現運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊跳繩動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>6.依練習情況增加練習人數。</p> <p>7.模擬比賽三分鐘訓練體力</p>		<p>平等。</p> <p>法 J2 避免歧視</p>
第 10 週	班際跳繩練習比賽	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。</p> <p>Ic-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<p>1.能了解跳繩之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到單人及團體跳繩運</p>	<p>1.教師說明跳繩之動作要領</p> <p>2.教師示範跳繩技巧。</p> <p>3.教師說明團體跳繩之動作要及注意事項。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備</p>

			<p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 表現運動技術的學習策略。</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊跳繩動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p> <p>5.選拔適合甩繩人選並說明動作要領。</p> <p>6.依練習情況增加練習人數。</p> <p>7.模擬比賽三分鐘訓練體力</p>		<p>與他人平等互動的能力。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視</p>
第 11 週	班際跳繩練習比賽	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規	Ic-IV-1 民俗性運動進階與綜合動	1.能了解跳繩之相關知識與	1.教師說明跳繩之動作要領	1.課堂觀察 2.口語問答	【性別平等教育】

		<p>則。</p> <p>1c-IV-3 了解身體成長與動作發展的關係。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</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>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-1 表現運動技術的學習策略。</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>作。</p> <p>1c-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p>	<p>技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到單人及團體跳繩運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊跳繩動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>2.教師示範跳繩技巧。</p> <p>3.教師說明團體跳繩之動作要及注意事項。</p> <p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p> <p>5.選拔適合甩繩人選並說明動作要領。</p> <p>6.依練習情況增加練習人數。</p> <p>7.模擬比賽三分鐘訓練體力</p>	<p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

			4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第 12 週	校運準備	2	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</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-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p>	<p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> <p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 運動行為計畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
第 13 週	校運準備	2	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2.選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> <p>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4.藉由觀察並欣賞同學的優點進而激發成就動機增進</p>	<p>1.教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2.教師示範各個項目技巧。</p> <p>3.教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> <p>4.全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5.分項目練習</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p>

			<p>的本土與世界文化價值。</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-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>班級凝聚力。</p> <p>並適時指導。</p>			
第 14 週	校運	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動</p>	<p>1.了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p>	<p>1.教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計</p>	<p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p>

		<p>險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</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-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估</p>	<p>設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p>	<p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> <p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p>	<p>畫實踐表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>法 J2 避免歧視。</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-------------------

			個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					
第 15 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章掌控自如 ——籃球	2	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 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。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。 3.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程	1..進行課本你擲我接之活動。 2.此活動可於一個籃球場分 3 組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。 4.提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。 5.做完動作時應由課本圖 6-1-1 中 1 及 2 的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計畫實踐表 6.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規

		<p>適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>序來進行活動之人權、法治觀念,培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣,有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>6.以球不落地為原則,視學生熟練程度增加連續不落地之次數。</p> <p>7.進行課本你擲我接之活動。</p> <p>8.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。</p> <p>9.此次活動可將能力相當之學生分於同一組,故能力好的組別可給予難度較高的目標,例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。</p> <p>10.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。</p> <p>11.此活動難度增高,輪轉速度加快,故應提醒學生先將</p>		<p>則,落實平等自由之保障。</p>
--	--	----------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------

球控制好，再進行下一個動作。

12.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。

13.進行胯下繞8字運球之活動。

14.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。

15.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。

						<p>16. 複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。</p> <p>17. 此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>		
第 16 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章掌控自如——籃球	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: 了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>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</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</p>	Hb-IV-1: 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	<p>1. 能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到左、右手操作上下、前後，及雙手左右交互等方向之運球技術，並學習充分運用策略</p>	<p>1. 進行課本你擲我接之活動。</p> <p>2. 此活動可於一個籃球場分 3 組同時進行，每組中能力較好的組員可穿插其中，協助其他組員。</p> <p>4. 提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 合作學習</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3: 探索</p>

		<p>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>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>於活動中，解決運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能養成遵理守法的態度，實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念，培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>板。</p> <p>5.做完動作時應由課本圖6-1-1中1及2的方向離開，並跑步至中線後，再入列接續下一次的動作。</p> <p>6.以球不落地為原則，視學生熟練程度增加連續不落地之次數。</p> <p>7.進行課本你擲我接之活動。</p> <p>8.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。</p> <p>9.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃</p>	<p>各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

