

彰化縣立員林國民中學 110 學年度第一學期七年級健康與體育領域課程（部定課程）

教材版本	奇鼎	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> <p>1-1 健康的基礎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 <p>1-2 成長的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。 <p>1-3 健康好行——覺察與同理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 培養學生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. 培養學生健康與體育問題解決及規畫執行的能力。 3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。 4. 培養學生關懷生活、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。 5. 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。 <p>2-1 青春健康飲食</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。 <p>2-2 生命期營養</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 				

2-3 健康好行—做決定與覺察

1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。
2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。

體育

3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神

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

3-2 活力隨堂考～認識體適能

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

4-1 默契大考驗～田徑

1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。
2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。
3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。
4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。
5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。
6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

4-2 青春我最漾～捷泳

1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。
2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。

4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。

5-1 高抬貴手～籃球

1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。
2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。

5-2 旁敲側擊～排球

1. 能瞭解排球之相關知識。
2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。
3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。

6-1 躍然紙上～體操

1. 瞭解體操的運動技能及原理。
2. 能學習到平衡與跳躍能力。
3. 將練習要點融入在練習過程中。

6-2 繩采飛揚～跳繩

1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。
2. 能學習到跳躍與協調能力。
3. 將練習的要點融入在練習過程中。

7-1 有備而來～認識運動場地設施

1. 認識運動場所安全管理。
2. 選擇安全的運動場地設施。

7-2 登高望遠～都山健行

1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。
2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。
3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。
4. 學習如何擬定登山健行計畫。
5. 進行一場健行輕體驗的活動。

7-3 飛簷走壁～攀岩運動

	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解戶外冒險活動的危險。 2. 瞭解新興運動攀冰。 3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。 4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。
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-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
重大議題融 入	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p>

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。

品 J9 知行合一與自我反省。

品 J7 同理分享與多元接納。

【家庭教育】

家 J3 家人的情感支持。

家 J4 對家人愛與關懷的表達。

家 J5 國中階段的家庭責任。

家 J6 參與家庭活動。

【生命教育】

生 J1 思考所需的基本邏輯能力。

生 J3 性別與自我之間的關係。

生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。

生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。

生 J18 人格統整能力。

【環境教育】

環 J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同

			與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	生活型態。	健康中自我認同與自我實現的概念。	出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。		
	◎體育 3-1：運動新主張 ～動欣賞與動家精神	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	教學準備材料： 1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。 2. 學習單。 學習目標： 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

						學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成		
第二週	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同
	◎體育 3-2：活力隨堂考 ～認識體適能	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫	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	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，	教學準備材料： 1. 立定跳遠測驗場地。 2. 坐姿體前	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

		<p>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>設計原則。</p>	<p>並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>彎檢測器。 3. 軟墊5~10個。 4. 碼錶。 學習目標： 1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能</p>		
--	--	--	--------------	--	---	--	--

						<p>表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>		
第三週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表</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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲</p>

		<p>現健康技能。 4a-IV-1 運用 適切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。</p>		<p>略。 4. 能瞭解皮膚 的基本構造與 青春期臉部、體 味與防晒相關 問題的處理方 法。 5. 能操作洗臉 的相關健康技 能。</p>	<p>所提出的困 擾或是疑 問。 3. 教師準備 生殖器官與 功能配對的 字卡男性與 女性各 16 張，可做賓 果對對碰的 活動，以複 習生殖器官 與其功能。 4. 教師準備 不同衛生棉 形式的介 紹，提供學 生參考。 5. 準備皮膚 構造圖、紫 外線指數示 意圖、膚質 檢測圖及八 仙塵爆新聞 剪報。 教學重點： 1. 學生對於 性有正確的 觀念，可藉 由此段落引</p>		<p>得文本資源。 閱 J5 活用 文本，認識並 運用滿足基本 生活需求所使 用之文本。 閱 J7 小心 求證資訊來 源，判讀文本 知識的正確 性。</p>
--	--	---	--	---	---	--	--

導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性

					<p>與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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

				<p>能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	
--	--	--	--	---	---	--

<p>第四週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料： 1. 教師將各頁的Let's do it!活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
------------	--------------------------	----------	--	---	--	--	--	--

不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。

5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。

教學重點：

1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可

將重點放在
青春期身心
改變的因應
與清潔，並
藉由課文中
的活動，引
導學生思考
這些改變對
身體的影響
與自己的態
度。

3. 讓學生建
立對於性教
育主題的正
確觀念。

4. 瞭解男性
與女性在青
春期身心的
變化，並在
面對這些變
化時能夠適
應。

5. 養成學生
規律運動與
健康生活的
習慣。

6. 培養學生
獨立生活的
自我照護能
力。

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

		<p>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、勇於挑戰勇的學習態度。</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>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動</p>	<p>2. 球 4~5 顆。</p> <p>3. 接力棒 4~5 支。</p> <p>4. 小型障礙錐 4~5 個。</p> <p>5. 內胎彈力繩 4~5 條。</p> <p>6. 影片檔與投影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現</p> <p>3 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	
--	--	---	--	--	----------------	--

					<p>習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動</p>			
第五週	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p>	<p>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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p>

		<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八</p>		<p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	---	---	---	--	---

仙塵爆新聞
剪報。

教學重點：

1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響

與自己的態度。

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。

8. 瞭解皮膚的功能與構

						<p>造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-1：默契大考驗～田徑</p>	2	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰勇的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 起跑架 4～5 個。</p> <p>2. 球 4～5 顆。</p> <p>3. 接力棒 4～5 支。</p> <p>4. 小型障礙錐 4～5 個。</p> <p>5. 內胎彈力繩 4～5 條。</p> <p>6. 影片檔與</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>

