

彰化縣立溪州國民中學 111 學年度第一學期一年級健體領域 / 科目課程 (部定課程)

5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	南一	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 63 )節。
課程目標	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。</li> <li>2.認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。</li> <li>3.認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。</li> <li>4.理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。</li> <li>5.理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。</li> <li>6.認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。</li> <li>7.了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>2.理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。</li> <li>3.明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。</li> <li>4.認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</li> <li>5.認識全臺危險水域及成因，並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法，熟記防溺十招且能在日後運用。</li> <li>6.能說出自救的基本原則，評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利用衣服長褲來製作浮具漂浮。</li> <li>7.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。</li> </ol>				
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>				

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。

健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。

健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。

健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。

健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。

**重大議題融入**

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

**課程架構**

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動 搭配課本於各章設計的活動內容與學習單。	評量方式	融入議題內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0830-0903	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王 第2章 人體奇航	3	<p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</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-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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>【第2章 人體奇航】</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>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>【第1章 全能健康王】</p> <p>Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。</p> <p>【第2章 人體奇航】</p> <p>a-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1.瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。</p> <p>2.能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。</p> <p>3.能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。</p> <p>4.分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。</p> <p>5.了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。</p> <p>6.持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。</p> <p>【第2章 人體奇航】</p> <p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4.能自我分析危害健康</p>	<p>【第1章 全能健康王】</p> <p>1.健康的重要性:引導學生思考健康問題的原因是能自我控制改進或預防，每一個人都該對自己的健康負責。</p> <p>2.檢視身體健康狀況:分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發現早期治療的特性。並提醒學生健康檢查數據都正常不代表完全健康，心理生病一樣會造成健康問題。，才能獲得健康。</p> <p>3.用愉快的心看世界:說明要踏上心理健康成長之路，最重要的是先學習如何與自己做朋友，其次是如何與別人做朋友，才能生活於互助互愛的家庭社會中。</p> <p>4.和諧社會補給站:讓學生了解人與人、人與環境是相互影響的，大家都能互敬互愛。</p> <p>5.營造健康新生活:養成健康的生活型態，提升自己的健康資本，才能營造健康幸福的人生。</p> <p>6.我的健康我做主學習單:了解自己解決健康問</p>	<p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【第1章 全能健康王】</p> <p>【生命教育】</p> <p>生J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。</p> <p>生J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。</p>

					行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	<p>題是「自我負責」的表現，勇於面對問題並主動有效率的解決，才能獲得健康。</p> <p><b>【第2章 人體奇航】</b></p> <p>1.人體系統的運作:請學生清楚記住各器官位置，當身體不舒服時，才能確切說明疼痛部位。</p> <p>2.解密人體系統:介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊柱為中心，左右兩側對稱；身體內部與骨骼肌肉區隔而成的體腔，可分為背側體腔和腹側體腔，體腔保護著五臟六腑，功能相關的器官進而組成人體各系統。</p>	
第二週 0906-0910	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航 第3章 愛眼護齒保健康	3	<p><b>【第2章 人體奇航】</b></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>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><b>【第3章 愛眼護齒保健康】</b></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>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>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>3a-IV-1 精熟地操作健</p>	<p><b>【第2章 人體奇航】</b></p> <p>a-IV-2 身體各系統的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p><b>【第3章 愛眼護齒保健康】</b></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>Fb-IV-3 保護性的健</p>	<p><b>【第2章 人體奇航】</b></p> <p>1.認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2.瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3.探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4.能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p> <p><b>【第3章 愛眼護齒保健康】</b></p> <p>1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。</p> <p>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</p>	<p><b>【第2章 人體奇航】</b></p> <p>1.珍愛身體，閃耀青春:學生自我檢視促進身體健康的保健行動，有確實做到哪些呢?</p> <p>2.選擇健康的路學習單:讓學生練習做決定的方法，並了解健康是可以靠自己掌握的，且容易於生活中實踐。</p> <p><b>【第3章 愛眼護齒保健康】</b></p> <p>1.眼睛內、外部構造與功能:強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。</p> <p>2.常見眼睛疾病:歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。</p> <p>3.JUST DO IT 錯誤用眼找一找:引導學生思考自己的錯誤用眼行為，分析並解決問題成因。</p> <p>4.牙齒的秘密:說明牙齒的外觀及內部構造。強</p>	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗

