

彰化縣縣立線西國民中學 110 學年度第一學期 七年級 健康與體育 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	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	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. 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。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 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。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 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>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 2. 了解運動處方設計原則。 3. 建立使用運動設施安全意識。 4. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 5. 學會跳繩的技巧。 6. 認識田徑項目的各項技巧與規則。 7. 了解排球的發球、接球及低手傳球技巧。 				

	8. 藉由各種運動項目與競賽習得團隊合作的精神。							
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-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。							
	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	【人權教育】【生涯規劃教育】【安全教育】【防災教育】【性別平等教育】【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- 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。	Aa-IV- 1:生長 發育的 自我評 估與因 應策 略。	1. 從生理、心理 與社會不同的 層面認識健康 的內涵。	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。	課堂觀察	【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。
	健康評估		2	1c-IV-	Ab-IV-	1. 了解運動前健康 評估的意義及內		1. 身高體重及視力 檢測

			2:評估運動風險，維護安全的運動情境。	1:體適能促進策略與活動方法。	容。 2.學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3.學會運動處方基本設計原則。			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 2 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。	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。	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。	1.人體大解密-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。	口頭評量 課堂觀察	【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。
	第 3 單元- 健康自主有活力 第 2 章- 安全運動沒煩惱 運動設施安全	2	1c-IV-2:評估運動風險，維護安全	Bc-IV-1:簡易運動傷害的處	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規	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。	口頭評量 課堂觀察	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義(環境、社

			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。	理與風險。 Cb-IV-2:各項運動設施的安全使用規定。	範。 3.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。	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。		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。
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 2	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。	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。	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。	1.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。 2.我的健康資本:探究影響健康的各項重要因素，並理解健康的狀態是連續且變動，盤點自己擁有與缺乏之健康資本。	課堂觀察	【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。
	第 4 單元- 活力青春大放送 團體跳繩		2c-IV-2:表現	Ic-IV-2	1.了解個人跳繩的動作要領。 2.瞭解團體跳繩的	1.個人跳繩動作要領說明與練習。 2.團體跳繩規則與	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【人權教育】 人 J5:了解

			利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-3:執行提升體適能的身體活動。	民俗運動個人或團隊展演。	動作要領。 3.養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	動作說明。 3.團體跳繩動作要領與團隊默契配合。		社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。
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。 3a-IV-1:精熟地操作健康技能。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 4 單元- 活力青春大放送	2	1c-IV-2:評估		1. 了解個人跳繩的動作要領。	1. 個人跳繩動作要領說明與練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教

	團體跳繩		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。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	2. 瞭解團體跳繩的動作要領。 3. 學習團隊配合、協調溝通。	2. 團體跳繩規則與動作說明。 3. 團體跳繩動作要領與團隊默契配合。	3. 技能實作	【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。
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	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-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. 視力保健-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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 4 單元- 活力青春大放送	2	2c-IV-2: 表現	Ic-IV-2	1. 了解個人跳繩的動作要領。	1. 個人跳繩動作要領說明與練習。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【人權教

	團體跳繩		利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	民俗運動個人或團隊展演。	2. 瞭解團體跳繩的動作要領。 3. 學習團隊配合、協調溝通。	2. 團體跳繩規則與動作說明。 3. 團體跳繩動作要領與團隊默契配合。	3. 技能實作	育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。
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 2	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-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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 4 單元- 活力青春大放送 團體跳繩		2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 了解個人跳繩的動作要領。 2. 瞭解團體跳繩的動作要領。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。	1. 個人跳繩動作要領說明與練習。 2. 團體跳繩規則與動作說明。 3. 團體跳繩動作要領與團隊默契配合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在