板。

10.其餘組別可
加快接球後擲
向籃板的速
度。

11.此活動難度
增高，輪轉速
度加快，故應
提醒學生先將
球控制好，再
進行下一個動
作。

12.告知學生應
依據下一位同
學的能力及身
材，調整球擲
向籃板的力量，而非以自
己的想法進行
每個動作。

13.進行胯下繞
8字運球之活
動。

14.此活動的運
球難度較高，
對大多數學生
來說應是極大
的挑戰，但仍
可鼓勵學生嘗
試去做。

					<p>15.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。</p> <p>16.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞8字運球之活動。</p> <p>17.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。</p>			
第 17 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 1 章掌控自如	2	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	1.能了解籃球運球技術之相關知識與技能原理，並反思和發展策略，	1..進行課本你擲我接之活動。 2.此活動可於一個籃球場分	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.合作學習 5.運動行為計	【性別平等教育】 性 J4:認識身體自主權相關議

	—籃球	<p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>		<p>以改善動作技能。</p> <p>2.能做到左、右手操作上下、前後,及雙手左右交互等方向之運球技術,並學習充分運用策略於活動中,解決運動相關問題,發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能養成遵理守法的態度,實踐運用民主溝通及法律程序來進行活動之人權、法治觀念,培養「勝不驕、敗不餒」之運動家精神。</p> <p>4.能養成固定運動的習慣,有計畫的提升體適能與運動技能。</p>	<p>3 組同時進行,每組中能力較好的組員可穿插其中,協助其他組員。</p> <p>4.提醒學生跳起將球接好後,再擲向籃板。</p> <p>5.做完動作時應由課本圖6-1-1中1及2的方向離開,並跑步至中線後,再入列接續下一次的動作。</p> <p>6.以球不落地為原則,視學生熟練程度增加連續不落地之次數。</p> <p>7.進行課本你擲我接之活動。</p> <p>8.此活動學生於上一節課已熟悉操作方式。</p>	<p>畫實踐表 6.學習單</p>	<p>題,維護自己與尊重他人的身體自主權。性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J8:了解人身自由權,並具有自我保護的知能。</p>
--	-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

					<p>9.此次活動可將能力相當之學生分於同一組，故能力好的組別可給予難度較高的目標，例如:跳起接球後於空中將球擲向籃板。</p> <p>10.其餘組別可加快接球後擲向籃板的速度。</p> <p>11.此活動難度增高，輪轉速度加快，故應提醒學生先將球控制好，再進行下一個動作。</p> <p>12.告知學生應依據下一位同學的能力及身材，調整球擲向籃板的力量，而非以自己的想法進行每個動作。</p> <p>13.進行胯下繞</p>		
--	--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

8 字運球之活動。

14.此活動的運球難度較高，對大多數學生來說應是極大的挑戰，但仍可鼓勵學生嘗試去做。

15.此活動進行時，可讓運球能力較好的學生示範，並提示同學在進行此運球技巧時的重點，使學生較容易有成功的機會。

16.複習壁上坐、此起彼落、換手運球、胯下換手運球、胯下繞 8 字運球之活動。

17.此活動可讓學生自由分組進行，各組可針對較不熟練的技術重複多

						次練習，已熟練之技術則可加快運球的速度。		
第 18 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽 中作樂 ——羽球	2	1c-IV-1:了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:了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:表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動	1.介紹羽球發展、場地、握拍法、正手發高遠球 2.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。 3.正手發平擊球、接發球、正手發短球 4.發球九宮格：分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

					關係。			
第 19 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽 中作樂 ——羽球	2	1c-IV-1:了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:了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:表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。 4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。 2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作,並充分實踐運用,進而有效提升身體適能,養成規律運動習慣。 3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。	1.介紹羽球發展、場地、握拍法、正手發高遠球 2.教師講解發球區與發球規則,並提醒學生發球時容易犯規的動作。 3.正手發平擊球、接發球、正手發短球 4.發球九宮格:分組進行發球練習,將單打有效發球區域畫分為九等份,前場發球線與後場底線四個角落分數最高,每人五球,計算自己最高分數,設下目標自我挑戰。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。 【人權教育】 人 J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。
第 20 週	第 5 單元	2	1c-IV-1:了解各項運	Ha-IV-1:網/牆性球	1.能了解羽球	1.介紹羽球發	1.課堂觀察	【性別平

