

彰化縣立二林高級中學國中部 110 學年度第 一 學期 一年級 健體 領域 / 科目課程

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 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。 2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。 3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。 4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺水的方法，熟記防溺水十招且能在日後運用。 6. 能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。 | | | | |

| | |
|---------------|--|
| | 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。 |
| 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-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> |
| 重大議題融入 | 【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】、【戶外教育】 |

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 | | | | |
| 第一週 0901-0903 | 單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 第2章 人體奇航 | 3 | <p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>【第2章 人體奇航】</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>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活</p> | <p>【第1章 全能健康王】</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>【第2章 人體奇航】</p> <p>a-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</p> <p>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</p> <p>3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</p> <p>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</p> <p>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</p> <p>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p> <p>【第2章 人體奇航】</p> | <p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1. 健康的重要性:引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。</p> <p>2. 檢視身體健康狀況:分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。，才能獲得健康。</p> <p>3. 用愉快的心看世界:說明要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習如何與自己做朋友，其次是如何與別</p> | <p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p> | <p>【第1章 全能健康王】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p> |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------|---|---|-------------------|--|---|--------------|
| | | | 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。 | | <p>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p> | <p>人做朋友，才能生活於互助互愛的家庭社會中。</p> <p>4. 和諧社會補給站:讓學生了解人與人、人與環境是相互影響的，大家都能互敬互愛。</p> <p>5. 營造健康新生活:養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。</p> <p>6. 我的健康我做主學習單:了解自己解決健康問題是「自我負責」的表現，勇於面對問題並主動有效率的解決，才能獲得健康。</p> <p>【第2章 人體奇航】</p> <p>1. 人體系統的運作:請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。</p> <p>2 解密人體系統:介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。</p> | |
| 第二週 0906-0910 | 單元一 健康加油「讚」 | 3 | 【第2章 人體奇航】 2a-IV-2 自主思考健康 | 【第2章 人體奇航】 | 【第2章 人體奇航】 1. 認識身體的基本構造 | 【第2章 人體奇航】 1. 珍愛身體，閃耀青 | 態度檢核 上課參與 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|---|--|--|---|--|-------------------------------------|
| | <p>第 2 章 人體奇航 第 3 章 愛眼護齒保健康</p> | | <p>問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 【第 3 章 愛眼護齒保健康】 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> | <p>航】 a-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 【第 3 章 愛眼護齒保健康】 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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。 【第 3 章 愛眼護齒保健康】 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p> | <p>春：學生自我檢視促進身體健康的保健行動，有確實做到哪些呢？ 2. 選擇健康的路學習單：讓學生練習做決定的方法，並了解健康是可以靠自己掌握的，且容易於生活中實踐。 【第 3 章 愛眼護齒保健康】 1. 眼睛內、外部構造與功能：強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能會喪失。 2. 常見眼睛疾病：歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 3. JUST DO IT 錯誤用眼找一找：引導學生思考自己的錯誤用眼行為，分析並解決問題成因。 4. 牙齒的秘密：說明牙齒的外觀及內部構造。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 5. 常見的牙齒疾病：說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。</p> | <p>小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |
| <p>第三週 0913-0917</p> | <p>單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</p> | <p>3</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。 1b-IV-1 分析健康技能</p> | <p>Da- IV -1 衛生保健習慣的實踐方式與</p> | <p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確</p> | <p>1. 常見的牙齒疾病：說明牙周病與蛀牙的成因和形成過程，使學生了解這些疾病之成因</p> | <p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享</p> | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|---|---|--|---|---|---|
| | | | <p>和生活技能對健康維護的重要性。</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>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> | <p>管理策略。</p> <p>Da- IV -3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>的保健態度。</p> <p>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p> | <p>及影響。</p> <p>2. 護齒大作戰:引導刷牙及牙線練習。</p> <p>3. 愛眼護齒保衛戰學習單:許多疾病是生活習慣不良所引起,改進生活習慣達到長期健康和安適的目標。</p> | <p>紙筆測驗</p> | |
| <p>第四週 0920-0924</p> | <p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春</p> | <p>3</p> | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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 -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-7 健康性價值觀的建立,色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> | <p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。</p> | <p>1. 從女孩變女人:說明乳房發育的影響因素、照護保健,乳癌防治重要。</p> <p>2. JUST DO IT 健胸大作戰:請學生調查乳癌家族病史,並向家人宣導乳癌防治與自我檢查的重要性。</p> <p>3. 女人知多少:介紹女性外生殖器,告知月經週期會因人而異,提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。</p> <p>4. JUST DO IT 經期大作戰:運用學到的基本保健方式。強調經期與經痛的學習不分男女。</p> | <p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p> | <p>【性別平等】 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>第五週 0927-1001</p> | <p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春 第2章 青春誰人知</p> | <p>3</p> | <p>【第1章 這一站，青春】 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。 【第2章 青春誰人知】 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。 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>【第1章 這一站，青春】 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-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 【第2章 青春誰人知】 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</p> | <p>【第1章 這一站，青春】 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 【第2章 青春誰人知】 1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p> | <p>【第1章 這一站，青春】 1. 生理用品的選擇:讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。 2. 生理用品知多少:理解生理用品各有它的特點與適用時機。 3. 從男孩變男人:介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。 4. 皮膚保健有一套:介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。 5. 我的青春我做主學習單:提醒學生利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。 【第2章 青春誰人知】 1. JUST DO IT 認識我的青春:詢問學生對青春期被形容成叛逆期的想法，並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期並不一定就等於叛逆期。 2. 青春心事:提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春期的特徵，調整心理與人際。</p> | <p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p> | <p>【第1章 這一站，青春】 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【第2章 青春誰人知】 【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 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> |