		<p>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>默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>投影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現</p> <p>3 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞</p>	
--	--	--	--	---	---	--

						<p>之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動</p>	
第六週	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用</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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的Let's do it!活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用</p> <p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

		<p>適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>		<p>的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，</p>		<p>文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--------------------------------	--	--	--	--	---

也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期的身心的

變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。

8. 瞭解皮膚的功能與構造

9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。

10. 熟悉洗臉的方法。

11. 瞭解體味與改善方

						法。 12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
	◎體育 4-2：青春我最漾 ～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			習氛圍。		
第七週 預計為第一次段考週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，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。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1. 教師將各頁的Let's do it!活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確

					<p>活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與</p>		性。
--	--	--	--	--	--	--	----

其進入青春
期之後的改
變與因應之
道，教師可
將重點放在
青春期身心
改變的因應
與清潔，並
藉由課文中
的活動，引
導學生思考
這些改變對
身體的影響
與自己的態
度。

3. 讓學生建
立對於性教
育主題的正
確觀念。

4. 瞭解男性
與女性在青
春期身心的
變化，並在
面對這些變
化時能夠適
應。

5. 養成學生
規律運動與
健康生活的
習慣。

- | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|
| | | | | | <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p> | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|

	<p>◎體育 4-2：青春我最漾 ～捷泳</p>	<p>2</p> <p>1c-IV-1 瞭解各項運動基本原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
<p>第八週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的</p>	<p>教學準備材料： 1. 教師將各頁的 Let's</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特</p>

		<p>1b-IV-1 分析健康技能和生 活技能對健康 維護的重要 性。</p> <p>2b-IV-2 樂於 實踐健康促進 的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應 不同的生活情 境進行調適並 修正，持續表 現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用 適切的健康資 訊、產品與服 務，擬定健康 行動策略。</p>	<p>健。</p> <p>Db-IV-2 青春 期身心變化的 調適與性衝動 健康因應的策 略。</p> <p>Db-IV-3 多元 的性別特質、 角色與不同性 傾向的尊重態 度。</p> <p>Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。</p>	<p>身體與心理變 化，並能面對 與接受青春期的 改變。</p> <p>2. 面對青春 期身體與心理 的變化，能知 道如何調適並 能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青 春期身心變化 的調適與保健 策略。</p> <p>4. 能瞭解皮 膚的基本構造 與青春期臉部 、體味與防晒 相關問題的處 理方法。</p> <p>5. 能操作洗 臉的相關健康 技能。</p>	<p>do it !活動 單獨列印出 來，可在前一 節課發給學 生當作作業 ，不記名交 回。</p> <p>2. 教師統計 男性與女性 學生的相關 改變，並且 整理出學生 所提出的困 擾或是疑 問。</p> <p>3. 教師準備 生殖器官與 功能配對的 字卡男性與 女性各16 張，可做賓 果對對碰的 活動，以複 習生殖器官 與其功能。</p> <p>4. 教師準備 不同衛生棉 形式的介 紹，提供學 生參考。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>質與價值觀。 涯 J5 探索 性別與生涯 規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙 本閱讀之外 ，依學習需 求選擇適當 的閱讀媒材 ，並了解如 何利用適當 的管道獲得 文本資源。 閱 J5 活用 文本，認識 並運用滿足 基本生活需 求所使用之 文本。 閱 J7 小心 求證資訊來 源，判讀文 本知識的正 確性。</p>
--	--	--	---	--	---	----------------	---

5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。

教學重點：

1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並

藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相

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

			<p>各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>習與相互合作學習的能力。</p> <p>4 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>		
第九週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求</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>的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春 期身心變化的 調適與保健策 略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚 的基本構造與 青春期臉部、體 味與防晒相關 問題的處理方 法。</p> <p>5. 能操作洗臉 的相關健康技 能。</p>	<p>男性與女性 學生的相關 改變，並且 整理出學生 所提出的困 擾或是疑 問。</p> <p>3. 教師準備 生殖器官與 功能配對的 字卡男性與 女性各 16 張，可做賓 果對對碰的 活動，以複 習生殖器官 與其功能。</p> <p>4. 教師準備 不同衛生棉 形式的介 紹，提供學 生參考。</p> <p>5. 準備皮膚 構造圖、紫 外線指數示 意圖、膚質 檢測圖及八 仙塵爆新聞 剪報。</p> <p>教學重點：</p>		<p>選擇適當的閱 讀媒材，並了 解如何利用 適當的管道獲 得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用 文本，認識並 運用滿足基本 生活需求所使 用之文本。</p> <p>閱 J7 小心 求證資訊來 源，判讀文本 知識的正確 性。</p>
--	--	--	---	--	---	--	---

1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。

3. 讓學生建

立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。

8. 瞭解皮膚的功能與構造

9. 瞭解青春痘的成因、

					種類與照顧方法。 10. 熟悉洗臉的方法。 11. 瞭解體味與改善方法。 12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
	◎體育 4-2：青春我最漾 ～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>		
第十週	<p>◎健康</p> <p>1-2：成長的喜悅</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</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 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本</p>

		<p>務，擬定健康行動策略。</p>		<p>味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關</p>		<p>生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--------------------	--	--	---	--	--

