

彰化縣縣立和美高中 111 學年度第 1 學期七年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級上學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 健康的基礎</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。</li> <li>2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。</li> <li>3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</li> </ol> <p><b>1-2 成長的喜悅</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</li> <li>2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</li> <li>3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。</li> <li>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</li> <li>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</li> </ol> <p><b>1-3 青春充電站</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</li> <li>2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</li> <li>3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。</li> </ol> <p><b>2-1 懂吃懂買大贏家</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</li> <li>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。</li> <li>3. 瞭消耗費陷阱。</li> <li>4. 瞭解與飲食相關的議題。</li> </ol> <p><b>2-2 食品消費新趨勢</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</li> <li>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</li> </ol>				

3. 能評估食品安全問題對健康的影響。

## 體育

### 3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神

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

### 3-2 活力隨堂考～認識體適能

1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。

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

3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。

4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。

5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

### 4-1 默契大考驗～田徑

1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。

2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。

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

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

5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。

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

### 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。
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <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 J1 溝通合作與和諧人際關係。 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>

**【閱讀素養】**

閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求 選擇適當的閱讀媒材，並了解如何 利用適當的管道獲得文本資源。

閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。

閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。

**課程架構**

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生 活規 範、態 度與 價值觀。	Da-IV-2 身體各 系統、 器官的 構造與 功能。 Fa-IV-1 自我認 同與自 我實 現。 Fb-IV-1 全人健 康概念 與健康 生活型 態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	<b>【性別平等教育】</b> 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同

	◎體育 3-1：運動新主張～ 動欣賞與動家精神	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美的學上特質與表現方式。 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，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1. 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。
第二週	◎健康 1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社	Da-IV-2 身體各系統、器官的	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	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	【性別平等教育】 性 J1 接納自我

			<p>會各層面的健康概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生規活範、態價度與值觀。</p>	<p>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。</p>	<p>關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。</p>	<p>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。</p>	<p>4. 紙筆測驗</p>	<p>與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同</p>
	<p>◎體育 3-1：運動新主張～ 動欣賞與動家精神</p>	<p>2</p>	<p>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養知識。</p>	<p>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</p>	<p>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</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】 品重視群體規範與榮譽。 J2</p>

			<p>動在美的學上特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>在生活當中。</p>	<p>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。</p>		
<p>第三週</p>	<p>◎健康 1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2</p>	<p>Db-IV-1 生殖器的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期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</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的 Let's do it ! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對</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>【性別平等教育】</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>樂於實踐健康的促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整並持續表現健康技能。</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>衝動健康的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與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>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>的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春身心改變的因</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之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判斷讀文的正確性。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

					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>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>		
第四週	◎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 分析健康和生技能對健康維護的重	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基</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>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>要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康的促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，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，擬定健康行動略。</p>	<p>適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>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>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，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法 2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可</p>		<p>閱 J4 除紙本閱外，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 活用文庫，認識並運用滿足基本生活需求之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判斷讀文的正確性。</p>
--	--	---	--	---	--	--	--

					<p>將重點放在青春身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</li><li>4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</li><li>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</li><li>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</li><li>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</li><li>8. 瞭解皮膚的功能與構造</li><li>9. 瞭解青春痘的</li></ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--

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

			與身體活動。		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。	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。		
第五週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康和技能對	Db-IV-1 生殖器的構造、功能與懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春	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	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

		<p>健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康的促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用健康的資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>身心變化的適應性健康因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>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</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文源。 閱 J5 活用文本文，認識並運用滿足基本生活需求之文本文。 閱 J7 小心求證資訊來源，判斷讀文的正確性。</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

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

						<p>能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>3-2：活力隨堂考～</p> <p>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 立定跳遠測驗場地。</p> <p>2. 坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3. 軟墊 5~10 個。</p> <p>4. 碼錶。</p> <p>學習目標：</p> <p>1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少</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>	

			計畫，實際參與身體活動。		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。	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。		
第六週	◎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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識	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。	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規

		<p>和生活技能對健康的維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康的促進的生活型態。</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</p>	<p>識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康的因應策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與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>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>關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，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</p>		<p>劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>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>J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求之文本。</p> <p>J7 小心求證資訊來源，判斷讀文的正確</p>
--	--	--	---	--	---	--	---

