

彰化縣立大城國民中學112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(1)節，本學期共(21)節。
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。 2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。 3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。 4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。 5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。 6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。 7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>				

重大議題融入		【生命教育】、【性別平等】、【安全教育】、【品德教育】、【生涯規劃】						
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	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目等。 4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。 5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。 6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。	1. 健康的重要性: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。 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。	態度檢核 上課參與 小組討論	【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。
第二週	單元一 健康加油「讚」 第1章 全能健康王	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1. 瞭解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。 2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。 3. 能了解健康檢查的定義、重要性與項目	1. 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。 2. 和諧社會補給站:讓	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【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

			<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>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>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>3. 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>2. 我的健康我做主學習單:了解自己解決健康問題是「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>人的主體能動性，培養適切的自我觀。</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>
<p>第三週</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</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>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>1. 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>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</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>
<p>第四週</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航</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>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</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</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>上課參與 課堂問答</p>	<p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促</p>

			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。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。		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。	
第五週	單元一 健康加油「讚」 第2章 人體奇航	1	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1. 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。	上課參與 課堂問答 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。 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。
第六週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3	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	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，視覺可能會喪失。 2. 常見眼睛疾病：歸納保護視覺器官和預防各	上課參與 態度檢核	【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

			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。	視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	動，並定期健康檢查。	種眼睛疾病的事項。		樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。
第七週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 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。 2. 牙齒的秘密：說明牙齒的外觀及內部構造。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。 3. 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。	上課參與 態度檢核	【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。
第八週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作	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	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。	上課參與 小組討論 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。

			健康技能。	健康行為。				
第九週	單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 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。	上課參與 小組討論 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。
第十週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。

				媒體色情 訊息的批 判能力。				
第十一週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健 康的概念。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源 與規範。 3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務，擬定健康行動策 略。	Db-IV-1 生殖器官 的構造、 功能與保 健及懷孕 生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期身 心變化的 調適與性 衝動健康 因應的策 略。 Db-IV-7 健康性價 值觀的建 立，色情 的辨識與 媒體色情 訊息的批 判能力。	1. 理解生殖器官構 造、功能與保健概 念。 2. 理解促進青春期健 康生活的策略與資 源。 3. 理解青春期身心變 化與性衝動調適的策 略。 4. 精熟地操作生殖器 官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資 訊，擬定青春期保健 的策略。	1. 生理用品的選擇：讓 學生認識各種生理用 品，並強調依照自己的 需求與身體狀況選擇。 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。 3. 從男孩變男人：介紹 男性內外生殖器與其功 能、保健方式。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我 與尊重他人的 性傾向、性別 特質與性別認 同。
第十二週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、 心理與社會各層面健 康的概念。 1a-IV-4 理解促進健 康生活的策略、資源 與規範。 3a-IV-1 精熟地操作 健康技能。 4a-IV-1 運用適切的 健康資訊、產品與服 務，擬定健康行動策 略。	Db-IV-1 生殖器官 的構造、 功能與保 健及懷孕 生理、優 生保健。 Db-IV-2 青春期身 心變化的 調適與性 衝動健康 因應的策 略。	1. 理解生殖器官構 造、功能與保健概 念。 2. 理解促進青春期健 康生活的策略與資 源。 3. 理解青春期身心變 化與性衝動調適的策 略。 4. 精熟地操作生殖器 官保健的健康技能。	1. 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。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【性別平等】 性 J1 接納自我 與尊重他人的 性傾向、性別 特質與性別認 同。

			略。	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。	5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。			
第十三週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。	1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。 2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。 3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。 4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。 5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。	1. 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。
第十四週	單元二 青春事件簿 第2章	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。	Db-IV-2 青春期身心變化的	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變	1. JUST DO IT 認識我的青春：詢問學生對青春被形容成叛逆期的想	上課參與 平時觀察 小組討論	【性別平等】 性 J1 接納自我與尊重他人的

	青春誰人知		<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>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>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>法，並提醒若能更清楚理解此時期的心理與人際變化，青春期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>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> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
第十五週	<p>單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知</p>	1	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>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>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</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>1. 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>2. 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</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</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>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>的尊重態度。</p>		<p>溝通技巧展現影響力。</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> <p>【生涯規劃】</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p>
第十六週	<p>單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力</p>	1	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。</p>	<p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>	<p>1. 青春期的飲食指南：強調均衡飲食、份量適足及運動對於青春期生長發育的重要性。舉例其他國家的飲食指南，引導學生思考不同國家間的飲食指南有何不同。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 EJU4 自律負責。</p> <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p>

