

彰化縣縣立埤頭國民中學 111 學年度第 一 學期 七年級健康與體育領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 健康的基礎</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3.能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。 <p>1-2 成長的喜悅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3.能瞭解青春期身心變化的調適與保健策略。 4.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5.能操作洗臉的相關健康技能。 <p>1-3 青春充電站</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。 2.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 3.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。 <p>2-1 懂吃懂買大贏家</p>				

- 1.關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。
- 2.瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。
- 3.瞭解消費陷阱。
- 4.瞭解與飲食相關的議題。

2-2 食品消費新趨勢

- 1.能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。
- 2.能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。
- 3.能評估食品安全問題對健康的影響。

體育

3-1 運動新主張～運動欣賞與運動家精神

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

3-2 活力隨堂考～認識體適能

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

4-1 默契大考驗～田徑

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

	<p>慣，建立安全的運動行為。</p> <p>4-2 青春我最漾～捷泳</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2.能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3.培養自發學習與相互合作學習的能力。 4.能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。 <p>5-1 高抬貴手～籃球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2.讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 <p>5-2 旁敲側擊～排球</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.能瞭解排球之相關知識。 2.能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3.能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。 <p>6-1 躍然紙上～體操</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解體操的運動技能及原理。 2.能學習到平衡與跳躍能力。 3.將練習要點融入在練習過程中。 <p>6-2 繩采飛揚～跳繩</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.瞭解跳繩運動的技能及原理。 2.能學習到跳躍與協調能力。 3.將練習的要點融入在練習過程中。
<p>領域核心素養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p>

	<p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>
--	---

重大議題融入	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
---------------	---

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				
第一週	1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	教學準備材料： 材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾

			2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。		向、性別特質與性別認同
第一週	3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	教學準備材料： 1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。 2. 學習單。 學習目標： 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

			感。			律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。		
第二週	1-1：健康的基礎	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 能瞭解全人健康的概念與內涵。 2. 能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。 3. 能瞭解全人健康中自我認同與自我實現的概念。	教學準備材料：材料空白紙張可以進行課程活動。 教學重點： 1. 學生能說出全人健康的定義。 2. 學生能指出人體主要器官的位置與功能。 3. 學生能瞭解自我認同的重要性。 4. 學生能落實提升自我認同重要性的方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同
第二週	3-1：運動新主張～動欣賞與動家精神	2	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所	1. 透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社	教學準備材料： 1. 報紙的運動版、運動雜誌、運動網站。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮

			<p>實踐能力。</p> <p>2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p>	<p>需營養素知識。</p> <p>Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</p>	<p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。</p>		<p>譽。</p>
第三週	1-2：成長的喜悅	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。</p> <p>Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>

			<p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>3. 能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態</p>	<p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	--	---	---	---	---

度與想法

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

3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照

						<p>護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>	
第三週	3-2：活力隨堂考 ～認識體適能	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 立定跳遠測驗場地。</p> <p>2. 坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3. 軟墊 5~10 個。</p> <p>4. 碼錶。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

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

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

			用適切的 健康資 訊、產品 與服務， 擬定健康 行動策 略。			學生參考。 5. 準備皮膚構造 圖、紫外線指 數示意圖、膚 質檢測圖及八 仙塵爆新聞剪 報。 教學重點： 1. 學生對於性有 正確的觀念， 可藉由此段落 引導學生該如 何看待性，也 提醒學生在談 到相關主題 時，應有的態 度與想法 2. 在介紹男性 與女性的生殖 器官與其進入 青春期之後的 改變與因應之 道，教師可將 重點放在青春 期身心改變的 因應與清潔， 並藉由課文中 的活動，引導 學生思考這些 改變對身體的	閱 J5 活用文 本，認識 並運用滿 足基本生 活需求所 使用之文 本。 閱 J7 小心求證 資訊來 源，判讀 文本知識 的正確 性。
--	--	--	--	--	--	---	---

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

						<p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
第四週	3-2：活力隨堂考 ～認識體適能	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 立定跳遠測驗場地。</p> <p>2. 坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3. 軟墊 5~10 個。</p> <p>4. 碼錶。</p> <p>學習目標：</p> <p>1 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。</p> <p>2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