			康技能。	康行為。	查。	調「維護健康牙齒」的重要性概念。 5.常見的牙齒疾病:說明齲齒發生的原因、容易發生齲齒的部位、腐蝕程度和疼痛的關係。		
第三週 0913-0917	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	3	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。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2.了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1.常見的牙齒疾病:說明牙周病與蛀牙的成因和形成過程，使學生了解這些疾病之成因及影響。 2.護齒大作戰:引導刷牙及牙線練習。 3.愛眼護齒保衛戰學習單:許多疾病是生活習慣不良所引起，改進生活習慣達到長期健康和安適的目標。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	
第四週 0920-0924	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	3	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2.理解促進青春健康生活的策略與資源。 3.理解青春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，擬定青春保健的策略。	1.從女孩變女人:說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。 2.JUST DO IT 健胸大作戰:請學生調查乳癌家族病史，並向家人宣導乳癌防治與自我檢查的重要性。 3.女人知多少:介紹女性外生殖器，告知月經週期會因人而異，提醒學生記錄自身經期是了解身體健康重要的方法。 4.JUST DO IT 經期大作戰:運用學到的基本保健方式。強調經期與經痛的學習不分男女。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【性別平等】 性J1接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第五週 0927-1001	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	3	【第1章 這一站，青春】 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康	【第1章 這一站，青春】 Db-IV-1	【第1章 這一站，青春】 1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。	【第1章 這一站，青春】 1.生理用品的選擇:讓學生認識各種生理用品，	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享	【第1章 這一站，青春】 【性別平等】 性J1接納自我

	第2章 青春誰人知		<p>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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> <p>【第2章 青春誰人知】</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</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>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</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-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。</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>生殖器官的構造、功能與懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p> <p>【第2章 青春誰人知】</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。</p>	<p>2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3.理解青春期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>【第2章 青春誰人知】</p> <p>1.理解青春期心理健康的概念。</p> <p>2.認識青春期心理變化的調適與因應策略。</p> <p>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。</p> <p>4.理解、認識與尊重多元性別特質與角色。</p>	<p>並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。</p> <p>2.生理用品知多少:理解生理用品各有它的特點與適用時機。</p> <p>3.從男孩變男人:介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。</p> <p>4.皮膚保健有一套:介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。</p> <p>5.我的青春我做主學習單:提醒學生利用網路、書籍與報章雜誌為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。</p> <p>【第2章 青春誰人知】</p> <p>1.JUST DO IT 認識我的青春:詢問學生對青春期的被形容成叛逆期的想法，並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春並不一定就等於叛逆期。</p> <p>2.青春心事:提醒學生不是每個人都有這些青春心事，但可了解青春自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。</p> <p>3.尊重不同的她/他:說明個人特質不應受到生理性別而侷限，應積極認識自己的特質，尊重每個人的特質，不該存有性別刻板印象。</p> <p>4.尊重你我他——倡議宣導學習單:說明為增進群體對性別友善環境的了解與重視，可透過生活技能-倡議宣導來表明自己的立場，並用溝通技巧展現影響力。</p>	紙筆測驗	<p>與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p> <p>【第2章 青春誰人知】</p> <p>【性別平等】</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>性J3檢視家庭、學校、職場中基於性別刻板印象產生的偏見與歧視。</p> <p>性J6探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問題。</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>
第六週 1004-1008	單元三 健康「食」行力	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成	Ea-IV-1 飲食的源頭	1.認識青春期的營養需求以及理解飲食指南	1.青春期的飲食指南:強調均衡飲食、份量適足	態度檢核 上課參與	

	第1章 吃出好「食」力		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。	管理與健康的外食。	的內容，並能在生活中實踐。	及運動對於青春生長發育的重要性。舉例其他國家的飲食指南，引導學生思考不同國家的飲食指南有何不同。 2.JUST DO IT 一日飲食記錄:學生檢討自己的食物份數需要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。 3.青春期的營養需求:不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取，這些都影響我們的健康。因此要好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。	小組討論 經驗分享 紙筆測驗	
第七週 1011-1015 第一次段考	第1章 吃出好「食」力 第一次段考	3	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。	2.在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3.能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	4.食物食品大不同:說明食品與食物之間的不同，主要是因為經過「加工」程序與否。 5.JUST DO IT 辨別食物與食品:不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。 6.食品標示知識家:帶領學生檢視帶來的食品包裝並解說食品標示的內容及含義。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗	
第八週 1018-1022	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1.了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2.觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3.改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1.食品中毒的定義:正確判斷食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。 2.食品中毒的分類:說明化學性食品中毒，也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，要確保食品須徹底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保安全。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生的原因。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。



