

## 彰化縣立溪陽國民中學 112 學年度第一學期七年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	翰林版	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>健康教育 明瞭全人健康的概念及保持良好生活形態的方法；認識自己在身心的成長，進而了解自己、肯定自己；最後學習如何挑選、購買食材，了解如何健康外食與食安問題，讓自己能吃得均衡又健康。</p> <p>體育 除進一步認識體適能及運動安全之外，並持續練習籃球、排球、羽球及棒球等運動，同時學習具挑戰性的徑賽與街舞，藉此培養出多元興趣與良好體能。</p>				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 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><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p>				

**【環境教育】**

環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。

環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。

環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。

環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。

**【生命教育】**

生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

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。

生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。

**【安全教育】**

安 J1 理解安全教育的意義。

安 J6 了解運動設施安全的維護。

**【生涯規劃教育】**

涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。

涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

**【國際教育】**

國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。

**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	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。 2. 因應生活情境的健康需求，尋求	一、阿康、小瀚與小琳： 二、健康語詞接龍 腦力激盪 三、全人的健康	問答 觀察 實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，

			<p>健康技能和生活技能的實施程序概念。</p> <p>1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>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>解決健康問題。</p> <p>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。</p>	<p><b>四、健康的身體</b></p>		<p>包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
第一週	<p>第四篇運動好健康</p> <p>第一章體適能</p>	2	<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>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</p>	<p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>1. 了解體適能的定義。</p> <p>2. 分析體是能對生活的影響。</p> <p>3. 了解體適能的分類和要素。</p> <p>4. 分辨健康體適能與技能體適能的差異。</p>	<p>一、說明科技進步和身體活動量的關係</p> <p>二、說明體適能的重要性</p> <p>三、總結活動</p> <p>四、體適能的分類</p>	<p>實作 觀察 問答</p>	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

第二週	第一篇健康滿點 第一章健康舒適角	1	<p>身體活動。</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>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>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	<p>1. 理解並覺察身體、心理與社會各層面的健康。</p> <p>2. 因應生活情境的健康需求，尋求解決健康問題。</p> <p>3. 自我監督促進健康的行動並反省修正。</p>	<p>一、健康的心理</p> <p>二、健康的社會</p> <p>三、健康偵查隊</p>	問答 觀察 實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J7 面對並超越人生的各種挫折與苦難，探討促進全人健康與幸福的方法。</p>
第二週	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	<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>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</p>	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	<p>1. 能正確實作體適能檢測方法。</p> <p>2. 了解體適能運動處方基礎設計原則。</p> <p>3. 能評估個人體適能檢測結果。</p> <p>4. 能設計體適能促進的運動計畫。</p>	<p>一、分站健康體適能檢測</p> <p>二、評估體適能等級</p> <p>三、設計體適能運動處方</p> <p>四、總結活動</p>	實作 觀察 問答	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
第三週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 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-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。	一、我的人體城市 二、影響健康的因素 三、生活型態與健康 四、健康促進生活型態。	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了解自然環境的倫理價值。

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第三週	第四篇運動好健康 第一章體適能	2	4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 能執行體適能運動處方。 2. 能分析運動計畫執行成效。	一、運動計畫執行成果 二、運動計畫修正 三、總結活動	實作 觀察 問答	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第四週	第一篇健康滿點 第二章健康靠自己	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1a-IV-3 評估	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 分析影響健康的因素。 2. 自主思考運動、睡眠不足等造成的威脅感與嚴	一、訂定目標—改變睡眠習慣 二、改變的開始 三、我的健康契約書。	觀察 實作	<b>【環境教育】</b> 環 J3 經由環境美學與自然文學了

		<p>內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</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>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</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>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>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康</p>	<p>Fb-IV-2 健康狀態影響因素分析與不同性別者平均餘命健康指標的改善策略。</p>	<p>重性。</p> <p>3. 因應生活情境的健康需求，尋求解決運動與睡眠不足的策略。</p>			<p>解自然環境的倫理價值。</p>
--	--	---	---	--	--	--	--------------------

第四週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	風險的行動。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。	一、良好的身心狀況 二、注意環境安全與氣候 三、暖身運動與緩和運動 四、遵守運動規則	實作 觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第五週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	1	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	1. 教師講解 2. 人體外部 3. 人體器官	觀察 實作 討論	【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。
第五週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解正確的運動安全觀念。 3. 學習各項運動使用的護具，以及護具的用途。	一、正確的運動技巧 二、適當的保護措施 三、活動「運動安全我最行」	實作 觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。

第六週	第一篇健康滿點 第三章身體的奧妙	1	4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	全使用規定。 Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。	1. 評估不良姿勢及駝背對健康造成的衝擊與風險。 2. 自主思考不良姿勢及駝背所造成的人體構造與器官的威脅感與嚴重性。 3. 認識系統運作進行減少健康風險的行動。	一、人體系統 二、器官大發現 三、人體器官與系統的運作 四、維護器官的保健方法	觀察 實作 討論	【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。
第六週	第四篇運動好健康 第二章運動安全	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 明白運動傷害發生的原因。 2. 了解夏日高溫時正確的運動安全觀念。 3. 學習使用防曬用具，避免皮膚傷害。 4. 明白空氣汙染對對於運動的影響。 5. 利用科技產品，熟知空氣品質，放心運動。	一、夏日高溫對影響的影響 二、紫外線對健康的影響說明 三、夏日運動的注意事項 四、說明空氣汙染對身體的影響 五、空氣汙染中的懸浮微粒簡介 六、適當的保護措施	實作 觀察 問答	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J6 了解運動設施安全的維護。
第七週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你（第一次段考）	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理	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 青春期中身心變化的	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期的保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春健康促進的生	一、教師講解： 二、認識男生和女生生殖器官 三、青春期的疑惑 四、為什麼會有「月經」 五、月經週期怎麼	問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的

