

彰化縣私立精誠國民中學附設國中部 111 學年度第 一 學期 七 年級 健康與體育 領域/科目

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。 2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。 3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。 4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 5. 認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。 6. 能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。 				
領域核心 素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>				

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。
健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

**重大議題
融入**

【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【人權教育】、【國際教育】

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 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	預備週							
第二週	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1. 健康的重要性。 2. 我的健康我做主學習單。	態度檢核 上課參與 小組討論	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
	單元 4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 第2章 護具大集合	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 能明白相關運動服裝穿著知識。 2. 能明白何謂運動服裝需求知識。 3. 能自信表達自我運動表現。	4-1 1. 檢視身體密碼。 2. 賣場試穿秀學習單。 4-2 1. 護具總動員。 2. 護具使用時機學習	上課參與 課堂問答	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運

			4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		4. 能思考運動服裝穿著自我需求。 5. 能選擇何時合宜的服裝產品。 6. 能執行自我運動服裝選擇。 7. 能明白相關護具知識。 8. 能明白護具的運動需求。 9. 能自信表達自我護具的運動需要。 10. 能選擇何時合宜的運動護具。	單。		動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【安全教育】安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	單元 1 健康加油「讚」 第 1 章 全能健康王	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目	1. 健康的重要性。 2. 我的健康我做主學習單。	實作評量 上課參與 紙筆測驗	【生命教育】生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。

	單元五 體適能 第 1 章 健康體適能 體適能檢測	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	的。 1. 能明白體適能相關知識及重要性。 2. 能主動並協助他人參與體適能活動。 3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。	1. 團體增能挑戰。 2. 體適能增能訓練計畫學習單。	實作評量 上課參與 觀察記錄	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第四週	單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1. 自我保健中學堂。 2. 選擇健康的路學習單。	上課參與 課堂問答 小組討論	
	單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。	1. 反應追逐遊戲。 2. 接球衝刺反應遊戲。 3. 競速追逐遊戲。 4. 跑出黃金陣容學習單。	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

			<p>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>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>			
第五週	<p>單元一 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航</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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>1. 自我保健中學堂。</p> <p>2. 選擇健康的路學習單。</p>	<p>上課參與 課堂問答 紙筆測驗</p>	
	<p>單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能認識起跑的種類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>	<p>1. 反應追逐遊戲。</p> <p>2. 接球衝刺反應遊戲。</p> <p>3. 競速追逐遊戲。</p> <p>4. 跑出黃金陣容學習單。</p>	<p>上課參與 技能測驗 態度檢核</p>	<p>【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

第六週	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 錯誤用眼找一找。 2. 愛眼護齒保衛戰學習單。	上課參與 態度檢核	
	單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用。	1. 新聞放大鏡。 2. 急中生智學習單。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海 J1 參與多元

								海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
第七週 第一次段考	第一次段考							
第八週	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 錯誤用眼找一找。 2. 愛眼護齒保衛戰學習單。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	
	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 學習利用衣服長褲	1. 自救新聞挖哇哇學習單。	上課參與 態度檢核	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生

			2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	識。	來製作成浮具漂浮。			技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
第九週	單元一 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 錯誤用眼找一找。 2. 愛眼護齒保衛戰學習單。	上課參與分組報告紙筆測驗	
	單元六 安心暢游 第 2 章 自救求生 臨危自保	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識。	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。	1. 自救新聞挖哇哇學習單。	上課參與態度檢核	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【閱讀素養】 閱 J10 主動尋

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。					求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
第十週	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 健胸大作戰。 2. 經期大作戰。 3. 生理用品知多少。 4. 青春期男性知多少。 5. 青春煩惱大作戰。 6. 抗痘大作戰。 7. 我的青春我做主學習單。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	單元六 安心暢游 第 3 章 捷泳 流線直進	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用	1. 認識彰化附近地區的水域 2. 能了解捷泳基本動作 3. 能積極參與活動，充分展現自我。	1. 小組報告	上課參與 態度檢核	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品 EJU4 自律負責。