					<p>效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>	<p>進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p> <p>3. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。</p> <p>4. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p>		
第五週	1-2：成長的喜悅	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期中會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期中身體與心理的變化，能知道如何</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規</p>

			<p>康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談</p>	<p>劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確</p>
--	--	--	---	---	---	---	--

						<p>到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <p>3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。</p> <p>4. 瞭解男性與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <p>5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。</p>		性。
--	--	--	--	--	--	--	--	----

						<p>6. 培養學生獨立生活的自我照護能力。</p> <p>7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。</p> <p>8. 瞭解皮膚的功能與構造</p> <p>9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>	
第五週	3-2：活力隨堂考 ～認識體適能	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處	1. 認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，並完成檢測。	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 立定跳遠測驗場地。</p> <p>2. 坐姿體前彎檢測器。</p> <p>3. 軟墊 5~10</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

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

						驗。 5. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。		
第六週	1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲

			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。		同衛生棉形式的 介紹，提供 學生參考。 5. 準備皮膚構造 圖、紫外線指 數示意圖、膚 質檢測圖及八 仙塵爆新聞剪 報。 教學重點： 1. 學生對於性有 正確的觀念， 可藉由此段落 引導學生該如 何看待性，也 提醒學生在談 到相關主題 時，應有的態 度與想法 2. 在介紹男性 與女性的生殖 器官與其進入 青春期之後的 改變與因應之 道，教師可將 重點放在青春 期身心改變的 因應與清潔， 並藉由課文中 的活動，引導		得文本資 源。 閱 J5 活用文 本，認識 並運用滿 足基本生 活需求所 使用之文 本。 閱 J7 小心求證 資訊來 源，判讀 文本知識 的正確 性。
--	--	--	---	--	---	--	---

						<p>學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。</p> <ol style="list-style-type: none">3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。4. 瞭解男性與女性在青春期的身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。6. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。8. 瞭解皮膚的功能與構造9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>		
第六週	4-1：默契大考驗 ～田徑	2	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制</p>	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 起跑架 4~5 個。</p> <p>2. 球 4~5 顆。</p> <p>3. 接力棒 4~5 支。</p> <p>4. 小型障礙錐 4~5 個。</p> <p>5. 內胎彈力繩 4~5 條。</p> <p>6. 影片檔與投影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。</p> <p>2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1</p> <p>溝通合作與和諧人際關係。</p>

			<p>能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

						習慣，建立安全的運動行為。		
第七週(段考)	1-2：成長的喜悅	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期中會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春期中身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春期中身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期中臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5</p>

			健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。			5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法 2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的	活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
--	--	--	----------------------	--	--	--	---

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

						改善方法。 12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
第七週(段考)	4-1：默契大考驗 ～田徑	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步	教學準備材料： 1. 起跑架 4~5 個。 2. 球 4~5 顆。 3. 接力棒 4~5 支。 4. 小型障礙錐 4~5 個。 5. 內胎彈力繩 4~5 條。 6. 影片檔與投影片。 學習目標： 1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		<p>練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>能表現。</p> <p>3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。</p> <p>4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。</p> <p>5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。</p> <p>6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	
--	--	--	------------------------	--	--	---	--

<p>第八週</p>	<p>1-2：成長的喜悅</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>教學準備材料： 1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。 4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。 5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿</p>
------------	------------------	----------	--	---	--	--	--	--

			擬定健康行動策略。			質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。 教學重點： 1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法 2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。 3. 讓學生建立對於性教育主題		足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
--	--	--	-----------	--	--	---	--	--

的正確觀念。

4. 瞭解男性與女性在青春期的身心變化，並在面對這些變化時能夠適應。

5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。

6. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。

7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。

8. 瞭解皮膚的功能與構造

9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。

10. 熟悉洗臉的方法。

11. 瞭解體味與改善方法。

12. 紫外線與皮膚的關係、避

						免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。		
第八週	4-1：默契大考驗 ～田徑	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少	教學準備材料： 1. 起跑架 4~5 個。 2. 球 4~5 顆。 3. 接力棒 4~5 支。 4. 小型障礙錐 4~5 個。 5. 內胎彈力繩 4~5 條。 6. 影片檔與投影片。 學習目標： 1. 透過田徑運動課程，認識臺灣菁英選手的傑出表現。 2. 能使用起跑架且做好起跑動作，並透過合作學習策略，改善動作技能表現。 3. 能與同學討論如何提升傳	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