			的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	調適與性衝動健康因應的策略。	活型態。	算 六、經痛怎麼辦		身體自主權。
第七週	第五篇健康動起來 第一章籃球 (第一次段考)	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 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. 從生活情境體會籃球運動不只需要個人動作的優異，更重要是團隊的合作。 2. 場地與基本規則、看懂裁判手勢。 3. 籃球基本戰術與運動實踐。 4. 了解持球三威脅作的使用。 5. 熟練持球動作與基本球感練習。	一、籃球歷史與規則介紹 二、裁判手勢與狀況解說 三、介紹持球三威脅動作 四、介紹球感練習	觀察技能情意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第八週	第二篇快樂青	1	1a-IV-3 評估	Db-IV-1 生殖	1. 自主思考青春	一、月經週期要注	問答	【性別平等

	春行 第一章蛻變的 你		內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春 期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	期的健康問題。 2. 提出青春 期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春 期健康促進的生活型態。	意哪些個人衛生 二、如何選購內衣 三、面對夢遺我該 怎麼做。	觀察 實作	<b>【教育】</b> 性 J4 認識 身體自主權 相關議題， 維護自己與 尊重他人的 身體自主 權。
第八週	第五篇健康動 起來 第一章籃球	2	1c-IV-1 了解 各項運動基礎 原理和規則。 1d-IV-1 了解 各項運動技能 原理。 1d-IV-3 應用 運動比賽的各 項策略。 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. 認識各種傳球 技能與方法，並在 適當時機，運用適 合的傳球動作。 2. 能夠學習正確 且有效率的傳球 姿勢，進而能實際 運用在比賽中。 3. 不應該輕忽接 球的重要性。 4. 墊步結合接球 動作，能讓進攻更 具破壞性。	一、介紹傳接球動 作要領 二、胸前傳球 三、地板傳球 四、過頂傳球 五、側邊傳球 六、介紹傳球動作 要領 七、活動「突破防 守的傳球練習」	觀察 技能 情意	<b>【性別平等 教育】</b> 性 J4 認識 身體自主權 相關議題， 維護自己與 尊重他人的 身體自主 權。 <b>【人權教 育】</b> 人 J5 了解 社會上有不 同的群體和 文化，尊重 並欣賞其差 異。

								【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	第二篇快樂青春行 第一章蛻變的你	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 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。	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。	1. 自主思考青春期的健康問題。 2. 提出青春期保健自主管理的行動策略。 3. 樂於實踐青春期健康促進的生活型態。	一、「勃起」、「夢遺」是什麼 二、男性的衛生保健該怎麼做 三、關於性衝動我了解多少	問答 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第九週	第五篇健康動起來 第一章籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3c-IV-1 表現局部或全身性	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 傳接球基本概念介紹。 2. 與隊友合作運用傳接球完成進攻。	一、傳接球基本概念介紹 二、活動「要球單打我最行」。 三、運球 四、活動「變『換』莫測」	觀察 技能 情意	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】

			<p>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>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十週	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第二章打造獨一無二的我</p>	1	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-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>Db-IV-2 青春期中身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</p> <p>2. 運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>一、青春期的心理轉變</p> <p>二、自我認同</p> <p>三、特質樹</p> <p>四、優點大轟炸</p>	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。</p>
第十週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第一章籃球</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及</p>	<p>1. 認識換手運球的目的以及技巧。</p> <p>2. 學會基本運球</p>	<p>一、轉身運球</p> <p>二、活動「運球我最行」</p>	觀察技能情意	<p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識</p>

			<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>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>團隊戰術。</p>	<p>並具備保護球不被對手抄截的能力。</p> <p>3. 能運用所學運球方法，達成進攻目的。</p>	<p>三、活動「我會作選擇」</p>	<p>身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十一週</p>	<p>第二篇快樂青春行 第二章打造獨一無二的我</p>	<p>1</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-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。</p> <p>2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情</p>	<p>Db-IV-2 青春時期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Fa-IV-1 自我認同與自我實現。</p>	<p>1. 自主思考自己的特質、自我概念。</p> <p>2. 運用正向思維充分地肯定自我。</p> <p>3. 樂於自我實現的生活型態。</p>	<p>一、我並非完美小孩</p> <p>二、正向思維</p> <p>三、自我實現</p> <p>四、我的伸展台</p>	<p>觀察實作</p> <p><b>【性別平等教育】</b></p> <p>性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值</p>