			略。			<p>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身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4. 瞭解男性與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服</p>		性。
--	--	--	----	--	--	--	--	----

						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 4-1：默契大考驗～ 田徑	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比	教學準備材料： 1. 起跑架 4~5 個。 2. 球 4~5 顆。 3. 接力棒 4~5 支。 4. 小型障礙錐 4~5 個。 5. 內胎彈力繩 4~5 條。 6. 影片檔與投影片。 學習目標： 1. 透過田徑運動課程，認識臺灣	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>表現自樂觀、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>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>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</p>	
--	--	--	--	---	---	--

						培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第七週 第1次段考	◎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	Db-IV-1 生殖器的構造、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的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1. 教師將各頁的Let's do it!活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲

		<p>活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。4a-IV-1運用的健康資訊、產品與服務，擬定健康策略。</p>	<p>同性傾向的自尊態度。 Fa-IV-1自我認同與自我實現。</p>		<p>考。 5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法 2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春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</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 之 使 用 之 本。 閱 J7 小 心 求 資 訊 來 源，判 讀 文 本 知 識 的 正 確 性。</p>
--	--	---	---	--	--	--	---

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

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

			運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		的運動行為。	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。		
第八週	◎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	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕、優	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	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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5

		<p>分析健康和生技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康的促進的生活型態。 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</p>	<p>生保健康。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>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>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 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</p>		<p>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文源。 閱 J5 活用文本文，認識並運用滿足基本生活需求之文本文。 閱 J7 小心求證來資訊，判讀</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

			定健康 行動策 略。		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		文本知識 的正確 性。
--	--	--	------------------	--	---	--	-------------------

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

		<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>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>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</p>	
--	--	--	--	---	--	--

						動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第九週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康和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	Db-IV-1 生殖器的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特	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臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1. 教師將各頁的Let's do it !活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何

		<p>因應不同生活情境進行修正，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，擬定健康策略。</p>	<p>質、色與同性的傾向與自我認同與自我實現。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</li> <li>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</li> </ol>		<p>利用適當的管道獲得資源。</p> <p>J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求之文本。</p> <p>J7 小心求證資訊來源，判斷讀本的正確性。</p>
--	--	--	---	--	--	--	---

					<p>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

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

			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。		身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	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。		
第十週	◎健康 1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷	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。	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值

		<p>規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康和技能對生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康的促進的生活型態。</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</p>	<p>孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與性傾向的尊重度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</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>作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各16張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生</p>		<p>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 活用文庫，認識並運用滿足基本生活需求之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

			品與服務，擬定健康行動策略。			<p>在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4. 瞭解男性與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p>		資訊來源，判讀文本知識的正確性。
--	--	--	----------------	--	--	--	--	------------------

						<p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。</p> <p>3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。</p> <p>2. 分組練習的安排。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解排球之相關知識。</p> <p>2. 能瞭解排球低手傳接球的動作</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>的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他的態度，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</p>		<p>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>		
--	--	---	--	--	--	--

			能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十一週	◎健康 1-3：青春充電站	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康的行動信心與效能。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	教學準備材料： 1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊 2. 教師可準備國中可能遇到的各種不同生活事件卡，讓學生練習如何運用生活技能解決事件。 教學重點： 1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。	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>◎體育 5-2：旁敲側擊～排球</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通</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。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>		
--	----------------------------	----------	--	--	---	--	--

			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。				
第十二週	◎健康 1-3：青春充電站	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自	教學準備材料： 1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊 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。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康的行動信心與效能感。		己。	教學重點： 1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。		
	◎體育 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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	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 表現利他的態度，與他人理性溝通與互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制力，發展運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之運動技能。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--	--

<p>第十三週</p>	<p>◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考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利益與障礙。 4b-IV-3</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</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。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。 教學重點： 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</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>公開進健康，對他人健康的信念或行為的影響力。</p>				
	<p>◎體育 5-1：高抬貴手～籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與互動。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 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： 1. 自我檢核表。 2. 學習單。 學習目標： 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。</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>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>					
第十四週 第2次段考	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏 家	1	<p>1a-IV-4 理解促 進健康 生活的 策略、 資源與</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與 廣告中 健康消 費資訊 的辨識</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。 2. 瞭解冰箱與食品 中毒的關聯性，瞭</p>	<p>教學準備材料： 食品中毒的案 例、冰箱問題、 收集不同的飲食 議題或消息。 教學重點：</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗</p>	