主題時，應有的態度與想法

2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變

化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。

8. 瞭解皮膚的功能與構造

9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。

10. 熟悉洗臉的方法。

11. 瞭解體味與改善方法。

12. 紫外線

						與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
	◎體育 5-1：高抬貴手～ 籃球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

<p>第十一週</p> <p>預計為校慶 運動會前 一天下午預 賽、場地布 置</p>	<p>◎健康</p> <p>1-3：健康好行——覺察與同理</p>	1	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生 活技能的實施 程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉 各種人際溝通 互動技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我 認同與自我實 現。</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. 培養學生具 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。</p> <p>2. 培養學生健 康與體育問題 解決及規畫執 行的能力。</p> <p>3. 培養學生獨 立生活的自我 照護能力。</p> <p>4. 培養學生關 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。</p> <p>5. 發展學生健 康與體育相關 之文化素養與 國際觀。</p>	<p>教學準備材 料：</p> <p>1 教師可將 學習單單獨 列印出來， 並準備學生 手冊</p> <p>2. 教師可準 備國中生可 能遇到的各 種不同生活 事件卡，讓 學生練習如 何運用生活 技能解決事 件。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 瞭解生活 技能的重要 性。</p> <p>2. 瞭解不同 生活技能操 作的步驟流 程。</p> <p>3. 能運用生 活技能處理 生活中的事 件。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢 核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>
	<p>◎體育</p> <p>5-1：高抬貴手～</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解 各項運動基礎</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻 守性球類運動</p>	<p>1. 認識籃球運 動，學習所需要</p>	<p>教學準備材 料：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>

	籃球		<p>原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動作組合及團隊戰術。</p>	<p>的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
第十二週	<p>◎健康</p> <p>1-3：健康好行——覺察與同理</p>	1	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。</p>	<p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</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. 培養學生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。</p> <p>2. 培養學生健康與體育問題</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊</p> <p>2. 教師可準</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

					<p>解決及規畫執行的能力。</p> <p>3. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>4. 培養學生關懷生活、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。</p> <p>5. 發展學生健康與體育相關之文化素養與國際觀。</p>	<p>備國中生可能遇到的各種不同生活事件卡，讓學生練習如何運用生活技能解決事件。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。 		
	<p>◎體育</p> <p>5-2：旁敲側擊～排球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與 	<p>教學準備材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。 2. 分組練習的安排。 <p>學習目標：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>團隊合作練習之方法。</p>	<p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>		
<p>第十三週</p>	<p>◎健康 2-1：青春健康飲食</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別</p>	<p>1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。</p> <p>2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。</p>	<p>教學準備材料： 準備菜單、六大類食物的分類圖及相關營養素新聞。</p> <p>教學重點： 1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 2. 能比較成</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【家庭教育】 家 J3 家人</p>

			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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	者平均餘命健康指標的改善策略。		年期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。		的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。
	◎體育 5-2：旁敲側擊～ 排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。		教學準備材料： 1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。 2. 分組練習的安排。 學習目標： 1. 能瞭解排球之相關知識。 2 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接		1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。			球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。		
第十四週 預計為第二次段考週	◎健康 2-1：青春健康飲食	1	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。 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。 4a-IV-2 自我	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。	教學準備材料： 準備菜單、六大類食物的分類圖及相關營養素新聞。 教學重點： 1. 能瞭解每日飲食指南的基本概念與內容。 2. 能比較成人期與青春期的差異，選擇適當飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 品 J9 知行合一與自我反省。 品 J7 同理分享與多元接納。 【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與

			監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					家庭活動。
	◎體育 6-1：躍然紙上～體操	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。	教學準備材料： 1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、三角錐（或紙箱）。 2. 學習單。 學習目標： 1 瞭解體操的運動技能及原理。 2 能學習到平衡與跳躍能力。 3 將練習要點融入在練習過程中。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
第十五週	◎健康 2-2：生命期營養	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應	Aa-IV-2 人生各個階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4 正向的	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各	教學準備材料： 準備各時期相關的照片或新聞。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解

		<p>生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同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>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>身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p>	<p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 		<p>自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p>
◎體育 6-1：躍然紙上～體操	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Ia-IV-1 徒手體操動作組合。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點 	<p>教學準備材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>融入在練習過程中。</p>	<p>三角錐（或紙箱）。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3 將練習要點融入在練習過程中。</p>		
第十六週	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應</p>	<p>Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。</p> <p>2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>準備各時期相關的照片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。</p> <p>2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人</p>

			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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。			食內容。		的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與家庭活動。
	◎體育 6-2：繩采飛揚～ 跳繩	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。	教學準備材料： 1. 運動網站、跳繩。 2 學習單。 學習目標： 1 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
第十七週	◎健康 2-2：生命期營養	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康	Aa-IV-2 人生各階段的身心發展任務與個別差異。 Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。	教學準備材料： 準備各時期相關的照片或新聞。 教學重點： 1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達成目標。 生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。 【家庭教育】 家 J3 家人的情感支持。 家 J4 對家人愛與關懷的表達。 家 J5 國中階段的家庭責任。 家 J6 參與

			<p>行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					家庭活動。
	<p>◎體育</p> <p>7-1：有備而來~認識運動場地設施</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p>	<p>1. 認識運動場所安全管理。</p> <p>2. 選擇安全的運動場地設施。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 簡報檔、學習單。</p> <p>2. 教師事先蒐集因運動場地設施而引發運動傷害的案例。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識運動場所安全管理。</p> <p>2. 選擇安全的運動場地設施。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
第十八週	<p>◎健康</p> <p>2-2：生命期營養</p>	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技</p>	<p>Aa-IV-2 人生各個階段的身心發展任務與個別差異。</p> <p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p> <p>Fb-IV-2 健康狀</p>	<p>1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。</p> <p>2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>準備各時期相關的照片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能瞭解人生各個時期</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J4 了解自己的渴望與追求，如何以適當的方法達</p>