			境進行調適並修正，持續表現健康技能。					觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十一週	第五篇健康動起來 第二章排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識排球低手發球、低手傳接球等排球基礎技術的重要性。 2. 認識正確的排球低手擊球的手部動作、身體軀幹姿勢的穩定。 3. 能夠操作低手擊球的動作，以及指出低手擊球動作的正確與否。	1. 情境式的引導 二、低手傳球 三、靈活的步伐	發表 觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十二週	第二篇快樂青春行 第三章打破性別刻板印象	1	3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表	Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態	1. 思辨性別刻板印象的內涵。 2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。	一、威廉的洋娃娃 二、跳出性別框架	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J2 釐清身體意象的

			現健康技能。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	度。	3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。			性別迷思。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。 【生涯規劃教育】 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。
第十二週	第五篇健康動起來 第二章排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 找到最適合自己低手發球的擊球位置。 2. 透過溝通討論，與他人合作學習，完成手感練習活動。 3. 學會低手發球的動作要領。	一、活動「瞻前顧後」 二、低手發球的動作要領 三、活動「低手發球手感練習」	發表觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差

			<p>互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>					<p>異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十三週	<p>第二篇快樂青春行</p> <p>第三章打破性別刻板印象</p>	1	<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>4b-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</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>1. 思辨性別刻板印象的內涵。</p> <p>2. 熟悉打破性別刻板印象的技能。</p> <p>3. 公開表明尊重他人性別特質的立場。</p>	<p>一、批判性思考技能練習</p> <p>二、看重自己尊重他人</p>	觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J2 釐清身體意象的性別迷思。</p> <p>性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。</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>
第十三週	<p>第五篇健康動起來</p> <p>第二章排球</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p> <p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及</p>	<p>1. 在 9 人制排球比賽中，透過溝通討論擬定比賽策略。</p> <p>2. 能熟練的控制低手發球的方向及位置。</p> <p>3. 能判斷對方發</p>	<p>一、活動「低手發球及接發球」</p> <p>二、活動「9 人制排球比賽」</p>	發表觀察實作	<p><b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的</p>

			<p>自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>團隊戰術。</p>	<p>球落點，並嘗試用低手傳球的動作接發球。</p>		<p>身體自主權。</p> <p><b>【人權教育】</b></p> <p>人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>	
第十四週	<p>第三篇實在有健康</p> <p>第一章吃出健康（第二次段考）</p>	1	<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>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。</p>	<p>1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。</p> <p>2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。</p> <p>3. 消費時，會確認食品標示。</p>	<p>一、食物的旅行</p> <p>二、認識食品認證標章</p> <p>三、農藥殘留量比一比</p> <p>四、食前處理技巧</p> <p>五、選購當季、當地蔬果</p>	<p>問答</p> <p>觀察</p> <p>實作</p>	<p><b>【環境教育】</b></p> <p>環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。</p> <p>環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。</p>

第十四週	第五篇健康動氣來 第三章羽球 (第二次段考)	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動的起源。 2. 學會羽球握拍方法。 3. 認識準備發球前的持球動作。 4. 學會羽球正拍發高遠球。與反拍發網前短球。 5. 認識接發球區。	一、學習引導 二、簡介羽球的起源 三、介紹球拍各部位名稱 四、正手握拍法 五、反手拍握拍法 六、握拍方式 七、發球基本概念 九、反拍發網前短球 十、活動「羽球九宮格」 十一、發球策略應用說	觀察 實作 問答	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	1	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、其他食材選購技巧 二、加工食品如何把關 三、食品添加物	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足

			促進的立場。					跡、水足跡及碳足跡。
第十五週	第五篇健康動起來 第三章羽球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會羽球基本步法。 2. 能將基本步法實際運用。在擊球或比賽上。 3. 熟練米字步法。 4. 米字步法運用時機。 5. 認識與學會平抽球。 6. 基本擊球策略的認識。 7. 結合發球與平抽球的擊球練習。 8. 認識與了解不同擊球技巧，對羽球飛行路線與落點位置的差異性。	一、米字步法 二、羽球基本步法。 三、講解與示範羽球步法 四、實際操作 五、平抽球講解 六、引起動機 七、講解擊球的基本概念 八、活動「邊線及對角線平抽球對打練習」 九、引起動機 十、活動「半場單打比賽」	觀察 實作 問答	【性別平等教育】 性J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	1	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、食品添加物的種類 二、食品添加物停看聽	問答 觀察 實作	【環境教育】 環J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。 環J15 認識產品的生

			精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十六週	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	1. 敘述棒球場地規格及發展，藉由棒球手套總類的認識，開啟對棒球運動的認識。 2. 引導學生了解各式握球法，並藉由你拋我接的活動，學習更精準的握球方式。 3. 學習基本的手套接球方式，藉由互動式學習，提升接球技巧。	一、介紹棒球守備位置及手套使用方式 二、活動「自我傳接球」 三、介紹棒球的握球方式。 四、活動「你拋我接」 五、接球動作要領 六、手套接球要領 七、護球遊戲	認知 情意 技能	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	1	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。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認食品標示。	一、消費者如何把關 二、正確選購包裝食品	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及氣候變遷的關係。

