

彰化縣立竹塘國民中學112學年度第一學期七年級健體領域/科目課程(部定課程)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(63)節。
課程目標	<p>健康</p> <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。 <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. 認識田徑跑、跳、擲的特性。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。並利用跑的特性做跳遠、跳高的助跑達到個人追求發展更高更遠。鉛球特別加強器材使用安全教育 5. 認識籃球、排球、躲避球、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-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>				

重大議題融入

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

課程架構

教學進度 (週次/日期)	教學單元名稱	節數	學習重點		學習目標	學習活動 搭配課本於各章設計的 活動內容與學習單。	評量方式	融入議題 內容重點
			學習表現	學習內容				
第一週	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。 3. 開啟個人健康存摺APP 將健康檢查資料輸入加以記錄。	態度檢核 上課參與 小組討論 資訊教育	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
	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	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	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。

					裝選擇。	及腰圍並比對標籤，討論後教師隨機抽選學生發表。		
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。 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. 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。 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。 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。	態度檢核 上課參與 小組討論 紙筆測驗	【生命教育】 生 J4 分析快樂、幸福與生命意義之間的關係。 生 J6 察覺知性與感性的衝突，尋求知、情、意、行統整之途徑。
	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。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗 資訊教育	【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。

						2. 體育客點點名「護具使用時機」:藉由數位情境與虛擬人物結合,學生評估面對不同運動時護具的選擇,並且穿戴正確,以利未來實際從事相關體育運動時,能正確選擇運動護具達到最佳保護功能。		【安全教育】安 J2判斷常見的事故傷害。安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。 【閱讀素養】閱 J3理解學科知識內的重要詞彙的意涵,並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。
第三週	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. 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。 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。	上課參與 課堂問答 小組討論	
	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	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	實作評量 上課參與 觀察記錄	【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。

			動計畫。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			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。		
第四週	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. 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？ 2. 選擇健康的路學習單：讓學生練習做決定的方法，並了解健康是可以靠自己掌握的，且容易於生活中實踐。	上課參與 課堂問答 紙筆測驗	
	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.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種眼睛疾病的事項。	上課參與 態度檢核	
	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)於旁邊觀察並利用平板拍照、錄影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	上課參與 技能測驗 態度檢核 資訊教育	【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。

						接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。		
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	
	田徑跳遠	2	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。	Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識的跳遠規則。 2. 能明白跳遠的動作要領。 3. 能理解跳遠的方法與策略。 4. 能做到跳遠動作流暢。 5. 能做到跳遠順利流暢。	跳遠的特色講解： （一）教師提問，並請自由發表：1. 誰知道跳遠起源為何？ 一、50公尺跑測驗·分組實施，並計時。 二、助跑、起跳練習 練習助跑步伐感覺 三、跳遠練習·短距離助跑·慣用腳用力起跳·手、腳往前上方抬·兩手兩腳前伸·兩手下壓·兩腳前伸使用跳板 （1）表演觀摩：選擇5位學生到前面示範對牆投擲躲避球動作。	上課參與 技能測驗 態度檢核	【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。 性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。 【人權教育】 人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並

			<p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力,發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能,修正個人的運動計畫。</p>			<p>(2) 其餘學生在旁觀摩,並指出哪些學生動作做得好,哪些學生動作還需要修正。</p> <p>(3) 教師作總評並給表現優良學生表揚鼓勵。</p> <p>(4) 收拾教具,歡呼解散。</p>		<p>瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形容公共規則,落實平等自由之保障。</p>
第七週	<p>單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</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>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2. 了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。</p> <p>3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	上課參與 態度檢核	
	<p>第一次段考 田徑跳遠</p>	2	1c-IV-1 了解各項運動	Ab-IV-1 體適能運	<p>1. 能認識的跳遠規則。</p>	<p>跳遠的特色講解: (一) 教師提問,並請</p>	上課參與 技能測驗	【性別平等教育】