		<p>能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同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>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>態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>		<p>的營養需求。</p> <p>2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p>		<p>成目標。</p> <p>生 J5 人不只是客體，更是具有自我尊嚴的主體。</p> <p>【家庭教育】</p> <p>家 J3 家人的情感支持。</p> <p>家 J4 對家人愛與關懷的表達。</p> <p>家 J5 國中階段的家庭責任。</p> <p>家 J6 參與家庭活動。</p>
◎體育 7-2：登高望遠~ 都山健行	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。</p> <p>2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 蒐集學校周邊適合健行或登山的自然地形資訊。</p> <p>2. 教師事先巡視可供本</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>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>3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。</p> <p>4. 學習如何擬定登山健行計畫。</p> <p>5. 進行一場健行輕體驗的活動。</p>	<p>單元實作的校內設施，確保操作時的場地安全。</p> <p>3. 準備有氧運動生理機轉相關補充資料。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解登山健行的特質與健康益處的相關知識。</p> <p>2. 瞭解登山健行的準備要領，並能正確執行有效的體能訓練方式。</p> <p>3. 熟悉登山健行活動身體疲勞的對應措施。</p> <p>4. 學習如何擬定登山健行計畫。</p> <p>5. 進行一場健行輕體驗</p>	
--	--	--	--	--	--	--

						的活動。		
第十九週	◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察	1	1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。	1. 能瞭解人生各個時期的營養需求。 2. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。	教學準備材料： 可移至電腦教室或分組教室操作此課程。 教學重點： 1. 能瞭解營養需求的分配原則。 2. 能依據電腦數據，規劃適合的飲食內容。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
	◎體育 7-2：登高望遠~登山健行	1	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 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。 4d-IV-3 執行	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。	1. 瞭解戶外冒險活動的危險。 2. 瞭解新興運動攀冰。 3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。 4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。	教學準備材料： 1. 蒐集學校周邊適合健行或登山的自然地形資訊。 2. 教師事先巡視可供本單元實作的校內設施，確保操作時的場地安全。 3. 準備有氣	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			提升體適能的 身體活動。			運動生理機 轉相關補充 資料。 學習目標： 1. 瞭解登山 健行的特質 與健康益處 的相關知 識。 2. 瞭解登山 健行的準備 要領，並能 正確執行有 效的體能訓 練方式。 3. 熟悉登山 健行活動身 體疲勞的對 應措施。 4. 學習如何 擬定登山健 行計畫。 5. 進行一場 健行輕體驗 的活動。		
◎體育 7-3：飛簷走壁~ 攀岩運動	1	1c-IV-1 瞭解 各項運動基礎 原理和規則。 1c-IV-2 評估 運動風險，維	Bc-IV-1 簡易 運動傷害的處 理與風險。 Cd-IV-1 戶外休 閒運動綜合應	教學準備材 料： 1. 蒐集與攀岩 相關的比賽或 資訊。				

		<p>護運動的安全情境。</p> <p>1c-IV-3 瞭解身體發展與動作發展的關係。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀，勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</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-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>	用。	<p>2. 教師事先巡視可供本單元實作的校內設施，確保操作時的場地安全。</p> <p>3. 準備與攀岩相關的補充資料或影音資源。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解戶外冒險活動的危險。 2. 瞭解新興運動攀冰。 3. 認識攀岩的相關知識、裝備與技巧。 4. 熟悉初級攀岩的口令與動作，並能正確執行攀岩。 			
--	--	--	----	--	--	--	--

第二十週	<p>◎健康 2-3：健康好行——做決定與覺察</p>	1			<p>1. 認識多種戲偶的造型風格及製作材質。 2. 藉由戲偶瞭解各地傳統文化的差異。 3. 藉由戲偶的製作及表演方式瞭解各種藝術的傳統與當代科技並存的特性。 4. 由製作紙偶體驗三度空間造型的基本原則。</p>	<p>教學準備材料： 可移至電腦教室或分組教室操作此課程。 教學重點： 1. 能瞭解營養需求的分配原則。 2. 能依據電腦數據，規劃適合的飲食內容。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
	<p>◎體育 7-3：飛簷走壁~ 攀岩運動</p>	2	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策</p>	<p>Ea-IV-4 正向的身體意象與體重控制計畫。</p>	<p>1. 瞭解戶外冒險活動的危險。 2. 瞭解新興運動攀冰。 3. 認識攀岩的相關知識、裝備</p>			

			與批判技能。		與技巧。 4. 熟悉初級攀 岩的口令與動 作，並能正確執 行攀岩。			
第二十一週 預計為第三 次段考週	複習全冊	3						

彰化縣立員林國民中學 110 學年度第二學期七年級健康與體育領域課程（部定課程）

教材版本	奇鼎	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> <p>1-1 健康檢查站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。 <p>1-2 生命旅程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。 <p>2-1 在家好好吃</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 <p>2-2 食品消費新趨勢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 2. 能評估食品安全問題對健康的影響。 <p>2-3 食材好好買</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解消費陷阱。 2. 瞭解與飲食相關的議題。 <p>3-1 安全裝備總體檢</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估環境與人為因素對居家安全、交通安全、校園安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、交通安全與校園安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、交通、校園的危險狀況。 <p>3-2 急救技能養成術</p>				