			運動技能。		練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 4. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 5. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 6. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第九週	1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期	教學準備材料： 1. 教師將各頁的 Let's do it !	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢	【生涯規劃教育】 涯 J4

		<p>策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>會有的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。</p> <p>2. 面對青春身心變化的調適並能實際執行。</p> <p>3. 能瞭解青春身心變化的調適與保健策略。</p> <p>4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。</p> <p>5. 能操作洗臉的相關健康技能。</p>	<p>活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。</p> <p>2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。</p> <p>3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p>	<p>核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p> <p>【閱讀素養】</p> <p>閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文</p>
--	--	--	---	--	---	-------------------------	--

					<p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，並藉由課文中的活動，引導學生思考這些改變對身體的影響與自己的態度。3. 讓學生建立對於性教育主題的正確觀念。4. 瞭解男性與女性在青春期		<p>本。 閱 J7 小心求證 資訊來源，判讀 文本知識的正確 性。</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>身心的變化，並在面對這些變化時能夠適應。</p> <ol style="list-style-type: none">5. 養成學生規律運動與健康生活的習慣。6. 培養學生獨立生活的自我照顧能力。7. 培養學生思辨與善用健康生活與體育運動相關資訊、產品和服務的素養。8. 瞭解皮膚的功能與構造9. 瞭解青春痘的成因、種類與照顧方法。10. 熟悉洗臉的方法。11. 瞭解體味與改善方法。12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

<p>第九週</p>	<p>4-2：青春我最漾 ～捷泳</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>購。 教學準備材料：臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
------------	--------------------------	----------	--	---	---	--	--	--

			能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十週	1-2：成長的喜悅	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1. 能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2. 面對青春期的身體與心理的變化，能知道如何調適並能實際執行。 3. 能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。 4. 能瞭解皮膚的基本構造與青春期的面部、體味與防晒相關問題的處理方法。 5. 能操作洗臉的相關健康技能。	教學準備材料： 1. 教師將各頁的 Let's do it! 活動單獨列印出來，可在前一節課發給學生當作作業，不記名交回。 2. 教師統計男性與女性學生的相關改變，並且整理出學生所提出的困擾或是疑問。 3. 教師準備生殖器官與功能配對的字卡男性與女性各 16 張，可做賓果對對碰的活動，以複習生殖器官與其功	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【閱讀素養】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何

			<p>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>能。</p> <p>4. 教師準備不同衛生棉形式的介紹，提供學生參考。</p> <p>5. 準備皮膚構造圖、紫外線指數示意圖、膚質檢測圖及八仙塵爆新聞剪報。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 學生對於性有正確的觀念，可藉由此段落引導學生該如何看待性，也提醒學生在談到相關主題時，應有的態度與想法</p> <p>2. 在介紹男性與女性的生殖器官與其進入青春期之後的改變與因應之道，教師可將重點放在青春期身心改變的因應與清潔，</p>	<p>利用適當的管道獲得文本資源。</p> <p>閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。</p> <p>閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。</p>
--	--	--	---	--	--	--	--

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

						<p>的成因、種類與照顧方法。</p> <p>10. 熟悉洗臉的方法。</p> <p>11. 瞭解體味與改善方法。</p> <p>12. 紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。</p>	
第十週	4-2：青春我最漾～捷泳	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p>	<p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p>	<p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料：臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。</p> <p>2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。</p> <p>4. 能共同支持鼓勵，建立良好</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			的學習氛圍。		
第十一週	1-3：青春充電站	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3. 能有信心面對青春期的心理變</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊</p> <p>2. 教師可準備國中生可能遇到的各種不同生活事件卡，讓學生練習如何運用生活技</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。		化，並能正向肯定自己。	能解決事件。 教學重點： 1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。	
第十一週	4-2：青春我最漾～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料： 臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

