

彰化縣私立文興高中暨附設國中部 111 學年度第一學期七年級 健康與體育 領域／健康課程

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週(1)節，本學期共(21)節 | | | |
|--------------|---|-----------------|------|------|------------------|------|------|--------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 | | | | | | | |
| 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-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 | <p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p> | | | | | | | |
| 課程架構 | | | | | | | | |
| 教學進度 (週次) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|---|--|--------------------------|--|---|--|--|
| 第 1 週 | 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。 | 1 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. 健康大事記——探討健康的內涵與重要性，強調增進健康從關心自己的生長、發育開始。 2. 人體大解密 (一)~(三): 引導學生覺察對自己身體的感受，體會成長的喜悅，並認識身體內外構造及人體重要器官的位置、基本功能與保健方式。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
|-------|-----------------------------------|---|--|--------------------------|--|---|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|---|--|------------------------|--|--|--|--|
| 第 2 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，以達成健康促進目的。 | 1. 人體大解密 (四)~(五):理解人體藉由器官系統的運作，使複雜的生命現象得以維持與展現。引導學生能認識不同器官系統所包含之器官與功能，並能分析各種行為所運用之器官系統與檢核自己的保健行為。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【人權教育】 人 J5: 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 |
|-------|-----------------------------------|---|--|------------------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|---|----------------------------------|--|--|
| 第 3 週 | 單元 1 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. 認識健康檢查：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
|-------|----------------------------------|---|---|--|---|----------------------------------|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|---|----------------------------------|--|--|
| 第 4 週 | 單元 1 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. 認識健康檢查：從新生健康檢查通知單認識個人的生長發育情況。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 第 5 週 | 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題 | Da-IV-2 身體各系統、 | 1. 認識眼睛與口腔的基 | 1. 視力保健(二): 認識常見的眼睛疾病。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| | 愛眼護齒保健康 | | 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。 | 器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 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。 | 視力保健(一): 認識眼睛的構造及常見的錯誤用眼習慣。 2. 揪出惡視力行為: 透過自我檢核的方式，協助自己由生活情境中，找出有效的護眼行動策略。 3. 口腔保健(一): 認識牙齒的構造與常見的口腔問題——齲齒。 | 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 第 6 週 | 單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 | 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. 口腔保健二: 認識常見的口腔問題——牙周病、齒列不正。 2. 潔牙動動手，健康好口氣: 學習潔牙的健康技能(如使用牙線及正確的刷牙方式)，並能實踐良好的衛生保健習慣於生活中。 3. 聽力保健: 認識耳朵構造及其保健之道。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 |
| 第 7 週 | 單元 1 健康加油「讚」 | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題 | Da-IV-2 身體各系統、 | 1. 認識眼睛與口腔的 | 1. 皮膚保健: 認識皮膚的構造與青春 | 1. 發表 2. 口頭討論 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|--|---|---|--|--|--|
| | <p>第 3 章 愛眼護齒保健康</p> <p>【第一次評量週】</p> | | <p>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。</p> | <p>器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | <p>基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p> | <p>期常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY: 運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。</p> | <p>3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p> | <p>性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> |
| <p>第 8 週</p> | <p>健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康</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。 1b-IV-1 分析健康技能和生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。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生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。</p> | <p>1. 能精熟潔牙及護眼的健康技能，實踐良好的衛生保健習慣。</p> | <p>1. 皮膚保健: 認識皮膚的構造與青春常見皮膚問題的防護措施(如防治青春痘、防晒與減少體味)。 2. 青春健檢 DIY: 運用自我檢核以及問題解決的技能，在視力、口腔、聽力及皮膚等健康議題中，建立並落實良好的保健策略。</p> | <p>1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答</p> | <p>【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|---|--|---|---|--|--|
| | | | | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | | | | |
| 第 9 週 | 單元 2 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。 Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Db-IV-2: 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 | 1. 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. 引起動機: 了解青春期的第二性徵。 2. 小女孩長大了: 學習女性生殖系統相關知識及說明經期保健。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |
| 第 10 週 | 單元 2 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。 | Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕 | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 | 1. 雙峰話題: 討論乳房保健方法。 2. 小男孩長大了: 學習男性生殖系統相關知識及說明生 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達 |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|---|---|---|---|--|
| | | | <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略</p> | <p>生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Db-IV-2: 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> | <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p> | <p>殖器官清潔注意事項。</p> | <p>6. 課堂問答</p> | <p>與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
| 第 11 週 | <p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p> | 1 | <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資</p> | <p>Db-IV-1: 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Da-IV-4: 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> | <p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策略。</p> | <p>1. 認識夢遺與性衝動: 說明夢遺與自慰問題。</p> <p>2. 蛻變青春加油站: 引導學生思考面臨青春期的調適方法。</p> | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | <p>【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-2: 青春 期身心變 化的調適與 性衝動健康 因應的策 略。 | 4. 精熟地操 作生殖器官 保健的健康 技能。 5. 運用適切 的健康資 訊，擬定青 春期保健的 策略。 | | | |
| 第 12 週 | 單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人 | 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。 | 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. 搶救我的青春： 運用「問題解決」 技能，解決青春 期可能會遇到的困 擾。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表 現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等 教育】 性 J11: 去 除性別刻板 與性別偏見 的情感表達 與溝通，具 備與他人平 等互動的能 力。 |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | 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。 康行動策略。 | | | | | |
| 第 13 週 | 單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人 | 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 | 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。 。 | 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|--|---|--|--|---|
| | | | 導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。 | | | | | |
| 第 14 週 | 單元 2 青春事件簿 第 2 章 青春誰人 【第二次評量週】 | 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 | 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. 理解青春期的心理健康的概念。 2. 認識青春期的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的心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 | 自我探索之旅：鼓勵學生主動參與動態、靜態活動，勇敢嘗試原本排斥或不熟悉的任務，多方探究自己的特質和發展潛能。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【性別平等教育】 性 J11：去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|
| | | | 信念或行為的影響力。 | | | | | |
| 第 15 週 | 單元 3 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。 | 能夠選擇符合自 身需求，即符合 健康取向的產 品。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表 現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | |
| 第 16 週 | 單元 3 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。 | 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 | 能夠選擇符合自 身需求，即符合 健康取向的產 品。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表 現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|---|--|------------------------|--|------------------------|--|--------|
| | | | 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。 | | 解食品標示和營養標示的內容。 | | | |
| 第 17 週 | 單元 3 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。 | 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | |
| 第 18 週 | 單元 3 健康「食」行力 第 2 章 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造 | Ea-IV-1 飲食的源頭管 | 1. 了解食物中毒發生的 | 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 | 【安全教育】 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|---|---|------------------------|---|---------------------|--|--|
| | 「食」在安心 | | 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。 | 理與健康的外食。 | 原因、預防方法。 2. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 | | 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。 |
| 第 19 週 | 單元 3 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。 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 | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 | 1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 | 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【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。 |