	熱門運動大會串 第3章羽中作樂 ——羽球		<p>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:了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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>	類運動動作組合及團隊戰術。	<p>發球、接發球與正手高遠球之動作要領與運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作,並充分實踐運用,進而有效提升身體適能,養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。</p>	<p>展、場地、握拍法、正手發高遠球</p> <p>2.教師講解發球區與發球規則,並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.正手發平擊球、接發球、正手發短球</p> <p>4.發球九宮格:分組進行發球練習,將單打有效發球區域畫分為九等份,前場發球線與後場底線四個角落分數最高,每人五球,計算自己最高分數,設下目標自我挑戰。</p>	<p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>等教育】</p> <p>性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J3:探索各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。</p>
第21週	體育常識	2	<p>1c-IV-1:了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</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球發球、接發球與正手高遠球之動作要領與</p>	<p>1.介紹羽球發展、場地、握拍法、正手發高遠球</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J11:去除性別刻板</p>

		<p>情境。</p> <p>1d-IV-1:了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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之正手發球與高遠球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>2.教師講解發球區與發球規則，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.正手發平擊球、接發球、正手發短球</p> <p>4.發球九宮格：分組進行發球練習，將單打有效發球區域畫分為九等份，前場發球線與後場底線四個角落分數最高，每人五球，計算自己最高分數，設下目標自我挑戰。</p>	<p>5.分組討論</p>	<p>與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中國中部 110 學年度第二學期 七年級健康與體育領域／體育課程

教材版本	康軒版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。
課程目標	1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】				

人 E3:了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則

【人權教育】

人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【海洋教育】

海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。

課程架構

教學進度 (週次)	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 1 週	水域安全	2	1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。	1 認識防溺 5 招 2. 認識離岸流。 3.游泳能力調查。 4.認識安全場地並學會選擇安全場地的、。	1.引起動機:宣導溺水死亡人數。 2.利用影片講解防溺 5 招及離岸流。 3.詢問學生游泳能力。 4. 利用影片講解何謂安全場地的。	1.課堂觀察 2.口語問答	【海洋教育】 海 U1 熟練各項水域運動，具備安全之知能。

<p>第 2 週</p>	<p>第 4 單元 自主鍛鍊 展活力 第 1 章健康地基— 心肺耐力</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。 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。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>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</p>	<p>1.了解心肺耐力對健康的重要性。 2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。</p>	<p>1.引起動機:請學生思考什麼是心肺耐力,心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要,提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量:教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位,請學生自行測量,並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組,相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致,若差異很大則重</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答。</p>	<p>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景</p>
--------------	--------------------------------------------------------	----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------	-----------------------------------------------------------

						<p>新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5.第2節：教師說明F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算50%、60%及85%目標心跳率(50% HRR、60% HRR、85% HRR)。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本p.91「我的心肺耐力」表單。</p>		
第3週	第4單元	2	1c-IV-2:評估運動風	Ab-IV-1:體適能促	1.了解心肺耐	1.引起動機：請	1.課堂觀察	【生涯規

	<p>自主鍛鍊 展活力 第1章健康地基— 心肺耐力</p>	<p>險，維護安全的運動 情境。 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。 4c-IV-2:分析並評估 個人的體適能與運 動技能，修正個人的 運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體 適能與運動技能的 運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體 適能的身體活動。</p>	<p>進策略與活動方 法。 Ab-IV-2:體適能運 動處方基礎設計原 則</p>	<p>力對健康的重要 性。 2.了解評估心 肺耐力的方 法。 3.學會如何監 控運動強度。 4.學會如何規 畫增進心肺耐 力的運動計 畫。 5.培養努力不 懈的精神和毅 力。 6.養成規律運 動的習慣。</p>	<p>學生思考什麼 是心肺耐力， 心肺耐力好的 人心跳率會較 高或低及其原 因。說明心肺 耐力對健康的 重要，提醒學 生肥胖、慢性 疾病和心肺耐 力之間的關 係。 2.安靜心跳率 測量：教師講 解並示範測量 脈搏的手勢及 測量的部位， 請學生自行測 量，並以原子 筆在測量點上 畫記。 3.學生兩人一 組，相互測量。 4.請學生核對 自我測量及他 人測量的脈搏 是否一致，若 差異很大則重 新測量，或是 換組、換人測</p>	<p>2.口語問答 。</p>	<p>畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能 力與興趣。 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景</p>
--	-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	--------------------------------------------------------------------------------

						<p>量。</p> <p>5.第2節:教師說明F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算:教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率,以及計算50%、60%及85%目標心跳率(50% HRR、60% HRR、85% HRR)。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本p.91「我的心肺耐力」表單。</p>		
第4週	第4單元 自主鍛鍊 展活力	2	1c-IV-2:評估運動風險,維護安全的運動情境。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。	1.了解心肺耐力對健康的重要性。	1.引起動機:請學生思考什麼是心肺耐力,	1.課堂觀察 2.口語問答。	【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察