			<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十二週	1-3：青春充電站	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</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>2b-IV-3 充分地肯</p>	<p>Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 瞭解青春期在心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。</p> <p>2. 瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。</p> <p>3. 能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 教師可將學習單單獨列印出來，並準備學生手冊</p> <p>2. 教師可準備國中生可能遇到的各種不同生活事件卡，讓學生練習如何運用生活技能解決事件。</p> <p>教學重點：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			定自我健康行動的信心與效能感。			1. 瞭解生活技能的重要性。 2. 瞭解不同生活技能操作的步驟流程。 3. 能運用生活技能處理生活中的事件。		
第十二週	4-2：青春我最漾～捷泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。 Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	教學準備材料：臉盆、象棋棋子或銅板、浮板。 學習目標： 1. 能瞭解捷泳打水、划手及換氣之動作技巧。 2. 能完整做出捷泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 3. 培養自發學習與相互合作學習的能力。 4. 能共同支持鼓勵，建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十三週	2-1：懂吃懂買大贏家	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關</p>	<p>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3. 瞭解消費陷阱。</p> <p>4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>教學準備材料：食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認知食品中毒對於健康的危害。</p> <p>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			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。 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。	懷。		3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。		
第十三週	5-1：高抬貴手～籃球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	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，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	教學準備材料： 1. 自我檢核表。 2. 學習單。 學習目標： 1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			表現。		
第十四週(段考)	2-1：懂吃懂買大贏家	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善</p>	<p>1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材</p>	<p>教學準備材料：食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認知食品中</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3. 瞭解消費陷阱。</p> <p>4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>毒對於健康的危害。</p> <p>2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。</p> <p>3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。</p> <p>4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。</p>	
第十四週(段考)	5-1：高抬貴手～籃球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>人的動作表現。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。 		
第十五週	2-1：懂吃懂買大	1	1a-IV-4	Eb-IV-1 媒	1. 關心相關的食	教學準備材料：	1. 歷程性評量	

	贏家	<p>理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行</p>	<p>體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<p>品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。</p> <p>2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。</p> <p>3. 瞭解消費陷阱。</p> <p>4. 瞭解與飲食相關的議題。</p>	<p>食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。 	<ol style="list-style-type: none"> 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	
--	----	--	--	--	---	--	--

			為的影響力。					
第十五週	5-1：高抬貴手～籃球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 自我檢核表。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 認識籃球運動，學習所需要的動作技術。</p> <p>2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十六週	2-1：懂吃懂買大贏家	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p> <p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p> <p>Eb-IV-3 健康消費問題的解決策略與社會關懷。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 關心相關的食品中毒事件，並從中學習預防食品中毒。 2. 瞭解冰箱與食品中毒的關聯性，瞭解冰箱的功用，以及食材保存管理的辦法與重要性。 3. 瞭解消費陷阱。 4. 瞭解與飲食相關的議題。 	<p>教學準備材料：食品中毒的案例、冰箱問題、收集不同的飲食議題或消息。</p> <p>教學重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 認知食品中毒對於健康的危害。 2. 知悉冰箱食材管理的辦法，並能影響家裡冰箱的可能。 3. 能瞭解批判思考分辨消息真偽的重要性。 4. 能學習倡議宣導的技能與行動重點。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

			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。					
第十六週	5-2：旁敲側擊～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	教學準備材料： 1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。 2. 分組練習的安排。 學習目標： 1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

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

		<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>織。</p>		<p>管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>		
--	--	--	-----------	--	---	--	--

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第十七週	5-2：旁敲側擊～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	教學準備材料： 1. 球場整理、排球、攜帶式白板、白板筆。 2. 分組練習的安排。 學習目標： 1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 3. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>				
第十八週	2-2：食品消費新趨勢	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料：準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

		<p>健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適當的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監</p>			<p>安全問題對健康的影響。</p>		
--	--	---	--	--	--------------------	--	--

			督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第十八週	6-1：躍然紙上～體操	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>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>	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。	<p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、三角錐（或紙箱）。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解體操的運動技能及原理。</p> <p>2. 能學習到平衡與跳躍能力。</p> <p>3. 將練習要點融入在練習過程中。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					
第十九週	2-2：食品消費新趨勢	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料：準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					
第十九週	6-1：躍然紙上～體操	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。	1a-IV-1 徒手體操動作組合。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融 	<p>教學準備材料：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 電腦設備、運動網站、平衡木（或膠帶）、三角錐 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