			能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第十一週	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 健胸大作戰。 2. 經期大作戰。 3. 生理用品知多少。 4. 青春期男性知多少。 5. 青春煩惱大作戰。 6. 抗痘大作戰。 7. 我的青春我做主學習單。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位	1. 決戰六分。 2. 投籃練習。 3. 叫我神射手	上課參與 態度檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。			
第十二週	單元二 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 健胸大作戰。 2. 經期大作戰。 3. 生理用品知多少。 4. 青春期男性知多少。 5. 青春煩惱大作戰。 6. 抗痘大作戰。 7. 我的青春我做主學習單。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投	1. 決戰六分。 2. 投籃練習。 3. 叫我神射手	上課參與 態度檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通

			3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	戰術。	籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。			與問題解決。
第十三週	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 認識我的青春。 2. 翻轉刻板。 3. 尊重你我他——倡議 宣導學習單。	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	單元七 球類入門	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 認識籃球運動的脈絡。	1. 誰是得分王。 2. 我的籃球日記。	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作

	第 1 章 籃球 出手得分		2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。		分組競賽 技能測驗	與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 第二次段考	第二次段考							
第十五週	單元二 青春事件簿 第 2 章 青春誰人知	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	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。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 認識我的青春。 2. 翻轉刻板。 3. 尊重你我他——倡議宣導學習單。	上課參與 小組討論 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 性 J3 檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表

								達與溝通，具備與他人平等互動的能力。
	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	1. 單人低手擊球練習。 2. 雙人低手擊球練習。 3. 俄羅斯輪盤。 4. 新式四人排球賽。	上課參與 態度檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十六週	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	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、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源 頭管理與 健康的外 食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 你的食物選擇。 2. 一日飲食記錄。 3. 辨別食物與食品。 4. 「食」力大考驗學習單。	上課參與 小組討論	
	單元七 球類入門 第 2 章 排球 一球入魂	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。	1. 單人低手擊球練習。 2. 雙人低手擊球練習。 3. 新式四人排球賽。 4. 排球動作檢核表學習	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	及團隊戰術。	<p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p>	單。		品 J8 理性溝通與問題解決。
第十七週	<p>單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力</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>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	<p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1. 你的食物選擇。</p> <p>2. 一日飲食記錄。</p> <p>3. 辨別食物與食品。</p> <p>4. 「食」力大考驗學習單。</p>	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	
	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手</p>	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p>	<p>1. 8 字揮拍練習。</p> <p>2. 球感練習。</p> <p>3. 雙人高遠球練習。</p> <p>4. 合作積分挑戰賽。</p>	上課參與 態度檢核 分組競賽	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J3 了解我國與全球議題之關連性。</p>

			體活動。		6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。			
第十八週	單元三 健康「食」行力 第 1 章 吃出好「食」力	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、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 你的食物選擇。 2. 一日飲食記錄。 3. 辨別食物與食品。 4. 「食」力大考驗學習單。	紙筆測驗 分組報告	
	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1. 球感練習。 2. 雙人高遠球練習。 3. 合作積分挑戰賽。 4. 羽球高手訓練表學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
第十九週	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	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。 3a-IV-2 因應不同的	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環	1. 廚房稽查員。 2. 食品中毒想一想。 3. 預防最前線。 4. 食安闖關大挑戰。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理	【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

			生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	策略與食物中毒預防處理方法。	境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	5.冰箱保存有一套學習單。	觀察記錄	安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。
	單元七 球類入門 第 4 章 足球 腳下功夫	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	1.球感練習。 2.運球過角錐遊戲。 3.集點遊戲。	上課參與態度檢核 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十週	單元三 健康「食」行力 第 2 章 食在安心	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。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行	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。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.廚房稽查員。 2.食品中毒想一想。 3.預防最前線。 4.食安闖關大挑戰。 5.冰箱保存有一套學習單。	紙筆測驗 分組報告	【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。