| | | | | | | | | |
|--------|------------------------------------|---|--|-------------------------------------|---|---------------------|--|--|
| | | | 訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | | | | |
| 第 20 週 | 單元 3 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。 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-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. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 | 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【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。 |
| 第 21 週 | 安全教育 【第三次評量週】 | 1 | 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 | Ba-IV-3: 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 | 1. 能了解並能說出急救的目的。 2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採 | 觀察、發現周遭交通事故及緊急急救流程 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【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 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|------------------|
| | | <p>能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> | | <p>取急救行動的影響。</p> <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> | | <p>生事故的影響因素。</p> |
|--|--|---|--|---|--|------------------|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中暨附設國中部 111 學年度第二學期七年級 健康與體育 領域／健康課程

| 教材版本 | 南一 | 實施年級 (班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週 (1) 節，本學期共 (20) 節 |
|--------|---|-----------------|-----|------|----------------------|
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。 | | | | |
| 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-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>【生命教育】</p> <p>【法治教育】</p> | | | | |

【家庭教育】
【環境教育】

課程架構

| 教學進度 (週次) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|--------------|-------------------------------|----|---|---|---|---|--|-----------------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第1週 | 單元1 「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。 | 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 | 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「霧」一生一菸的健康傷害：吸菸造成的健康傷害與疾病。 2. 吸菸的各種代價：吸菸所造成的生活不便，以及產生人際、經濟和社會等問題。 3. 因為愛自己，所以我拒絕：吸菸邀約的拒絕技巧情境模擬演練。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|---|--|--|-----------------------------|
| | | | 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。 | 範、戒治資源。 | | | | |
| 第 2 週 | 單元 1 「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 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估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. 二手菸拒絕行動家：二手菸拒絕技巧情境模擬演練。 2. 戒菸的好處——身體最知道：戒菸的方法與好處。 3. 健康防護罩——菸害防制法：臺灣菸害防制法內容簡介，以及國際反菸公約與國際趨勢。 4. 無菸環境好自由：臺灣的無菸環境實施介紹。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| | | | 康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | | | | | |
| 第 3 週 | 單元 1 「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 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估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. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。 4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 5. 致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|--|--|--|---|
| | | | 少健康風險的行動。 | | | | | |
| 第 4 週 | 單元 1 「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制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估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. 醉不上道——酒駕零容忍：了解酒駕造成的社會問題與法律對酒駕的規範，並勸服家人不要酒後駕車的人際溝通技巧範例。 3. 「酒酒」不見——戒酒的心路歷程：酒癮所造成的健康與行為問題。 4. 檳榔的時代走廊：檳榔的歷史定位與社會現況。 5. 致癌小果實——檳榔：檳榔成分與人體生理反應，及檳榔的健康影響。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 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。 |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|----------|---|---|--|--|--|-------------------------------------|
| <p>第 5 週</p> | <p>單元 1 「癮」形大危機 第 3 章 紅脣危機</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-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. 口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2. 檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。 5. 明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。</p> | <p>1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交態度 5. 學習態度 6. 課堂問答</p> | <p>【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。</p> |
|--------------|--|----------|---|---|--|--|--|-------------------------------------|