			<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>入在練習過程中。</p>	<p>(或紙箱)。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解體操的運動技能及原理。 2. 能學習到平衡與跳躍能力。 3. 將練習要點融入在練習過程中。 		
第二十週	2-2：食品消費新趨勢	1	<p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p>	<p>教學準備材料：準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

		<p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組織。</p>	<p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--

			<p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>				
第二十週	6-2：繩采飛揚～跳繩	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表</p>	Ic-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	<p>1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>2. 能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3. 將練習的要點融入在練習過程中。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 運動網站、跳繩。</p> <p>2. 學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。</p> <p>2. 能學習到跳躍與協調能力。</p> <p>3. 將練習的要點融入在練習過程中。</p>	

			<p>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>					
第二十一週(段考)	2-2：食品消費新趨勢	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>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p> <p>Ea-IV-3 從生態、媒體與保健觀點看飲食趨勢。</p> <p>Eb-IV-2 健康消費行動方案與相關法規、組</p>	<p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規劃適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>	<p>教學準備材料：準備零食與食安事件相關影片或新聞。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 能依據每日飲食指南與各時期營養需求，規畫適合的飲食內容。</p> <p>2. 能瞭解各種食材與食品添加物的源頭及</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

		<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>織。</p>		<p>管理方式。</p> <p>3. 能評估食品安全問題對健康的影響。</p>		
--	--	--	-----------	--	---	--	--

			4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第二十一週(段考)	6-2：繩采飛揚～跳繩	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。	教學準備材料： 1. 運動網站、跳繩。 2. 學習單。 學習目標： 1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。 3. 將練習的要點融入在練習過程中。		

			全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

彰化縣縣立埤頭國民中學 111 學年度第 二 學期 七年級 健康與體育 領域／科目課程（部定課程）

5、各年級領域學習課程計畫

5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定，且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。

5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機，提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。

5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	奇鼎	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。
課程目標	<p>健康</p> <p>1-1 視力保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。 <p>1-2 口腔保健</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。 				

2.因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。

3.依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。**2-1 成癮故事館**

1.認識菸、酒、檳榔的危害。

2.學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。

2-2 菸、酒、檳榔防治情報網

1.能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。

2.正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。

3.認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。

4.關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。

2-3 反毒真英雄

1.認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。

2.知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。

3.願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。

3-1 常見傳染病

1.學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。

2.學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。

3-2 新興傳染病

1.學生能認識新興傳染病的歷史。

2.瞭解 COVID-19 對生活的影響。

3.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。

體育

4-1 舞動青春～有氧舞蹈

1.瞭解有氧舞蹈的起源分類。

2.瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。

3.學會有氧舞蹈的動作。

4.能培養團隊合作的精神。

4-2 一擲乾坤～飛盤

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

5-1 長驅直入～田徑

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

5-2 哇哇哇哇～蛙泳

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

6-1 你來我往～桌球

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

6-2 一觸即發～排球

- 1.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。
- 2.學習排球低手及高手發球。
- 3.學習排球低手接發球。

6-3 投傳而去～籃球

	<p>1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3.養成良好的運動習慣。</p> <p>6-4 揮拍自如～羽球</p> <p>1.能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p> <p>6-5 防患未然～運動安全停看聽</p> <p>1.瞭解運動安全注意事項。</p> <p>2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。</p> <p>3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。</p> <p>4.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。</p>							
<p>領域核心素養</p>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
<p>重大議題融入</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>							
<p>課程架構</p>								
<p>教學進度</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">教學單元名稱</td> <td style="width: 12.5%;">節</td> <td style="width: 12.5%;">學習重點</td> <td style="width: 12.5%;">學習目標</td> <td style="width: 12.5%;">學習活動</td> <td style="width: 12.5%;">評量方式</td> <td style="width: 12.5%;">融入議題</td> </tr> </table>	教學單元名稱	節	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題
教學單元名稱	節	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題		