1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。
2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。
3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。

體育

4-1 舞動青春～有氧舞蹈

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

4-2 一擲乾坤～飛盤

1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。
2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。
3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。
4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。

5-1 長驅直入～田徑

1. 認識中距離跑的發展及項目。
2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。
3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。
4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。
5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。

5-2 哇哇哇哇～蛙泳

1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。
2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。
3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。
4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。

	<p>6-1 你來我往～桌球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。 <p>6-2 一觸即發～排球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。 <p>6-3 投傳而去～籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動習慣。 <p>6-4 揮拍自如～羽球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。 <p>6-5 防患未然～運動安全停看聽</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。
<p>領域核心素養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3</p>

	<p>具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>
<p>重大議題融入</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【環境教育】 環 J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【生命教育】 生 J1 思考所需的基本邏輯能力。 生 J3 性別與自我之間的關係。 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 生 J18 人格統整能力。</p> <p>【環境教育】 環 J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【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 J 6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>【國際教育】 國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。 國 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴。</p>

【安全教育】

- 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。
- 安 J7 了解霸凌防制的精神。
- 安 J8 演練校園災害預防的課題。
- 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。
- 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
- 安 J11 學習創傷救護技能。

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：健康檢查站	1	1b-IV-1 分析健康技能和技能對健康的維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健	Da-IV-1 衛生保健的實踐與策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健與疾病。	1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 2. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。 3. 牙菌斑顯示劑。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			<p>協助。</p> <p>2. 學生能認識視力與口腔的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原</p>	<p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，</p>	<p>教學準備材料：課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p>	

			<p>理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>		<p>利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	
第二週	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康檢查站</p>	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>1b-IV-2 認識健康技能和生活</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾</p>	<p>1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。</p> <p>2. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>3. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風</p>	<p>病。</p>	<p>力與口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識視力與口腔的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>		
--	--	---	-----------	-----------------------	---	--	--

			險的行動。					
	◎體育 4-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3.學會有氧舞蹈的動作。 4.能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
第三週	◎健康 1-1：健康檢查站	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策	1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 2. 牙線、牙刷、	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

		<p>護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>3. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識視力與口腔的常見疾病。 3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。 		
--	--	--	--	--	--	--	--

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

			<p>諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>使用適當接擲方式。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>			
<p>第四週</p> <p>預計為戶外教育活動</p>	<p>◎健康</p> <p>1-1：健康檢查站</p>	1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和技能對健康的維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和技能的實施程</p>	<p>Da-IV-1 衛生習慣的實踐與策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健與疾病。</p>	<p>1. 認識眼睛和牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力與口腔保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力與口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力與口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。</p> <p>2. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>3. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地 操作健 康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不 同的生 活情境 進行調 適並修 正，持 續表現 健康技 能。</p> <p>4a-IV-2 自我監 督、增 強個人 促進健 康的行 動，並 反省修 正。</p> <p>4a-IV-3 持續地 執行促 進健康 及減少 健康風 險的行 動。</p>			<p>解健康的重要性 與意義，並從中 判讀自己的健康 狀態且尋找正確 協助。</p> <p>2. 學生能認識視 力與口腔的常見 疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛 惜自己身體的重 要觀念。</p>		
--	--	---	--	--	---	--	--

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

			項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第五週	◎健康 1-2：生命旅程	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康的行動自覺與障礙。	Aa-IV-3 老化與死亡的意義的探究與自我調適。	1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。 3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方法。	教學準備材料： 1. 瞭解本章內容：生命週期的各階段發展任務及之間的關係、自由基造成老化的機制。 2. 準備生命週期名稱、階段任務、器官名稱、老化項目及預防方法字卡。 3. 將學生分組，共8組。 教學重點： 1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。 2. 能選擇促進個人健康的行為。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【環境教育】 環 J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【生命教育】 生 J1

						<p>3. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>4. 能識別老化及死亡對生命的影響，並認識自我調適方法。</p>		<p>思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3 性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18 人格統整能力。</p>
	<p>◎體育</p> <p>5-1：長驅直入～田徑</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>教學準備材料：跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>			
第六週	<p>◎健康</p> <p>1-2：生命旅程</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-3 深切體</p>	<p>Aa-IV-3 老化與死亡意義的探究與自我調適。</p>	<p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。</p> <p>2. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>3. 能識別老化及死亡對生命的影響並認識自我調適的方</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 瞭解本章內容：生命週期的各階段發展任務及之間的關係、自由基造成老化的機制。</p> <p>2. 準備生命週期名稱、階段任務、器官名稱、</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>性別平等教育】</p> <p>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>【環境教</p>

			會健康的行動自覺利益與障礙。		法。	<p>老化項目及預防方法字卡。</p> <p>3. 將學生分組，共 8 組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 描述人生各階段發展任務及個體間的發展差異，並能表現接納與尊重。</p> <p>2. 能選擇促進個人健康的行為。</p> <p>3. 能解釋老化的身心變化及死亡的意義。</p> <p>4. 能識別老化及死亡對生命的影響，並認識自我調適方法。</p>		<p>育】</p> <p>環 J8</p> <p>瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J1</p> <p>思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>生 J3</p> <p>性別與自我之間的關係。</p> <p>生 J18</p> <p>人格統整能力。</p>
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消</p>	<p>教學準備材料： 跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識中距離跑的發展及項目。</p> <p>2. 能理解 800 公</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動</p>	<p>耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>尺及 1500 公尺的競賽屬性。</p> <p>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p> <p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
--	--	--	--	--	--	--