		<p>規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康的行動自覺與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現他人健康</p>	<p>策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3. 瞭解消費陷阱。</p> <p>4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認知食品中毒對於健康的危害。</li> <li>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</li> <li>3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。</li> <li>4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</li> </ol>		
--	--	--	--	--	--	--	--

			的信念或行為的影響力。					
	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自樂觀、勇於挑戰的學習	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動組合及團隊戰術。	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。	教學準備材料： 1. 自我檢核表。 2. 學習單。 學習目標： 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。	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>態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部的全身性身體控制力，發展運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之運動技能。</p>				
第十五週	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家	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、國際現</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策</p>	<p>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3. 瞭解消費陷阱。</p> <p>4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點： 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</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>況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康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。 4b-IV-3 公開進行倡導，展現他人健康的信念或的影響力。</p>	<p>略與食物中毒預防方法。 Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>		<p>的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>		
	<p>◎體育 5-1：高抬貴手～籃</p>	2	1c-IV-1 瞭解各	Hb-IV-1 陣地攻	1. 認識籃球運動，學習所需要的動作	<p>教學準備材料： 1. 自我檢核表。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量</p>	

	球	<p>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</p>	<p>守性球類運動組合及團隊戰術。</p>	<p>技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>2. 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>	
--	---	---	-----------------------	---	---	---------------------------------	--

			制力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第十六週	◎健康 2-1：懂吃懂買大贏家	1	1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防方法。 Eb-IV-3	1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。	教學準備材料： 食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。 教學重點： 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			造成的威脅與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會行動的自覺與利益與障礙。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現他人健康的信念或的影響力。	健康問題的解決策略與社會關懷。		重點。		
	◎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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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	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	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>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</p>	<p>個人與團隊合作練習之方法。</p>	<p>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。</p>		
--	--	--	----------------------	---	--	--

			力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十七週	◎健康 2-2：食品消費新趨勢	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	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與法規、組	1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3.能評估食品安全問題對健康的影響。	教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。 教學重點： 1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			問題所造成威脅與嚴重性。 3a-IV-2 因應不同生活進行適正，持續表現健康技能。 3b-IV-4 因應不同生活境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、	織。				
--	--	--	--	----	--	--	--	--

			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。					
	◎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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠	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>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力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>			<p>安排個人與團隊合作練習之方法。</p>		
--	--	---	--	--	------------------------	--	--

			運動技能。					
第十八週	◎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 樂於實踐健康的促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修	Db-IV-1 生殖器的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與同性傾向的重	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		

			<p>正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>		<p>示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</li> <li>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期的改變與因應之道，教師可將重點放在青春身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</li> <li>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</li> <li>4. 瞭解男性與女性在青春身心</li> </ol>	
--	--	--	---	-------------------------------------	--	--	--

						<p>的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p> <p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
	◎體育 3-2：活力隨堂考～	2	1c-IV-2 評估運	Ab-IV-1 體適能	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔	教學準備材料： 1. 立定跳遠測驗		

	<p>認識體適能</p>	<p>動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>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。</p>	<p>場地。 2. 坐姿體前彎檢測器。 3. 軟墊 5~10 個。 4. 碼錶。 學習目標： 1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 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</p>		
--	--------------	---	--	--	--	--	--

						賞之體驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。		
第十九週	◎健康 2-2：食品消費新趨勢	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與嚴重性。 3a-IV-2	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。 Eb-IV-2 健康消費行動方案與法規、組織。	1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	教學準備材料： 準備零食與食安事件相關影片或新聞。 教學重點： 1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。 2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。 3. 能評估食品安全問題對健康的影響。	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>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>3b-IV-4 因 應 不 同 的 生 活 情 境 ， 善 用 各 種 技 生 活 能 ， 解 決 健 康 問 題。</p> <p>4a-IV-1 運 用 適 切 的 健 康 資 產 、 服 務 、 與 擬 定 健 康 行 動 策 略。</p> <p>4a-IV-2</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