|--------------------------|---|----------|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|---|--|------------------------|---|---|--------------------------------------|--|
| | | | | 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 | | 3. 尊重不同的她／他：說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。 4. 尊重你我他——倡議宣導學習單：說明為增進群體對性別友善環境的了解與重視，可透過生活技能-倡議宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。 | | |
| 第六週 1004-1008 | 單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力 | 3 | 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 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。 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 1. 青春期的飲食指南：強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期的生長發育的重要性。舉例其他國家的飲食指南，引導學生思考不同國家間的飲食指南有何不同。 2. JUST DO IT 一日飲食記錄：學生檢討自己的食物份數需要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。 3. 青春期的營養需求：不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取，這些都影響我們的健康。因此好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運 | 態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗 | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------|---|---|--|--|--|-------------------------------------|--|
| | | | | | | <p>作的能量。</p> <p>4. 食物食品大不同:說明食品與食物之間的不同,主要是因為經過「加工」程序與否。</p> <p>5. JUST DO IT 辨別食物與食品:不同類型的食物使用不同的加工方法,不論何種方法,都會使食物原有的營養有所流失。</p> <p>6. 食品標示知識家:帶領學生檢視帶來的食品外包裝並解說食品標示的內容及含義。</p> | | |
| 第七週 1011-1015 第一次段考 | 第一次段考 | | | | | | | |
| 第八週 1018-1022 | 單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心 | 3 | <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>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> | 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>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p> | <p>1. 食品中毒的定義:正確判斷食品中毒的狀態,並說明食品中毒的定義。</p> <p>2. 食品中毒的分類:說明化學性食品中毒,也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況,要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。</p> <p>3. 食品中毒的定義:正確判斷食品中毒的狀態,並說明食品中毒的</p> | 上課參與 小組討論 資料蒐集與 整理 觀察記錄 | <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 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|---|--|---|---|--|---|
| | | | | | | <p>定義。</p> <p>4. 食品中毒的分類:說明化學性食品中毒,也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況,要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。</p> <p>5. 食品中毒的預防:說明預防食品中毒的五大原則,強調時間跟溫度是關鍵。</p> <p>6. 食品中毒處理步驟:食品中毒的症狀不一定是上吐下瀉。保留疑似食品中毒者的嘔吐物,食物等就醫檢查。</p> <p>7. 冰箱保存有一套學習單:說明冰箱是延長保存食物的幫手,但沒辦法殺死微生物,若沒有清潔收納反而容易變成微生物的集散地。</p> | | |
| <p>第九週 1025-1029</p> | <p>單元 4 運動穿著與防護 第 1 章 跑步服裝秀 第 2 章 護具大集合</p> | <p>3</p> | <p>【第 1 章 跑步服裝秀】 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 【第 2 章 護具大集合】</p> | <p>【第 1 章 跑步服裝秀】 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 【第 2 章 護具大集合】</p> | <p>【第 1 章 跑步服裝秀】 1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。 4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。</p> | <p>【第 1 章 跑步服裝秀】 1. JUST DO IT 檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一種人造纖維,可製成吸濕排汗等機能性紡織品。棉觸感良好、吸濕性強,且乾得也快,容易去污。補充教學人體尺寸測量方式。兩兩一組,互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並</p> | <p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享</p> | <p>【第 1 章 跑步服裝秀】 【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。</p> |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|--|------------------------------|---|--|--|
| | | | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <p>6. 能執行自我運動服裝選擇。</p> <p>【第2章 護具大集合】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白相關護具知識。 2. 能明白護具的運動需求。 3. 能自信表達自我護具的運動需要。 4. 能選擇何時合宜的運動護具。 | <p>記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。</p> <p>【第2章 護具大集合】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. JUST DO IT 護具總動員：課前準備護具：護腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型 1~2 題填寫答案，各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範。 2. 體育客點點名「護具使用時機」：藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。 | <p>【第2章 護具大集合】</p> <p>【生命教育】</p> <p>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。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J2 判斷常見的事故傷害。</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> |
| <p>第十週 1101-1105</p> | <p>單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測</p> | <p>3</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃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> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。 | <p>1. 愛上體育課「團體增能挑戰」：班級平均編成 8 組，各組分配不同動作後分開就位在 8 個站點。組員按標準的節奏執行動作。由第 8 組喊口號，跳完 10 下時喊「交換」，則各組輪替，迅速前往下一站點就位。口令一下，進行下一動作。當各組完成 8 站時為一循環，每一循環完成需測量記</p> | <p>實作評量 上課參與 觀察記錄 動作檢核</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|---|-----------------------------------|--|---|----------------------------|--|
| | | | | | | 錄個人最大心跳率。每一循環間休息 2 分鐘，須完成基本量三循環。 | | |
| 第十一週 1108-1112 | 單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 | 3 | 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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 1. 愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」：拿一顆軟球或網球，兩人一組面相對站立間隔 3 ~ 5 公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成 5 球後再換到另一手持球，改成球「向下」放球並練習之。 | 上課參與觀察記錄分組競賽動作檢核 | 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 |
| 第十二週 1115-1119 | 單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 | 3 | 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。 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-2 運用運動比賽中的各種策略。 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 1. 愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」：拿一顆軟球或網球，兩人一組面相對站立間隔 3 ~ 5 公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成 5 球後再換到另一手持球，改成球「向下」放球並練習之。 | 上課參與觀察記錄分組競賽動作檢核 | 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。 |
| 第十三週 1122-1126 | 單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水 第 2 章 | 3 | 【第 1 章 水域安全 智者樂水】 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮 | 【第 1 章 水域安全 智者樂水】 Cb-IV-2 各項運動 | 【第 1 章 水域安全 智者樂水】 1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 | 【第 1 章 水域安全 智者樂水】 1. JUST DO IT 新聞放大鏡：運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例 | 資料蒐集整理 小組討論 上課參與經驗分享 | 【第 1 章 水域安全 智者樂水】 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促 |

| | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|--|
| <p>自救求生 臨危自保</p> | <p>節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 【第2章 自救求生 臨危自保】 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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 【第2章 自救求生 臨危自保】 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> | <p>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺水的方法。 4. 熟記防溺水十招且能在日後運用。 【第2章 自救求生 臨危自保】 1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。</p> | <p>造成溺水的原因是什麼。請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、「跳水」等溺水事故發生之前，戲水時應該如何避免這些危險情況發生。 【第2章 自救求生 臨危自保】 1. 體育客點點名「自救新聞挖哇哇」：收集因自救而成功獲救的新聞，可包括運用韻律呼吸、水母漂、仰漂或藉物漂浮獲救等等的相關自救方法案例，引導學生思考該情境如何運用上課堂中所習得的自救技能。將學生分成小組共同探討發心得，我們可以學習到什麼，以及自己應該如何加強自救技能等引導問題。期能吸取經驗，並反思自己的自救能力與應變能力是否足夠熟練。</p> | <p>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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【第2章 自救求生 臨危自保】 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。</p> |
|------------------|---|---|--|---|--|

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|---|--|--|---|---|----------------------|--|
| | | | | | | | | 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。 |
| 第十四週 1129-1203 第二次段考 | 第二次段考 | | | | | | | |
| 第十五週 1206-1210 | 單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進 | 3 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃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。 | Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。 | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3. 能積極參與活動，充分展現自我。 4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 | 1. 愛上體育課「300 公尺打水總動員」：7 人為一組。每組於每一棒需推派 3 人，3 人打水，4 人輪休。3 人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘 4 人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須 3 人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水 25 公尺後可自由換人，也可選擇不換。每組須完成長距離 300 公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。 2. 愛上體育課「水上樂樂棒」：以樂樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球，上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採用封殺方式守備。活動中觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|--|---|---|---|--|--|
| <p>第十六週 1213-1217</p> | <p>單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進</p> | <p>3</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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。 4c-IV-3 規劃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。</p> | <p>Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣5次以上)。</p> | <p>1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。</p> | <p>做才能再加強。 1.體育客點點名「泳士練習帖」:讓學生思考如何自我精進，學習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。逐日記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p> | <p>【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。</p> |
| <p>第十七週 1220-1224</p> | <p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p> | <p>3</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5.能比較出較省力之投籃動作。 6.培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7.相互合作的班級氣氛。</p> | <p>1.愛上體育課「決戰六分」:全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。 2.愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找</p> | <p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|---|---|---|---|---|------------------------------|--|
| | | | | | | 自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 | | |
| 第十八週 1227-1231 | 單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂 | 2 | 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。 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。 | Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。 | 1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。 | 1. 愛上體育課「俄羅斯輪盤」：全班分為數組，採亂數分組，每 5~8 人圍成一圓圈。其中 1 人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定 1 人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。 2. 愛上體育課「新式四人排球賽」：2 人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由 1 人以雙手拋球進行發球。發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|-----------------------------|---|---|------------------------------|---|
| | | | | | | 擊至有效區域內，亦判失分。有效區內一球1分最終由先取得6分的組別獲勝。 | | |
| 第十九週 0103-0107 | 單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手 | 3 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，發展專項運動技能。 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. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 | 1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。 2. 體育客點點名「羽球高手訓練表」:拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。 |
| 第二十週 0110-0114 | 單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 | 3 | 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。 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，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 | 1. 愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。先停滿6 | 上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------|--|--|--|----------------|--|--|--|
| | | | 4c-IV-3 規劃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。 | | 6. 小組相互合作挑戰精神。 | 格置球區的隊伍獲勝。 2. 愛上體育課「過關斬將」：將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本 P190 的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。 | | |
| 第二十一週 0117-0121 第三次段考 | 第三次段考 休業式 | | | | | | | |

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。

彰化縣立二林高級中學國中部 110 學年度第 二 學期 一年級 健體 領域 / 科目課程

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 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 一年級 | 教學節數 | 每週(3)節，本學期共(63)節。 |
|--------|---|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | <p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳忍並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。 4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染壁的自主管理。 5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。 6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。 7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。 2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。 3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。 4. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。 5. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。 6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 | | | | |
| 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-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> | | | | | | | |
|------------------|---|----|---|--|---|--|------------------------------|--|
| 重大議題融入 | 【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】 | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 第一週 0211 | 預備週 | 3 | | | | | | |
| 第二週 0214-0218 | 單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生 | 3 | 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。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用 | 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。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治 | 1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。 | 1. 菸的真面目:講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2. 菸煙二三事:主要讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3. 菸商的新武器—電子煙:介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。強調目前國內未開放電子煙產品，電子煙屬違法產品。 4. 菸的危害:了解菸對身體、經濟與社會的危害。 5. JUST DO IT 菸 VS 錢:讓學生瞭解抽菸不僅花錢又傷身，將錢用在健康且有意義的地方才是正確的選擇。 6. 菸害防治法:可進行 | 上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗 | 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |

| | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|--|
| | | | 各種生活技能，解決健康問題。 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。 | 資源。 | | 「數字會說話」活動，讓學生思考 18、3、2009、636363。這些數字跟菸害有什麼關聯，幫助學生記憶。 7. 反菸我做起：透過情境的模擬，更能設想到拒菸可能遇到的障礙，而最重要技巧就是，堅持拒絕、謹記拒絕訣竅，並盡速離開勸菸現場。 8. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。 | | |
| 第三週 0221-0225 | 單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事 | 3 | 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同 | 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 | 1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。 | 1. 酒與人體：介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 2. 酒後駕車：酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 3. 向酒說「不」：統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 4. 向酒說「NO」學習單：要聰明的向酒說 NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。 | 上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗 | 【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。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|---|---|--|--|---|------------------------------|--|
| | | | 的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 | 支持性規範、戒治資源。 | | | | |
| 第四週 0228-0304 | 單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機 | 3 | 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-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-3 公開進行健康倡 | 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。 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. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 | 1. 認識檳榔與其添加物：說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2. 檳榔對人體的危害：嘴巴內有傷口久不癒合、講話表情不太舒服，都可能為口腔癌前兆。並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 3. 紅脣的迷思：介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 4. 檳榔對環境的影響：可請學生分享看到檳榔汁的經驗與感受，再說明可協助制止檳榔危害的各法規。 5. 無檳環境大聲說學習單：除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。 | 上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗 | 【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|---|--|---|--|----------------------------------|---|
| | | | 導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | | | | | |
| 第五週 0307-0311 | 單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站 | 3 | <p>【第4章 青春不迷「網」】</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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</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</p> | <p>【第4章 青春不迷「網」】</p> <p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性</p> | <p>【第4章 青春不迷「網」】</p> <p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境，善用各種策略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</p> <p>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</p> <p>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。</p> <p>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p> | <p>【第4章 青春不迷「網」】</p> <p>1. 你，成癮了嗎？說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>2. JUST DO IT 你迷「網」了嗎？請學生評估自身網路使用行為，引導學生正視網路沉迷的現況。</p> <p>3. 迷「網」類型：說明四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。</p> <p>4. 網路使用程度分類：介紹網路使用程度分類，並讓學生分享目前是屬於哪一類？</p> <p>5. 迷「網」的影響：統整並說明網路沉迷的影響。</p> <p>6. 如何不迷「網」：說明預防與擺脫網路沉迷的方式。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>1. 傳染病如影隨行：強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防</p> | 上課參與經驗分享 小組討論 態度檢核 紙筆測驗 | <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------|---|--|-----------------|----------------------|--|--------------|--------------------|
| | | | <p>省修正。 【第1章 傳染病情 報站】 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-3 深切體會 健康行動 的自覺利 益與障 礙。</p> | 病的防治策略。 | | <p>方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。</p> <p>2. JUST DO IT 傳染病想一想：請學生反思若發生嚴重的傳染病疫情，生活會有什麼樣變化。</p> <p>3. 傳染病怎麼會找上我：傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。分析每個人的抵抗力與個人的體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切的關係。</p> <p>4. 傳染病防護罩：遠離傳染病的最好方法，就是抽離「病原體的存在、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體」任何一個因素。</p> <p>5. 傳染病防護罩增強術學習單：確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責的態度。</p> | | |