			參與方法。					
<p>第七週</p> <p>預計為第一次段考</p>	<p>◎健康</p> <p>2-1：在家好好吃</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2. 解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p>	<p>教學準備材料：備材料食品中毒的案例、冰箱問題。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認知食品中毒對於健康的危害。</p> <p>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。教學流程教學</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>J8 瞭解臺灣生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。</p> <p>【生命教育】</p> <p>J1 思考所需的基本邏輯能力。</p> <p>J18 人格統整能力。</p>
	<p>◎體育</p> <p>5-2：哇哇哇哇～蛙泳</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5</p>	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並</p>	<p>教學準備材料：浮板。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，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，</p>	<p>次 以 上)。</p>	<p>做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>		
--	--	--	--------------------	---	--	--	--

			發展專項運動技能。					
第八週	◎健康 2-1：在家好好吃	1	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考問題所造成的威脅與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康的行動自覺與障礙。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物預防處理方法。	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。	教學準備材料： 備材料食品中毒的案例、冰箱問題。 教學重點： 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。教學流程教學	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【環境教育】 環 J8 瞭解臺灣環境生態環境及社會發展面對氣候變遷的脆弱性與韌性。 【生命教育】 生 J1 思考所需的基本邏輯能力。 生 J18 人格統整能力。
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙	2	1c-IV-1 瞭解各	Gb-IV-2 游泳前	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出	教學準備材料： 浮板。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	

	<p>泳</p>	<p>項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全</p>	<p>進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
--	----------	--	----------------------------	---	---	------------------------------	--

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					
<p>第九週</p> <p>預計為班際運動比賽</p>	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢</p>	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-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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料：準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			定健康行動策略。					
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>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>				
第十週	<p>◎健康</p> <p>2-2：食品消費新趨勢</p>	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-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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法</p>	<p>1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點： 1. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 2. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			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。	規、組織。			
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料： 浮板。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>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>					
第十一週	<p>◎健康</p> <p>2-3：食材好好買</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決</p>	<p>1. 瞭解消費陷阱。</p> <p>2. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>教學準備材料： 收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點： 1. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 2. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>環 J4</p> <p>了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。</p> <p>環 J 6</p>

			<p>際現況與趨勢。 2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>策略與社會關懷。</p>			<p>了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。 【國際教育】 J8 了解全球永續發展並落實於日常生活中。 J9 尊重與維護不同文化群體的人權與尊嚴</p>
	<p>◎體育 6-1：你來我往～桌球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>教學準備材料： 1. 桌球、桌球拍。 2. 教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。 學習目標： 1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>

			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。			反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。		
第十二週	◎健康 2-3：食材好好買	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 瞭解消費陷阱。 2. 瞭解與飲食相關的議題。	教學準備材料： 收集不同的飲食議題或消息。 教學重點： 1. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與

			<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康的行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進的健康信念或的行為的影響力。</p>	<p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		<p>2. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>		<p>經濟的均衡發展)與原則。</p> <p>環 J 6 了解世界人口數量增加、糧食供給與營養的永續議題。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J8 了解全球永續發展之理念並落實於日常生活中。</p> <p>國 J9 尊重與維護不同文化的尊嚴</p>
	<p>◎體育</p> <p>6-1：你來我往～桌球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰</p>	<p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 桌球、桌球拍。</p> <p>2. 教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	術。	3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。	<p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>		
第十三週	◎健康 3-1：安全裝備總體	1	1a-IV-3 評估內	Ba-IV-1 居家、學	1. 評估環境與人為因素對居家安全、	<p>教學準備材料：</p> <p>課本、學習單、</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>	【生命教育】

<p>預計為第二次 段考</p>	<p>檢</p>	<p>在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動</p>	<p>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。</p>	<p>學校安全、環境安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、學校安全與環境安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、學校、環境的危險狀況。</p>	<p>新聞事件資料、家庭客廳圖、校園平面圖、各校校園傷害事件統計表（可向健康中心護理師索取）。 教學重點： 1. 讓學生認識事故傷害發生原因及處理原則。 2. 讓學生確實認識居家、交通、校園及其他公共場所潛藏危機，並遵守安全守則。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>生 J10 行為者善 惡與行為 對錯的判 斷。 生 J12 公共議題 中的道德 思辨。 【安全教 育】 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。 安 J7 了解霸凌 防制的精 神。 安 J8 演練校園 災害預防 的課題。 安 J9</p>
----------------------	----------	--	---	--	---	------------------------------	---

								遵守環境設施設備的安全守則。
	◎體育 6-2：一觸即發～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	教學準備材料： 排球、小型白板、白板筆。 學習目標： 1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十四週	<p>◎健康 3-1：安全裝備總體檢</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內外行在的為健康的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促</p>	<p>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、學校及社區安全防護守則與法令。</p>	<p>1. 評估環境與人為因素對居家安全、學校安全、環境安全的影響與衝擊。 2. 體會遵守居家安全、學校安全與環境安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、學校、環境的危險狀況。</p>	<p>教學準備材料： 課本、學習單、新聞事件資料、家庭客廳圖、校園平面圖、各校校園傷害事件統計表（可向健康中心護理師索取）。 教學重點： 1. 讓學生認識事故傷害發生原因及處理原則。 2. 讓學生確實認識居家、交通、校園及其他公共場所潛藏危機，並遵守安全守</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生的原因。</p>