	<p>第 1 章健康地基—心肺耐力</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。 2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則</p>	<p>2.了解評估心肺耐力的方法。 3.學會如何監控運動強度。 4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 5.培養努力不懈的精神和毅力。 6.養成規律運動的習慣。</p>	<p>心肺耐力好的人心跳率會較高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要,提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。 2.安靜心跳率測量:教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位,請學生自行測量,並以原子筆在測量點上畫記。 3.學生兩人一組,相互測量。 4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致,若差異很大則重新測量,或是換組、換人測量。 5.第 2 節:教師</p>		<p>自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景</p>
--	-----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------

						<p>說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算50%、60%及85%目標心跳率（50% HRR、60% HRR、85% HRR）。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本p.91「我的心肺耐力」表單。</p>		
第 5 週	第 4 單元 自主鍛鍊 展活力 第 1 章健康地基一	2	<p>1c-IV-2:評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理</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</p>	<p>1.了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2.了解評估心肺耐力的方</p>	<p>1.引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答。</p>	<p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p>

	心肺耐力	<p>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>4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</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-3:執行提升體適能的身體活動。</p>	則	<p>法。</p> <p>3.學會如何監控運動強度。</p> <p>4.學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>5.培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6.養成規律運動的習慣。</p>	<p>高或低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要,提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。</p> <p>2.安靜心跳率測量:教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位,請學生自行測量,並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3.學生兩人一組,相互測量。</p> <p>4.請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致,若差異很大則重新測量,或是換組、換人測量。</p> <p>5.第2節:教師說明 F.I.T.T.心肺耐力運動計</p>		<p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景</p>
--	------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------

						<p>畫設計原則。</p> <p>6.教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7.最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算50%、60%及85%目標心跳率（50% HRR、60% HRR、85% HRR）。</p> <p>8.教師引導學生填寫課本p.91「我的心肺耐力」表單。</p>		
第6週	第6單元 球藝大會串 第3章 「桌」拿 好手—桌 球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了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>1d-IV-3:應用運動比</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於</p>	<p>1.說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>2.正拍擊球單次擊球直線、斜線練習：四</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝</p>

		<p>賽的各項策略。</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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣</p>	<p>人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>3. 正拍擊球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡</p>		<p>通，具備與他人平等互動的能力</p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------

						<p>是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>8.正手發平擊球動作示範。</p> <p>9.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核。</p>		
第 7 週	第 6 單元 球藝大會串 第 3 章 「桌」拿好手—桌球正拍擊球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培</p>	<p>1.說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>2.正拍擊球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p>	【性別平等教育】性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力

					<p>養團隊意識。</p> <p>3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣</p>	<p>3. 正拍擊球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5.教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>8.正手發平擊球動作示範。</p> <p>9.正手發平擊</p>	
--	--	--	--	--	----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核。		
第 8 週	第 6 單元 球藝大會串 第 3 章 「桌」拿好手—桌球正拍擊球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。 1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3.透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣	1.說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 2.正拍擊球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 3.正拍擊球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒同學練習並非競	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力

					<p>賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6.若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>8.正手發平擊球動作示範。</p> <p>9.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核。</p>			
第 9 週	第 6 單元 球藝大會 串 第 3 章	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各	1.說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板

	<p>「桌」拿好手—桌球正拍擊球</p>	<p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。 1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2:表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p>		<p>項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。 2.進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。 3.透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣</p>	<p>2. 正拍擊球單次擊球直線、斜線練習:四人一組,分站球桌兩側,各站左右半區,同側兩人非持拍手將球放下擊出,對面同學將來球接起後,做同樣練習。 3. 正拍擊球連續擊球練習:同反手推球單次練習,但不將球接起,進行連續擊球來回練習。 5.教師提醒同學練習並非競賽,要先培養穩定的回擊球能力,將球回擊至規定的半區內,以利對手回擊,才可達到練習目的。 6.若球來回偏</p>		<p>與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力</p>
--	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------

						<p>高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>8.正手發平擊球動作示範。</p> <p>9.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核。</p>		
第 10 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了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>2d-IV-2:展現運動欣</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p> <p>2.學會排球低手傳球與接球步法。</p> <p>3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4.在「有球必接」中，能與</p>	<p>1.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。</p> <p>2.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.運動行為計畫實踐表</p> <p>5.學習單</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>