			<p>正，持 續表 健康現 技能技 能。</p> <p>3b-IV-4 因應不 同的生 活情境 ，善 用各種 生活技 能，解 決健康 問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適 切的健 康資訊 、產品 與服務 ，擬定 健康策 略。</p> <p>4a-IV-2 自我監 督、增 強個人 促進健 康的</p>				
--	--	--	--	--	--	--	--

			動，並 反省修 正。					
	◎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	Ab-IV-1 體適能 促進策略與 活動方法。	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	教學準備材料： 1. 立定跳遠測驗 場地。 2. 坐姿體前彎檢 測器。 3. 軟墊 5~10		

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

						的跑步練習。		
第二十一週 第3次段考	◎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	
	◎體育	2	2c-IV-1	Cb-IV-1	1.透過運動欣賞來	教學準備材料：	1. 歷程性評量	

	3-1：運動新主張～ 動欣賞與動家精神		展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美的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。	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。	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。	1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。 2. 學習單。 學習目標： 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
--	------------------------	--	--	--	--	---	----------------------------------	--

備註：

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

## 彰化縣縣立和美高中 111 學年度第 2 學期七年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級下學期	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <p><b>1-1 視力保健</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。</li> <li>2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</li> <li>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。</li> </ol> <p><b>1-2 口腔保健</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。</li> <li>2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</li> <li>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。</li> </ol> <p><b>2-1 成癮故事館</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</li> <li>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</li> </ol> <p><b>2-2 菸、酒、檳榔防治情報網</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</li> <li>2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</li> <li>3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。</li> <li>4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</li> </ol> <p><b>2-3 反毒真英雄</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</li> <li>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</li> <li>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</li> </ol> <p><b>3-1 常見傳染病</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</li> <li>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</li> </ol>				

### 3-2 新興傳染病

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

### 體育

#### 4-1 舞動青春～有氧舞蹈

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

#### 4-2 一擲乾坤～飛盤

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

#### 5-1 長驅直入～田徑

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

#### 6-1 你來我往～桌球

1. 能瞭解桌球相關知識與規則。
2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。
3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。

	<p><b>6-2 一觸即發～排球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</li> <li>2. 學習排球低手及高手發球。</li> <li>3. 學習排球低手接發球。</li> </ol> <p><b>6-3 投傳而去～籃球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</li> <li>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</li> <li>3. 養成良好的運動習慣。</li> </ol> <p><b>6-4 揮拍自如～羽球</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</li> <li>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</li> <li>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</li> </ol> <p><b>6-5 防患未然～運動安全停看聽</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解運動安全注意事項。</li> <li>2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</li> <li>3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</li> <li>4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</li> </ol>
<p><b>領域核心素養</b></p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2</p>

	<p>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</p> <p>具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2</p> <p>具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
重大議題融入	<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>							
<b>課程架構</b>								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	◎健康 1-1：視力保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的實施程序概念。 3a-IV-1	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識視力的常見疾病。 3. 學生能養成愛	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>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 健康的 風險的</p>		<p>惜自己身體的重 要觀念。</p>		
--	--	---	--	-------------------------	--	--

			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 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。		
第二週	◎健康 1-1：視力保健	1	1b-IV-1 分析健康技能 和生活技能對	Da-IV-1 衛生保健習慣 的實踐方式與	1.認識眼睛的 基本構造，並 且分析自己的 生活習慣對於 視力保健的影 響。 2.因應家中與 在校	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。		

		<p>健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活的技能的概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟健康操作技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調整，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人</p>	<p>管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>情境，尋求視力保健的助力，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，規畫視力的自主保健行動策略。</p>	<p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2. 學生能認識視力的常見疾病。</li> <li>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</li> </ol>		
--	--	---	---	--	---	--	--

			<p>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的風險的行動。</p>				
	<p>◎體育</p> <p>4-1：舞動青春～有氧舞蹈</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作</p>	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	<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>教學準備材料：課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標：</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>	