第十七週	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	量。 1. 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。 2. 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。 3. 食品標示知識家：帶領學生檢視帶來的食品外包裝並解說食品標示的內容及含義。	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。
第十八週	單元三 健康「食」行力 第1章 吃出好「食」力	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。	1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。 2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。 3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。	1. 外食選擇聰明「購」：說明有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。並講解選購外食的技巧。 2. 「食」力大考驗學習單：根據課文不同情境，請學生思考該如何在「吃」的方面做調整，有效幫助緩解這些健康問題。	紙筆測驗 分組報告	【品德教育】 品 EJU4 自律負責。 【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。
第十九週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能	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	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	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	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事故的原因。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。

			。4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	法。	物中毒的效果。	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。		
第二十週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3持續地執行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食安。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。
第二十一週	單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3持續地執行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。 2.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。 3.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微生物的集散地。	紙筆測驗 分組報告	【安全教育】 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。

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112國民中學112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(1)節，本學期共(20)節。			
課程目標	<p>健康</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。 2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。 3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳忍並對全球或國家社會發展的影響，了解預防策略，進而保護自己。 4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染病的自主管理。 5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。 6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。 7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。 							
領域核心素養	<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-C2具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>							
重大議題融入	【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【安全教育】、【生涯規劃】							
課程架構								
教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				

<p>第一週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>1. 菸的真面目: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。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第二週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4</p>	<p>1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點</p>	<p>1. 菸的危害:了解菸對身體、經濟與社會的危害。 2. 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。 3. 菸害防制法:可進行「數字會說話」活動，讓學生思考18、</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 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】</p>

			<p>問題。 4a-IV-1運用適切的 健康資訊、產品與服 務，擬定健康行動策 略。</p>	<p>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>及立場。</p>	<p>3、2009、636363。這 些數字跟菸害有什麼 關聯，幫助學生記 憶。 4. 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。 5. 如何戒菸: 介紹戒 菸五大絕，說明成功 戒菸的效益。</p>		<p>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</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</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-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、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</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>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。</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</p>	<p>【生命教育】 生 J5覺察生活 中的各種迷 思，在生活作 息、健康促 進、飲食運 動、休閒娛 樂、人我關係 等課題上進行 價值思辨，尋 求解決之道。 【法治教育】 法 J3認識法律 之意義與制 定。 法 J4理解規範 國家強制力之 重要性。</p>

<p>第四週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事</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-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>範、戒治資源。 Bb-IV-3菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1. 評估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>1. 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。 2. 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 資料蒐集與整理 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>第五週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</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>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</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、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</p>	<p>上課參與 小組討論 分組報告</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</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>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>人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>的成因。</p>		<p>之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>第六週</p>	<p>單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機</p>	<p>1</p>	<p>1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規</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. 紅脣的迷思:介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。 2. 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。 3. 無檳環境大聲說學習單:除了拒絕檳榔以維護自身外，更要將拒檳立場宣導出去，打造更健康的無檳環境。</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】 環 J11了解天然災害的人為影響因子。 【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>

				範、戒治資源。				
第七週 第一次段考	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	1. 你，成癮了嗎?說明國人網路使用與成癮的現況。 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況。 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。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。
第八週	單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-4健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。	1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3. 因應生活情境，善用各種策略。 4. 預防與解決網路沉迷的問題。	1. 網路使用程度分類:介紹網路使用程度分類，並讓學生分享目前是屬於哪一類? 2. 迷「網」的影響:統整並說明網路沉迷的影響。 3. 如何不迷「網」:說明預防與擺脫網路沉迷的方式。	上課參與經驗分享紙筆測驗	【生涯規劃】 涯 J4了解自己的人格特質與價值觀。 【品德教育】 品 J9知行合一與自我反省。
第九週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生生活技能。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳	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、	上課參與平時觀察	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

			2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	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，避免傳染病境外移入。 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。		
第十週	單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3保護性的健康行為。 Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。	1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。 2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。 3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。 4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。	1. 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。 2. 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。 3. 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任的態度。	上課參與 平時觀察 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十一週	單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3因應生活情	Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與	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。	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」。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。</p> <p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>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>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>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>品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十二週</p>	<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</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。</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新興傳染病與慢性病的防治策略。</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. 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>上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十三週</p>	<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</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。</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>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</p>	<p>1. 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>2. 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</p>	<p>上課參與 小組討論 經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>

				Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	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。	蚊的地方，以及探討原因。		
第十四週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 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。	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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第十五週	單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行	1	1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康	Ba-IV-1 居家、學校、社區環境潛在危機的評估方法。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識事故傷害。 2. 了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。 3. 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。	1. 家庭安全一把罩:引導學生思考並曾在家庭中受傷的類型，並說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 2. 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	【環境教育】 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J1理解安全教育的意義。 安 J3了解日常

			問題。					生活容易發生事故的原因。 安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J8演練校園災害預防的課題。 安 J9遵守環境設施設備的安全守則。
第十六週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 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. 大小傷口一把單一開放性創傷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，可以使用的替代品。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。
第十七週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價	1. 大小傷口一把單一開放性創傷 2. 說明各種包紮的方式，引導學生進行包紮演練。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。

			活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。		值觀。			
第十八週	單元三 安全守護神 第2章 急救得來速	1	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1精熟地操作健康技能。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、復甦姿勢急救技術。	1. 建立正確的急救觀念與原則。 2. 能正確操作基本繃帶包紮法。 3. 能正確操作基本三角巾包紮法。 4. 了解常見運動傷害的處理原則。 5. 培養樂於助人的價值觀。	1. 大小傷口一把單一開放性創傷3:說明踝關節包紮法的使用時機與操作方式。 2. 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。 3. 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。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。
第十九週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	1. 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	上課參與 經驗分享	【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 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

					視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。		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。
第二十週	單元三 安全守護神 第3章 防災御守	1	1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 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。	Ba-IV-2居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4社區環境安全的行動策略。	1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。 3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4. 正確操作滅火器實施滅火。 5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6. 能因應不同情境演練地震避難情況。 7. 繪製家庭防災地圖。	1. 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，應於房間內避難。 2. 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。 3. JUST DO IT 我的避難包:避難包攜帶的物品，應優先選擇重要	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 【環境教育】 環 J10了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11了解天然災害的人為影響因子。 環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3了解日常

						且必要之物，為逃生時離開住家後的準備。		<p>生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J9遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> <p>防 J4臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p>
--	--	--	--	--	--	---------------------	--	---

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。

彰化縣立大城國民中學112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(2)節，本學期共(42)節。
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。 2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。 3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。 4. 認識起跑的起源與起跑的動作要領；了解接力的方法與策略，改受團隊合作的意義，做到跑步與傳接棒動作流暢，並能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 5. 認識運動前健康評估與體適能檢測。 6. 了解運動處方設計原則。 7. 建立使用運動設施安全意識。 8. 學會自行車、跑步、水中自救及救人原則。 9. 培養自我挑戰、自我精進的態度。 10. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則，理解相互合作的班級氣氛及小組合作的挑戰精神。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-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>				

重大議題融入		【生命教育】、【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】、【生涯規劃】						
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	單元4 運動穿著與防護 第1章 跑步服裝秀	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、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. 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。	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。	態度檢核 上課參與 小組討論 經驗分享	【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。
第二週	單元4 運動穿著與防護 第2章 護具大集合	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、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. 能明白相關護具知識。 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。	1. JUST DO IT 護具總動員:課前準備護具:護腕、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	上課參與 課堂問答 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。 【安全教育】 安 J2 判斷常見的事故傷害。 安 J4 探討日常

						適合的護具，以利未來實際行動。		生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	單元五 體適能 第1章 健康體適能 體適能檢測	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	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	【閱讀教育】 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。 【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第四週	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或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. 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	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球接住。完成5球後再換到另一手持球，改	上課參與 觀察記錄 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

			3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。		流暢。 7.能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	成球「向下」放球並練習之。		
第五週	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或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「競速追逐遊戲」：傳棒者與接棒者在接力區前起跑後全速衝刺，前者追逐後者。在接下來的8~10公尺區間內，接棒者盡可能不讓傳棒者碰觸到身體，試圖擺脫追逐，確保起跑加速是足夠的。	上課參與技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第六週	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 3c-IV-1 表現局部或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.體育客點點名「跑出黃金陣容」：以20x100公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待8組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲	上課參與技能測驗 態度檢核	【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。

						率、速度、道次變化的練習情境。		
<p>第七週 10/08~10/14</p>	<p>單元六 安心暢游 第1章 水域安全 智者樂水</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>資料蒐集整理 小組討論 上課參與</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。 【人權教育】 人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。 【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【海洋教育】 海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。 海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故</p>