			與和諧互動。		4. 學習團隊配合、協調溝通。			生活中實踐。
第 7 週	第 1 單元- 健康青春向前行 第 2 章- 個人衛生與保健	1	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Da-IV-2: 身體各系統、器官的構造與功能。	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: 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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 4 單元- 活力青春大放送 團體跳繩	2	2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4d-IV-3: 執行	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 了解個人跳繩的動作要領。 2. 瞭解團體跳繩的動作要領。 3. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。 4. 學習團隊配合、協調溝通。	1. 個人跳繩動作要領說明與練習。 2. 團體跳繩規則與動作說明。 3. 團體跳繩動作要領與團隊默契配合。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【人權教育】 人 J4: 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。

			提升體適能的身體活動。					
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	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- 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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 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。 3c-IV- 1:表現局部或全身性的身體	Cb-IV- 2:各項運動設施的安全使用規定。 Ga-IV- 1:跑、跳與推擲的基	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。	1. 講解馬克操動作要領。 2. 進行馬克操練習	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

			控制能力，發展專項運動技能。	本技巧。				涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
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。	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。	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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 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	Cb-IV-2: 各項運動設施的安	1. 學會短距離跑及接力跑的動作技巧。 2. 養成積極參與的態度，並隨時注意	1. 起跑動作講解。 2. 起跑動作練習。 4. 加速跑練習。 5. 追逐加速跑。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規劃教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興

			原理和規則。 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。	全使用規定。 Ga-IV-1:跑、跳與推擲的基本技巧。	安全。 3. 培養尊重他人及團隊合作的精神。			趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第 10 週	第 1 單元- 健康青春向前行 第 3 章- 我的青春檔案	1	2b-IV-2:樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2:因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Db-IV-2:青春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. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 4 單元-	2	3c-IV-	Ga-IV-	1. 養成積極參與的	1. 接力跑技術。	1. 課堂觀察	【生涯規

	活力青春大放送 第2章- 疾走如風——跑		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。	1:跑、跳與推擲的基本技巧。	態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	2.接棒者起跑。 3.慢跑傳接棒。 4.中速連續傳接棒練習。 5.接力區內高速傳接棒練習。	2.口語問答 3.技能實作	【劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。
第11週	第1單元- 健康青春向前行 第3章- 我的青春檔案	1 2	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。	Db-IV-1:生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。	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定健康因應的行動策略。	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.課堂觀察 2.口語問答	【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。
	團體跳繩競賽週		2c-IV-2 表現利	Ic-IV-2	1.養成積極參與的態度，並隨時注意	1.班際團體跳繩競賽	1.技能實作	【生涯規畫教育】

			他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	民俗運動個人或團隊展演。	安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。			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。
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。	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，解決青春可能會遇到的困擾。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。
	校慶週	2	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2. 培養尊重他人及團隊合作的精神。	1. 100 公尺、200 公尺競賽。 2. 跳高、跳遠、鉛球競賽。 3. 大隊接力競賽。	1. 技能實作	【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。
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	2b-IV- 2:樂於 實踐健 康促進 的生活 型態。 3b-IV- 1:熟悉 各種自 我調適 技能。	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 自我概念的定義。 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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 格特質與 價值觀。 涯 J6:建立 對於未來 生涯的願 景。
	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。	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。	1. 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。 2. 教師引導學生練 習低手傳球動作。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【安全教 育】 安 J3:了解 日常生活 容易發生 事故的因 素。 安 J6:了解 運動設施 安全的維 護。
第 14 週	第 1 單元-	1	1a-IV-	Fa-IV-	1. 認識自己，建立	1. 我喜歡現在的	1. 課堂觀察	【生涯規

	<p>健康青春向前行 第4章- 活出青春的光彩</p>		<p>3:評估 內在與 外在的 行為對 健康造 成的衝 擊與風 險。</p>	<p>1:自我 認同與 自我實 現。</p>	<p>合宜的自我概念， 並選擇適切的方式 增進自我概念。 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。 3. 學習以積極正向 的想法、語言、行 動和生活經驗，建 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。</p>	<p>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。 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>2. 口語問答</p>	<p>【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 生涯的願 景。</p>
	<p>第5單元- 熱門運動大會串 第2章- 排除萬難——排球</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>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</p>	<p>1. 學會排球低手傳 球與接球步法。</p>	<p>1. 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。 2. 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</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p>	<p>【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>