| | | | | | | | | |
|-------|----------------------------------|---|---|--|--|---|--|-----------------------------|
| 第 6 週 | 單元 1 「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。 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。 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。 | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 | 1. 口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 2. 檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。 3. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。 4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。 5. 明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |
| 第 7 週 | 單元 1 「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 | Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性， | 1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 | 1. 口腔病變追緝令：口腔癌自我檢查並協助家人遠離檳榔。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 | 【法治教育】 法 J3: 認識法律之意義與制定。 |

| | | | | | | | | |
|-------|-------------------------------------|---|--|--|---|--|---|--|
| | 【第一次評量週】 | | <p>衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>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>以及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>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>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。</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>2. 檳榔誤我一生：口腔癌造成的健康與家庭問題，與患者面對疾病的艱辛。</p> <p>3. 檳榔樹與環境：臺灣山坡地種植檳榔樹造成的環境水土保持問題。</p> <p>4. 檳榔大家談：與檳榔相關的各項產業與職業觀察。</p> <p>5. 明智選擇，健康永伴隨：拒絕檳榔演練、遠離成癮物質的生活祕訣。</p> | 6. 課堂問答 | |
| 第 8 週 | 單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」 | 1 | <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成</p> | <p>Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> | 1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 | 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交態度</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 J5: 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | <p>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> | | | | 尋求解決之道。 |
| 第 9 週 | <p>單元 2 全境擴散 第 1 章 傳染病情報站</p> | 1 | <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> | <p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p> | <p>1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</p> <p>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</p> <p>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。</p> <p>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p> | <p>1. 降低國病感染率——病毒性肝炎：了解病毒性肝炎的嚴重性，認識不同的病毒性肝炎，了解病毒性肝炎的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防病毒性肝炎的方法並在生活中落實。</p> | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> <p>【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|---|--|---|--|------------------------------------|
| 第 10 週 | 單元 2 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活技能。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 | 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. 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。 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。 | 1. 地球村——境外移入的傳染病：了解國際村概念，因應個人生活情境，採取適當健康技能，以增加預防傳染病的能力。 2. 在地防疫總動員：引導學生了解傳染病案例的個別差異情況，探究傳染病影響因素，加強健康自我管理，增加預防傳染病的能力，以實踐健康行動。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。 |
| 第 11 週 | 單元 2 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。 | 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 | 1. 了解台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 | 正視古老疾病的反撲——肺結核：認識肺結核，了解肺結核的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防肺結核的方法並在生活中落實。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|--|---|--|--|--|------------------------------------|
| | | | 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 | 病的防治策略。 | 的自主管理，進而共同防治各類傳染病。 | | | |
| 第 12 週 | 單元 2 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. 了解台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。 | 防治夏季旋風——登革熱：認識登革熱，了解登革熱的傳染途徑、病原體與相關症狀，學習正確預防登革熱的方法並在生活中落實。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |
| 第 13 週 | 單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行 | 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 | Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 | 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. 能對安全問題提出可行的解決方法。 | 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|---|--|--------------------|--|------------------------------------|
| | | | 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。 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | | | | |
| 第 14 週 | 單元 3 安全守護神 第 1 章 安全伴我行 【第二次評量週】 | 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。 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。 | 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。 | 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. 能對安全問題提出可行的解決方法。 | 了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 【環境教育】 環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 |
| 第 15 週 | 單元 3 安全守護神 第 2 章 | 1 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止 | 1. 建立正確的急救觀念與原則。 | 培養樂於助人的價值觀。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 | 安 J11 學習創傷救護技能 |