								的影響因素。
第八週	第3單元健康 自主有活力 第1章活躍人 生——健康評 估與體適能檢 測	2	1c-IV-2 評估運 動風險，維護安 全的運動情境。 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。 Ab-IV-2 體適能 運動處 方基礎 設計原 則。	1. 了解運動前健康 評估的意義及內 容。 2. 學會運動前健康 安全問卷的使用方 法。 3. 學會運動前危險 因子分類的評量標 準。 4. 了解體適能檢測 項目及流程安排。 5. 學會運動處方基 本設計原則。	1. 第一節 2. 使用簡易版身體 活動準備問卷，了 解個人身體健康狀 況。 3. 使用運動前危險 因子分類評量表， 了解自己的危險分 級，以及此危險分 級的運動建議。 4. 兩人一組，互相 練習評量他人身體 健康狀況及危險分 級。 5. 第二節 6. 說明體適能檢測 項目及流程。 7. 依據表3-1-2的運 動建議，將學生分 成低、中、高三 組。 8. 低及中危險群可 開始進行體適能檢 測，並運用跑站蓋 章的方式確認檢測 順序是否正確；高 危險群則由一名學 生扮演在場監控的 醫生，方可進行檢	1. 口語問答 2. 認知測驗 卷 3. 學習單 4. 課堂觀察 5. 運動行為 計畫實踐表	【性別平等 教育】 性 J11 去除 性別刻板與 性別偏見的 情感表達與 溝通，具備 與他人平等 互動的能 力。

						測流程確認。 9.說明運動處方設計原則。 10.三組學生互相討論並設計二至三個運動課程。		
第九週	第3單元健康 自主有活力 第2章安全運動沒煩惱—— 運動設施安全	2	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1.能了解運動設施的分類。 2.能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 3.能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	1.第一節 2.由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 3.學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 4.第二節 5.讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注意事項，讓學生開始進行探查。 6.請各組學生分享探查的結果與心得。	1.口語問答 2.課堂觀察 3.運動行為計畫實踐表	【環境教育】 環 J4 了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

<p>第十週</p>	<p>第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車</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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 認識公共自行車設置的普及化對環境保護、節能減碳及身心健康的重要性。 2. 了解自行車騎乘位置設定方式、基本姿勢要領及踩踏動作技術的訣竅。</p>	<p>1. 第一節 2. 自行車基本結構。 3. 除了課本介紹的自行車基本結構外，還有哪些車體結構外的周邊配備？這些配備在騎乘上有什麼幫助？ 4. 第二節 5. 教師舉數則案例，說明因為騎乘自行車姿勢不良所引起的意外事件，並進一步說明遵守道路法規的重要性。 6. 騎乘設定與基本姿勢。 7. 踩踏位置與施力技巧。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
------------	--------------------------------------	----------	--	---	--	--	----------------------------	---

<p>第十一週</p>	<p>第4單元活力青春大放送 第1章雙輪闖天下——自行車</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。 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-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Cd-IV-1 戶外休閒運動綜合應用。</p>	<p>1. 具備道路行駛之事前準備作業及安全裝備確認等知能。 2. 認識自行車騎乘禮儀及尊重路權，能有效降低意外事故發生的機會。 3. 能具備自行車簡易故障排除的技能，以及規畫安全的自行車漫遊旅程</p>	<p>1. 第一節 2. 介紹安全行車的外在裝備。 3. 自行車因輕便，容易使人忽略秩序，如恣意擺放、行駛於人行道等，因而造成他人許多不便。教師可與學生一起討論，騎乘自行車應該注意哪些禮儀？ 4. 教師說明課文中良好騎乘禮儀的實例，並要求學生落實於生活中，進一步藉由騎乘禮儀的觀念，引導學生討論平等、守法、尊重他人及尊重路權等議題。 5. 第二節 6. 除了課文介紹的自行車道，教師可透過參考資料，提供學生更多著名自行車專用道的騎乘資訊與網站，並請學生分享其他特殊景點的騎乘經驗。</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>【人權教育】 人J4 了解平等、正義的原則，並在生活中實踐。</p>
-------------	--------------------------------------	----------	--	---	--	--	----------------------------	---