			進健康 及減少 健康的 風險的 行動			則。		安 J4 探 討 日 常 生 活 發 生 事 故 的 影 響 因 素。 安 J7 了 解 霸 凌 防 制 的 精 神。 安 J8 演 練 校 園 災 害 預 防 的 課 題。 安 J9 遵 守 環 境 設 施 設 備 的 安 全 守 則。
	◎體育 6-2：一觸即發～排球	2	1c-IV-1 瞭 解 各 項 運 動 基 礎 原 理 和 規 則。 1d-IV-1 瞭 解 各 項 運 動 技 能 原 理。 1d-IV-2	Ha-IV-1 網/牆性 球 類 運 動 動 作 組 合 及 團 隊 戰 術。	1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	教學準備材料： 排球、小型白板、白板筆。 學習目標： 1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
<p>第十五週</p> <p>預計為九年級 卡拉OK比賽</p>	<p>◎健康</p> <p>3-1：安全裝備總體檢</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的</p>	<p>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛</p>	<p>1. 評估環境與人為因素對居家安全、學校安全、環境安全的影響與衝擊。</p>	<p>教學準備材料： 課本、學習單、新聞事件資料、家庭客廳圖、校</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善</p>

		<p>為對健康的衝擊與風險。 2a-IV-3 深切體會健康的自覺利益與障礙。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康的行動</p>	<p>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。</p>	<p>2. 體會遵守居家安全、學校安全與環境安全的防護守則對健康的好處與困難。 3. 能在日常生活中持續檢視並解決造成居家、學校、環境的危險狀況。</p>	<p>園平面圖、各校園傷害事件統計表（可向健康中心護理師索取）。</p> <p>教學重點： 1. 讓學生認識事故傷害發生原因及處理原則。 2. 讓學生確實認識居家、交通、校園及其他公共場所潛藏危機，並遵守安全守則。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 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。 安 J7 了解霸凌防制的精神。 安 J8 演練校園災害預防的課題。 安 J9 遵守環境設施設備</p>
--	--	--	--	---	---	----------------	--

								的安全守則。
	◎體育 6-3：投傳而去～籃球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合及團隊戰術。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗	

<p>第十六週</p> <p>預計為園遊會</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：急救技能養成術</p>	<p>1</p>	<p>能。</p> <p>1b-IV-2 認識健康和生活的技能實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</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>1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。</p> <p>2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。</p> <p>3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 課本、學習單、三角巾、繃帶、剪刀、紗布、乾淨鞋子 1 隻、棉花、生理食鹽水、優碘、其他敷料（人工皮、OK 繃、各類繃帶、彈性繃帶、紗布繃帶、網狀繃帶）、OK 繃、三角巾、各式衣物（如：上衣、褲子、裙子、圍巾等）。</p> <p>2 急救箱。</p> <p>3. CPR、AED 練習模型。</p> <p>4. 平板或電腦（視情況）、急救手冊。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認識創傷的種類。</p> <p>2. 正確處理創傷的急救技巧。</p> <p>3. 認識急救箱的內容物，並能檢</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>
---------------------------	-------------------------------	----------	---	---	--	---	---	--

						<p>視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。</p> <p>4. 讓學生願意學習 CPR 與 AED 的急救技術等利他的道德表現，目前法規不會起訴因實施急救過程而造成傷患傷害的情況，因此，教學的重點應放在激發學生的熱心與愛心，在危急關頭願意緊急伸出援手。</p> <p>5. 說明清楚可以幫助學生理解人體運作的原理與生命的可貴，但在遇到緊急狀況保持冷靜才是最重要的能力，只要啟動生命之鏈—撥打求救電話，都可以獲得急救步驟的語音協助。</p>		
	◎體育 6-3：投傳而去～籃	2	1c-IV-1 瞭解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。	教學準備材料： 課程相關影片、	1. 歷程性評量 2. 總結性評量	

	球		<p>項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
第十七週	◎健康 3-2：急救技能養成	1	1b-IV-2 認識健	Ba-IV-3 緊急情	1. 透過不同類型事故傷害的處理原則	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 課本、學習</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p>	【生命教育】

	術	<p>康技能和生活的實施程序概念。1b-IV-3 因應生活的健康需求，尋求解決的健康和生活技能。3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。</p>	<p>單、三角巾、繃帶、剪刀、紗布、乾淨鞋子 1 隻、棉花、生理食鹽水、優碘、其他敷料（人工皮、OK 繃、各類繃帶、彈性繃帶、紗布繃帶、網狀繃帶）、OK 繃、三角巾、各式衣物（如：上衣、褲子、裙子、圍巾等）。 2 急救箱。 3. CPR、AED 練習模型。 4. 平板或電腦（視情況）、急救手冊。 教學重點： 1. 認識創傷的種類。 2. 正確處理創傷的急救技巧。 3. 認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。</p>	<p>3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
--	---	--	--------------------------------	--	---	------------------------------	--

						<p>4. 讓學生願意學習 CPR 與 AED 的急救技術等利他的道德表現，目前法規不會起訴因實施急救過程而造成傷患傷害的情況，因此，教學的重點應放在激發學生的熱心與愛心，在危急關頭願意緊急伸出援手。</p> <p>5. 說明清楚可以幫助學生理解人體運作的原理與生命的可貴，但在遇到緊急狀況保持冷靜才是最重要的能力，只要啟動生命之鏈—撥打求救電話，都可以獲得急救步驟的語音協助。</p>		
	◎體育 6-4：揮拍自如～羽球	2	1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及	<p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠</p>	<p>教學準備材料： 料羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。</p> <p>學習目標：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實</p>	<p>團隊戰術。</p>	<p>長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>		
--	--	--	--------------	--	---	--	--