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|---|---|--------------------|---|------------------------------|
| | 急救得來速 | | <p>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>血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。</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>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | |
| 第 16 週 | <p>單元 3</p> <p>安全守護神</p> <p>第 2 章</p> <p>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</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>培養樂於助人的價值觀。</p> | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | <p>安 J11</p> <p>學習創傷救護技能</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|------------------------------------|--|--------------------------|--|-----------------------|
| | | | 求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 | | | | | |
| 第 17 週 | 單元 3 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。 | 培養樂於助人的價值觀。 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 4. 作業繳交 5. 學習態度 6. 課堂問答 | 安 J11 學習創傷 救護技能 |
| 第 18 週 | 單元 3 安全守護神 第 3 章 | 1 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能 | Ba-IV-2 居家、學校及社區 | 1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 | 利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中 | 1. 發表 2. 口頭討論 3. 平時上課表現 | 【環境教育】 |

| | | | | | | | | |
|--------|--------------------------------|---|---|--|---|---|--|---|
| | 防災御守 | | <p>對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> | <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，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>培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> | <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | <p>環 J1: 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。</p> <p>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因</p> |
| 第 19 週 | 單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守 | 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>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與</p> | <p>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> | <p>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</p> | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 J1: 了解生物多樣性及環境承載</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|----------|---|--|---|---------------------------|---|---|
| | | | <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p> | <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，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>本概念，應用於日常生活中。</p> | <p>6. 課堂問答</p> | <p>力的重要性。安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因</p> <p>安 J4 探討日常生活發生事故的... 急救教育</p> |
| <p>第 20 週</p> | <p>安全教育 【第三次評量週】</p> | <p>1</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</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. 能了解並能說出急救的目的。</p> <p>2. 能分享自己面對急救情境的想法與感受，並覺察過去經驗對自己採取急救行動的影響。</p> | <p>觀察、發現周遭交通事故及緊急急救流程</p> | <p>1. 發表</p> <p>2. 口頭討論</p> <p>3. 平時上課表現</p> <p>4. 作業繳交</p> <p>5. 學習態度</p> <p>6. 課堂問答</p> | <p>【安全教育】</p> <p>安 J3: 了解日常生活容易發生事故的原因。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|-------------------------------|
| | | <p>的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3: 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>2b-IV-3: 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-1: 精熟地操作健康技能。</p> | | <p>3. 知道急救及一般傷口照護的原則，建立傷口照護的正確觀念。</p> <p>4. 能判斷各種止血法、包紮法的適用時機，掌握操作關鍵步驟，並能正確執行。</p> | | | <p>安 J4: 探討日常生活發生事故的影響因素。</p> |
|--|--|---|--|--|--|--|-------------------------------|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中暨附設國中部 111 學年度第一學期七年級 健康與體育 領域／體育課程

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(42)節。 |
|--------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | 1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 | | | | |
| 領域核心素養 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 | | | | |
| 重大議題融入 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】 | | | | |

人 E3: 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則
【人權教育】
 人 J3: 探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。
【海洋教育】
 海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。
【環境教育】
 環 J4: 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。
 環 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。

課程架構

| 教學進度 (週次) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|--------------|-----------------------------------|----|------------------------------|--|--|--|-------------------------------|---|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第 1 週 | 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。 | 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 | 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. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。 3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 | 1. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 2. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 3. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 | 1. 口語問答 2. 態度檢核 3. 課堂觀察 | 【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【環境教育】 環 J4: 了解永續發展的意義 (環境、社會、與 |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>仰漂 30 秒。</p> | <p>4. 了解體適能檢測項目及流程安排。</p> <p>5. 學會運動處方基本設計原則。</p> <p>6. 能了解運動設施的分類。</p> <p>7. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。</p> <p>8. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。</p> | <p>4. 請各組學生分享探查的結果與心得。</p> | | <p>經濟的均衡發展) 與原則。</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> |
| 第 2 週 | <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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <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>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」: 4 人一組，兩組同時進行對抗，時間 3 ~ 5 分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |

| | | | | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------------------|--|---|---|
| | | | <p>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，實際參與身體活動。</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>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p> | <p>一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</p> | <p>【國際教育】</p> <p>國 J3 了解我國與全球議題之關連性。</p> |
| 第 3 週 | <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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <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>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|---|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | <p>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，實際參與身體活動。</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>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p> | <p>合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</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> |
| 第 4 週 | <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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <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>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> |

| | | | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|--|-----------------------------------|---|--|---|
| | | | <p>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，實際參與身體活動。</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>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p> | <p>圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</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> |
| 第 5 週 | <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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <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>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|----------|---|---|-----------------------------|---|---|--|---|
| | | | <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界的文化價值。</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，實際參與身體活動。</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>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p> | <p>數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組 6 顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</p> | | |
| 第 6 週 | 班際跳繩比賽練習 | 2 | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> | <p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p> | <p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> | <p>1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別</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-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | | <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p> | <p>行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。</p> | | <p>偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
| 第7週 | | 2 | 1d-IV-1 了解各 | c-IV-1 民俗性 | 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本 | 1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 | 【性別平等教育】 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|---|--|--|--|----------------------------|---|
| | <p>班際跳繩比賽 【第一次評量週】</p> | <p>項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> | <p>運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗性運動個人或團隊展演。</p> | <p>技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。</p> | <p>3. 技能實作 4. 分組比賽</p> | <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
|--|----------------------------|---|--|--|--|----------------------------|---|