						<p>7. 教師透過課本所示圖片，詳細說明碰到前大齒盤或後鏈輪齒之鏈條脫落時，維修與故障排除的方法。</p> <p>8. 教師帶領學生規畫一份屬於自己的自行車漫遊旅程，並藉由行車前自我檢核表，讓學生檢視自己是否學會本章所提供之基本設定、行車安全、行車禮儀及故障排除的基本知識。</p>		
第十二週	第4單元活力青春大放送 第2章疾走如風——跑	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳</p>	<p>1. 了解跑步的動作要領。</p> <p>2. 養成練習時集中注意力並注意周遭環境安全的習慣。</p>	<p>1. 第一節</p> <p>2. 詢問學生身體狀況，預防運動傷害或加重病情的情況。</p> <p>3. 由體育股長帶領班上同學，進行慢跑操場3圈。</p> <p>4. 關節熱身操(頭至腳)。</p> <p>5. 講解馬克操動作要領(一)。</p> <p>6. 學生分為4排，進行馬克操練習</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 認知測驗卷</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 技能實作</p> <p>6. 運動行為計畫實踐表</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

			<p>展專項運動技能。</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>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	與推擲的基本技巧。		<p>(一)。</p> <p>7. 第二節</p> <p>8. 講解馬克操動作要領(二)。</p> <p>9. 學生分為4排，進行馬克操練習(二)。</p>		
第十三週	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技</p>	<p>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動</p>	<p>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</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>

			能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。		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。	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。		
第十四週	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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「叫我神射手」：全班平均分组，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進3球換下一棒上場。3球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分组競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十五週	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 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。	1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分组，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分组競賽	【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。

					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。	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。		
第十六週	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	1. 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作 與和諧人際關係。 品 J8理性溝通 與問題解決。
第十七週	單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1. 介紹排球運動基本規則。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。 4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。 5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。 6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。 7. 班級和諧團結氣氛。	1. 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	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。

					氛。	別獲勝。		
第十八週	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3了解我國與全球議題之關連性。
第十九週	單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。 4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。 5. 能做出較完整正確的擊球動作。 6. 能抓住正確的擊球點。 7. 培養能將球擊高擊遠的能力。	1. 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。	上課參與 態度檢核 技能測驗	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【國際教育】 國 J3了解我國與全球議題之關連性。
第二十週	單元七 球類入門 第4章 足球 腳下功夫	2	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組	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。	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	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>合及團隊戰術。</p>	<p>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</p> <p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>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。</p>		<p>係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>
第二十一週	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第4章</p> <p>足球 腳下功夫</p>	2	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</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>Hb-IV-1</p> <p>陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。</p> <p>4. 加強練習身體協調性。</p> <p>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。</p> <p>6. 小組相互合作挑戰精神。</p>	<p>1. 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。</p>	<p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

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。

彰化縣立大城國民中學112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(2)節，本學期共(40)節。
課程目標	<p>體育</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。 2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。 3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。 4. 認識心肺耐力相關知識及運動計畫的擬定。 5. 了解運動的水分與營養補給知識。 6. 認識跆拳道武德精神，建立運動欣賞能力，學習旋踢技能。 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現，在動態活動中正確評估動作要點，具團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</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-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>				
重大議題融入	【品德教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】、【生涯規劃】				
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	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣	2	2d-IV-2展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。	Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。 Ib-IV-1 自由創作舞蹈。	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。	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。	上課參與 小組討論	<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>【閱讀素養】</p> <p>閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> <p>【國際教育】</p> <p>國 J2具備國際視野的國家意識。</p>
第二週	單元四	2	2d-IV-2展現運動欣	Cb-IV-1	1. 了解臺灣棒球起源	1. 體育客點點名「球	上課參與	【品德教育】

	<p>第2章 臺灣棒球名人堂</p>		<p>賞的技巧，體驗生活的美感。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 4c-IV-1分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>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>及發展。 2. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p>	<p>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>小組討論 分組報告</p>	<p>品 EJU6欣賞感恩。 品 J2重視群體規範與榮譽。 【多元文化】 多 J2關懷我族文化遺產的傳承與興革。 多 J8探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。 【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。 閱 J6懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。 【國際教育】 國 J2具備國際視野的國家意識。</p>
<p>第三週</p>	<p>單元五 競技體適能 第1章 核心肌群</p>	<p>2</p>	<p>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</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 核心肌群簡介。 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</p>	<p>1. 愛上體育課「核心大考驗」:可將班上同學分成A、B、C、D、E等組別，每組約3~5人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發</p>	<p>上課參與 技能測驗</p>	<p>【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。</p>