		<p>基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p>	<p>動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>2.能明白跳遠的動作要領。</p> <p>3.能理解跳遠的方法與策略。</p> <p>4.能做到跳遠動作流暢。</p> <p>5.能做到跳遠順利流暢。</p>	<p>自由發表：1.誰知道跳遠起源為何？</p> <p>一、50公尺跑測驗·分組實施,並計時。</p> <p>二、助跑、起跳練習練習助跑步伐感覺</p> <p>三、跳遠練習·短距離助跑·慣用腳用力起跳·手、腳往前上方抬·兩手兩腳前伸·兩手下壓·兩腳前伸使用跳板</p> <p>(1)表演觀摩：選擇5位學生到前面示範對牆投擲躲避球動作。</p> <p>(2)其餘學生在旁觀摩,並指出哪些學生動作做得好,哪些學生動作還需要修正。(3)教師作總評並給表現優良學生表揚鼓勵。</p> <p>(4)收拾教具,歡呼解散。</p>	<p>態度檢核</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>性 J12 省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突,並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序,以形容公共規則,落實平等自由之保障。</p>
<p>第八週</p>	<p>單元一 健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的</p>	<p>1.認識眼睛與口腔的基本生理構造。</p> <p>2.了解常見的眼睛與口腔問題,並培養正確的保健態度。</p> <p>3.能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動,並定期健康檢查。</p>	<p>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。</p> <p>3.護齒大作戰:引導刷牙及牙線練習。</p> <p>2.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。</p>	<p>上課參與 小組討論 紙筆測驗</p>	

			健康技能。	健康行為。				
	田徑跳高		<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,維護安全的運情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1.能認識的跳高規則。</p> <p>2.能明白跳高的動作要領。</p> <p>3.能理解跳高的方法與策略。</p> <p>4.能做到跳高動作流暢。</p> <p>5.能做到跳高順利流暢。</p>	<p>1.上課內容說明—跳高。</p> <p>2.動作要點說明、講解。助跑。踩踏。手部。</p> <p>1.直接背跳墊子練習。</p> <p>2.助跑練習—可藉由墊子做跳躍的動作。</p> <p>3.助跑後躺練習。</p> <p>4.自行練習。</p> <p>1.說明下次上課地點。</p> <p>2.詢問同學對上課有何問題。</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通,具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係,促進平等與良好的互動。</p>	
第九週	單元二 青春事件簿 第1章 這一站,青春	1	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務,擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立,色情</p>	<p>1.理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2.理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3.理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4.精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5.運用適切的健康資訊,擬定青春期保健的策略。</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</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>

				的辨識與媒體色情訊息的批判能力。		痛的學習不分男女。		
田徑鉛球	2	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 能認識的鉛球規則。</p> <p>2. 能明白鉛球的動作要領。</p> <p>3. 能理解鉛球的方法與策略。</p> <p>4. 能做到鉛球動作流暢。</p> <p>5. 能做到鉛球順利流暢。</p>	<p>安全教育宣導鉛球使用須注意安全</p> <p>1說明鉛球重量及場地</p> <p>2說明鉛球競賽規則</p> <p>3-對牆網球投球 對牆網球推擲 對牆棒球投球 對牆棒球推擲 對牆壘球投球 對牆壘球推擲</p> <p>4-鉛球握法推擲推擲步伐及轉身</p> <p>(1) 表演觀摩：選擇5位學生到前面示範對牆投擲動作。(2) 其餘學生在旁觀摩，並指出哪些學生動作做得好，哪些學生動作還需要修正。(3) 教師作總評並給表現優良學生表揚鼓勵。(4) 收拾教具，歡呼解散。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【安全教育】</p> <p>安 J2判斷常見的事故傷害。</p> <p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p> <p>性 J12 省思與他人的性別權力關係，促進平等與良好的互動。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J3 探索各種利益可能發生的衝突，並瞭解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形容公共規則，落實平等自由之保障。</p>	

<p>第十週</p>	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<p>1</p>	<p>4c-IV-2 分析與評估</p> <p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2. 生理用品知多少：理解生理用品各有它的特點與適用時機。</p> <p>3. 從男孩變男人：介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式。</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【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。</p>
	<p>躲避球生</p>	<p>2</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂</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>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p>	<p>1. 認識躲避球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解傳接動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助擲球動作。</p> <p>5. 培養定點傳接能力，瞄準目標物的擲球能力。</p> <p>6. 相互合作的班級氣</p>	<p>躲避球的特色講解：</p> <p>(一) 教師提問，並請自由發表：1. 誰知道躲避球起源為何？</p> <p>(二) 教師提問，並請分組討論：1. 躲避球如何「躲避」？2. 躲避球如何「攻擊」？</p> <p>> 球感練習 (1) 對空拋球、接球：教師說明、示範對空拋球、接球的方法。(2) 學生各自對空練習 < 活動二</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