(週次)		數	學習表現	學習內容				內容重點
第一週	1-1：視力保健	1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識視力的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第一週	4-1：舞動青春～有氧舞蹈	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	教學準備材料： 課程相關影片、學習單。 學習目標： 1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。 2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。 3. 學會有氧舞蹈的動作。 4. 能培養團隊合作的精神。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
第二週	1-1：視力保健	1	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視	1. 認識眼睛的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力保健的影響。 2. 因應家中與在	教學準備材料： 1. 小顆水球與小片透明膠帶，用來比喻眼睛構造。 教學重點：	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>校情境，尋求視力保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫視力的自主保健行動策略。</p>	<p>1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識視力的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>			
第二週	4-1：舞動青春～ 有氧舞蹈	2	1c-IV-1 瞭解各項運	Ib-IV-1 自由創作舞	1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。	<p>教學準備材料： 課程相關影片、</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量</p>		

			<p>動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。</p>	<p>蹈。</p>	<p>2. 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解有氧舞蹈的起源分類。</p> <p>2 瞭解有氧舞蹈以各種舞步為基礎，利用身體各部位的動作、力量和方向面化，創造出有氧舞蹈。</p> <p>3. 學會有氧舞蹈的動作。</p> <p>4. 能培養團隊合作的精神。</p>	<p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
第三週	1-2：口腔保健	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>3a-IV-1 精</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>2. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		健行動策略。	<p>義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識口腔的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>		
第三週	4-2：一擲乾坤～飛盤	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 瞭解各項運動技能原理。</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 哨子、飛盤（或安全飛盤）、呼拉圈（或可替代的投擲標的物）、角錐。</p> <p>2. 事先蒐集飛盤比賽相關影</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	<p>片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	
第四週	1-2：口腔保健	1	<p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p>	<p>1. 認識牙齒的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於口腔保健的影響。</p> <p>2. 因應家中與在校情境，尋求口腔保健的助力，並且能降低或解</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 牙線、牙刷、牙膏，用以示範潔牙方式。</p> <p>2. 牙菌斑顯示劑。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>技能的實施程序概念。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>		<p>決有害因子。</p> <p>3. 依照個人生活習慣及需求，規畫口腔的自主保健行動策略。</p>	<p>領下，學生根據健康檢查項目去瞭解健康的重要性與意義，並從中判讀自己的健康狀態且尋找正確協助。</p> <p>2. 學生能認識口腔的常見疾病。</p> <p>3. 學生能養成愛惜自己身體的重要觀念。</p>		
第四週	4-2：一擲乾坤～飛盤	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 哨子、飛盤（或安全飛盤）、呼拉圈（或可替代的</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	<p>投擲標的物)、角錐。</p> <p>2. 事先蒐集飛盤比賽相關影片。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能認識飛盤競賽項目的相關知識。</p> <p>2. 能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。</p> <p>3. 能理解飛盤接盤動作要領，並能做出接盤動作，且因應情境使用適當接擲方式。</p> <p>4. 能瞭解活動中的動作要求，達到團隊互動合作的精神。</p>	
第五週	2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物</p>	<p>教學準備材料：《壞壞爭地盤》（菸酒檳榔防制宣導影片）</p> <p>教學重點：</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p>	<p>心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>質。</p>	<p>1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。</p>		
第五週	5-1：長驅直入～田徑	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，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</p>	<p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運</p>	<p>教學準備材料：跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。 學習目標： 1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	

			<p>態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>		<p>動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>	<p>4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。</p> <p>5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。</p>		
第六週	2-1：成癮故事館	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>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威</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。</p> <p>Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。</p>	<p>1. 認識菸、酒、檳榔的危害。</p> <p>2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。</p>	<p>教學準備材料：《壞壞爭地盤》（菸酒檳榔防制宣導影片）</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。</p> <p>2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			脅感與嚴重性。					
第六週	5-1：長驅直入～ 田徑	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	教學準備材料： 跳繩、內胎、碼錶、校園路跑練習路線規畫。 學習目標： 1. 認識中距離跑的發展及項目。 2. 能理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性。 3. 利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4. 能做到自我肌力鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。 5. 能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			動計畫，發展運動參與方法。			自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。		
第七週(段考)	2-1：成癮故事館	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。	1. 認識菸、酒、檳榔的危害。 2. 學習以健康的立場拒絕菸、酒、檳榔等成癮物質。	教學準備材料： 《壞壞爭地盤》 (菸酒檳榔防制宣導影片) 教學重點： 1. 在教師的帶領下，認識菸、酒、檳榔三個成癮物質。 2. 讓學生在認識菸、酒、檳榔對健康的危害後，正視成癮物質對自己的影響力。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	
第七週(段考)	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。	教學準備材料： 浮板。 學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	
第八週	2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網	1	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的</p>	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2. 正確認識法律</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 禁菸標誌圖卡。</p> <p>2. 蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。		層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。	教學重點： 1. 認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。 3. 在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
第八週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習	教學準備材料：浮板。 學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			<p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>		
第九週	2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網	1	<p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。</p>	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	<p>1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。</p> <p>2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。</p> <p>3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 禁菸標誌圖卡。</p> <p>2. 蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