			動計畫。		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。	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。		
第四週	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	2	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-3規劃提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. 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 小組討論	【生涯規畫】 涯 J3覺察自己的能力與興趣。
第五週	單元五 競技體適能 第2章 專項適能	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。 2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。 3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。 4. 能夠做出課程設計	1. 愛上體育課「臨機應變」：全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第1人任意執行一個基礎動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作不確實或錯誤的人則挑戰	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他人進行溝通。

			<p>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>中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>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>		
第六週	<p>單元五 競技體適能 第2章 專項適能</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4c-IV-2分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>Ab-IV-1體適能促進策略與活動方法。</p>	<p>1. 能夠清楚說出競技體適能與一般體適能的差異。</p> <p>2. 學生能夠說出不同專項運動會利用到的人體肌肉，與其在運動中所扮演的功能。</p> <p>3. 學生能依照本單元所介紹的內容，區分其它不同專項運動所屬的運動類型。</p> <p>4. 能夠做出課程設計中在不同專項類型的運動所需求的訓練動作。</p>	<p>1. 體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。</p>	<p>上課參與 分組檢測 技能測驗</p>	<p>【閱讀素養】 閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p>
第七週 第一次段考	<p>單元：自主鍛鍊 展活力 第1章健康地基 —心肺耐力</p>	2	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合</p>	<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方</p>	<p>1. 了解心肺耐力對健康的重要性。</p> <p>2. 了解評估心肺耐力的方法。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：請學生思考什麼是心肺耐力，心肺耐力好的人心跳率會較高或</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興</p>

		<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>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-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	<p>法。</p> <p>Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。</p>	<p>3. 學會如何監控運動強度。</p> <p>4. 學會如何規畫增進心肺耐力的運動計畫。</p> <p>5. 培養努力不懈的精神和毅力。</p> <p>6. 養成規律運動的習慣。</p>	<p>低及其原因。說明心肺耐力對健康的重要，提醒學生肥胖、慢性疾病和心肺耐力之間的關係。</p> <p>2. 安靜心跳率測量：教師講解並示範測量脈搏的手勢及測量的部位，請學生自行測量，並以原子筆在測量點上畫記。</p> <p>3. 學生兩人一組，相互測量。</p> <p>4. 請學生核對自我測量及他人測量的脈搏是否一致，若差異很大則重新測量，或是換組、換人測量。</p> <p>5. 第2節：教師說明F. I. T. T. 心肺耐力運動計畫設計原則。</p> <p>6. 教師說明最大心跳率及目標心跳率的計算方式。</p> <p>7. 最大心跳率及目標心跳率計算：教師引導學生計算自身之最大心跳率、儲備心跳率，以及計算50%、60%及85%目標心跳率(50%HRR、60%HRR、85%HRR)。</p> <p>8. 教師引導學生填寫課本第99頁「我的心肺耐力」表單。</p>		<p>趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>	
第八週	單元：自主鍛鍊	2	1c-IV-4 了解身體發	Bc-IV-1	1. 了解個人體型與身	1. 第1節：引起動機：	1. 課堂觀察	【安全教育】

<p>展活力 第2章動吃關係 大解密－運動營養</p>			<p>展、運動和營養的關係。 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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>簡易運動傷害的處理與風險。 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>體活動量的分級，進而估算符合自己的每天熱量需求。 2. 認識各類營養素與其代表性食物，了解各類營養素對運動的重要性，並能均衡飲食。 3. 了解水分對人體的重要性，並能評估脫水可能引起的生理現象，以及具備從事運動前水分補充的正確觀念。 4. 能掌握運動前、中及後的營養與水分增補策略，並於運動競賽前，能自行規畫一份簡易的運動營養增補表單，增進運動表現及賽後修復。</p>	<p>引導學生思考並分享年齡、性別、體型及身體活動量等因素對飲食之熱量需求的影響。 2. 引導學生思考並分享日常飲食中的醣類、蛋白質及脂質食物，以及自己營養素攝取的偏向。 3. 熱量需求：教師簡述卡路里的源由。 4. 教師延伸熱量消耗及需求的單位——卡路里，進一步說明基礎代謝率。 5. 教師說明身體活動量與熱量消耗的關係。 6. 教師說明如何利用身體質量指數(BMI)評估自我體型，引導學生定義所屬身體活動量之分級。 7. 教師簡述熱量營養素與非熱量營養素的分類。 8. 教師說明熱量營養素的類別，以及其各自每單位可提供的熱量。 9. 教師簡述各熱量營養素在體內代謝產生能量的途徑，進一步說明為何醣類為運動中主要的能量來源。</p>	<p>2. 口語問答</p>	<p>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
-------------------------------------	--	--	--	---	---	---	----------------	------------------------------