			與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。					環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十七週	第五篇健康動起來 第四章棒球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hd-IV-1 守備/跑分性運動動作組合及團隊戰術。	2. 學會正確投球方式及傳接球的動作要領。 3. 引導學生了解棒球運動並積極參與全民運動。	一、高肘傳球動作要領 二、活動「對牆投擲練習」 三、投手投球動作要領 四、活動「擲準得分王」 五、踩壘包技術及傳球動作 六、活動「壘包爭奪戰」	認知情意技能	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十八週	第三篇實在有健康 第一章吃出健康	1	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。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康外食。	1. 運用精確的資訊，辨識安全農產品，選購當地當季的食材。 2. 分析食品添加物的作用，做出健康的決定。 3. 消費時，會確認	一、健康料理達人 二、自我省思與回饋	問答 觀察 實作	【環境教育】 環 J7 透過「碳循環」，了解化石燃料與溫室氣體、全球暖化、及

			3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。		食品標示。			氣候變遷的關係。 環 J15 認識產品的生命週期，探討其生態足跡、水足跡及碳足跡。
第十八週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、長短距離大不同 二、說明擺臂動作要領 三、活動「擺臂動作練習」 四、活動「擺臂必要性體驗」	觀察實作	<b>【性別平等教育】</b> 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 <b>【人權教育】</b> 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十九週	第三篇實在有健康	1	2a-IV-2 自主思考健康問題	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與	1. 省思三餐是否符合青春期一日	一、誰來晚餐？ 二、均衡飲食	觀察實作	<b>【環境教育】</b>

	第二章食安中學堂		所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	三、一日菜單 四、自己的三餐及飲食聲明書		環 J1 了解生物多樣性及環境承载力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
第十九週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。 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。 3d-IV-3 應與思考能力與分析能力，解決	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 了解起跑的重要性，並體驗短距離的蹲踞式起跑、中長距離跑的站立式起跑的動作要領。 2. 體驗不同的短距離起跑、中長距離起跑方式，並熟悉其動作的要領。	一、蹲踞式起跑 二、活動「絕佳拍檔」 三、活動「沒有最快，只有更快」	觀察 實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察

			運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。					自己的能力與興趣。
第二十週	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、健康外食 二、環保外食愛地球 三、製作並發表健康外食指南	觀察實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
第二十週	第六篇健康跑跳碰 第一章田徑	2	1d-IV-1 了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。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰學習態度。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 引導學生明白接力賽跑的意義，並熟練傳接棒時的動作要領，並培養學生團隊合作精神。 2. 引導學生思考接力賽跑的策略，並清楚如何選擇適宜的傳接棒和棒次安排的策略。	一、站立式起跑 二、活動「起跑瞬間的加速度練習」 三、活動「起跑姿勢大比拚」 四、同心協力-接力賽跑 五、傳接棒秘訣 六、活動「使命必達」 七、活動「絕佳夥伴」	觀察實作	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 【人權教育】 人 J5 了解

			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 應與思考能力與分析能力，解決運動情境問題。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。			八、出奇制勝、堅持到底		社會上有不同的群體和文化，尊重並欣賞其差異。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第二十一週	第三篇實在有健康 第二章食安中學堂（第三次段考）	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 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。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。 Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食品中毒預防處理方法。	1. 省思三餐是否符合青春期一日飲食指南建議。 2. 自我監督三餐，進行環保愛地球的外食行動。 3. 持續地執行減少食品中毒風險的行動。	一、食品中毒 二、食品中毒的原因與症狀 三、食品中毒的處理流程 四、預防食品中毒大補帖。 五、食品的選購與處理 六、問題解決技能	觀察實作	【環境教育】 環 J1 了解生物多樣性及環境承載力的重要性。 環 J2 了解人與周遭動物的互動關係，認識動物需求，並關切動物福利。
第二十一週	第六篇健康跑跳碰 第二章街舞（第三次段考）	2	3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項	Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 Ib-IV-2 各種社交舞蹈。	1. 引導學生了解街舞的相關概念，並能實作基本的HIP HOP舞蹈動	一、介紹街舞的起源與流行文化 二、進行 Hip-Hop 基本動作練習	觀察實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界

	考)		運動技能。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。		作。 2. 說明舞蹈創作與編排的原則，利用分組合作機會，展現學生動作創作和展演的技巧。 3. 利用體驗、編創活動，培養學生運動欣賞與團隊動能的情意涵養。	(一) 四、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (二) 五、進行 Hip-Hop 基本動作練習 (三) 六、總結活動 七、認識舞蹈相關要素 八、學習舞蹈創作技巧 九、認識展演技巧與同儕評量方法 十、分組展演 十一、總結活動		不同文化的價值。 國 J7 了解跨語言與探究學習的重要內涵。
--	----	--	---	--	--	---	--	-----------------------------------

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週)，如行列太多或不足，請自行增刪。

---

## 彰化縣立溪陽國民中學 112 學年度第二學期七年級健康與體育領域課程計畫

教材版本	翰林版	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>健康教育 了解眼睛、口腔、皮膚、耳朵健康的維護方法，並學習如何適宜的調適生活中的各種壓力。除此，了解醫藥相關知識，學習正確用藥及全民健保的知識。</p> <p>體育 了解如何欣賞運動，進而學習籃球、排球、桌球、足球、游泳與體操等運動技能，讓運動豐富生活，並學習在水上活動時保護自己的安全。</p>				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 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>【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。</p> <p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培</p>				