					<p>3.食品中毒的定義:正確判斷食品中毒的狀態,並說明食品中毒的定義。</p> <p>4.食品中毒的分類:說明化學性食品中毒,也提醒餐具選用需多加留意。細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況,要確保食品須徹底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。</p> <p>5.食品中毒的預防:說明預防食品中毒的五大原則,強調時間跟溫度是關鍵。</p> <p>6.食品中毒處理步驟:食品中毒的症狀不一定是上吐下瀉。保留疑似食品中毒者的嘔吐物,食物等就醫檢查。</p> <p>7.冰箱保存有一套學習單:說明冰箱是延長保存食物的幫手,但沒辦法殺死微生物,若沒有清潔收納反而容易變成生物的集散地。</p>			
<p>第九週 1025-1029</p>	<p>單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀 第2章 護具大集合</p>	3	<p>【第1章 跑步服裝秀】 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 【第2章 護具大集合】 1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分</p>	<p>【第1章 跑步服裝秀】 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 【第2章 護具大集合】 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。</p>	<p>【第1章 跑步服裝秀】 1.能明白相關運動服裝穿著知識。 2.能明白何謂運動服裝需求知識。 3.能自信表達自我運動表現。 4.能思考運動服裝穿著自我需求。 5.能選擇何時合宜的服裝產品。 6.能執行自我運動服裝選擇。 【第2章 護具大集合】 1.能明白相關護具知識。</p>	<p>【第1章 跑步服裝秀】 1.JUST DO IT 檢視身體密碼:說明聚酯纖維為一種人造纖維,可製成吸濕排汗等機能性紡織品。棉觸感良好、吸濕性強,且乾得也快,容易去污。補充教學人體尺寸測量方式。兩兩一組,互相檢視衣褲標籤及鞋子上的尺寸並記錄在課本另實際測量胸圍及腰圍並比對標籤,討論後教師隨機抽選學生發表。 【第2章 護具大集合】 1.JUST DO IT 護具總動員:課前準備護具:護</p>	<p>態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享</p>	<p>【第1章 跑步服裝秀】 【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。 【第2章 護具大集合】 【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷</p>

			析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。		2.能明白護具的運動需求。 3.能自信表達自我護具的運動需要。 4.能選擇何時合宜的運動護具。	腕、護踝、護膝、護肘、髕骨帶、小腿套。將學生分成若干組，各組隨機挑選本頁題型1~2題填寫答案，各組針對答案延伸報告護具主要功能及使用時機，隨機抽取護具請各組穿戴示範。 2.體育客點點名「護具使用時機」:藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能選擇適合的護具，以利未來實際行動。		思，在生活作息、健康運動、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。 【安全教育】安J2判斷常見的事故傷害。安J4探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第十週 1101-1105	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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。	實作評量 上課參與 觀察記錄 動作檢核	【閱讀素養】閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第十一週 1108-1112	單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能	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。	1.愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」:拿一顆軟球或網球，兩人一組面對站立間隔3~5公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的	上課參與 觀察記錄 分組競賽 動作檢核	【戶外教育】戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。



			力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。		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。	球接住。完成5球後再換到另一手持球，改成球「向下」放球並練習之。		
第十二週 1115-1119	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	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.愛上體育課「接球衝刺反應遊戲」:拿一顆軟球或網球，兩人一組面對面相對站立間隔3~5公尺，兩人皆須同一手持球並向外側平舉，避免碰撞。一起喊口令原地「向上」拋球。接著快速上前移動並將對方的球接住。完成5球後再換到另一手持球，改成球「向下」放球並練習之。	上課參與觀察記錄分組競賽動作檢核	【戶外教育】 戶J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十三週 1122-1126	單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水 第2章 自救求生 臨危自保	3	【第1章 水域安全 智者樂水】 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	【第1章 水域安全 智者樂水】 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	【第1章 水域安全 智者樂水】 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。	【第1章 水域安全 智者樂水】 1.JUST DO IT 新聞放大鏡:運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。請學生分組共同思考與討論，當你在「不諳水性」、「體力不支」、「危險水域」、「嬉戲」、「跳水」等溺水事故發生之前，戲水時應該如何避免這些危險情況發生。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與 經驗分享	【第1章 水域安全 智者樂水】 【生命教育】 生J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【人權教育】 人J8了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品J8理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海J12探討臺灣