			促進健康及減少健康風險的行動。					
	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	1. 集點遊戲。 2. 過關斬將。 3. 我的足球日記學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週 第三次段考	第三次段考 休業式							

備註：

彰化縣私立精誠國民中學附設國中部 111 學年度第 二 學期 七 年級 健康與體育 領域/科目

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。			
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染病對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。 4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。 5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。 6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。 7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。 <p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。 2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。 3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。 4. 能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。 5. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 							
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</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。健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
重大議題融入	【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】							
課程架構								
教學進度 (週次/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				

<p>第一週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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、戒治資源。</p>	<p>1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>1. 菸癮危害知識王。 2. 菸 VS 錢。 3. 菸品危害知多少。 4. 戒菸全能王。 5. 菸害國際事學習單。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
	<p>單元四 Baseball 運動誌 第 1 章 從棒球看臺灣 第 2 章 臺灣棒球名人堂</p>	<p>2</p>	<p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p>	<p>1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 了解臺灣棒球起源及發展。 4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p>	<p>4-1 1. 棒球歷史追追追。 2. 前進球場 GO!GO!GO! 學習單。 4-2 1. 從歷史找真相。 2. 球員速寫專欄學習單。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告 態度檢核</p>	<p>【品德教育】 品 EJU6 欣賞感恩。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝</p>

							突、融合或創新。 【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】 國 J2 具備國際視野的國家意識。	
第二週	單元一 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 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。	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	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1. 菸癮危害知識王。 2. 菸 VS 錢。 3. 菸品危害知多少。 4. 戒菸全能王。 5. 菸害國際事學習單。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。

				物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。				
	單元五 競技體適能 第 1 章核 心肌群	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。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。	1. 核心大考驗。 2. 我的核心肌群訓練課表學習單。	上課參與 紙筆測驗 態度檢核	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	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	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1. 拒絕酒駕。 2. 酒精知多少。 3. 向酒說「NO」學習單。	上課參與 小組討論 分組報告	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範

				制。 Bb-IV-5 拒絕成癮 物質的自 主行動與 支持性規 範、戒治 資源。				國家強制力之 重要性。
	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群	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。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的運 動計畫。	Ab-IV-1 體適能促 進策略與 活動方 法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指 哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與 下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌 群的重要性。 5. 能做出正確的核心 肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能 調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己 的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣 氛。	1. 核心大考驗。 2. 我的核心肌群訓練 課表學習單。	上課參與 技能測驗 態度檢核	
第四週	單元一 「癮」形大危機 第 2 章 酒後誤事	1	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康造 成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的威脅 感與嚴重性。 2b-IV-1 堅守健康的 生活規範、態度與價 值觀。 3b-IV-4 因應不同的 生活情境，善用各種 生活技能，解決健康 問題。	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	1. 評估喝酒行為對個 人身心健康、家庭與 社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威 脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情 境，善用拒絕技巧、 自我控制並運用相關 資源，以拒絕喝酒。	1. 拒絕酒駕。 2. 酒精知多少。 3. 向酒說「NO」學習 單。	上課參與 資料蒐集與整 理 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。				之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
	單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。	1. 臨機應變。 2. 我的肌力訓練表學習單。	上課參與分組檢測技能測驗態度檢核	【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第五週	單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情	1. 有檳無檳差很大。 2. 無檳環境大聲說學習單。	上課參與小組討論分組報告	【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活

		<p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-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>對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>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>	<p>境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>			<p>環境與自然生態永續發展。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3 認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能</p>	2	<p>1c-IV-1 了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>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>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>1. 臨機應變。</p> <p>2. 我的肌力訓練表學習單。</p>	<p>上課參與分組檢測技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>

<p>第六週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</p>	<p>1</p>	<p>體活動。</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</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、戒治資源。</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>1. 有檳無檳差很大。 2. 無檳環境大聲說學習單。</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
	<p>單元五 競技體適能 第 2 章 專項適能</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p>	<p>1. 臨機應變。 2. 我的肌力訓練表學習單。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>