| 第六週 0314-0318 | 單元二 全境擴散 | 3 | 1a-IV-3 評估內在 | Da-IV-1 衛生保健 | 1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途 | 1. 了解傳染病分布：引導學生操作「臺灣傳染 | 上課參與 平時觀察 | 【品德教育】 品 J1 溝通合 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|---|--|--|---|---|------------------------------|--|
| | 第 2 章 打擊傳染病 | | 與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 習慣的實踐方式與管理策略。 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。 | 徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 | 病標準化發生率地圖」。 2. 臺灣常見的傳染病：講解流行性感、腸病毒、登革熱及預防方法等。 3. 臺灣常見的傳染病：講解諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。 4. 微型殺手—新興傳染病的威脅：使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。 5. 打擊登革熱病媒蚊：讓學生在課本圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方，以及探討原因。 | 經驗分享 | 作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第七週 0321-0325 | 第一次段考 | | | | | | | |
| 第八週 0328-0401 | 單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行 第 2 章 急救得來速 | 3 | 【第 1 章 安全伴我行】 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 | 【第 1 章 安全伴我行】 Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 【第 1 章 安全伴我行】 1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。 【第 2 章 急救得來速】 1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 | 【第 1 章 安全伴我行】 1. JUST DO IT 危機事件簿：說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。 2. 事故傷害的原因：解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 3. 家庭安全一把罩：引導學生思考並曾在家中受傷的類型，並說明 | 上課參與 平時觀察 經驗分享 實作評量 | 【第 1 章 安全伴我行】 【環境教育】 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。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|--|---|
| | | <p>的健康技能和生活技能。</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>【第2章 急救得來速】</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-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>3a-IV-1</p> | <p>【第2章 急救得來速】</p> <p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> | <p>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5. 培養樂於助人的價值觀。</p> | <p>每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。</p> <p>4 友善校園 快樂學習：探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。</p> <p>【第2章 急救得來速】</p> <p>1. 救急，急救：透過常見的事故傷害，說明各種傷害的狀況在日常生活中時常發生。</p> <p>2. 急救便利箱：說明急救箱內放置的物品與功用，並提醒急救箱放置及保存的注意事項。</p> <p>3. 大小傷口一把罩—開放性創傷1：依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟，提醒在沒有生理食鹽水的狀況下，可以使用的替代品。</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>安 J8 演練校園災害預防的課題。</p> <p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【第2章 急救得來速】</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p> |
|--|--|--|---|---|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | 精熟地操作健康技能。 | | | | | |
| 第九週 0404-0408 | 單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速 第 3 章 防災御守 | 3 | <p>【第 2 章 急救得來速】 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-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。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技 能。 【第 3 章 防災御 守】 1b-IV-1 分析健康</p> | <p>【第 2 章 急救得來 速】 Ba-IV-3 緊急情境 處理與止 血、包 紮、CPR、 復甦姿勢 急救技 術。 【第 3 章 防災御 守】 Ba-IV-2 居家、學 校及社區 安全的防 護守則與 相關法 令。 Ba-IV-4 社區環境 安全的行 動策略。</p> | <p>【第 2 章 急救得來速】 1. 建立正確的急救觀 念與原則。 2. 能正確操作基本繃 帶包紮法。 3. 能正確操作基本三 角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害 的處理原則。 5. 培養樂於助人的價 值觀。 【第 3 章 防災御守】 1. 瞭解颱風來臨前、 中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成 因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用 電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實 施滅火。 5. 能說出地震發生前 降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演 練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。</p> | <p>【第 2 章 急救得來速】 1. 大小傷口一把罩— 開放性創傷 2: 說明各 種包紮的方式，引導學 生進行包紮演練。 2. 大小傷口一把罩— 開放性創傷 3: 說明踝 關節包紮法的使用時 機與操作方式。 3. 受傷處理有妙招— 閉鎖式創傷: 介紹運動 傷害發生時 PRICE 的 五個步驟。 4. 包紮動起來學習單: 利用檢核表的步驟，要 求進行自評或互評。 【第 3 章 防災御守】 1. JUST DO IT 防災知識 大哉問: 探詢學生對於 防災知識的基本認知。 2. 防颱安全錦囊: 說 明颱風來臨前的準備 工作，提醒颱風來臨時 應避免外出與其他注 意事項。解釋平時可準 備乾糧、飲用水、電 池、手電筒、收音機等 物品以防颱風。 3. 防火安全妙招: 說明 火災發生時所造成的 損失，日常生活中用電 的注意事項，避免電線 走火造成的危機。除了</p> | <p>上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量</p> | <p>【第 2 章 急 救得來速】 【安全教育】 安 J11 學習創 傷救護技能。 【第 3 章 防 災御守】 【環境教育】 環 J10 了解天 然災害對人 類生活、生 命、社會發展 與經濟產業 的衝擊。 環 J11 了解天 然災害的人 為影響因子。 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。 【安全教育】 安 J3 了解日 常生活容易 發生事故的 原因。 安 J9 遵守環 境設施設備 的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災</p> |

| | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------|---|--|-----------------------|------------------------------------|---|----------------------|---|
| | | | <p>技能和生 活技能對 健康維護 的重要 性。</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>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-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>用電安全外，居家廚 房、逃生設備等都應定 期檢視。介紹滅火器外 觀與構造及操作方式。</p> <p>4. JUST DO IT 逃生急先 鋒：火災逃生時的注意 事項。強調看見濃煙勿 貿然逃生，應於房間內 避難。</p> <p>5. 地震來臨末驚慌：地 震往往引起許多複合 式災難，使災情擴大。 事前的充分準備有助 於災害的降低。平時應 將物品固定，避免搖晃 時掉落。地震發生第一 時間透過「趴掩穩」三 步驟來避免受傷。</p> <p>6. JUST DO IT 我的避難 包：避難包攜帶的物 品，應優先選擇重要且 必要之物，為逃生時離 開住家後的準備。</p> | | <p>害預警的機 制。</p> <p>防 J6 應用氣 象局提供的 災害資訊，做 出適當的判 斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社 區防災地圖 並參與社區 防災演練。</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> |
| 第十週 0411-0415 | 單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 | 3 | 【第 1 章 從棒球看 臺灣】 | 【第 1 章 從棒球看 臺灣】 | 【第 1 章 從棒球看臺 灣】 1. 了解臺灣棒球發展。 | 【第 1 章 從棒球看臺 灣】 1. 體育客點點名「前進 | 上課參與 小組討論 分組報告 | 【第 1 章 從 棒球看臺灣】 【品德教育】 |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|---|-------------|--|
| | <p>從棒球看臺灣 第 2 章 臺灣棒球名人堂</p> | | <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 【第 2 章 臺灣棒球名人堂】 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> | <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 【第 2 章 臺灣棒球名人堂】 Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> | <p>2. 了解臺灣棒球現況。 【第 2 章 臺灣棒球名人堂】 1. 了解臺灣棒球起源及發展。 2. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p> | <p>球場 GO ! GO ! GO !」:以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。 【第 2 章 臺灣棒球名人堂】 1. 體育客點點名「球員速寫專欄」:老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。</p> | <p>經驗分享</p> | <p>品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。 【第 2 章 臺灣棒球名人堂】 【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的</p> |
|--|-------------------------------------|--|--|--|--|---|-------------|--|