養適切的自我觀。  
 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。  
**【安全教育】**  
 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。  
**【家庭教育】**  
 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。  
**【生涯規劃教育】**  
 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。  
 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。  
 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。  
**【國際教育】**  
 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。

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	第一篇健康照護 第一章 寵 eye 百分比	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。 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。 3b-IV-4 因應不同的生活情	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的矯治。	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、引起動機 二、眼睛的構造 三、視覺的產生	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
第一週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 利用資訊科技或書籍蒐集運動功能相關資料。 2. 評估自己對運動功能的認知。 3. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 4. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	壹、學習引導 貳、簡介運動功能 參、評估運動功能	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第二週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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。 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。 3b-IV-4 因應	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的矯治。	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、活動「我有眼睛困擾嗎？」 二、常見的眼睛問題 (一)	觀察 發表 實作	<b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

			不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。					
第二週	第四篇運動大視界 第一章運動新視野	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	Bc-IV-2 終身運動計畫的擬定原則。	1. 了解運動對學習效益影響的相關資訊，建立正確的運動價值。 2. 了解運動對心理的正面效益，提高運動參與動機。	一、探究運動對學習效益的影響。 二、案例評析 三、探究運動對心理的影響。 四、理解學校SH150活動 五、探究運動對心理的影響	問答 行動	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第三週	第一篇健康照護 第一章寵 eye 百分百	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。 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。 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。	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的矯治。	1. 覺察自己視力健康情形。 2. 認識眼球構造及常見視力問題。 3. 有效進行視力保健，養成護眼好習慣。	一、常見的眼睛問題(二)。 二、珍惜所eye視界無礙	觀察 發表 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第三週	第四篇運動大視界	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Bc-IV-2 終身運動計畫	1. 閱讀我國優秀運動員	一、案例評析 二、理解終身運動的	問答 實作	【生涯規劃教育】

	第一章運動新視野		原理和規則。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。	的擬定原則。	挑戰自我能力的相關報導，了解運動可以發揮身體潛能，挑戰身體極限，也能反思自己運動學習歷程的表現。 2. 了解終身運動的重要性以及運動參與的原則。 3. 能擬定自己的運動參與的計畫，做為日後身體活動的參考。	重要性 三、擬定終身運動計畫	涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。
第四週	第一篇健康照護 第二章健康從齒開始	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康	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的矯治。	1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。	一、牙齒經驗分享 二、牙齒的構造 三、常見的口腔問題	觀察  <b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。

<p>第四週</p>	<p>第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會</p>	<p>2</p>	<p>風險的行動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。</p>	<p>1. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。</p>	<p>一、學習引導 二、簡介奧林匹克運動會起源 三、簡介奧林匹克運動會旗的意義 四、探究奧林匹克運動會理念 五、最佳運動員報導</p>	<p>問答 實作</p>	<p><b>【國際教育】</b> 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 <b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。</p>
<p>第五週</p>	<p>第一篇健康照護 第二章健康從齒開始</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康</p>	<p>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的矯治。</p>	<p>1. 覺察自己牙齒健康情形。 2. 認識牙齒構造及口腔健康問題。 3. 精熟潔牙方法。 4. 實踐照護牙齒好習慣。</p>	<p>一、口腔清潔的重要 二、牙線的使用 三、牙間刷介紹 四、牙齒照護一起來 五、檢視我的護齒習慣</p>	<p>觀察 實作</p>	<p><b>【家庭教育】</b> 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