			技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。			
第七週 第一次段考	第一次段考							
第八週	單元一 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	1. 你迷「網」了嗎？ 2. 拒絕迷「網」。 3. 聰明上網不迷「網」學習單。	上課參與 經驗分享 紙筆測驗	
	單元六 展臂優游 第 1 章 捷泳 水中協奏曲	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1. 透過影片分享，能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	1. 小組報告	上課參與 態度檢核	
第九週	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對	1. 傳染病想一想。 2. 傳染病防護罩增強術學習單。	上課參與 平時觀察	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			境的健康需求，尋求解決的健康技能和生 活技能。 2a-IV-3 深切體會健 康行動的自覺利益與 障礙。	管理策 略。 Fb-IV-3 保護性的 健康行 為。Fb- IV-4 新興傳染 病與慢性 病的防治 策略。	於全球或國家社會發 展的影響。 3. 統整與分析所有傳 染病的基本預防策 略，進而了解保護自 己健康的方法。 4. 了解適當的健康自 我管理行為，以增加 預防各類傳染病的能 力。			品 J8 理性溝通 與問題解決。
	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援 力同在	2	1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動 情境。 2c-IV-2 表現利他合 群的態度，與他人理 性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力，解決運動 情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止 血、包 紮、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。 Bc-IV-1 簡易運動 傷害的處 理與風 險。 Gb-IV-1 岸邊救生 步驟、安 全活動水 域的辨 識。	1. 能說出基本岸上救 生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵 兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加 以熟習之。 4. 認識常見救生器具 如救生浮標的使用方 法。 5. 認識及學習救生圈 的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急 救法。	1. 救溺宣導小尖兵學 習單。	上課參與 態度檢核	【海洋教育】 海 J1 參與多元 海洋休閒與水 域活動，熟練 各種水域求生 技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全 教育的意義。 安 J10 學習心 肺復甦術及 AED 的操作。
第十週	單元二 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站	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	Da-IV-1 衛生保健 習慣的實 踐方式與 管理策 略。	1. 瞭解傳染病的過去 和未來、嚴重性、定 義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對 於全球或國家社會發 展的影響。	1. 傳染病想一想。 2. 傳染病防護罩增強 術學習單。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8 理性溝通 與問題解決。

			活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。			
	單元六 展臂優游 第 2 章 救生伸拋划 援力同在	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識。	1. 能說出基本岸上救生的原則及方法。 2. 認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3. 認識救溺五步並加以熟習之。 4. 認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5. 認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6. 認識及學習陸上急救法。	1. 小組報告。	上課參與 態度檢核 分組報告	【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。
第十一週	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我	1. 打擊登革熱病媒蚊學習單。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

			題本土、國際現況與趨勢。	健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
	單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤	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。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力， 發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。	1. 攔截者。 2. 追緝者。 3. 追緝者進階版。 4. 傳球知能小反思學習單。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十二週	單元二 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	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。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2. 認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3. 了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1. 打擊登革熱病媒蚊學習單。	上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

	<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 扭轉乾坤</p>	2	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解基本傳接球方式。 2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3. 能有效掌握移位時機。 4. 能分析自我與他人的運動表現。 5. 能具有團隊意識與運動精神。</p>	<p>1. 攔截者。 2. 追緝者。 3. 追緝者進階版。 4. 傳球知能小反思學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>
第十三週	<p>單元三 安全守護神 第 1 章 安全伴我行</p>	1	<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。 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>Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4. 能對安全問題提出可行的解決方法。</p>	<p>1. 危機事件簿。 2. 家庭安全大搜查。 3. 校園安全小偵探學習單。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【環境教育】 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。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 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。</p>

	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 車水馬龍。 2. 攻占九宮格。 3. 小規則大學問學習單。	上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十四週 第二次段考	第二次段考							
第十五週	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	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技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境 處理與止 血、包 紮、 CPR、復 甦姿勢急 救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 我的急救雷達。 2. 包紮動起來學習單。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
	單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正	1. 車水馬龍。 2. 攻占九宮格。 3. 小規則大學問學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體