| | | | | | | | | |
|-------------------|-------------------------------|---|---|--------------------------|---|--|--------------|--|
| | | | | | | | | 重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 |
| 第十一週 0418-0422 | 單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 | 3 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 愛上體育課「核心大考驗」：可將班上同學分成 A、B、C、D、E 等組別，每組約 3~5 人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確同學並從旁調整之。每組採 45 秒執行動作，另 15 秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。 2. 體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」：教師隨機請同學上臺分享，並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。 | 上課參與 技能測驗 | |
| 第十二週 0425-0429 | 單元五 競技體適能 | 3 | 1c-IV-1 了解各項 | Ab-IV-1 體適能促 | 1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能 | 1. 愛上體育課「臨機應變」：全班分成雙數 | 上課參與 分組檢測 | 【閱讀素養】 閱 J3 理解學 |

| | | | | | | | | |
|------|---------------|---|---|-------------------|---|--|------|---|
| | 第 2 章 專項適能 | | 運動基礎 原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的 運動技能。 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。 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 規劃提升 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。 | 進策略與 活動方 法。 | 的差異。 2. 學生能夠說出不同 專項運動會利用到的 人體肌肉，與其在運動 中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元 所介紹的內容，區分其 它不同專項運動所屬 的運動類型。 4. 能夠做出課程設計 中在不同專項類型的 運動所需求的訓練動 作。 | 組，同時兩組面對面進 行比賽，比賽分成兩回 合。第一回合由隊長猜 拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第 1 人任意執行一個基礎 動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作 不確實或錯誤的人則 挑戰失敗，每位動作成 功者記錄為+1。A、B 組員輪流指定動作，依 序進行至兩組的第 6 人結束後，較多人成功 的組可以在第二回合 優先進攻。第二回合選 擇進階動作，比賽方式 與第一回合相同。在兩 回合結束後，總計獲得 最多成功者的組別即 為獲勝。 | 技能測驗 | 科知識內的 重要詞彙的 意涵，並懂得 如何運用該 詞彙與他人 進行溝通。 |
| 第十三週 | 單元六 | 3 | 1d-IV-2 | Cc-IV-1 | 1. 能了解捷泳身體縱 | 1. 愛上體育課「捷泳追 | 上課參與 | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------------------|---|---|---|--|--|--------------|--------------------------------|
| 0502-0506 | 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 | | 反思自己的運動技能。 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。 | 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）。 | 軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 逐戰」：分為A、B兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人，防守方推派2人。A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若A隊該名進攻者成功游回自己的場地，則A隊得1球。反之，若被B隊任一位防守者觸碰到腳，則A隊除了須放棄搶來的球外，要再另給B隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10分鐘，累計球數多的一方獲勝。 2. 體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。 | 技能測驗 | |
| 第十四週 0509-0513 | 第二次段考 | | | | | | | |
| 第十五週 0516-0520 | 單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 | 3 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺 | 1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。 | 1. 體育客點點名「我的游泳筆記」：請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。 | 上課參與 技能測驗 | 單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--|----------|---|--|---|--|---------------------|---|
| | | | <p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</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>(需換氣 5 次以上)。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p> | | | | |
| <p>第十六週 0523-0527</p> | <p>單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在</p> | <p>3</p> | <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，與他人理性溝通與和諧互動。</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>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> | <p>1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。</p> <p>2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。</p> <p>3. 認識救溺五步並加以熟習之。</p> <p>4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。</p> <p>5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。</p> <p>6. 認識及學習陸上急救法。</p> | <p>1. 愛上體育課「救生浮標接力賽」：全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。</p> <p>2. 愛上體育課「拋繩圈救生賽」：分組進行接力救生比賽，每組平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊 10 公尺處等待救援，而施救者在岸上拋擲救生繩圈，如成功拋擲給水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。若拋擲失誤，應立即收回繩索，重新拋擲。成功救援上岸後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪</p> | <p>上課參與技能測驗經驗分享</p> | <p>【海洋教育】海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>【安全教育】安 J1 理解安全教育的意義。安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|--|--|---|--|----------------------|---|
| <p>第十七週 0530-0603</p> | <p>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p> | <p>3</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。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。</p> | <p>完所有人的組別獲勝。 1. 愛上體育課「攔截者」：引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。 2. 愛上體育課「追緝者」：全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局2分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。</p> | <p>上課參與 實務操作</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p> |
|---------------------------|---|----------|--|--|---|--|----------------------|---|