								海岸地形與近海因與災害。【安全教育】安J1理解安全教育的意義。安J4探討日常生活發生的影響因素。
第十四週 1129-1203 第二次段考	單元六 安心暢游 第2章 自救求生 臨危自保 第二次段考	3	【第2章自救求生 臨危自保】 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	【第2章自救求生 臨危自保】 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	【第2章自救求生 臨危自保】 1.能說出自救的基本原則。 2.評估與加強自己的自救能力級別。 3.熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4.能夠運用藉物漂浮和移動求生。 5.學習利用衣服長褲來製成浮具漂浮。	【第2章自救求生 臨危自保】 1.體育客點點名「自救新聞挖哇哇」:收集因自救而成功獲救的新聞，可包括運用韻律呼吸、水母漂、仰漂或藉物漂浮獲救等等的相關自救方法案例，引導學生思考該情境如何運用課堂中所習得的自救技能。將學生分成小組共同探討發表心得，我們可以學習到什麼，以及自己應該如何加強自救技能等引導問題。期能吸取經驗，並反思自己的自救能力與應變能力是否足夠熟練。	資料蒐集整理 小組討論 上課參與 經驗分享	【第2章自救求生 臨危自保】 【海洋教育】海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】安J1理解安全教育的意義。 【閱讀素養】閱J10主動尋求多元的詮釋，並試著表達自己的想法。
第十五週 1206-1210	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.愛上體育課「300公尺打水總動員」:7人為一組。每組於每一棒需推派3人，3人打水，4人輪休。3人同時手持長形浮條，齊力打水推進，其餘4人於場邊休息或指導。若不慎中途離手落地，須3人到齊後就地再次出發。可自行安排棒次，每棒打水25公尺後可自由換人，也可選擇不換。每組須完成長距離300公尺的挑戰，花費時間最短的組別勝利。 2.愛上體育課「水上樂	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】品EJU4自律負責。

						樂棒」:以樂樂棒規則在水上進行活動。進攻時可使用丟擲或是軟棒打擊橡膠觸覺球，上壘方式採用捷泳正面換氣打水。防守隊伍採用封殺方式守備。活動中觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。		
第十六週 1213-1217	單元六 安心暢游 第3章 捷泳 流線直進	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Gb-IV-2 游泳前進 25公尺 (需換氣5次以上)。	1.能反思捷泳腿部打水動作的優劣。 2.能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。 3.能積極參與活動，充分展現自我。 4.能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。	1.體育客點點名「泳士練習帖」:讓學生思考如何自我精進，學習設立練習目標，規劃運動計畫，並尋求可用資源，並落實執行。逐日記錄下每次練習的內容。設定計畫完成的時間。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分享自己的成長與改變。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【海洋教育】 海J1參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【品德教育】 品EJU4自律負責。
第十七週 1220-1224	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.認識籃球運動的脈絡。 2.能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能由經驗來了解投籃動作之原理。 4.了解利用身體部位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「決戰六分」:全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出1人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得1分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得2分，先獲得6分的隊伍獲勝。 2.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	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。

						<p>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>第十八週 1227-1231</p>	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂</p>	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1.介紹排球運動基本規則。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4.學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6.培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣氛。</p>	<p>1.愛上體育課「俄羅斯輪盤」:全班分為數組，採亂數分組，每5~8人圍成一圓圈。其中1人至圓圈中央，將球拋至空中。拋出球後指定1人為接球員，以此原則反覆操作。接球者需低手擊球，來不及反應者或將球拋出圓圈者即淘汰。在指定時間內，留下最多組員的組別為勝利方。 2.愛上體育課「新式四人排球賽」:2人一組，進行新式排球對抗賽，以四個角錐所圍起的長方形區域為比賽場地。每組由1人以雙手拋球進行發球。發球後，對方球員需採用低手傳接球方式回擊，需在球未落地前或落地反彈一次後擊回球，否則將失分，若未將球回擊至有效區域內，亦判失分。有效區內一球1分最終由先取得6分的組別獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。 品J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十九週 0103-0107</p>	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	3	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團</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。 2.能遵守球場上安全規</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</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品J1溝通合作與和諧人際關係。</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。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	隊戰術。	則及遊戲規則。 3.能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4.學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5.能做出較完整正確的擊球動作。 6.能抓住正確的擊球點。 7.培養能將球擊高擊遠的能力。	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。 2.體育客點點名「羽球高手訓練表」:拍攝討論相關動作。分組共同分享經驗。推選一位動作較優美的同學示範。		品 J8 理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。
第二十週 0110-0114	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。	1.愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。先停滿6格置球區的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第二十一週 0117-0121 第三次段考	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫 第三次段考 休業式	3	3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	2.愛上體育課「過關斬將」:將運球前進、停球後傳球做結合，並加入射門的元素完成這一系列的練習。參考課本 P190 的圖示進行比賽，兩兩一組，依最後成功進球累計的時間多寡做為勝負的依據。可以依據能力的不同做難度調整，甚至可以加入一位防守隊員於其中干擾傳運球，增加遊戲的困難度。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