		<p>賞的技巧，體驗生活的美感。</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-1:運用運動技術的學習策略。</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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點</p>	<p>接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情況下，正面接球是最好的方式。</p> <p>3.教師引導學生練習低手傳球動作。</p> <p>4.跨步低手傳球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。</p> <p>5.交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，</p>		
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

						最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 6. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。		
第 11 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 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-1:運用運動技	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4.在「有球必接」中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點	1.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習，此訓練是利用腿部的上下左右移動，訓練大腿肌力及肌耐力。 2.教師說明對於不同方向的來球，低手傳球是最穩固的接球動作，也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方，腳步來得及接球的情	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。

		<p>術的學習策略。</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-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>			<p>況下,正面接球是最好的方式。</p> <p>3.教師引導學生練習低手傳球動作。</p> <p>4.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例,右腳向右前側跨出一大步,屈膝微蹲,接左邊的球反之。</p> <p>5.交叉步低手傳球步法:以接右邊的球為例,三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步,接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀,最後右腳再迅速往右邊移動跨步,接左邊的球步法反之。</p> <p>6.將學生分組,進行三角</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

						或四角移位跑動傳球活動。		
第 12 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章排除萬難——排球	2	1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。 2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中,能與同學合作共同完成目標。 4.在「有球必接」中,能與同學溝通,也能觀察並欣賞同學的優缺點	1.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練習,此訓練是利用腿部的上下左右移動,訓練大腿肌力及肌耐力。 2.教師說明對於不同方向的來球,低手傳球是最穩固的接球動作,也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方,腳步來得及接球的情況下,正面接球是最好的方式。 3.教師引導學生練習低手傳球動作。 4.跨步低手傳	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計畫實踐表 5.學習單	【安全教育】 安 J3:了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。

			<p>運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>		<p>球步法：以接右邊的球為例，右腳向右前側跨出一大步，屈膝微蹲，接左邊的球反之。 5.交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。 6.將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p>			
第 13 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 2 章排	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p>	<p>Bc-IV-1:簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1:網/牆性球</p>	<p>1.了解排球運動的由來與低手傳球適用時機。</p>	<p>1.教師指導學生利用背部滾球、臀部控球的重心移動練</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.運動行為計</p>	<p>【安全教育】 安 J3:了解日常生活</p>

<p>除萬難 ——排球</p>		<p>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。 2d-IV-2:展現運動欣賞的技巧,體驗生活的美感。 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-1:運用運動技術的學習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-2:分析並評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。 4d-IV-2:執行個人運動計畫,實際參與身體活動。</p>	<p>類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.學會排球低手傳球與接球步法。 3.在練習、比賽中,能與同學合作共同完成目標。 4.在「有球必接」中,能與同學溝通,也能觀察並欣賞同學的優缺點</p>	<p>習,此訓練是利用腿部的上下左右移動,訓練大腿肌力及肌耐力。 2.教師說明對於不同方向的來球,低手傳球是最穩固的接球動作,也是排球運動中的基本動作。當來球位置低於身體胸口正下方,腳步來得及接球的情況下,正面接球是最好的方式。 3.教師引導學生練習低手傳球動作。 4.跨步低手傳球步法:以接右邊的球為例,右腳向右前側跨出一大步,屈膝微蹲,接左邊的球反之。</p>	<p>畫實踐表 5.學習單</p>	<p>容易發生事故的原因。 安 J6:了解運動設施安全的維護。</p>
---------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------------------------

					<p>5. 交叉步低手傳球步法：以接右邊的球為例，三步交叉步第一步為右腳先往右跨一步，接著左腳往右腳前方邁出呈交叉狀，最後右腳再迅速往右邊移動跨步，接左邊的球步法反之。</p> <p>6. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。</p>		
第 14 週	班際拔河練習	2	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合</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>1.能了解拔河之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到對牆中姿勢的動作及團體拔河運動技能，學習並充分運用策</p>	<p>1.教師說明拔河之動作要領</p> <p>2.教師示範拔河技巧。</p> <p>3.教師說明團體拔河之動作要及注意事項。</p> <p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>

			<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊拔河動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>5.選拔適合參賽人選並說明動作要領。</p> <p>6.模擬比賽與其他班級對戰。</p>		
第 15 週	班際拔河練習	2	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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</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>1.能了解拔河之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到對牆中姿勢的動作及團體拔河運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關</p>	<p>1.教師說明拔河之動作要領</p> <p>2.教師示範拔河技巧。</p> <p>3.教師說明團體拔河之動作要及注意事項。</p> <p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p> <p>5.選拔適合參賽人選並說明</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p>	