第五週	第四篇運動大視界 第二章奧林匹克運動會	2	風險的行動。 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 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 了解運動在美學上的特質與表現方式。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	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. 了解奧林匹克運動會的歷史與文化價值。 2. 能以美學方式去鑑賞奧運精神以及運動員表現。	一、探究奧林匹克運動會理念 二、奧林匹克運動精神宣導活動	問答 實作	【國際教育】 國 J5 尊重與欣賞世界不同文化的價值。 【生涯規劃教育】 涯 J14 培養並涵化道德倫理意義於日常生活。
第六週	第一篇健康照護 第三章護膚保衛戰	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-1 精熟的操作健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	1. 認識皮膚構造及常見皮膚問題。 2. 熟練洗臉、防晒方法。 3. 實踐照護皮膚好習慣。	一、皮膚問題好困擾 二、介紹皮膚構造 三、介紹常見皮膚問題 四、檢視是否做到皮膚照護工作 五、介紹正確洗臉方式 六、為什麼流汗會臭？ 七、皮膚防晒	觀察	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第六週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 瞭解投籃技巧與命中率對於比賽勝負的影響。 2. 認識不同投籃技巧與	一、講解不同投籃技巧的差異與使用時機 二、投籃姿勢的示範與講解 三、運用身體協調提昇命中率。	認知 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>使用區域。</p> <p>3. 不同距離的得分計算與規則。</p> <p>4. 進籃方式分為擦板與空心球。</p> <p>5. 了解腿部力量與整個投籃動作之間的關係。</p> <p>6. 熟練身體協調運作來完成流暢的投籃動作。</p>			
第七週	第一篇健康照護 第四章聽力保健 (第一次段考)	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>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行，並反省修正。</p>	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。	<p>1. 認識耳朵構造及常見耳朵問題。</p> <p>2. 實踐照護耳朵好習慣。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>二、認識耳朵構造</p> <p>三、認識耳朵問題</p> <p>四、護耳好方法</p> <p>五、健康生活行動家</p>	觀察	<p><b>【家庭教育】</b></p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>
第七週	第五篇球類真好玩 第一章籃球(第一次段考)	2	<p>1c-IV-1 了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</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 能夠注意哪些動作是錯誤的，進而能自我修正。</p> <p>2. 學會運球上籃與動作</p>	<p>一、針對投籃常見錯誤動作加以修正</p> <p>二、活動「激戰21」</p> <p>三、上籃動作要領示範與講解</p> <p>四、活動「後有追兵</p>	觀察	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		<p>要領。</p> <p>3. 認識原地接球投籃與跑動接球投籃的動作要領與注意事項。</p> <p>4. 能夠學習正確且有效率的投籃姿勢，進而能實際運用在比賽中。</p> <p>5. 正確的投籃動作有助於提高命中率。</p> <p>6. 透過全場跑動的傳接球以及與隊友的互動，讓投籃技術更加進步。</p>	<p>上籃練習」</p> <p>五、填寫上籃動作檢核表與教師回饋</p>	
第八週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	1	<p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個</p>	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	<p>1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。</p> <p>2. 熟悉情緒控制與壓力調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>	<p>一、青少年的煩心事</p> <p>二、了解自己的壓力源。</p> <p>三、壓力反應</p> <p>四、適度壓力讓表現更好。</p>	<p>觀察發表</p> <p><b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適</p>

			人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					切的自我觀。
第八週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 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，解決運動情感的問題。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 與隊友合作共同挑戰防守者完成得分。 2. 運球切入造成防守狀態失衡，吸引協防者，使無球的隊友獲得投籃的空檔。 3. 沒有持球的進攻者能夠移動到空檔接球完成投籃。	一、切傳練習 二、四人一組，開始練習	觀察	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第九週	第二篇從心開始 第一章與情緒壓力做朋友	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅性與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動	Fa-IV-4 情緒與壓力因應與調適的方案。	1. 探究情緒壓力對健康的衝擊與影響。 2. 熟悉情緒控制與壓力	一、當壓力來敲門 二、解壓步驟	觀察發表實作	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與

			<p>的自覺利益與障礙。</p> <p>3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>調適的技巧。</p> <p>3. 自我監督並持續執行解壓技能。</p>		<p>心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p>
第九週	第五篇球類真好玩 第一章籃球	2	<p>1c-IV-1 了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>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情感的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專</p>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	<p>1. 給球跟進投籃練習。</p> <p>2. 擺脫防守者完成接球投籃動作。</p> <p>3. 基本小組戰術介紹。</p> <p>4. 能夠在有防守者的情況下，選擇較好的投籃機會。</p> <p>5. 藉由比進攻者少一人的防守者情況下，演練前面所學基本戰術：運球切入分球與給球後跟進。</p> <p>6. 了解個人命中率在不</p>	<p>一、基本小組戰術與動作示範</p> <p>二、給球後跟進投籃練習</p> <p>三、講解活動操作原則與練習流程</p> <p>四、進行主要活動練習</p>	<p>觀察</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			項運動技能。		同投籃位置的變化。			
第十週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒 困擾	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、情緒是什麼 二、情緒萬花筒 三、情緒來了怎麼辦 四、做情緒的主人——自我調適技能 五、什麼是異常行為 六、攻擊行為 七、強迫症 八、焦慮症	觀察發表	<b>【生命教育】</b> 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
第十週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 透過影片欣賞，引導學生觀看舉球員與隊友間的暗號戰術，了解舉球員在比賽中的重要性，激發學習動機及參與感。 2. 學會正面高手傳球的動作要領。讓學生在練習中，找到最好的觸球及傳球時機。 3. 了解正面、背後高手	一、透過影片介紹舉球員在比賽中的角色 二、高手傳球的動作要領 三、活動「高手對牆傳球練習」 四、活動「高手傳球投籃練習」	提問觀察實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。		傳球的動作要領。 4. 讓學生自我檢視是否將高手傳球控制在目標範圍。			
第十一週	第二篇從心開始 第二章遠離情緒困擾	1	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	1. 能夠辨識異常行為。 2. 尋求預防異常行為發生的策略。	一、憂鬱症 二、走出藍色情緒風暴	觀察 實作	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
第十一週	第五篇球類真好玩 第二章排球	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-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。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 3d-IV-2 運用	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 在高手傳球跑動練習中，提升學生控球能力及心肺耐力。 2. 學會舉球員在比賽中跑位及舉球技術。 3. 學會六人制排球比賽基本運作模式。 4. 了解六人制排球比賽換位方式及越位規則。	一、活動「高手傳球跑動練習」 二、活動「模擬比賽中舉球員練習」 三、六人制排球比賽方式及隊形介紹 四、六人制排球比賽接發球隊形換位方式介紹	提問 觀察 實作	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