					<p>10. 教師介紹各熱量營養素與運動中能源使用的關係及其主要的生理作用，提供每天所需建議量之資訊。</p> <p>11. 教師簡述非熱量營養素在人體生理功能的主要角色。</p> <p>12. 教師說明哪些礦物質及維生素能幫助青少年的生長發育，以及有利運動中氧氣輸送與能量使用的礦物質為何，進一步補充日常生活飲食中有關上述營養素之攝取資訊。</p> <p>13. 第2節：引起動機：教師引導學生回想是否在運動中曾有熱傷害(抽筋、頭暈及嘔吐)的經驗，以及當時水分補充的方式。</p> <p>14. 請學生分享是否有早上空腹運動或午餐後立即至操場打球的經驗，以及當中產生的生理不適狀況。</p> <p>15. 教師簡述水分對人體的生理功能、水分從體內流失的方式、不同形式的運動可能流失之水分的估算。</p> <p>16. 教師簡述熱傷害的定義與分類。</p> <p>17. 教師整合熱傷害的</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>資訊，並由其推導脫水程度對體溫調節及生理功能的影響。</p> <p>18. 教師說明為何以口渴作為評估脫水的指標並不適當、簡述追蹤脫水現象的實用方法。</p> <p>19. 教師說明運動前、中及後的水分補充要領與策略，同時提醒長時間運動時，須搭配電解質液體的補充。</p> <p>20. 教師說明運動前、中及後的營養增補。</p>		
第九週	單元：自主鍛鍊 展活力 第3章武德技藝 —跆拳道	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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現</p>	Bd-IV-2 技擊綜合 動作與攻 防技巧。	<p>1. 能理解跆拳道技術之相關知識與技能原理，並能評估自我身體能力與該項運動之風險，反思個人動作技術，發展精進動作技能的有效學習策略。</p> <p>2. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：詢問學生是否看過或學過跆拳道，並進一步了解是對打還是品勢，以及觀看後的感想。引導學生說出所知的臺灣跆拳道名人。</p> <p>2. 教師講述跆拳道簡史、禮儀之道與安全觀念。</p> <p>3. 教師解析馬步正拳之動作。</p> <p>4. 教師指導學生練習左右交換出拳、左右交換連續出拳，以及中端與上端的變化。</p> <p>5. 教師說明並提示出拳小撇步：出拳時力量來自紮實的馬步，</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 認知測驗卷</p> <p>5. 運動行為計畫實踐表</p> <p>6. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

		<p>方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>並配合些微的腰部扭轉，運用全身力量出拳，即所謂的勁道而非蠻力。</p> <p>6. 第2節：引起動機：詢問同學是否知道跆拳道對打比賽中最常使用的步伐與腿部技術，藉此說明三七步與腳背旋踢的重要性，以及三七步在對打與品勢中的差異，並說明腳背旋踢之功用與攻擊位置。</p> <p>7. 三七步之動作解析後，進行三七步換邊練習，換腳的方式是將重心微微上提，雙腳同時輕輕跳起，並左右腳交換，由左前右後的站姿，變成右前左後的站姿。</p> <p>8. 旋踢之分解動作練習：三七步站姿預備，抬腿收腳，彈腿踢擊，收腳回復。踢擊後將左腳腳尖向右轉回至原本位置，右腳小腿收回靠緊大腿。</p> <p>9. 旋踢之連續動作練習。</p> <p>10. 教師說明並提示旋踢結束的收腳回復，有助於連續動作踢擊時的連貫性，可讓身</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						體保持靈敏，所以收腳動作相當重要。		
第十週	單元：自主鍛鍊 展活力 第3章武德技藝 一跆拳道	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>2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-1 了解運動在美學上的特質與表現方式。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。</p> <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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	Bd-IV-2 技擊綜合動作與攻防技巧。	<p>1. 能做到馬步正拳與旋踢技術，並能左右邊交換，手腳並用以提升全身性之肌力、柔軟度與協調性之體適能。</p> <p>2. 能展現「以禮始、以禮終」、守紀律之武德精神。</p> <p>3. 能展現包容異己並相互尊重之態度，運用民主方式進行和諧溝通，並能相互協助指導，發揮團隊合作學習精神。</p> <p>4. 能欣賞並實踐運動中力與美的展現，培養自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：播放教師自行準備的2分鐘跆拳道比賽影片，詢問學生的心得，例如：令人印象深刻的部分為何？比賽中最常使用的技術為何？藉此加強說明動作技術的力量、正確性與流暢性的重要，並強調力量、正確性及流暢性須憑藉不斷練習才能達成，所以此堂課要加強學過的技術。</p> <p>2. 揪團練功：全班分成數組，各組一位組長。組長帶領組員依照課本第119頁中的「技術大躍進」練習計畫，進行馬步正拳與腳背旋踢兩種技術。</p> <p>3. 互助合作：參考動作技術檢核表，組員相互觀察彼此的動作技術。</p> <p>4. 個別強化：在練習後依自我技術表現情況，針對需要加強的技能，擬定課後個人訓練計畫，並於下一堂課繳交。</p> <p>5. 教師介紹對打比賽</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 互評表</p> <p>5. 學習單</p>	<p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p> <p>涯 J6 建立對於未來生涯的願景。</p>