					<p>與協助戒癮的方式和機構。</p> <p>4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，以健康的角度堅定拒絕立場。</p>	<p>菸標誌。</p> <p>2. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。</p> <p>3. 在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。</p>	
第九週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>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</p>	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	<p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。</p>	<p>教學準備材料：浮板。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。</p> <p>2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。</p> <p>3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。</p> <p>4. 培養自發學習與相互合作學</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。			習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。		
第十週	2-2：菸、酒、檳榔 防制情報網	1	2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 能在面對各項菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。 2. 正確認識法律層面對於菸、酒、檳榔與電子煙的規範。 3. 認識各個禁菸場域、禁菸標誌與協助戒癮的方式和機構。 4. 關注新興菸品電子煙的現況與現行法律規範，	教學準備材料： 1. 禁菸標誌圖卡。 2. 蒟蒻干、氣泡水、戒菸貼片、口香糖等成癮物質的替代物圖卡。 教學重點： 1. 認識我國針對菸、酒、檳榔的法律規範、禁菸場域和禁菸標誌。 2. 站在協助戒癮者的角度認識戒癮方法與協助機構。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

					以健康的角度堅定拒絕立場。	3. 在健康的先決條件之下，運用批判性思考的生活技能，堅定拒絕菸、酒、檳榔的危害與誘惑。		
第十週	5-2：哇哇哇哇～蛙泳	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-1 表	Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。	1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	教學準備材料：浮板。 學習目標： 1. 瞭解蛙泳打水之動作技巧，並做出蛙泳打水動作。 2. 瞭解蛙泳划水換氣之動作技巧，並做出蛙泳划水換氣動作。 3. 能完整做出蛙泳聯合動作，具備長距離游泳的能力。 4. 培養自發學習與相互合作學習的能力，並共同支持鼓勵，以建立良好的學習氛圍。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。					
第十一週	2-3：反毒真英雄	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的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</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。</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>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>
第十一週	6-1：你來我往～	2	1c-IV-1 瞭	Ha-IV-1 網/	1. 能瞭解桌球相	教學準備材料：	1. 歷程性評量	

	桌球		<p>解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>1. 桌球、桌球拍。 2. 教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。 學習目標： 1. 能瞭解桌球相關知識與規則。 2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	
第十二週	2-3：反毒真英雄	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>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</p>	<p>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品</p>	<p>1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</p>	<p>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. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>斷。</p> <p>生 J12</p> <p>公共議題</p> <p>中的道德</p> <p>思辨。</p>
第十二週	6-1：你來我往～桌球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>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，</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。</p> <p>3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。</p>	<p>教學準備材料：</p> <p>1. 桌球、桌球拍。</p> <p>2. 教師事先蒐集桌球比賽相關多媒體影音資料。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解桌球相關知識與規則。</p> <p>2. 能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			與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。			到正反拍技術動作。 3. 能具備個人與團隊合作練習的知能。		
第十三週(段考)	2-3：反毒真英雄	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人	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. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	教學準備材料：將學生分組。 教學重點： 1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。 2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。 3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	【生命教育】 生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。 生 J12 公共議題中的道德思辨。

			對錯進健康的觀點與立場。					
第十三週(段考)	6-2：一觸即發～排球	2	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	教學準備材料：排球、小型白板、白板筆。 學習目標： 1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。 2. 學習排球低手及高手發球。 3. 學習排球低手接發球。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