		<p>觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>		<p>氛。</p>	<p>> 對牆投擲躲避球：</p> <p>(1) 教師說明、示範投擲動作要領。</p> <p>(2) 四人一組，進行下列活動，依序練習。教師隨時巡視、指導學生。(1) 表演觀摩：選擇5位學生到前面示範對牆投擲躲避球動作。(2) 其餘學生在旁觀摩，並指出哪些學生動作做得好，哪些學生動作還需要修正。(3) 教師作總評並給表現優良學生表揚鼓勵。(4) 收拾教具，歡呼解散。</p>		
<p>第十一週</p>	<p>單元二 青春事件簿 第1章 這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p> <p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>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。</p> <p>2. 我的青春我做主線上學習單：提醒學生利用網路搜尋為自己解惑的同時，務必確認資料來源，以免習得錯誤資訊。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享 資訊教育</p>	<p>【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。</p>

				媒體色情 訊息的批 判能力。				
	躲避球生	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。	Hb-IV-1陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 Cb-IV-2各項運動設施的安全使用規定與辨別。	1. 認識躲避球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解傳接動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助擲球動作。 5. 培養定點傳接能力，瞄準目標物的擲球能力。 6. 相互合作的班級氣氛。	(一) 教師說明、示範練習基本 躲避球動作。(二) 基本傳接球練習：1. 原地拋接球 2. 頂上傳接球 3. 肩上傳接球 4. 彈地傳接球 (三) 分享傳接球心得表演觀摩：選擇 2 組表現較優的學生到前面示範傳接球動作。師作總評並給表現優良學生表揚鼓勵。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十二週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	1a-IV-1理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 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。 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。	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性傾向、性別特質與性別認同。 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。 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。 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。
	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「決戰六分」：全班平均分隊，每次可兩隊同時上場比賽，分別使用不同籃框。每隊派出 1 人負責傳球，其他人輪流上場投籃。投籃路線可任選一種方式，一是直接由運球出發至障礙點射籃，成功可得 1 分；另一種是跑至障礙點接隊友的球後射籃，成功可得 2 分，先獲得 6 分的隊伍獲勝。	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。
第十三週	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-3 公開進行健	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 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。 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，並用溝通技巧展現影響力。	上課參與 小組討論 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。 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。 性 J6 探究各種符號中的性別意涵及人際溝通中的性別問

			康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。					題。 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。
	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。
第十四週 第二次段考	單元二 青春事件簿 第2章 青春誰人知	1	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-1 主動並公開	Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態	1. 理解青春期心理健康的概念。 2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。 3. 認識與實踐生活技能，以調適與修正不同青春期心理健康的情境。 4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。	1. 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。 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，並用溝通技巧展現影響力。	上課參與 小組討論 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。 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。 性 J6 探究各種

			<p>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>	度。			<p>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>第二次段考 單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>		<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</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作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分组，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。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分组競賽</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>
第十五週	<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</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</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</p>	<p>上課參與 小組討論</p>	

			健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		向的產品。	食物份數需要修正的地方，並提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步。 3. 青春期的營養需求：不同的飲食習慣伴隨著不同的營養攝取，這些都影響我們的健康。因此好好注意自己的飲食情況，才能讓身體的各個器官獲得運作的能量。		
	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。
第十六週	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	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。	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	上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄	