				戰術。		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。		
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。	Ba-IV-1: 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。
	第 5 單元- 熱門運動大會串 第 2 章- 排除萬難——排球	2	3d-IV-1: 運用運動技術的學	Ha-IV-1: 網/牆性球類	1. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 2. 在「有球必接」	1. 將學生分組，進行三角或四角移位跑動傳球活動。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻

			習策略。 3d-IV-3:應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	運動動作組合及團隊戰術。	中，能與同學溝通，也能觀察並欣賞同學的優缺點。			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 16 週	第 2 單元- 環境安全總動員 第 1 章- 環境安全搜查線	1	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-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。	1.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.居家安全放大鏡 二:運用學生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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【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 5 單元-	2			1.能遵守球場上安	1.人一組，一組各	1.課堂觀察	【品德教

	熱門運動大會串壘球		<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>Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>全規則及遊戲規則。</p> <p>2.能了解壘球守備的陣型。</p> <p>3.能經由經驗來了解投手投球之原理。</p>	<p>有兩個投球點，兩點中央放置一個籃子。每組成員輪流站在兩點，以投手投球方式將球投至籃子中，球投進後即換人。挑戰過程中，若未踩在投球點上投球，該顆分數不算。球進籃內得2分；球碰到籃彈出即得1分；球未投進也未碰到籃則不得分。先獲得40分的隊伍獲勝。</p>	<p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>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>
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	<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-3:熟悉大部份</p>	<p>Ba-IV-2:居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p>	<p>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。</p>	<p>1. 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>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p>	<p>【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。</p>

	第 5 單元- 熱門運動大會串 壘球	2	的決策 與批判 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-1 運用運 動技術 的學習 策略。	Hd- IV-1 守備/跑 分性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1.了解如何利用身 體部位力量來完成 投球動作。 2.能比較出較省力 之投球動作。	1.全班分成兩隊進 行壘球比賽。攻方 的打者接到投手投 出的球後，直接以 拋球方式代替打 擊，球離手後即可 跑壘。回到本壘者 得 1 分。3 出局後 攻守互換，兩隊攻 守各 1 次為 1 局，連續進行 5 局，總計得分較多 的隊伍獲勝。最後 請各隊舉例出剛剛 比賽過程中其中一 種防守時處理球的 方式，並與大家分 享。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
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	3a-IV- 2:因應 不同的 生活情 境進行 調適並	Ba-IV- 4:社區 環境安 全的行 動策 略。	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。	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	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【防災教 育】 防 J8:繪製 社區防災 地圖並參 與社區防

		2	修正，持續表現健康技能。	Fb-IV-3:保護性的健康行為。	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。	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。		災演練。
第 5 單元- 熱門運動大會串 壘球			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。 4d- IV-2 執行個人運動計畫，實際參	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 培養穩定投球的能力。 2. 相互合作的班級氣氛。	全班分成兩隊進行壘球比賽。攻方的打者接到投手投出的球後，直接以拋球方式代替打擊，球離手後即可跑壘。回到本壘者得 1 分。3 出局後攻守互換，兩隊攻守各 1 次為 1 局，連續進行 5 局，總計得分較多的隊伍獲勝。最後請各隊舉例出剛剛比賽過程中其中一種防守時處理球的方式，並與大家分享。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。

			與身體活動。					
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	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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【防災教育】 防 J8:繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。
	第 5 單元- 熱門運動大會串 壘球	2	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。 4d-	Hd-IV-1 守備/跑分性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 2.能了解慢速壘球守備的陣型。 3.能經由經驗來了解投手投球之原理。 4.了解如何利用身體部位力量來完成投球動作。 5.能比較出較省力之投球動作。 6.培養穩定投球的能力。 7.相互合作的班級	1.班級分組大對抗	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。

			IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		氣氛。			
第 20 週	第 2 單元- 環境安全總動員 第 2 章- 營造安全好環境	1	4a-IV-3:持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ba-IV-1:居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。	1. 因應不同事故傷害情境，善用健康技能解決問題。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。
	第 5 單元- 熱門運動大會串 第 1 章- 掌控自如——籃球	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。	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	1. 進行課本你擲我接之活動。 2. 此活動可於一個籃球場分 4 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。 3. 提醒學生跳起將球接好後，再擲向籃板。	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。

					運動相關問題，發揮團隊合作學習之方法。			
第 21 週	第 2 單元- 環境安全總動員 第 2 章- 營造安全好環境	1	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。	Fb-IV- 3:保護性的健康行為。	1.自我檢視生活環境的安全狀態，並透過問題解決技能，針對危險持續調整與修正。	1.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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【安全教育】 安 J4:探討日常生活發生事故的影響因素。
	第 5 單元- 熱門運動大會串 第 1 章- 掌控自如——籃球	2	2c-IV- 1:展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Hb-IV- 1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術	能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1. 進行胯下繞 8 字運球之活動。 2. 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

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	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 2. 認識飛盤的基礎概念及傳接盤技術。 3. 學習籃球控球與運球。 4. 學習排球低手發球技巧並認識接發球隊形。 				

	5. 學習足球停球、踢空中球技術。							
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-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。							
	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	【人權教育】 【生涯規畫教育】 【安全教育】 【性別平等教育】 【法治教育】 【品德教育】 【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	本週實際上課日只有 1 天，課表尚未排定，班級可能沒有領域學習課程，擬實施班級輔導或全校活動。							
第 2 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	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	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. 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。 2. 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【環境教育】 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、

			土、國際現況與趨勢。	略。		狀與併發症，學習預防流感方法並在生活中落實。		社會、與經濟的均衡發展)與原則。
	第4單元- 自主鍛鍊展活力 第1章- 健康地基—心肺耐力	2	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1.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。	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。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作	【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。
第3週	第1單元- 醫療消費面面觀 第1章- 傳染病的世界	1	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	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.降低國病感染率——病毒性肝炎：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	1.課堂觀察 2.口語問答	【環境教育】 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

				病的防治策略。		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，了解登革熱的傳染途徑、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。		的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
	第 4 單元- 自主鍛鍊展活力 第 1 章- 健康地基—心肺耐力	2	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。	Ab-IV-1:體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2:體適能運動處方基礎設計原則。	1. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。 2. 培養努力不懈的精神和毅力。 3. 養成規律運動的習慣。	1. 教師說 F. I. T. T. 心肺耐力運動計畫設計原則。 2. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 4 週	第 1 單元- 醫療消費面面觀 第 1 章- 傳染病的世界	1	3a-IV-2:因應不同的生活情	Fb-IV-3:保護性的健康行	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。	1. 地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【環境教育】 環 J1:了解生物多樣

			境進行調適並修正，持續表現健康技能。	為。 Fb-IV-4:新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	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，加強健康自我管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。	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 5 單元- 挑戰體能秀青春 第 1 章- 飛雲掣電－飛盤	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。	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	1.能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。 2.能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	1.教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。 2.上手式接盤法教學與練習。 3.下手式接盤法教學與練習。 4.夾接接盤法教學與練習。	1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 【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。
第 5 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	Bb-IV-1:正確購買與	1.了解臺灣全民健保的概念，認識醫療分級和家庭醫師	1.說明健保的理念及現今過多的醫療資源浪費帶來的影	1.課堂觀察 2.口語問答 【生命教育】 生 J5:覺察

			康生活的策略、資源與規範。	使用藥品的行動策略。	等制度，以有效的運用醫療資源。	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。		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 單元- 挑戰體能秀青春 第 1 章- 飛雲掣電—飛盤	2	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。	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1. 20~30 公尺長距離傳盤教學與練習。 2. 利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。 3. 利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 6 週	第 1 單元- 醫療消費面面觀 第 2 章-醫藥保衛戰	1	4a-IV-3: 持續的執行促進健	Fb-IV-5: 全民健保與醫療制	1. 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	1. 醫藥分工揪甘心：認識處方箋及醫藥分業的合作型態。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的