| | | | | | | | | |
|--|---|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--|--|
| <p style="text-align: center;">第 8 週</p> | <p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p> | <p style="text-align: center;">2</p> | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界的文化價值。</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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各</p> | <p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。 5. 能比較出較省力之投籃動作。 6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。 7. 相互合作的班級氣氛。 | <p>1. 愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 分組比賽 | <p>【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |
|--|---|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|-------|---------------------------------|---|--|----------------------------|--|--|--|--|
| | | | 種策略。 | | | | | |
| 第 9 週 | 單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。</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>3d-IV-2 運用運</p> | Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>1. 愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|----------------------------|---|---|-------------------------------|---|
| | | | 動比賽中的各種策略。 | | | | | |
| 第 10 週 | 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 | Ha-IV-1:網/牆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。 | 1. 愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 | 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|----------------------------|--|---|-------------------------------|---|
| | | | 運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | | | | | |
| 第 11 週 | 單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基本原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能 | Ha-IV-1:網/牆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。 | 1. 愛上體育課「叫我神射手」:全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 | 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 |

| | | | | | | | | |
|--------|------|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | 力，發展專項運動技能。 | | 7. 相互合作的班級氣氛。 | | | |
| | | | 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 | | | | | |
| 第 12 週 | 校運準備 | 2 | 1c-IV-1 了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 了解各項運 | Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。 | 1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。 5. 分項目練習並適時指導。 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>動技能原理。</p> <p>1d- IV - 2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c- IV - 2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d- IV - 3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3c- IV - 1 表現局部或全身性</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</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，解決運動情境的問題。</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>4c- IV - 1 分析 與善用 與運動 相關的 科技、 資訊、 媒體、 產品與 服務。</p> <p>4c- IV - 2 分析 與評估 個人的 體適能 與運動 技能， 修正個 人的運 動計畫。</p> <p>4d- IV - 2 執行 個人運 動計畫， 發展運動</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------|------|---|--|---|---|---|---|---|
| | | | 參與方法。 | | | | | |
| 第 13 週 | 校運準備 | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合</p> | <p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p> | <p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> <p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p> | <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p> |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞的運動本土與世界文化價值。</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>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</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 情境的 問題。</p> <p>4c- IV - 1 分析 與善用 與運動 相關的 科技、 資訊、 媒體、 產品與 服務。</p> <p>4c- IV - 2 分析 與評估 個人的 體適能 與運動</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------|------------------|---|--|--|--|--|--|------------------------------------|
| | | | 技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。 | | | | | |
| 第 14 週 | 校運準備 【第二次評量週】 | 2 | 1c-IV-1 了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 了解各項運 | Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲 | 1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。 | 1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。 5. 分項目練習並適時指導。 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 | 【法治教育】 法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------------|--|--|--|--|
| | | <p>動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動本土與世界文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p> | <p>的基本技巧。</p> | | | | |
|--|--|--|---------------|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | <p>展專項 運動技 能。</p> <p>3d- IV - 1 表現 運動技 術的學 習 策 略。</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 情境的 問題。</p> <p>4c- IV - 1 分析 與善用 與運動 相關的 科技、 資訊、</p> | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|---|--|---|--|---|---|
| | | | <p>媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> | | | | | |
| 第 15 週 | | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估</p> | <p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項</p> | <p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> | <p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p> | <p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。</p> <p>法 J2 避免歧視。</p> |