			和展演的技巧，展現個人運動潛能。					
第三週	◎健康 1-2：口腔保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活的技能實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。 2. 牙菌斑顯示劑。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識口腔的常見疾病。 3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>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</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</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>動 情 境。</p> <p>1d-IV-1 瞭 解 各 項 運 動 技 能 原 理。</p> <p>1d-IV-2 反 思 自 己 的 運 動 技 能。</p> <p>2c-IV-2 表 現 利 他 合 群 的 態 度， 與 他 人 理 性 溝 通 與 和 諧 互 動。</p> <p>3c-IV-1 表 現 局 部 或 全 身 性 的 身 體 控 制 能 力， 發 展 專 項 運 動</p>	<p>因 應 情 境 使 用 適 當 投 擲 方 式。</p> <p>3. 能 理 解 飛 盤 接 盤 動 作 要 領，並 能 做 出 接 盤 動 作，且 因 應 情 境 使 用 適 當 接 擲 方 式。</p> <p>4. 能 瞭 解 活 動 中 的 動 作 要 求，達 到 團 隊 互 動 合 作 的 精 神。</p>	<p>擲 標 的 物)、角 錐。</p> <p>2. 事 先 蒐 集 飛 盤 比 賽 相 關 影 片。 學 習 目 標：</p> <p>1. 能 認 識 飛 盤 競 賽 項 目 的 相 關 知 識。</p> <p>2. 能 瞭 解 飛 盤 反 手 投 擲 動 作 要 領，並 做 出 投 擲 動 作，且 因 應 情 境 使 用 適 當 投 擲 方 式。</p> <p>3. 能 理 解 飛 盤 接 盤 動 作 要 領，並 能 做 出 接 盤 動 作，且 因 應 情 境 使 用 適 當 接 擲 方 式。</p> <p>4. 能 瞭 解 活 動 中 的 動 作 要 求，達 到 團 隊 互 動 合 作 的 精 神。</p>		
--	--	--	---	--	--	--

			能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第四週	◎健康 1-2：口腔保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。	1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。	教學準備材料： 1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。 2. 牙菌斑顯示劑。 教學重點： 1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。 2. 學生能認識口腔的常見疾病。 3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			<p>同的生活情境進行調整並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
	<p>◎體育 4-2：一擲乾坤～飛盤</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運</p>	<p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p>	<p>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</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</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>動 情 境。</p> <p>1d-IV-1 瞭 解 各 項 運 動 技 能 原 理。</p> <p>1d-IV-2 反 思 自 己 的 運 動 技 能。</p> <p>2c-IV-2 表 現 利 他 合 群 的 態 度 ， 與 他 人 理 性 溝 通 與 和 諧 互 動。</p> <p>3c-IV-1 表 現 局 部 或 全 身 性 的 身 體 控 制 能 力 ， 發 展 專 項 技 運 動 技</p>	<p>因 應 情 境 使 用 適 當 投 擲 方 式。</p> <p>3. 能 理 解 飛 盤 接 盤 動 作 要 領 ， 並 能 做 出 接 盤 動 作 ， 且 因 應 情 境 使 用 適 當 接 擲 方 式。</p> <p>4. 能 瞭 解 活 動 中 的 動 作 要 求 ， 達 到 團 隊 互 動 合 作 的 精 神。</p>	<p>擲 標 的 物 ) 、 角 錐 。</p> <p>2. 事 先 蒐 集 飛 盤 比 賽 相 關 影 片 。</p> <p>學 習 目 標 ：</p> <p>1. 能 認 識 飛 盤 競 賽 項 目 的 相 關 知 識 。</p> <p>2. 能 瞭 解 飛 盤 反 手 投 擲 動 作 要 領 ， 並 做 出 投 擲 動 作 ， 且 因 應 情 境 使 用 適 當 投 擲 方 式 。</p> <p>3. 能 理 解 飛 盤 接 盤 動 作 要 領 ， 並 能 做 出 接 盤 動 作 ， 且 因 應 情 境 使 用 適 當 接 擲 方 式 。</p> <p>4. 能 瞭 解 活 動 中 的 動 作 要 求 ， 達 到 團 隊 互 動 合 作 的 精 神 。</p>		
--	--	--	---	---	--	--