			<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>3.能夠選擇符合自身 需求，即符合健康取 向的產品。</p>	<p>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。</p>		
	<p>單元七 球類入門 第2章 排球 一球入魂</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運 動技能原理。 1d-IV-2反思自己的 運動技能。 2c-IV-2表現利他合 群的態度，與他人理 性溝通與和諧互動。 3c-IV-1表現局部或 全身性的身體控制能 力，發展專項運動技 能。 3d-IV-1運用運動技 術的學習策略。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性 球類運動 動作組合 及團隊戰 術。</p>	<p>1.介紹排球運動基本 規則。 2.遵守球場上安全規 則及遊戲規則。 3.能了解並做到低手 傳接球動作之原理原 則。 4.學習運用身體部位 來緩衝接球力量。 5.能在接球後將球精 準將球送至指定位 置。 6.培養正確低手傳接 球的觀念與能力。 7.班級和諧團結氣 氛。</p>	<p>1.愛上體育課「新式四 人排球賽」:2人一 組，進行新式排球對抗 賽，以四個角錐所圍起 的長方形區域為比賽場 地。每組由1人以雙手 拋球進行發球。發球 後，對方球員需採用低 手傳接球方式回擊，需 在球未落地前或落地反 彈一次後擊回球，否則 將失分，若未將球回擊 至有效區域內，亦判失 分。有效區內一球1分 最終由先取得6分的組 別獲勝。</p>	<p>上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作 與和諧人際關 係。 品 J8理性溝通 與問題解決。</p>
第十七週	<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。 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。</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。 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。</p>	<p>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。並講解選購外食 的技巧。 2.「食」力大考驗學習 單:根據數位學習單上 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。</p>	<p>分組報告 資訊教育</p>	
	<p>單元七</p>	2	<p>1d-IV-1了解各項運</p>	<p>Ha-IV-1</p>	<p>1.認識羽球運動優秀</p>	<p>1.愛上體育課「合作積</p>	<p>上課參與</p>	<p>【品德教育】</p>

	球類入門 第3章 羽球 擊球高手		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。	網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	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。	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。	態度檢核 技能測驗	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。
第十八週	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，要確保食品須澈底清潔、高溫加熱、剩菜盡速冷藏的原則來確保食安。	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。
	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	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	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

			能。 4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。		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。			與全球議題之關連性。
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。 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。
	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。 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-1運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2.遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3.能了解足球傳球動作之原理原則。 4.加強練習身體協調性。 5.能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6.小組相互合作挑戰精神。	1.愛上體育課「集點遊戲」:以6人為一小隊。一次兩隊同時上場比賽。A、B兩隊第一棒出發，至中央區域任一點取球，先用腳尖點球後，把球踢往兩側自己隊伍的置球區停球。待球完全靜止後，才能回來換下一人。以接力方式完成任務。先停滿6格置球區的隊伍獲勝。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。

			<p>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>					
第二十週	<p>單元三 健康「食」行力 第2章 「食」在安心</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-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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>【安全教育】</p> <p>安 J3了解日常生活容易發生事故的原因。</p> <p>安 J4探討日常生活發生事故的影響因素。</p>
	<p>單元七 球類入門 第4章 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>	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽	<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>

			4d-IV-2執行個人運動計畫，實際參與身體活動。					
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。
	三次段考 休業式 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。 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-1運用運動技術的學習策略。 4c-IV-3規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2執行個人運	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 明白足球運動的脈絡以及相關裝備。 2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能了解足球傳球動作之原理原則。 4. 加強練習身體協調性。 5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。 6. 小組相互合作挑戰精神。	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。 2. 利用平板『虛擬足球賽APP』分組進行對抗賽，供學生思考進攻戰略。	上課參與 態度檢核 技能測驗 分組競賽 資訊教育	【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。

		動計畫，實際參與身體活動。					
--	--	---------------	--	--	--	--	--

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。

彰化縣立竹塘國民中學112學年度第二學期七年級健體領域/科目課程(部定課程)

教材版本	康軒	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(3)節，本學期共(60)節。		
課程目標	<p>健康</p> <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。 <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. 認識籃球、排球、羽球、飛盤、桌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-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>						
重大議題融入	【生命教育】、【法治教育】、【環境教育】、【品德教育】、【防災教育】、【多元文化】、【閱讀素養】、【國際教育】、【安全教育】、【海洋教育】、【戶外教育】						
課程架構							
教學進度	教學單元名稱	節	學習重點	學習目標	學習活動	評量方式	融入議題

(週次/日期)		數	學習表現	學習內容				內容重點
第一週	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1. 菸的真面目:講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。 2. 菸煙二三事:主要讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 3. 菸商的新武器—電子煙:介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。強調目前國內未開放電子煙產品，電子煙屬違法產品。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
	單元四 Baseball 運動誌 第1章 從棒球看臺灣 第2章 臺灣棒球名人堂	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。 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。 Ib-IV-1 自由創作	1. 了解臺灣棒球發展。 2. 了解臺灣棒球現況。 3. 了解臺灣棒球起源及發展。 4. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。	4-1 1. 體育客點點名「前進球場 GO ! GO ! GO !」:以分組方式進行應接口號練習並表演。可自創形式與內容，並將表演拍攝成影片。 4-2 1. 體育客線上點點名「球員速寫專欄」:在	上課參與 小組討論 分組報告 資訊教育	【品德教育】 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