中的得分位置、勝負判定，並教導學生如何填寫比賽欣賞記錄表。

6. 第2節：引起動機：播放一段跆拳道表演影片，詢問學生觀看的心得，例如：影片中什麼部分令人印象深刻？自己若是臺上的表演者，應表現出什麼樣子？之後引導學生思考，除了動作技術，表演時的要素還有哪些？藉此說明氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向在表演上的重要，以及「團體武藝技能發表會」的進行方式。

7. 分組練習：全班分成數組，各組一位組長，由組長帶領組員參考互評表上的動作要領，練習馬步正拳與腳背旋踢兩種技術，並在練習後，由全組共同討論、選擇其中一種動作技術進行發表。

8. 公開發表：抽籤決定各組上臺表演的順序，全體組員皆需參與。

9. 相互評量：尚未上

						臺發表之學生擔任評審，依照互評表給予回饋，評量項目分為氣勢、力量、技術、團隊精神與禮儀五個面向。		
第十一週	單元六 展臂優游 第2章 救生伸拋划 援力同在	2	1c-IV-2評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、 CPR、復甦姿勢急救技術。 Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、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「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	【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。
第十二週	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	2	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人	1.愛上體育課「攔截者」:引導學生彼此之間先間隔約兩公尺，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	上課參與 實務操作	【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

			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。		的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	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。		動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第十三週	單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤	2	1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力， 發展專項運動技能。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能了解基本傳接球方式。 2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。 3.能有效掌握移位時機。 4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意識與運動精神。	1.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。	上課參與技能測驗分組競賽	【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。 【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。
第十四週	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合	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。	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	上課參與實務操作	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。

			<p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	及團隊戰術。	<p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。</p>	<p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>
第十五週	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招</p>	2	<p>1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Ha-IV-1網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>1. 愛上體育課「攻占九宮格」：全班分組，一組8人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3x3的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。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</p>	<p>上課參與技能測驗分組競賽</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J2重視群體規範與榮譽。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p>

第十六週	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。	1.能表現出正確的基本發球動作。 2.能理解並做出米字跑的動作要點。 3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。 5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	組別獲勝。 1.愛上體育課「四面八方」:3人一組，在地上畫出兩個米字線，其中A、B兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的C都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A發球後，須依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B接發球後，同樣依C的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任C的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得1分。一段時間內，累計最高分者獲勝。	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十七週	單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。	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。	1.體育客點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的	上課參與 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>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>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	記憶並提升聯想。		
第十八週	<p>單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>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。</p> <p>2.愛上體育課「足球高爾夫」：將操場分為多個10x10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。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</p>	上課參與實務操作	<p>【品德教育】品 J1溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8理性溝通與問題解決。</p> <p>【戶外教育】戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>

						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。		
第十九週	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	2	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。 3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。 3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	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. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 愛上體育課「快搶快射」：將全班平均分成A、B、C、D四組。20x30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。	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。 【戶外教育】 戶 J5在團隊活動中，養成相互合作與互動的良好態度與技能。
第二十週 第三次段考	單元七 球類入門 第4章 足球 臨門一腳	2	1d-IV-1了解各項運動技能原理。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 4. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜	1. 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，分別自動作、活動用意、策略發展等面向切入，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	上課參與 實務操作	【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

		<p>2d-IV-3鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		合應用中。	<p>動作最令人欣賞？引導學生分別找出心目中的最佳射手、守門員。</p>		的良好態度與技能。
--	--	--	--	-------	--------------------------------------	--	-----------

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。