			康及減少健康風險的行為。	度、醫療服務與資源。	的醫療支出，培養珍惜醫療資源的態度。	2. 急診資源聰明用：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。		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 單元- 挑戰體能秀青春 第 1 章- 飛雲掣電－飛盤	2	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。	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。	1. 教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。 2. 全班分為兩組進行飛壘賽。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 7 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	Fb-IV-5: 全民健保與醫療制度、醫療服務	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，	1. 用藥大迷思、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、	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生

			源與規範。	與資源。	<p>質疑用藥與醫療迷思，以減少常見不當用藥及醫療行為。</p> <p>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。</p>	大量靜脈注射等各種危害，以及認識藥品分級。		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 單元- 挑戰體能秀青春 第 1 章- 飛雲掣電－飛盤	2	2c-IV-1: 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 擲準教學與練習。 2. 擲遠教學與練習。 3. 教師說明如何有效提升準度與投擲距離。 4. 說明飛盤越野賽規則並進行比賽。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 	<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。</p>
第 8 週	第 1 單元- 醫療消費面面觀 第 2 章-醫藥保衛戰	1	2a-IV-2: 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴	Bb-IV-1: 正確購買與使用藥品的行動策略。	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 	<p>【生命教育】 生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、</p>

			重性。	Bb-IV-2: 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	思，以減少常見不當用藥及醫療行為。	2. 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。		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 單元- 球藝大會串 第 2 章- 百發百中-排球	2	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3: 了解身體發展與動作發展的關係。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 詢問同學是否觀賞職業與非職業排球比賽影片，引導學生說出兩者之間的差別。 2. 介紹排球的輪轉位置及場地。 3. 介紹低手發球之發球方式。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
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	Bb-IV-3: 菸、酒、檳榔、藥	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	1. 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意

			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。	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。	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。	意識到反菸是全民的共識。 2. 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。		義與制定。
	第 6 單元- 球藝大會串 第 2 章- 百發百中-排球	2	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。	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 了解排球的各式基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3. 增加運動欣賞的能力。	1. 請學生組合練習低手發球，先兩人一組，待熟練後，可多人一組練習不同路線與遠近的低手發球。 2. 請學生分別以 W、L、弧形接發球隊形排列，接教師發過來的球，並思考不同排列方式可能帶來的影響。 3. 教師配合課文介紹各種接發球隊形。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 10 週	第 2 單元-	1	1a-IV-	Bb-IV-	1. 利用菸害的情境	1. 菸「霧」一生—	1. 課堂觀察	【法治教

<p>為青春開一扇窗 第1章-菸害現形記</p>			<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。 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。</p>	<p>2.口語問答</p>	<p>【法】 法 J3:認識法律之意義與制定。</p>
<p>第6單元- 球藝大會串 第2章- 百發百中-排球</p>	<p>2</p>	<p>2c-IV-3:表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1表現局</p>	<p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.了解排球的各式基本攻擊技術。 2.學會如何將排球戰術運用在比賽上。 3.增加運動欣賞的能力。</p>	<p>1.教師指導學生練習各種接發球隊形。 2.教師引導學生比較各種接發球隊形的優缺點。 3.全班分組進行接發球的比賽，讓學生透過比賽觀察組員的特質，以利</p>	<p>1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作</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。</p>