| | | | | | | | |
|--|----|--|--|---|--|--|--|
| | 校運 | <p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文</p> | <p>運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p> | <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p> | <p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p> | | |
|--|----|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | <p>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>3d- IV - 1 表 現 運 動 技 術 的 學 習 策 略。</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>情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|---------------|----------------|--|------------------------------------|--|---|---|---|
| <p>第 16 週</p> | <p>桌球—反拍擊球</p> | <p>2</p> <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>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</p> | <p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理,藉由各項練習與反思,學習正確動作技能,於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時,遵守規範,注意運動安全,並尊重個別差異,採用溝通與合作的模式,培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習,感受桌球運動的樂趣,同時技能與體適能皆獲得提升與增強,進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>1. 引起動機:詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播,是否有欣賞的球員,原因為何?</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習:四人一組,分站球桌兩側,各站左右半區,同側兩人非持拍手將球放下擊出,對面同學將來球接起後,做同樣練習。</p> <p>4. 反手推球連續擊球練習:同反手推球單次練習,但不將球接起,進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽,要先培養穩定的回擊球能力,將球回擊至</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p> | <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> |
|---------------|----------------|--|------------------------------------|--|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|--------|---------|---|---|-----------------------------|---|--|--|---|
| | | | <p>溝通與和諧互動。</p> <p>3d- IV - 1: 運用運動技術的學習策略。</p> | | | <p>規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的反手推球競賽。</p> | | |
| 第 17 週 | 桌球—反拍擊球 | 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>1d- IV - 2: 反思自己的</p> | Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體</p> | <p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | <p>【性別平等教育】性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。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</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|---------|---|--|-----------------------------|---|--|--|---|
| | | | <p>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>3d- IV - 1: 運用運動技術的學習策略。</p> | | <p>適能皆獲得提升與增強, 進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>球接起後, 做同樣練習。</p> <p>4. 反手推球連續擊球練習: 同反手推球單次練習, 但不將球接起, 進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽, 要先培養穩定的回擊球能力, 將球回擊至規定的半區內, 以利對手回擊, 才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時, 教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上, 或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的反手推球競賽。</p> | | <p>平等互動的能力。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8: 了解人身自由權, 並具有自我保護的知能。</p> |
| 第 18 週 | 桌球—反拍擊球 | 2 | <p>1c- IV - 1: 了解各項運動基礎</p> | <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組</p> | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理, 藉由各項練習與反思, 學習正確動作技能,</p> | <p>1. 引起動機: 詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播, 是否有欣賞</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|---|----------------|--|--|--|
| | | <p>原理和規則。</p> <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>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>合及團隊戰術。</p> | <p>於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> | |
|--|--|---|----------------|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------|--|---|--|-----------------------|--|---|-------------------------------|--|
| | | | 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。 | | | 6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的反手推球競賽。 | | |
| 第 19 週 | 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 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | 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. 愛上體育課「團體增能挑戰」: 班級平均編成 8 組，各組分配不同動作後分開就位在 8 個站點。組員按標準的節奏執行動作。由第 8 組喊口號，跳完 10 下時喊「交換」，則各組輪替，迅速前往下一站點就位。口令一下，進行下一動作。當各組完成 8 站時為一循環，每一循環完成需測量記錄個人最大心跳率。每一循環間休息 2 分鐘，須完成基本量三循環。 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 | |

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|---|---|-------------------------|--|---|-------------------------------|--|
| | | | 人運動計畫，實際參與身體活動。 | | | | | |
| 第 20 週 | 單元五 體適能 第 2 章 接力 衝破終點線 | 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 | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」:以 20x100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者(兩組人)於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同 | 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 | |

| | | | | | | | | |
|--------|------|---|---|----------------------|---|---|--|--|
| | | | 際參與身體活動。 | | | 道次曲率、速度、道次變化的練習情境。 | | |
| 第 21 週 | 體育常識 | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與</p> | Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。 | <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. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以 20x100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|-------|--|--|-----------|--|--|
| | | | 身體活動。 | | | 次變化的練習情境。 | | |
|--|--|--|-------|--|--|-----------|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中暨附設國中部 110 學年度第二學期七年級健康與體育 領域／體育課程

| 教材版本 | 南一版 | 實施年級 (班級/組別) | 七年級 | 教學節數 | 每週(2)節，本學期共(40)節。 |
|--------|--|-----------------|-----|------|-----------------------|
| 課程目標 | 1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。 | | | | |
| 領域核心素養 | A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解 | | | | |
| 重大議題融入 | 【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】 人 E3:了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 【人權教育】 | | | | |

人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【海洋教育】

海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。

課程架構

| 教學進度 (週次) | 教學單元名稱 | 節數 | 學習重點 | | 學習目標 | 學習活動 | 評量方式 | 融入議題 內容重點 |
|--------------|--------|----|--|---|---|---|--------------------|-----------------------------------|
| | | | 學習表現 | 學習內容 | | | | |
| 第 1 週 | 水域安全 | 2 | 1c-IV-1 了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 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 | Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安 | 1 認識防溺水 5 招 2. 認識離岸流。 3. 游泳能力調查。 4. 認識安全場地並學會選擇安全場地的、。 | 1. 引起動機：宣導溺水死亡人數。 2. 利用影片講解防溺水 5 招及離岸流。 3. 詢問學生游泳能力。 4. 利用影片講解何謂安全場地的。 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 | 【海洋教育】 海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。 |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | <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> | <p>全活動 水域的 辨識與 仰漂 30 秒。</p> | | | | |
|--|--|---|---|--|--|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|---|---------------------------------------|--|--|---|---|
| <p style="text-align: center;">第 2 週</p> | <p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p> | <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</p> | <p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能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於綜合應用中。 | <p>1. 愛上體育課「四面八方」:3人一組，在地上畫出兩個米字線，其中A、B兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的C都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A發球後，須依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答。 | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3:覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6:建立對於未來生涯的願景</p> |
|--|---|---|---------------------------------------|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|-----------------------------------|---|--|--|--|
| | | | <p>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> | | | | | |
| 第 3 週 | <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</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</p> | <p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 技能測驗</p> <p>3. 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>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> | <p>角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現於綜合應用中。</p> | <p>B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p> | | |
|--|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--|---|----------|---|---|---|--|---|
| <p style="text-align: center;">第 4 週</p> | <p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p> | <p>2</p> | <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</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. 能具有團隊意識與運動精神並展現於綜合應用中。</p> | <p>1. 體育客點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。</p> | <p>1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽</p> | <p>【生涯規畫教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J6:建立對於未來生涯的願景</p> |
|--|---|----------|---|---|---|--|---|