備註：

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

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

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。

## 彰化縣立溪州國民中學 111 學年度第二學期 一年級 健體 領域 / 科目 課程 (部定課程)

### 5、各年級領域學習課程計畫(5-1 5-2 5-3 以一個檔上傳同一區域)

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	南一	實施年級 (班級/組別)	一年級	教學節數	每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。
<b>課程目標</b>	<p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。</li> <li>2.評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。</li> <li>3.了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳染病對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。</li> <li>4.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。</li> <li>5.認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。</li> <li>6.建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。</li> <li>7.了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。</li> <li>2.認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。</li> <li>3.了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。</li> <li>4.了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。</li> <li>5.能說出基本岸上救生原則及方法，認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法，並學習陸上急救法。</li> <li>6.認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現於綜合應用中。</li> </ol>				
<b>領域核心素養</b>	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-B3 具備審美與表現的能力，了解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。</p>				



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

**重大議題融入**

【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】

**課程架構**

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週 0214-0218	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	3	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮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.菸的真面目:講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2.菸煙二三事:主要讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3.菸商的新武器—電子煙:介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。強調目前國內未開放電子煙產品，電子煙屬違法產品。 4.菸的危害:了解菸對身體、經濟與社會的危害。 5.JUST DO IT 菸 VS 錢:讓學生瞭解抽菸不僅花錢又傷身，將錢用在健康且有意義的地方才是正確的選擇。 6.菸害防制法:可進行「數字會說話」活動，讓學生思考18、3、2009、636363。這些數字跟菸害有什麼關聯，幫助學生記憶。 7.反菸我做起:透過情境的模擬，更能設想到拒菸可能遇到的障礙，而最重要技巧就是，堅持拒絕、謹記拒絕訣竅，並盡速離開勸菸現場。	上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗	【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 法J4 理解規範國家強制力之重要性。

<p>第二週 0221-0225</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</p>	<p>3</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。 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。</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。</p>	<p>8.如何戒菸:：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。 1.酒與人體:介紹酒精的身體之旅、酒對身體的影響。 2.酒後駕車:酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。 3.向酒說「不」:統整青少年應該拒絕飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。 4.向酒說「NO」學習單:要聰明的向酒說NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗</p>	<p>【生命教育】 生J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 法J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第三週 0228-0304</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機</p>	<p>3</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</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.認識檳榔與其添加物:說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。 2.檳榔對人體的危害:嘴巴內有傷口久不癒合、講話表情不太舒服，都可能為口腔癌前兆。並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。 3.紅脣的迷思:介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 4.檳榔對環境的影響:可請學生分享看到檳榔汁的經驗與感受，再說明可協助制止檳榔危害的各法規。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法J3 認識法律之意義與制定。 法J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>