			<p>際參與身體活動。</p>					
<p>第十八週</p>	<p>◎健康 3-2：急救技能養成術</p>	<p>1</p>	<p>1b-IV-2 認識健康和生活的技能實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。</p>	<p>教學準備材料： 1. 課本、學習單、三角巾、繃帶、剪刀、紗布、乾淨鞋子 1 隻、棉花、生理食鹽水、優碘、其他敷料（人工皮、OK 繃、各類繃帶、彈性繃帶、紗布繃帶、網狀繃帶）、OK 繃、三角巾、各式衣物（如：上衣、褲子、裙子、圍巾等）。 2 急救箱。 3. CPR、AED 練習模型。 4. 平板或電腦（視情況）、急救手冊。 教學重點： 1. 認識創傷的種類。 2. 正確處理創傷的急救技巧。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。</p>

					<p>3. 認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。</p> <p>4. 讓學生願意學習 CPR 與 AED 的急救技術等利他的道德表現，目前法規不會起訴因實施急救過程而造成傷患傷害的情況，因此，教學的重點應放在激發學生的熱心與愛心，在危急關頭願意緊急伸出援手。</p> <p>5. 說明清楚可以幫助學生理解人體運作的原理與生命的可貴，但在遇到緊急狀況保持冷靜才是最重要的能力，只要啟動生命之鏈—撥打求救電話，都可以獲得急救步驟的語音協助。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

	<p>◎體育 6-4：揮拍自如～羽球</p>	<p>2</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>教學準備材料： 料羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。 學習目標： 1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。 2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
--	----------------------------	--	-------------------------------------	---	---	--	--

			種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十九週	◎健康 3-2：急救技能養成術	1	1b-IV-2 認識健康和生活的技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術。	1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。 2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。 3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。	教學準備材料： 1. 課本、學習單、三角巾、繃帶、剪刀、紗布、乾淨鞋子1隻、棉花、生理食鹽水、優碘、其他敷料（人工皮、OK 繃、各類繃帶、彈性繃帶、紗布繃帶、網狀繃帶）、OK 繃、三角巾、各式衣物（如：上衣、褲子、裙子、圍巾等）。 2 急救箱。 3. CPR、AED 練習模型。 4. 平板或電腦（視情況）、急救手冊。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善與行為惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。 【安全教育】 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 安 J11 學習創傷救護技能。

教學重點：

1. 認識創傷的種類。
2. 正確處理創傷的急救技巧。
3. 認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。
4. 讓學生願意學習 CPR 與 AED 的急救技術等利他的道德表現，目前法規不會起訴因實施急救過程而造成傷患傷害的情況，因此，教學的重點應放在激發學生的熱心與愛心，在危急關頭願意緊急伸出援手。
5. 說明清楚可以幫助學生理解人體運作的原理與生命的可貴，但在遇到緊急狀況保持冷靜才是最重要的能力，只

						要啟動生命之鏈—撥打求救電話，都可以獲得急救步驟的語音協助。		
	◎體育 6-5：防患未然～運動安全停看聽	2	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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	教學準備材料： 1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。 2. 教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。 學習目標： 1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			訊、媒體、產品與服務。			症狀及處理方法。		
<p>第二十週</p> <p>預計為第三次段考週</p>	<p>◎健康</p> <p>3-2：急救技能養成術</p>	1	<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術。</p>	<p>1. 透過不同類型事故傷害的處理原則與程序，依據生活情境選擇適合的急救技能。</p> <p>2. 因應生活情境執行緊急狀況的止血與包紮技術。</p> <p>3. 因應生活情境實際操作 CPR 的程序與技能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 課本、學習單、三角巾、繃帶、剪刀、紗布、乾淨鞋子 1 隻、棉花、生理食鹽水、優碘、其他敷料（人工皮、OK 繃、各類繃帶、彈性繃帶、紗布繃帶、網狀繃帶）、OK 繃、三角巾、各式衣物（如：上衣、褲子、裙子、圍巾等）。</p> <p>2 急救箱。</p> <p>3. CPR、AED 練習模型。</p> <p>4. 平板或電腦（視情況）、急救手冊。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認識創傷的種類。</p> <p>2. 正確處理創傷的急救技巧。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p> <p>【安全教育】</p> <p>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。</p> <p>安 J11 學習創傷救護技能。</p>

					<p>3. 認識急救箱的內容物，並能檢視家中急救醫藥箱的設置是否符合需要。</p> <p>4. 讓學生願意學習 CPR 與 AED 的急救技術等利他的道德表現，目前法規不會起訴因實施急救過程而造成傷患傷害的情況，因此，教學的重點應放在激發學生的熱心與愛心，在危急關頭願意緊急伸出援手。</p> <p>5. 說明清楚可以幫助學生理解人體運作的原理與生命的可貴，但在遇到緊急狀況保持冷靜才是最重要的能力，只要啟動生命之鏈—撥打求救電話，都可以獲得急救步驟的語音協助。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

	<p>◎體育 6-5：防患未然～運動安全停看聽</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-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、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>教學準備材料： 1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。 2. 教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。 學習目標： 1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
--	---------------------------------	----------	--	----------------------------------	---	--	--