			能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第五週	◎健康 2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康的衝擊與風險。 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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			性。					
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他的態度，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	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	教學準備材料： 跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。 學習目標： 1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			表現局 部或全 身性的 身體控 制能力 ，發展 專項技 能。 4d-IV-2 執行個 人運動 計畫， 發展運 動參與 方法。				
第六週	◎健康 2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內 在與外 在的行 為對健 康造成 的衝擊 與風險。 1a-IV-4 理解促 進健康 生活的 策略、	Bb-IV-3 菸、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。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制 宣導影片) 教學重點： 1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。	Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。				
	◎體育 5-1：長驅直入～田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識中距離跑的發展及項目。</li> <li>2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</li> <li>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</li> <li>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</li> <li>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。</li> </ol>	<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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識中距離跑的發展及項目。</li> <li>2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。</li> <li>3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</li> <li>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</li> <li>5. 能理解暖身、</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 歷程性評量</li> <li>2. 總結性評量</li> <li>3. 學生自我檢核</li> <li>4. 紙筆測驗</li> </ol>	

			<p>互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>			<p>伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
<p>第七週 第1次段考</p>	<p>◎健康 2-1：成癮故事館</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點：</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>造成衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-2 自主思考問題所造成的威脅與嚴重性。</p>	<p>成癮性，對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>		<p>1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。</p> <p>2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。</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則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p>	<p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</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</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>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</p>	<p>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. 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>		
--	--	---	--------------------------------------	--	--	--

			能。					
第八週	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	教學準備材料： 1. 禁菸標誌圖卡。 2. 蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。 教學重點： 1. 認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3. 在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原	Gb-IV-2 游泳前進25公尺	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	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核	

		<p>理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局</p>	<p>(需換氣5次以上)。</p>	<p>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>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>4. 紙筆測驗</p>	
--	--	--	-------------------	---	---	----------------	--

			部或全 身性 身體 控制 力， 發展 運動 技能。					
第九週	◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網	1	2a-IV-1 關注健 康議題 本土、 國際現 況與趨 勢。 2b-IV-2 樂於實 踐健康 促進的 生活型 態。 3b-IV-3 熟悉大 部份的 決策與 批判技 能。	Fb-IV-3 保護性 的健康 行為。	1. 能在面對各項 菸、酒與檳榔的邀 約時，進行批判性 思考並堅持拒絕態 度，並作出有利健 康的決定。 2. 正確認識法律層 面對於菸、酒、檳 榔與電子煙的規 範。 3. 認識各個禁菸場 域、禁菸標誌與協 助戒癮的方式和機 構。 4. 關注新興菸品電 子煙的現況與現行 法律規範，以健康 的角度堅定拒絕立 場。	教學準備材料： 1. 禁菸標誌圖 卡。 2. 蒟蒻干、氣泡 水、戒菸貼片、 口香糖等成癮物 質的替代物圖 卡。 教學重點： 1. 認識我國針對 菸、酒、檳榔的 法律規範、禁菸 場域和禁菸標 誌。 2. 站在協助戒癮 者的角度認識戒 癮方法與協助機 構。 3. 在健康的先決 條件之下，運用 批判性思考的生	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗	

						活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自	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>信 樂 觀、勇 於挑 戰 的學 習 態 度。 3c-IV-1 表 現 局 部 或 全 身 性 的 身 體 控 制 能 力， 發 展 專 項 運 動 技 能。</p>				
第十週	<p>◎健康 2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網</p>	1	<p>2a-IV-1 關 注 健 康 議 題 本 土、 國 際 現 況 與 趨 勢。 2b-IV-2 樂 於 實 踐 健 康 促 進 的 生 活 型 態。 3b-IV-3</p>	<p>Fb-IV-3 保 護 性 的 健 康 行 為。</p>	<p>1. 能在面對各項 菸、酒與檳榔的邀 約時，進行批判性 思考並堅持拒絕態 度，並作出有利健 康的決定。 2. 正確認識法律層 面對於菸、酒、檳 榔與電子煙的規 範。 3. 認識各個禁菸場 域、禁菸標誌與協 助戒癮的方式和機 構。</p>	<p>教學準備材料： 1. 禁菸標誌圖 卡。 2. 蒟蒻干、氣泡 水、戒菸貼片、 口香糖等成癮物 質的替代物圖 卡。 教學重點： 1. 認識我國針對 菸、酒、檳榔的 法律規範、禁菸 場域和禁菸標 誌。</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>

			熟悉大部份的決策與批判技能。		4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	2. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3. 在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
	◎體育 5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度	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	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自樂、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			圍。		
第十一週	◎健康 2-3：反毒真英雄	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康的衝擊	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善 惡與行為 對錯的判 斷。