			<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>問題及能發揮團隊合作學習之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊拔河動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	<p>動作要領。</p> <p>6.模擬比賽與其他班級對戰。</p>	
第 16 週	班際拔河練習	2	<p>1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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>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>1.能了解拔河之相關知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2.能做到對牆中姿勢的動作及團體拔河運動技能，學習並充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習</p>	<p>1.教師說明拔河之動作要領</p> <p>2.教師示範拔河技巧。</p> <p>3.教師說明團體拔河之動作要及注意事項。</p> <p>4.全班分成數組，進行小組練習。</p> <p>5.選拔適合參賽人選並說明動作要領。</p> <p>6.模擬比賽與</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>之方法。</p> <p>3.能學習如何欣賞團隊拔河動作，並提供回饋給同一組的同學，進而增進彼此學習效能。</p>	其他班級對戰。		
第 17 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽 中作樂 ——羽球	2	<p>1c-IV-1:了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:了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</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手高遠球、網前球要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之高遠球、網前球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異，養成尊</p>	<p>1.介紹羽球正手高遠球、網前球</p> <p>2.教師講解羽球正手高遠球、網前球，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.兩人一組練習網前球、正手高遠球：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲以正手高遠球</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並</p>

			<p>能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p>		<p>了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
第 18 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽 中作樂 ——羽球	2	<p>1c-IV-1:了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:了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</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手高遠球、網前球要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之高遠球、網前球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別</p>	<p>1.介紹羽球正手高遠球、網前球</p> <p>2.教師講解羽球正手高遠球、網前球，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.兩人一組練習網前球、正手高遠球：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為標誌物，使甲</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益可能發生</p>

			<p>全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>差異，養成尊重他人之態度，透過合作學習，解決學習歷程所面臨之問題，並發揮團隊精神，促進人際互動關係。</p>	<p>以正手高遠球動作做揮拍，觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.兩人一組，以「球不落地」進行正手高遠球練習，以直線球優先，熟練後進階至對角線。</p>		<p>的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。</p>
第 19 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽 中作樂 ——羽球	2	<p>1c-IV-1:了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:了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>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手高遠球、網前球要領與運用時機，並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之高遠球、網前球動作，並充分實踐運用，進而有效提升身體適能，養成規律運動習慣。</p>	<p>1.介紹羽球正手高遠球、網前球</p> <p>2.教師講解羽球正手高遠球、網前球，並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.兩人一組練習網前球、正手高遠球：兩人一組，乙站於甲前方，以球拍握柄作為</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索各種利益</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-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。</p>	<p>標誌物,使甲以正手高遠球動作做揮拍,觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.兩人一組,以「球不落地」進行正手高遠球練習,以直線球優先,熟練後進階至對角線。</p>		<p>可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。</p>
第 20 週	第 5 單元 熱門運動大會串 第 3 章羽中作樂 ——羽球	2	<p>1c-IV-1:了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:了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</p>	Ha-IV-1:網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能了解羽球正手高遠球、網前球要領與運用時機,並能透過練習與反思增進動作技能。</p> <p>2.能做到正確且流暢之高遠球、網前球動作,並充分實踐運用,進而有效提升身體適能,養成規</p>	<p>1.介紹羽球正手高遠球、網前球</p> <p>2.教師講解羽球正手高遠球、網前球,並提醒學生發球時容易犯規的動作。</p> <p>3.兩人一組練習網前球、正手高遠球:兩人一組,乙站於甲前方,以</p>	<p>1.課堂觀察</p> <p>2.口語問答</p> <p>3.技能實作</p> <p>4.學習單</p> <p>5.分組討論</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3:探索</p>

		<p>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>3d-IV-1:運用運動技術的學習策略。</p> <p>4d-IV-1:發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>律運動習慣。</p> <p>3.能了解個別差異,養成尊重他人之態度,透過合作學習,解決學習歷程所面臨之問題,並發揮團隊精神,促進人際互動關係。</p>	<p>球拍握柄作為標誌物,使甲以正手高遠球動作做揮拍,觀察擊球位置、拍面方向與手臂延伸狀態。</p> <p>4.兩人一組,以「球不落地」進行正手高遠球練習,以直線球優先,熟練後進階至對角線。</p>		<p>各種利益可能發生的衝突,並了解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形成公共規則,落實平等自由之保障。</p>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------

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.教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。