			<p>賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>	術。	<p>確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>			<p>規範與榮譽。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
第十六週	<p>單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速</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技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 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. 建立正確的急救觀念與原則。</p> <p>2. 能正確操作基本繃帶包紮法。</p> <p>3. 能正確操作基本三角巾包紮法。</p> <p>4. 了解常見運動傷害的處理原則。</p> <p>5. 培養樂於助人的價值觀。</p>	<p>1. 我的急救雷達。</p> <p>2. 包紮動起來學習單。</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量</p>	<p>【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。</p>
	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p>	2	<p>1c-IV-1 了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>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與</p>	<p>1. 四面八方。</p> <p>2. 萬箭齊發。</p> <p>3. 網牆概念知多少學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 實作評量 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

			3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		運動精神並展現在綜合應用中。			
第十七週	單元三 安全守護神 第 2 章 急救得來速	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技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 我的急救雷達。 2. 包紮動起來學習單。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11 學習創傷救護技能。
	單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能表現出正確的基本發球動作。 2. 能理解並做出米字跑的動作要點。 3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 四面八方。 2. 萬箭齊發。 3. 網牆概念知多少學習單。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第十八週	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用	1. 防災知識大哉問。 2. 社區小幫手。 3. 火災防範小幫手。 4. 用電安全知多少。 5. 逃生急先鋒。	上課參與 經驗分享	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經

		<p>解決的健康技能和生 活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的 生活情境進行調適並 修正，持續表現健康 技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務，擬定健康行動策 略。</p>	<p>相關法 令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境 安全的行 動策略。</p>	<p>電習慣，並改善缺 失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實 施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前 降低傷害的整備方 式。</p> <p>6. 能因應不同情境演 練地震避難情況。</p> <p>7. 繪製家庭防災地 圖。</p>	<p>6. 我的避難包。</p> <p>7. 地震想一想。</p> <p>8. 我的防災地圖學習 單。</p>		<p>濟產業的衝 擊。</p> <p>環 J11 了解天 然災害的人為 影響因子。</p> <p>環 J12 認識不 同類型災害可 能伴隨的危 險，學習適當 預防與避難行 為。</p> <p>【安全教育】 安 J3 了解日常 生活容易發生 事故的原因。</p> <p>安 J9 遵守環境 設施設備的安 全守則。</p> <p>【防災教育】 防 J4 臺灣災害 預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象 局提供的災害 資訊，做出適 當的判斷及行 動。</p> <p>防 J8 繪製社區 防災地圖並參 與社區防災演 練。</p> <p>防 J9 了解校園 及住家內各項 避難器具的正 確使用方式。</p>
單元七 球類入門	2	1d-IV-1 了解各項運 動技能原理。	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 能在動態情境中表 現出適當的踢擊與射	1. 足球九宮格。 2. 足球高爾夫。	上課參與 態度檢核	【品德教育】 品 J1 溝通合作

	第 4 章 足球 臨門一腳		1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	3. 多門足球賽。 4. 快搶快射。 5. 四對四鬥牛比賽。 6. 人我互動樂開懷學習單。	實作評量 分組競賽	與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十九週	單元三 安全守護神 第 3 章 防災御守	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-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	1. 防災知識大哉問。 2. 社區小幫手。 3. 火災防範小幫手。 4. 用電安全知多少。 5. 逃生急先鋒。 6. 我的避難包。 7. 地震想一想。 8. 我的防災地圖學習單。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。

							<p>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
<p>單元七 球類入門 第 4 章 足球 臨門一腳</p>	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。</p> <p>4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1. 足球九宮格。</p> <p>2. 足球高爾夫。</p> <p>3. 多門足球賽。</p> <p>4. 快搶快射。</p> <p>5. 四對四鬥牛比賽。</p> <p>6. 人我互動樂開懷學習單。</p>	<p>上課參與 態度檢核 實務操作 分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】</p> <p>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

			情境的問題。					
第二十週 第三次段考	第三次段考							