			質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		5.無檳環境大聲說學習單:除了拒絕檳榔以維護自身外,更要將拒絕檳立場宣導出去,打造更健康的無檳環境。			
第四週 0307-0311	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」 單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	3	<p>【第4章 青春不迷「網」】</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-4 因應不同的生活情境,善用各種生活技能,解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動,並反省修正。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>【第4章 青春不迷「網」】</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>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</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>【第4章 青春不迷「網」】</p> <p>1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3.因應生活情境,善用各種策略。</p> <p>4.預防與解決網路沉迷的問題。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</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>【第4章 青春不迷「網」】</p> <p>1.你,成癮了嗎?說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>2.JUST DO IT 你迷「網」了嗎?請學生評估自身網路使用行為,引導學生正視網路沉迷的現況。</p> <p>3.迷「網」類型:說明四項網路沉迷類型,並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。</p> <p>4.網路使用程度分類:介紹網路使用程度分類,並讓學生分享目前屬於哪一類?</p> <p>5.迷「網」的影響:統整並說明網路沉迷的影響。</p> <p>6.如何不迷「網」:說明預防與擺脫網路沉迷的方式。</p> <p>【第1章 傳染病情報站】</p> <p>1.傳染病如影隨行:強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外,還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊,遵守檢疫規範,避免傳染病境外移</p>	上課參與經驗分享 小組討論 態度檢核 紙筆測驗	<p>【第1章 傳染病情報站】</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>入。</p> <p>2.JUST DO IT 傳染病想一想：請學生反思若發生嚴重的傳染病疫情，生活會有什麼樣變化。</p> <p>3.傳染病怎麼會找上我：傳染病要在「病原體」、「傳染途徑」、「抵抗力弱的人體」三因素同時存在才會發生。分析每個人的抵抗力與個人的體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切的關係。</p> <p>4.傳染病防護罩：遠離傳染病的最好方法，就是抽離「病原體的存在、適當的傳染途徑、抵抗力較弱的人體」任何一個因素。</p> <p>5.傳染病防護罩增強術學習單：確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責的態度。</p>			
<p>第五週 0314-0318</p>	<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</p>	3	<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>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-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</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 新興傳染病的防治策略。</p>	<p>1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	<p>1.了解傳染病分布：引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。</p> <p>2.臺灣常見的傳染病：講解流行性感、腸病毒、登革熱及預防方法等。</p> <p>3.臺灣常見的傳染病：講解諾羅病毒、病毒性肝炎、肺結核及預防方法等。</p> <p>4.微型殺手—新興傳染病的威脅：使學生更清楚新興傳染病的定義和嚴重性，及面對各項傳染病時，如何分析和執行各項預防方法。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。</p>

						5.打擊登革熱病媒蚊:讓學生在課本圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方,以及探討原因。		
第六週 0321-0325	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行 第2章 急救得來速	3	【第1章 安全伴我行】 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。	【第1章 安全伴我行】 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。	【第1章 安全伴我行】 1.認識事故傷害。 2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。 4.能對安全問題提出可行的解決方法。	【第1章 安全伴我行】 1.JUST DO IT 危機事件簿:說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。 2.事故傷害的原因:解釋四大造成事故傷害的原因,並可舉出案例分享。 3.家庭安全一把罩:引導學生思考並曾在家中受傷的類型,並說明每個家庭狀況不同,應因地制宜檢視家中埃權狀況。 4.友善校園 快樂學習:探討校園中的基本安全規範,並檢視問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享 實作評量	【第1章 安全伴我行】 【環境教育】 環J12 認識不同類型的災害可能伴隨的危險,學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J3 了解日常生活中容易發生事故的原因。 安J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安J8 演練校園災害預防的課題。 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。
第七週 0328-0401 第一次段考	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 第一次段考	3	【第2章 急救得來速】 1b-IV-1 分析健康技能和生技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生技能的實施程序概念。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求,尋求解決的健康技能和生生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	【第2章 急救得來速】 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	【第2章 急救得來速】 1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。	【第2章 急救得來速】 1.救急,急救:透過常見的事故傷害,說明各種傷害的狀況在日常生活中時常發生。 2.急救便利箱:說明急救箱內放置的物品與功用,並提醒急救箱放置及保存的注意事項。 3.大小傷口一把罩一開 开放性創傷 1:依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟,提醒在沒有生理食鹽水的狀況下,可以使	上課參與 平時觀察 經驗分享 實作評量	【第2章 急救得來速】 【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。

<p>第八週 0404-0408</p> <p>單元三 安全守護神 第2章 急救得來速 第3章 防災御守</p>	<p>3</p>	<p>【第2章 急救得來速】 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。 【第3章 防災御守】 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>【第2章 急救得來速】 Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 【第3章 防災御守】 Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>【第2章 急救得來速】 1.建立正確的急救觀念與原則。 2.能正確操作基本繃帶包紮法。 3.能正確操作基本三角巾包紮法。 4.了解常見運動傷害的處理原則。 5.培養樂於助人的價值觀。 【第3章 防災御守】 1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。</p>	<p>用的替代品。 【第2章 急救得來速】 1.大小傷口一把罩一開放性創傷2:說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。 2.大小傷口一把罩一開放性創傷3:說明踝關節包紮法的使用時機與操作方式。 3.受傷處理有妙招—閉鎖式創傷:介紹運動傷害發生時PRICE的五個步驟。 4.包紮動起來學習單:利用檢核表的步驟，要求進行自評或互評。 【第3章 防災御守】 1.JUST DO IT 防災知識大哉問:探詢學生對於防災知識的基本認知。 2.防颱安全錦囊:說明颱風來臨前的準備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。解釋平時可準備乾糧、飲用水、電池、手電筒、收音機等物品以防颱風。 3.防火安全妙招:說明火災發生時所造成的損失，日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。 4.JUST DO IT 逃生急先鋒:火災逃生時的注意事項。強調看見濃煙勿貿然逃生，應於</p>	<p>上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量</p>	<p>【第2章 急救得來速】 【安全教育】 安J11 學習創傷救護技能。 【第3章 防災御守】 【環境教育】 環J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環J11 了解天然災害的人為影響因子。 環J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防J4 臺灣災害預警的機制。 防J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
--	----------	--	---	---	--	--	--