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|-----------------------------------|---|---|--|---|
| | | | <p>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> | | | | | |
| 第 5 週 | <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</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</p> | <p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 技能測驗</p> <p>3. 分組競賽</p> | <p>【生涯規畫教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|--|
| | | <p>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> | <p>角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現於綜合應用中。</p> | <p>B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p> | | |
|--|--|---|---|---|--|--|

| | | | | | | | |
|--------------|-------------|----------|--|--|--|---|---|
| <p>第 6 週</p> | <p>力拔山河</p> | <p>2</p> | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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>3d-IV-2 運用運動比賽</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽 <p>【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。</p> |
|--------------|-------------|----------|--|--|--|---|---|

| | | | | | | | | |
|-------|------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | <p>中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身活動。</p> | | | | | |
| 第 7 週 | 力拔山河 【第一次評量週】 | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</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，</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1. 認識拔河運動個人基本握繩法。</p> <p>2. 明白拔河比賽如何進行。</p> <p>3. 學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。</p> | <p>1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> | <p>【性別平等教育】性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|------|---|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | | | | |
| 第 8 週 | 力拔山河 | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。</p> | <p>1. 認識拔河運動個人基本握繩法。</p> <p>2. 明白拔河比賽如何進行。</p> <p>3. 學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互</p> | <p>1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」：介紹我國最強的隊伍：大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。</p> | <p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p> | <p>【性別平等教育】性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力</p> |

| | | | | | | | | |
|-------|---|---|---|--------------------------------|---|--|--|----------------------------------|
| | | | <p>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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p> | | <p>合作之團隊一份子。</p> <p>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。</p> | | | |
| 第 9 週 | <p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p> | 2 | <p>1c-IV-1 了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</p> | <p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> | <p>1. 愛上體育課「車水馬龍」：在一平坦牆面之高處，以粉筆畫 4 個方框，並將全班分為 4 組，使學生在方框</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</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>隊戰術。</p> | <p>3. 能在動態活動中正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>前各自列隊，並距離方框約 5 公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中 1 顆，該隊需報出累積之擊中數，每 3 分鐘為 1 輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。</p> | <p>諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>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。 | | | | | |
| 第 10 週 | 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， | Bc- IV - 1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha- IV - 1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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於綜合應用中。 | 1. 愛上體育課「車水馬龍」: 在一平坦牆面之高處，以粉筆畫 4 個方框，並將全班分為 4 組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約 5 公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中 1 顆，該隊需報出累積之擊中數，每 3 分鐘為 1 輪，看哪一組在時間結束 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決 |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|---|----------------------------------|---|---|--|----------------------------------|
| | | | <p>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> | | | 後擊中方框最多次。 | | |
| 第 11 週 | <p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p> | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> | <p>Bc- IV - 1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> | <p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> | <p>1. 愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組，一組 8 人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和</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 表現利他合群的态度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> | <p>Ha- IV - 1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>3. 能在動態活動中正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於綜合應用中。</p> | <p>組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。</p> | <p>諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>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。 | | | | | |
| 第 12 週 | 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， | Bc- IV - 1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha- IV - 1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 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於綜合應用中。 | 1. 愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組，一組 8 人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格中，對打過程不能離開自己的格子。假設 A、B 組對打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得分，無論落地與 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。 品 J8 理性溝通與問題解決 |