	第 6 單元- 球藝大會串 第 2 章- 百發百中-排球		1d-IV- 2:反思 自己的 運動技 能。	控制。 Ha-IV- 1:網/ 牆性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1. 了解排球的各式 基本攻擊技術。 2. 學會如何將排球 戰術運用在比賽 上。 3. 增加運動欣賞的 能力。	1. 兩人一組、多人 一組練習低手發球 與接發球，熟悉目 前所學之技術。 2. 引導學生分組， 複習各種接發球隊 形。 3. 引導學生進行接 發球積分賽	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
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。	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	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. 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. 課堂觀察 2. 口語問答	【法治教 育】 法 J3:認識 法律之意 義與制 定。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 4 章- 舉足輕重—足球	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。	絕技巧 與自我 控制。 Ab-IV- 1:體適 能促進 策略與 活動。 Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能了解足球停空中球與踢空中球技術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。 2. 能做到停空中球與踢空中球之技術，並能研擬策略運用於活動中，解決運動相關問題及能發揮團隊合作學習之方法。	1. 足內側停空中球練習，如課本內文所述方式練習。 2. 三點式練習，二人一組一顆球，相距 8 公尺。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 13 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。	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。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 4 章- 舉足輕重—足球	2	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。	Ab-IV- 1:體適 能促進 策略與 活動。 Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能做到停空中球 與踢空中球之技 術，並能研擬策略 運用於活動中，解 決運動相關問題及 能發揮團隊合作學 習之方法。 2. 能養成遵理守法 的態度與實踐運用 民主溝通進行活 動，培養公平競爭 的運動家精神。	1. 踢空中球練習。 2. 三點式練習，二 人一組一顆球，相 距 8 公尺。 3. 教師提示踢空中 球時，支撐腳屈膝 以穩定身體重心。 足內側踢球時，停 球腳足尖外展成 90 度，足底與地 面成平行。足背踢 球時，足尖向著地 面。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 14 週	第 2 單元- 為青春開一扇窗 第 2 章-克癮制勝	1	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。	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	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。 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。 4. 檳榔的時代走 廊：檳榔的歷史定 位與社會現況。 5. 致癌小果實—— 檳榔：檳榔成分與	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【法治教 育】 法 J3:認識 法律之意 義與制 定。

					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。	人體生理反應，及檳榔的健康影響。		
	第 6 單元- 球藝大會串 第 4 章- 舉足輕重—足球	2	2d-IV- 2:展現 運動欣 賞的技 巧，體 驗生活 的美感。	Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 透過足球比賽活動，能做到尊重同學、共同參與事務及合作學習的態度。 2. 設計適合的運動計畫，養成規律運動習慣，提升體適能與運動技能。	1. 詢問學生停、踢空中球的動作與比賽時如何運用戰術。 2. 將同學分成數組，說明與示範比賽。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 15 週	第 2 單元- 為青春開一扇窗 第 2 章-克癮制勝		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- 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。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【法治教育】 法 J3:認識法律之意義與制定。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 4 章- 舉足輕重—足球	2	2d-IV- 2:展現 運動欣 賞的技巧，體 驗生活 的美 感。 1d-IV- 2:反思 自己的 運動技 能。	Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能養成遵理守 法的態度與實踐運 用民主溝通進行活 動，培養公平競爭 的運動家精神。 2. 透過足球比賽活 動，能做到尊重同 學、共同參與事務 及合作學習的態 度。	1. 將同學分成數 組，說明與示範比 賽方法，進行足球 賽。 2. 比賽時，提示各 組如何運用戰術或 策略，並發揮團隊 合作精神，組織攻 防陣式。 3. 透過足球比賽活 動，能做到尊重同 學、共同參與事務 及合作學習的態 度。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
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	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	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。 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。	1. 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. 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。 3. 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	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【家庭教 育】 家 J3:了解 人際交 往、親密 關係的發 展，以及 溝通與衝 突處理。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 1 章- 應聲入網-籃球	2	值觀。 1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-3:了解身體發展與動作發展的關係。	巧。 Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解籃球投籃技術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。 2. 能做到左、右手上籃以並依據自己的能力，找出適合自己的投籃方式。	或衝突問題。 1. 進行課本「我的子彈會轉彎」之活動。 2. 此活動可於一或二個籃球場分 4 組同時進行，能力好的同學可穿插其中協助其他同學。 2. 因每位學生之身材、力量及協調性均不同，因此可介紹不同方式的投籃以提供學生參考。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 17 週	第 3 單元- 人際健康家 第 1 章- 健康家庭加加油	1	4a-IV-2:自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正	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	1. 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。	1. 運用愛家方法與行動經營家庭關係。 2. 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。 3. 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【家庭教育】 家 J5:了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 1 章- 應聲入網-籃球	2	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。	Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	1. 能了解籃球投籃 技術之相關知識與 技能原理，並能反 思和發展策略，以 改善動作技能。 2. 能做到左、右手 上籃以並依據自己 的能力，找出適合 自己的投籃方式。 3. 分組三對三鬥牛 戰術應用。	1. 分組投籃練習， 並在每一次投籃不 進時，給予動作上 的回饋及鼓勵，投 進時，則給予歡 呼。 2. 嘗試並鼓勵讓學 生用非慣用手的方 式，依據步法，練 習上籃，使之得以 雙手並用。 3. 分組三對三鬥牛 戰術應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 18 週	第 3 單元- 人際健康家 第 2 章- 人際關係停看聽	1	2a-IV- 2:自主 思考健 康問題 所造成 的威脅 感與嚴 重性。	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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【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。