			<p>與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動公開對健康觀點與立場。</p>	<p>以及對個人健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、資源。</p>	<p>執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</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。</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。 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： 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。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>

		<p>1d-IV-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>		
--	--	---	----	---------------------	--	--	--

<p>第十二週</p>	<p>◎健康 2-3：反毒真英雄</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考問題所造成的威脅與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通」技能。 4b-IV-1 主動並公開對個人健康的觀點與</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性、規範、資源。</p>	<p>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p> <p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>
-------------	--------------------------	----------	--	--	---	--	---

			立場。				
	◎體育 6-1：你來我往～桌球	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	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	1.歷程性評量 2.總結性評量 3.學生自我檢核 4.紙筆測驗

			身體控制能力，發展專項運動技能。					
第十三週 第2次段考	◎健康 2-3：反毒真英雄	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅與嚴重性。 3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料：將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。

			4b-IV-1 主動並 公開表 明個人 對錯進 健康的 觀點與 立場。	應物質 的自主 行動與 支持性 規範、 戒治資 源。			
	◎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	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

			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，發展運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之運動技能。					
第十四週	◎健康 2-3：反毒真英雄	1	1a-IV-3 評估內在的行為對健康的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成癮性，以及對個人身心健康與家	1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。

			<p>健康問題所造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明對健康的觀點與立場。</p>	<p>家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性、規範、戒治資源。</p>	助。	<p>實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>		
	<p>◎體育</p> <p>6-2：一觸即發～排球</p>	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2. 學習排球低手及高手發球。</p> <p>3. 學習排球低手接發球。</p>	<p>教學準備材料：排球、小型白板、白板筆。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2. 學習排球低手及高手發球。</p> <p>3. 學習排球低手</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。</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</p>			接發球。		
--	--	--	--	--	------	--	--

			能。				
第十五週	<p>◎健康</p> <p>3-1：常見傳染病</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>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1. 歷程性評量</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-3 持續地 執行促 進健康 及減少 健康風 險的行 動。					
	◎體育 6-3：投傳而去～籃 球	2	1c-IV-1 瞭解各 項運動 基礎原 理和規 則。 2c-IV-2 表現利 他合群 的態度， 與他人 理性溝 通與和 諧互動。 3c-IV-1 表現局 部或全 身性的 身體控 制能力， 發	Hb-IV-1 陣地攻 守性球 類運動 動作組 合及團 隊戰 術。	1. 瞭解投籃及傳接 球的動作要領。 2. 培養挑戰自我與 團隊合作的精神。 3. 養成良好的運動 習慣。	教學準備材料： 課程相關影片、 學習單。 學習目標： 1. 瞭解投籃及傳 接球的動作要 領。 2. 培養挑戰自我 與團隊合作的精 神。 3. 養成良好的運 動習慣。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗	

			展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。				
第十六週	◎健康 3-1：常見傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。 2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

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

			<p>互動。</p> <p>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>				
第十七週	<p>◎健康</p> <p>3-1：常見傳染病</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</p>	<p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料： 將學生分組。</p> <p>教學重點： 傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1. 歷程性評量</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>護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
	<p>◎體育</p> <p>6-4：揮拍自如～羽毛球</p>	2	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2</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</p>	<p>教學準備材料： 料羽毛球拍、羽毛球、壁球拍、氣球。</p> <p>學習目標： 1. 能瞭解羽球的</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2</p>	術。	<p>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>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>		
--	--	---	----	--	--	--	--

			執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十八週	◎健康 3-2：新興傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。	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>提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
	<p>◎體育</p> <p>6-4：揮拍自如～羽球</p>	2	<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>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，並做到正手發高遠球、正手發短球。</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</p>	<p>教學準備材料：羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知</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>2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參</p>	<p>高遠球之動作技術。</p>	<p>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>		
--	--	--	------------------	--	--	--

			與身體活動。					
第十九週	◎健康 3-2：新興傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	教學準備材料： 將學生分組。 教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			略。 2a-IV-1 關注健康議題 本土、 國際現 況與趨 勢。 4a-IV-3 持續地 執行促 進健康 及減少 健康風 險的行 動。				
	◎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。	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. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢 核 4. 紙筆測驗

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

			<p>健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

			險的行動。					
	◎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. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			訊、媒 體、產 品與服 務。					
--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

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】