第十四週	2-3：反毒真英雄	1	<p>運動技能。</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。</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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。</p> <p>4b-IV-1 主動並公開表明個人對錯進健康的觀點與立場。</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。</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>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：</p> <p>1. 認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。</p> <p>2. 知道如何有效拒絕毒害，並能實際執行拒絕技術。</p> <p>3. 願意宣導反毒主張，並關懷吸毒者，給予適時的協助。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J10 行為者善惡與行為對錯的判斷。</p> <p>生 J12 公共議題中的道德思辨。</p>
第十四週	6-2：一觸即發～排球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。</p> <p>2. 學習排球低手及高手發球。</p> <p>3. 學習排球低手接發球。</p>	<p>教學準備材料：排球、小型白板、白板筆。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解排球低手發球及高手發球的動作要</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>領。</p> <p>2. 學習排球低手及高手發球。</p> <p>3. 學習排球低手接發球。</p>		
第十五週	3-1：常見傳染病	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
第十五週	6-3：投傳而去～籃球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>教學準備材料：課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>			<p>3. 養成良好的運動習慣。</p>		
第十六週	3-1：常見傳染病	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			<p>出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>				
第十六週	6-3：投傳而去～籃球	2	<p>1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>教學準備材料：課程相關影片、學習單。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 瞭解投籃及傳接球的動作要領。</p> <p>2. 培養挑戰自我與團隊合作的精神。</p> <p>3. 養成良好的運動習慣。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

			運動技能。				
第十七週	3-1：常見傳染病	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<p>1. 學生能認識何謂傳染病，並瞭解傳染鏈。</p> <p>2. 學習常見的傳染病，瞭解預防接種年齡與相關事宜。</p>	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：傳染病基本介紹，認識常見的傳染病。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>

第十七週	6-4：揮拍自如～羽球	2	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>教學準備材料：羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>
第十八週	3-2：新興傳染病	1	1a-IV-4 理	Fb-IV-4 新	1. 學生能認識新	教學準備材料：	1. 歷程性評量

		<p>解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康</p>	<p>興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>興傳染病的歷史。</p> <p>2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。</p> <p>3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。</p>	<p>將學生分組。</p> <p>教學重點： 認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	
--	--	--	-----------------------	--	--	---	--

			及減少健康風險的行動。					
第十八週	6-4：揮拍自如～羽球	2	<p>1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>教學準備材料：料羽球拍、羽球、壁球拍、氣球。</p> <p>學習目標：</p> <p>1. 能瞭解羽球的起源及歷史背景。</p> <p>2. 能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。</p> <p>3. 能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。</p>	<p>1. 歷程性評量</p> <p>2. 總結性評量</p> <p>3. 學生自我檢核</p> <p>4. 紙筆測驗</p>	

			際參與身體活動。					
第十九週	3-2：新興傳染病	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生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-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。 	<p>教學準備材料：將學生分組。</p> <p>教學重點：認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗 	

			4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。				
第十九週	6-5：防患未然～ 運動安全停看聽	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	教學準備材料： 1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。 2. 教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。 學習目標： 1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗

						慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。		
第二十週(段考)	3-2：新興傳染病	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 學生能認識新興傳染病的歷史。 2. 瞭解 COVID-19 對生活的影響。 3. 學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	教學準備材料：將學生分組。 教學重點：認識新興傳染病，學習各項旅遊防疫措施。	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第二十週(段考)	6-5：防患未然～運動安全停看聽	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3d -IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用與運動	Bc -IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。	1. 瞭解運動安全注意事項 2. 認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	教學準備材料： 1. 教師蒐集報紙或新聞中，與運動安全或運動傷害相關的報導。 2. 教師請學生向親友詢問曾經發生運動傷害的經驗，並在課前蒐集報紙及網路上針對運動安全或運動傷害的相關事件。 學習目標： 1. 瞭解運動安全注意事項。 2. 認識運動傷	1. 歷程性評量 2. 總結性評量 3. 學生自我檢核 4. 紙筆測驗	

			相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。			害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3. 瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 4. 瞭解熱傷害的症狀及處理方法。		
--	--	--	--------------------	--	--	---	--	--

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。