	班際三對三鬥牛賽	2	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。	Hb-IV-1:陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.養成積極參與的態度，並隨時注意安全。 2.培養尊重他人及團隊合作的精神。	班際三對三鬥牛賽	1.技能實作	【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。
第 19 週	第 3 單元- 人際健康家 第 2 章- 人際關係停看聽	1	2a-IV-2:自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fa-IV-3:有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.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。 2.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。	1.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。 2.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。	1.課堂觀察 2.口語問答	【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。
	第 6 單元-		1d-IV-		1.能了解籃球投籃	分組三對三鬥牛戰	1.課堂觀察	【品德教

	球藝大會串 第1章- 應聲入網-籃球	2	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。	Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	技術之相關知識與 技能原理,並能反 思和發展策略,以 改善動作技能。 2.能做到左、右手 上籃以並依據自己 的能力,找出適合 自己的投籃方式。 3.分組三對三鬥牛 戰術應用。	術應用。	2. 口語問答 3. 技能實作	【 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。
第 20 週	第 3 單元- 人際健康家 第 2 章- 人際關係停看聽	1	4a-IV- 2:自我 監督、 增強個 人促進 健康的 行動,並 反省 修正。	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, 並能遵守合宜的健 康生活規範。 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。 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	1. 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。 2. 愛家行動拼拼 樂:運用愛家方法 與行動經營家庭關 係。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【家庭教 育】 家 J3:了解 人際交 往、親密 關係的發 展,以及 溝通與衝 突處理。 家 J5:了解 與家人溝 通互動及 相互支持 的適切方 式。

	第 6 單元- 球藝大會串 第 1 章- 應聲入網-籃球	2	1d-IV- 3:應用 運動比 賽的各 項策 略。	Hb-IV- 1:陣地 攻守性 球類運 動動作 組合及 團隊戰 術。	人處理家暴問題。 分組三對三鬥牛戰 術應用。	分組三對三鬥牛戰 術應用。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【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。
第 21 週	第 3 單元- 人際健康家 第 2 章- 人際關係停看聽	1	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。	Fa-IV- 2:家庭 衝突的 協調與 解決技 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。	1. 課堂觀察 2. 口語問答	【家庭教 育】 家 J3:了解 人際交 往、親密 關係的發 展，以及 溝通與衝 突處理。
	第 4 單元- 自主鍛鍊展活力 第 5 單元- 挑戰體能秀青春	2	2c-IV- 3:表現 自信樂 觀、勇	Cb-IV- 1:運動 精神、 運動營	1. 認識心肺耐力相 關知識及運動計畫 的擬定。 2. 了解運動的水分	1. 了解心肺耐力的 重要性，學會規畫 增進心肺耐力的運 動計畫。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【生涯規 畫教育】 涯 J3:覺察 自己的能

			於挑戰的學習態度。	養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。	與營養補給知識。	2. 掌握運動前、中、後的營養與水分增補策略。		力與興趣。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。
--	--	--	-----------	----------------------	----------	-------------------------	--	-----------------------------

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。