| | | | | | | | | |
|------|---------|---|---|------------------------------|---|--|--|------------------------------------|
| | | | <p>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> | | | <p>否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。</p> | | |
| 第13週 | 桌球—正拍擊球 | 2 | <p>1c-IV-1: 了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</p> | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，</p> | <p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 運動行為計畫實踐表 5. 學習單</p> | <p>【安全教育】 安 J3: 了解日常生活容易發生</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---------------|--|--|---|
| | | <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>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>3d- IV - 1: 運用運動技</p> | <p>及團隊戰術。</p> | <p>於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時, 遵守規範, 注意運動安全, 並尊重個別差異, 採用溝通與合作的模式, 培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習, 感受桌球運動的樂趣, 同時技能與體適能皆獲得提升與增強, 進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練習: 四人一組, 分站球桌兩側, 各站左右半區, 同側兩人非持拍手將球放下擊出, 對面同學將來球接起後, 做同樣練習。</p> <p>4. 正拍擊球連續擊球練習: 同正拍擊球單次練習, 但不將球接起, 進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽, 要先培養穩定的回擊球能力, 將球回擊至規定的半區內, 以利對手回擊, 才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時, 教師可提醒同</p> | <p>事故的原因。</p> <p>安 J6: 了解運動設施安全的維護。</p> |
|--|--|---|---------------|--|--|---|

| | | | | | | | | |
|--------|---------------------|---|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------|--|
| | | | 術的學習策略。 | | | 學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的正拍擊球競賽。 | | |
| 第 14 週 | 桌球—正拍擊球 【第二次評量週】 | 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。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各 | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | 1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 正拍擊球連續擊球練習：同正拍擊球單次練習，但 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | |

| | | | | | | | | |
|--------|---------|---|--|------------------------------------|--|--|--|--|
| | | | <p>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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> | | <p>不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的正拍擊球競賽。</p> | | | |
| 第 15 週 | 桌球—正拍擊球 | 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</p> | <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> | <p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意</p> | <p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> | |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>動技能原理。</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>3d-IV-1: 運用運動技術的學</p> | <p>運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p> | <p>2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4. 正拍擊球連續擊球練習：同正拍擊球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同</p> | | |
|--|--|--|---|--|--|--|

| | | | | | | | | |
|--------|---------|---|---|-----------------------------|---|---|-------------------------------|--|
| | | | 習 策 略。 | | | 學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的正拍擊球競賽。 | | |
| 第 16 週 | 桌球—正拍擊球 | 2 | 1c- IV - 1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d- IV - 1: 了解各項運動技能原理。 1d- IV - 2: 反思自己的運動技能。 1d- IV - 3: 應用運動比賽的各 | Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。 | 1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 正拍擊球連續擊球練習：同正拍擊球單次練習，但 | 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 | |

| | | | | | | | | |
|--------|---|---|--|------------------------------|--|--|---|--|
| | | | <p>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>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p> | | <p>不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的正拍擊球競賽。</p> | | | |
| 第 17 週 | <p>單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p> | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> | <p>1. 愛上體育課「核心大考驗」：可將班上同學分成 A、B、C、D、E 等組別，每組約 3~5 人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，</p> | <p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|-----------------------------|---|--|------------------------------|---|---|---|--|
| | | | <p>勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> | | <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>試著去發現動作不正確同學並從旁調整之。每組採 45 秒執行動作，另 15 秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。</p> | | <p>格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> |
| 第 18 週 | <p>單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群</p> | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑</p> | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> | <p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> | <p>的核心肌群訓練課表」: 教師隨機請同學上臺分享，並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的性格特質與價值觀。</p> |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|--|--------------------------|---|--|---|--|
| | | | 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。 | | 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。 | | | 涯 J6:建立對於未來生涯的願景。 |
| 第 19 週 | 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 | 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。 | 1.愛上體育課「臨機應變」:全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第 1 人任意執行一個基礎動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作不確實或錯誤的人則挑戰失敗，每位動作成功者記錄為+ | 1.課堂觀察 2.口語問答 3.技能實作 4.學習單 5.分組討論 | 【生涯規劃教育】 涯 J3:覺察自己的能力與興趣。 涯 J4:了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6:建立對於未來 |

| | | | | | | | | |
|--------|-------------------------------|---|---|-----------------------|---|---|---|--|
| | | | 升體適能與運動技能的運動計畫。 | | <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8. 相互合作的班級氣氛。</p> | <p>1. A、B 組員輪流指定動作，依序進行至兩組的第 6 人結束後，較多人成功的組可以在第二回合優先進攻。第二回合選擇進階動作，比賽方式與第一回合相同。在兩回合結束後，總計獲得最多成功者的組別即為獲勝。</p> | | 生涯的願景。 |
| 第 20 週 | 單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群 | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適</p> | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 | <p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> | <p>1. 體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。</p> | <p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p> | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。</p> |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--------------|--|---|--|--|--|
| | | | 能與運動技能的運動計畫。 | | 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。 | | | |
|--|--|--|--------------|--|---|--|--|--|

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。