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|--|---|---|--|---|
| <p>第十八週 0606-0610</p> | <p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p> | <p>3</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基礎發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。 2. 愛上體育課「攻占九宮格」：全班分組，一組8人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3×3的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組 | <p>上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
|---------------------------|---|----------|--|---|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|-------------------|---------------------------------|---|--|-------------------------------|--|---|------------------|--|
| | | | | | | 各有 1 次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。 | | |
| 第十九週 0613-0617 | 單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人 | 3 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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-3 應用思考與分析能力，解決運動情境 | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能表現出正確的發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3 人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。 2. 體育客點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提 | 上課參與實務操作分組競賽技能測驗 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------|--|--|--|---|--|---|
| <p>第二十週 0620-0624</p> | <p>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳</p> | <p>3</p> | <p>的問題。 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-3 鑑賞本土 與世界運 動的文化 價值。 3d-IV-2 運用運動 比賽中的 各種策 略。 3d-IV-3 應用思考 與分析能 力，解決</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. 能在動態情境中表 現出適當的踢擊與射 門技術。 2. 能正確評估動作要 點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會 介入意義並據以擬定 實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並 立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與 運動精神並展現在綜 合應用中。</p> | <p>升聯想。 1. 愛上體育課「足球九 宮格」：將移動式球門 掛上1至9號九宮格 圖，在距離球門前7公 尺定點射準。全班分成 兩組，從1到9依順序 每人踢一球，輪流在該 組進行踢準，所有人踢 完一輪看看哪組踢中 最多格數字。經過前一 輪練習後，第二輪比賽 可以最快連成一線的 組別獲勝，踢完的人從 外側繞至排尾等待輪 替。 2. 愛上體育課「足球高 爾夫」：將操場分為多 個10×10公尺的區塊， 各場地中分別設置多 個角錐門作為關卡。每 個區塊一次上場兩 人，攜1顆球。其中一 人先選擇1個角錐門開 始闖關，試著將球踢進 角錐門，並往下一個角 錐門前進。另一人則防 守或抄球，若抄到球就 攻守交換，不須重來。 若球出界，則由對方重 新從界外處開始繼續 闖關。破關順序不限， 但須各自將所有角錐 門都踢進一次，先全部 進球者獲勝，或時間終 了時進球數多者獲勝。</p> | <p>上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗</p> | <p>【品德教育】 品 J1 溝通合 作與和諧人 際關係。 品 J8 理性溝 通與問題解 決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊 活動中，養成 相互合作與 互動的良好 態度與技能。</p> |
|---------------------------|---|----------|--|--|--|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------|--|----------|--|--|---|--|--|
| | | | 運動情境的問題。 | | | <p>3. 愛上體育課「快搶快射」：將全班平均分成 A、B、C、D 四組。20x30 公尺場地，兩邊放置球門。兩組分別對抗，每組各推派 1 位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。</p> <p>4. 體育客點點名「人我互動樂開懷」：引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，並且思考射門（攻）、守門（防）的想法、差異，進行口頭發表與分享。哪一位同學的動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。</p> | | |
| 第二十一週 0627-0701 第三次段考 | 第三次段考 | | | | | | | |

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。