					<p>房間內避難。</p> <p>5.地震來臨末驚慌:地震往往引起許多複合式災難，使災情擴大。事前的充分準備有助於災害的降低。平時應將物品固定，避免搖晃時掉落。地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。</p> <p>6.JUST DO IT 我的避難包:避難包攜帶的物品，應優先選擇重要且必要之物，為逃生時離開住家後的準備。</p>			
<p>第九週 0411-0415</p>	<p>單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂</p>	3	<p>【第1章 從棒球看臺灣】</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>【第2章 臺灣棒球名人堂】</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>【第1章 從棒球看臺灣】</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p> <p>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。</p> <p>【第2章 臺灣棒球名人堂】</p> <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>	<p>【第1章 從棒球看臺灣】</p> <p>1.了解臺灣棒球發展。</p> <p>2.了解臺灣棒球現況。</p> <p>【第2章 臺灣棒球名人堂】</p> <p>1.了解臺灣棒球起源及發展。</p> <p>2.體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p>	<p>【第1章 從棒球看臺灣】</p> <p>1.體育客點點名「前進球場 GO! GO! GO!」:以分組方式進行應援口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。</p> <p>【第2章 臺灣棒球名人堂】</p> <p>1.體育客點點名「球員速寫專欄」:老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告 經驗分享</p>	<p>【第1章 從棒球看臺灣】</p> <p>【品德教育】</p> <p>品EJU6 欣賞感恩。</p> <p>品J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【多元文化】</p> <p>多J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>多J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國J2 具備國際視野的國家意識。</p> <p>【第2章 臺灣棒球名人堂】</p> <p>【品德教育】</p> <p>品EJU6 欣賞感恩。</p> <p>品J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【多元文化】</p> <p>多J2 關懷我族</p>



								文化遺產的傳承與興革。 【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與人進行溝通。 閱J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。
第十週 0418-0422	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.核心肌群簡介。 2.能指出核心肌群指哪些肌肉。 3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5.能做出正確的核心肌群訓練動作。 6.每一核心訓練都能調整強度的變化。 7.可設計出適合自己的核心訓練課表。 8.相互合作的班級氣氛。	1.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，試著去發現動作不正確的同學並從旁調整之。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。 2.體育客點點名「我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。	上課參與 技能測驗	
第十一週 0425-0429	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1.能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2.學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3.學生能依照本單元	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	上課參與 分組檢測 技能測驗	【閱讀素養】 閱J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與人進行溝通。

			<p>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4.能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>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。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>	
<p>第十二週 0502-0506</p>	<p>單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲</p>	3	<p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</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.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</p> <p>2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p>	<p>1.愛上體育課「捷泳追逐戰」:分為A、B兩隊，兩隊有等量的球，球池距牆5公尺。進攻方每次推派1人，防守方推派2人。A隊進攻者進入對方場地，從B隊球池中拿取1顆球後，即快速捷泳游回自己的場地，此時B隊兩名防守者從牆壁出發，開始捷泳追逐。若A隊該名進攻者成功游回自己的場地，則A隊得1球。反之，若被B隊任一位防守者觸碰到腳，則A隊除了須放棄搶來的球外，要再另給B隊一顆球。兩隊輪流攻防奪球。計時10分鐘，累計球數多的一方獲勝。</p> <p>2.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</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>