			<p>運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>					
第十二週	<p>第二篇建立美好人際</p> <p>第三章快樂進行曲</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>	Fa-IV-5 心理健康的促進方法與異常行為的預防方法。	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p>一、誰的心理狀態較趨於健康</p> <p>二、心情溫度計</p> <p>三、保持規律作息</p> <p>四、均衡飲食</p> <p>五、建立規律運動習慣</p>	觀察發表	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十二週	<p>第五篇球類真好玩</p> <p>第二章排球</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現</p>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 認識比賽常用裁判手勢與判決。</p> <p>2. 學會六人制比賽隊形輪轉及換位規定。</p> <p>3. 運用暗號手勢與隊友傳達進攻戰</p>	<p>一、活動「比手畫腳趣味活動」</p> <p>二、活動「六人制排球比賽」</p>	提問觀察實作	<p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>

			<p>利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>		術。			
第十三週	<p>第二篇建立美好人際</p> <p>第三章快樂進行曲</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-1 熟悉各種自我調適技能。</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>	Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	<p>1. 評估自己的心理健康狀態。</p> <p>2. 熟練正向思考技能。</p> <p>3. 持續執行促進心理健康的方法。</p>	<p>一、學習正向思考</p> <p>二、正向思考演練</p> <p>三、幫助別人</p> <p>四、身心鬆弛練習</p> <p>五、健康生活行動家</p>	觀察發表實作	<p><b>【品德教育】</b></p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p>
第十三週	第五篇球類真好玩	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎	Ha-IV-1 網/牆性球類運	1. 透過趣味的桌球運動	一、桌球運動發展歷史及各式球拍持法特	提問觀察	<b>【生涯規劃教育】</b>

	第三章桌球		<p>原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>發展起源敘述，讓學生了解桌球運動歷史的演進，激發學習動機及參與感。</p> <p>2. 讓學生了解各式球拍特性，並找到最適合自己的持拍方式。</p> <p>3. 使學生了解桌球運動的基本規則，並從球感練習中訓練手持球拍控制球的能力。</p> <p>4. 了解並學會正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>5. 學會正手平擊球的動作要領。</p>	<p>性</p> <p>二、正手發不旋轉長球的動作要領。</p> <p>三、活動「連續正手發不旋轉長球」</p> <p>四、正手平擊球的動作要領</p> <p>五、活動「正手平擊球循環練習」</p>	<p>發表實作</p>	<p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十四週	<p>第三篇醫療新世代</p> <p>第一章用藥安全 (第二次段考)</p>	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、引起動機：常見錯誤用藥 (一)</p> <p>二、常見用藥迷思 (二)</p>	<p>觀察實作</p>	<p>【家庭教育】</p> <p>家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。</p>

			務，擬定健康行動策略。					
第十四週	第五篇球類真好玩 第三章桌球(第二次段考)	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 學會反手發不旋轉長球的動作要領。 2. 學會反手推擋球的動作要領。 3. 熟練正手平擊球及反手推擋球組合的動作要領。 4. 從比賽中了解自己桌球技巧的優、缺點。 5. 能分析比賽對手的習性，並擬定作戰策略。	一、反手發不旋轉長球的動作要領 二、活動「發球進籃」 三、反手推擋球的動作要領 四、活動「正手平擊球及反手推擋球組合練習」 五、活動「班級桌球個人單打排名賽」 六、桌球個人單打比賽紀錄表	發表 實作 觀察	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十五週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。 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。	Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。 Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。	1. 具體辨識藥物的種類。 2. 了解正確用藥的行動。 3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。	一、正確用藥五核心(一) 二、正確用藥五核心(二) 三、正確用藥五核心(三)	觀察 實作	【家庭教育】 家 J7 運用家庭資源，規劃個人生活目標。
第十五週	第五篇球類真好玩	2	1d-IV-1 了解各項運動技能	Hb-IV-1 陣地攻守性球	1. 透過足球場地規格及	一、介紹足球運動場地與發展，及場地規	認知 情意	【生涯規劃教育】

	第四章足球		<p>原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專像運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	類運動。	<p>演進，激發學生學習動機及參與感。</p> <p>2. 引導學生了解足球基本技術，藉由足球網袋認識不同的部位控球。</p> <p>3. 學會盤帶球要領。</p> <p>4. 展現盤帶球技能。</p>	<p><b>格與特色</b></p> <p>二、活動「練習控球</p> <p>三、盤帶球技術</p>	技能	涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十六週	第三篇醫療新世代 第一章用藥安全	1	<p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資</p>	<p>Bb-IV-1 正確購買與使用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資</p>	<p>1. 具體辨識藥物的種類。</p> <p>2. 了解正確用藥的行動。</p> <p>3. 能夠尋求用藥資源與諮詢。</p>	<p>一、藥害救濟</p> <p>二、健康生活行動家(一)</p> <p>三、健康生活行動家(二)</p>	觀察發表 實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、</p>

			訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	訊。				人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第十六週	第五篇球類真好玩 第四章足球	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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，發展專像運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動。	1. 使學生了解傳球基本技巧，透過傳球練習傳球基本技巧。 2. 了解並學會傳球的動作要領。 3. 傳接球的綜合運用。 4. 熟練傳接球的動作要領。 5. 學習盤運球的技术動作。 6. 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	一、傳球技術 二、活動「傳球練習」 三、活動「小組控球對抗賽」 四、活動「通過目標過五關」 五、自我檢核表 六、活動「足球對抗賽」 七、問題與討論	情意 認知 技能	【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
第十七週	第三篇醫療新世代	1	1a-IV-4 理解促進健康生活	Bb-IV-1 正確購買與使	1. 了解藥品選購與使用	一、廣告辨真偽 二、批判性思考練習	觀察 發表	【生命教育】

	第一章用藥安全		<p>的策略、資源與規範。</p> <p>3b-IV-3 熟悉大部分的決策與批判技能。</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>用藥品的行動策略。</p> <p>Bb-IV-2 家庭、同儕、文藝化、媒體、廣告等傳達的藥品選購資訊。</p>	<p>的迷思。</p> <p>2. 熟悉藥品廣告訊息的識讀與批判技能。</p> <p>3. 練習正確選購藥品的好決定。</p>		實作	<p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
第十七週	<p>第六篇就是愛運動</p> <p>第一章游泳</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</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>4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺(需換氣 5 次以上)。</p>	<p>1. 學習基本泳姿提升游泳效能。</p> <p>2. 藉由基礎訓練，提升游泳基本能力。</p> <p>3. 藉由陸上划手練習，熟練划手能力。</p> <p>4. 透過水上划手練習、提升划手效能。</p>	<p>一、蹬牆漂浮與水中站立</p> <p>二、陸上與水上踢水練習</p> <p>三、活動「合作無間」</p> <p>四、陸上划手動作分析</p> <p>五、水上划手基礎動作</p> <p>六、活動「划手記錄賽」</p>	發表實作觀察	<p><b>【海洋教育】</b></p> <p>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。</p> <p><b>【生涯規劃教育】</b></p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
第十八週	<p>第三篇醫療新世代</p> <p>第二章我愛健保</p>	1	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療</p>	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。</p>	<p>一、引起動機</p> <p>二、了解健保 健康有保。</p>	觀察實作	<p><b>【生命教育】</b></p> <p>生 J5 覺察</p>

			<p>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。</p>	<p>服務與資源。</p>	<p>2. 能夠妥善使用醫療服務與資源。</p>	<p>三、認識健保IC卡</p>		<p>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。</p>
<p>第十八週</p>	<p>第六篇就是愛運動 第一章游泳</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-2 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>1. 藉由側身完成換氣。 2. 捷泳划手，提升換氣效能。 3. 表現局部或全身性的身體控制能力。 4. 游泳前進25公尺(需換氣5次以上)。</p>	<p>一、換氣練習 二、活動「檢測前哨站」 三、自我檢核表 四、活動「水球攻防戰」 五、活動「游泳檢測」</p>	<p>發表 實作 觀察</p>	<p>【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。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>
<p>第十九週</p>	<p>第三篇醫療新世代 第二章我愛健保</p>	<p>1</p>	<p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p>	<p>Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。</p>	<p>1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善</p>	<p>一、善用健保好撇步(一) 二、善用健保好撇步(二)</p>	<p>觀察 實作</p>	<p>【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各</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。		使用醫療服務與資源。			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。
第十九週	第六篇就是愛運動 第二章水上安全與自救	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 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。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂30秒。	1. 藉由新聞訊息傳遞了解安全水域判斷。 2. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 3. 讓學生了解常見水域意外發生的原因。 4. 認識安全水域與警示旗。 5. 自救學習技能操作。 6. 浮具自製技能操作。 7. 叫叫伸拋划救援法。	一、常見水域發生意外的原因 二、認識水域遊憩活動警示 三、討論活動 四、離岸流注意事項 五、俯漂與仰漂 六、活動「挑戰自我—水上漂」 七、自製浮具 八、活動「救援任務ing」	認知情意發表觀察實作	【安全教育】 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【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。
第二十週	第三篇醫療新世代 第二章我愛健保（第三次段考）	1	2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用	Fb-IV-5 全民健保與醫療制度、醫療服務與資源。	1. 體認全民健保與醫療制度的重要。 2. 能夠妥善使用醫療服	一、生活技能：做決定 二、珍惜醫療資源契約書	觀察實作	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在

			適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		務與資源。			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。
第二十週	第六篇就是愛運動 第三章體操(第三次段考)	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。 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。 3c-IV-2 發展動作創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ia-IV-1 徒手體操動作組合。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 認識體操起源。 2. 認識競技體操的種類。 3. 了解體操地板的基本技術。 4. 表現支撐、平衡、柔軟、跳躍的地板技術。 5. 表現旋轉的地板技術。 6. 理解體操動作組合的技巧與原則。 7. 展現地板組合動作技巧。 8. 創作與展演體操地板的動作組合。 9. 應用體操技術原理評析他人的創作展演。	一、學習引導。 二、體操起源與項目 三、地板的基本技術 四、地板靜態技術。 五、地板跳躍技術 六、地板旋轉技術 七、地板直膝前、後滾翻技術 八、體操動作組合的技巧與原則 九、地板動作組合。 十、展演	問答 實作	<b>【生涯規劃教育】</b> 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

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。