第十三週 0509-0513	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲	3	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。	Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。	1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。 2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。	等級。 1.體育客點點名「我的游泳筆記」:請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。	上課參與 技能測驗	
第十四週 0516-0520 第二次段考	單元六 展臂優游 第1章 捷泳 水中協奏曲 第二次段考	3	3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Gb-IV-2 游泳前進25公尺（需換氣5次以上）。	3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。 4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。	1.體育客點點名「我的游泳筆記」:請學生利用課餘時間上網搜尋並觀賞捷泳比賽的影片，觀察選手的打水或是划手動作，並思考與記錄學習心得。	上課參與 技能測驗	
第十五週 0523-0527	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	3	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1.能說出基本岸上救生的原則及方法。 2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。 3.認識救溺五步並加以熟習之。 4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。 6.認識及學習陸上急救法。	1.愛上體育課「救生浮標接力賽」:全班平均分成數隊，一隊一水道，各隊分站水道兩側，以救生浮標作為接力棒，先完成全部棒次的隊伍獲勝。 2.愛上體育課「拋繩圈救生賽」:分組進行接力救生比賽，每組平均區分為施救者及待援者。每組的待援者先在水中約距離池邊10公尺處等待救援，而施救者在岸上拋擲救生繩圈，如成功拋擲給水中待援的同學，則迅速將他拖救上岸。待援者若抓到繩圈，應抓緊等待拖拉上岸。拖回時，可用力打水。若拋擲失誤，應立即收回繩索，重新拋擲。成功救援上岸後，雙方均換下一人重複施救動作。最快輪完所有人的組別獲勝。	上課參與 技能測驗 經驗分享	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的意義。 安J10 學習心肺復甦術及AED的操作。
第十六週 0530-0603	單元七 球類入門	3	1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守	1.能了解基本傳接球方式。	1.愛上體育課「攔截者」:引導學生彼此之	上課參與 實務操作	【品德教育】 品J1 溝通合作

	第1章 籃球 扭轉乾坤		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	性球類運動動作組合及團隊戰術。	2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	間先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。透過限制秒數，提升學生傳接球速度及臨場感。除了直線的移動路徑外，也可以設置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。 2.愛上體育課「追緝者」:全班平均分成兩隊，追緝者與被追者。由一隊派出5個人擔任追緝者站在中圈，追緝者共持一顆籃球，可在整個籃球場中移動。被追者則試圖閃躲追緝者的追捕。每局2分鐘，追緝者之間可以相互傳球，目標是穩穩持球觸人，使其出局。注意不可運球，不可用球丟人，接到球後，軸心腳不可離地，傳球後方可移動。被球觸碰立即出局，若自行踩到邊線也算出局。出局者須盡速離場，不可干擾場內活動。被追者無人在場或時間終了時攻守交換，比賽結束以在場人數剩下較多的一方獲勝。	與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十七週 0606-0610	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全	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。	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	上課參與實務操作分組競賽技能測驗 【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。

			身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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。 2.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3×3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。		
第十八週 0613-0617	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	3	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合	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	上課參與實務操作分組競賽技能測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。

			析能力，解決運動情境的問題。		應用中。	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。 2.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。		
第十九週 0620-0624	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	3	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Hb-IV-1 陣地攻守 性球類運 動動作組 合及團隊 戰術。	1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3.能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。	1.愛上體育課「足球九宮格」:將移動式球門掛上1至9號九宮格圖，在距離球門前7公尺定點射準。全班分成兩組，從1到9依順序每人踢一球，輪流在該組進行踢準，所有人踢完一輪看看哪組踢中最多格數字。經過前一輪練習後，第二輪比賽可以最快連成一線的組別獲勝，踢完的人從外側繞至排尾等待輪替。 2.愛上體育課「足球高爾夫」:將操場分為多個10×10公尺的區塊，各場地中分別設置多個角錐門作為關卡。每個區塊一次上場兩人，攜1顆球。	上課參與 實務操作 分組競賽 技能測驗	【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相合作與互動的良好態度與技能。

						<p>其中一人先選擇1個角錐門開始闖關，試著將球踢進角錐門，並往下一個角錐門前進。另一人則防守或抄球，若抄到球就攻守交換，不須重來。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。</p> <p>3.愛上體育課「快搶快射」:將全班平均分成A、B、C、D四組。20×30公尺場地，兩邊放置球門。兩組分別對抗，每組各推派1位組員進行快搶快射。老師於中場線將球下放後，兩人從各自組別位置出發搶球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。</p>		
<p>第二十週 0627-0701 第三次段考</p>	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳 第三次段考</p>	3	<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>4.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>4.體育客點點名「人我互動樂開懷」:引導學生對本章課程進行整體回顧，分別自動體、活動、活動、發展等面向切入，並且思考射門(攻)、守門(防)的想法、差異，進行口頭發表與分享。哪一位同學的動作最令人欣賞?</p>	<p>上課參與實務操作分組競賽技能測驗</p>	<p>【品德教育】 品J1 溝通合作與和諧人際關係。 品J8 理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶J5 在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與</p>



						引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。		技能。

備註：

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

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

2.教學期程請敘明週次起訖，如行列太多或不足，請自行增刪。