			舞蹈。		學生觀看影片後，老師隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。		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。
第二週	單元一 「癮」形大危機 第1章 菸誤人生	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1. 菸的危害: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、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	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗 【生命教育】 生 J5覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3認識法律之意義與制定。 法 J4理解規範國家強制力之重要性。

				拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		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。		
	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. 愛上體育課「核心大考驗」：可將班上同學分成A、B、C、D、E等組別，每組約3~5人。各組分別配一項核心肌群動作，其中最後一組則律定是跑步繞大圈，試著去發現動作不正確的同學並從旁調整之。每組採45秒執行動作，另15秒是休息含換組的時間。完成後整組前往下一個動作地點。各組輪替回到起始地時，此為一整個循環。	上課參與 紙筆測驗	【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。
第三週	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種	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。	1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕喝酒。	1. 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。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。

			生活技能，解決健康問題。 4a-IV-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。	Bb-IV-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。				【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。
	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	
第四週	單元一 「癮」形大危機 第2章 酒後誤事	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康的生活規範、態度與價	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	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	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	上課參與 資料蒐集與整理 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

		<p>值觀。</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-3持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>	<p>家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>資源，以拒絕喝酒。</p>	<p>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>等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【法治教育】</p> <p>法 J3認識法律之意義與制定。</p> <p>法 J4理解規範國家強制力之重要性。</p>
<p>單元五</p> <p>競技體適能</p> <p>第2章</p> <p>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. 愛上體育課「臨機應變」：全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩回合。第一回合由隊長猜拳決定先後順序，假使 A 組猜拳贏，則派出第1人任意執行一個基礎動作，B 組全員模仿 A 組所做的動作。若動作不確實或錯誤的人則挑戰失敗，每位動作成功者記錄為+1。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</p>	<p>上課參與</p> <p>分組檢測</p> <p>技能測驗</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>

						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。		
第五週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1. 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的成因。	上課參與 小組討論 分組報告	【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。
	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	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。	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。	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>，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>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>			
第六週	<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。</p> <p>2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。</p>	<p>Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。</p> <p>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。</p> <p>Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。</p>	<p>1. 紅脣的迷思:介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。</p> <p>2. 檳榔對環境的影響:利用資訊媒體讓學生收集相關資訊，並請學生分享看到檳榔汁的經驗與感受，再說明可協助制止檳榔危害的各法規。</p> <p>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 資訊教育</p>	<p>【環境教育】 環 J11了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】 品 J3關懷生活環境與自然生態永續發展。</p> <p>【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>單元六 第1章「桌」上 運動－桌球</p>	<p>2</p>	<p>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。</p>	<p>Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技</p>	<p>1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
----------------------------------	----------	--	-----------------------------------	--	--	---	---

					術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。 8.發球規則介紹：持球、拋球、擊球。 9.正手發平擊球動作示範。 10.正手發平擊球練習(四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助)。 11.連續無極限競賽1。 12.連續無極限競賽2(競賽方式相同，擊球路線互換)。			
第七週	單元一 「癮」形大危機 第3章 紅脣危機	1	1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4b-IV-3公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5	1. 評估檳榔對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2. 思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。 3. 因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕檳榔。 4. 主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。	1. 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。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【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。

				拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。				
第一次段考								
單元六 第1章「桌」上 運動－桌球	2	<p>1c-IV-1:了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1:了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2:反思自己的運動技能。</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>	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p>	<p>【性別平等教育】</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>球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 第2節：引起動機：詢問同學對於上一節課所學之反手推球技術是否有信心，提示這節下課前會進行小組的反手推球競賽。</p> <p>8. 發球規則介紹：持球、拋球、擊球。</p> <p>9. 正手發平擊球動作示範。</p> <p>10. 正手發平擊球練習（四人一組，一人發球、兩人反手推擊球、一人檢核；以學習單「一路發發發」輔助）。</p> <p>11. 連續無極限競賽1。</p> <p>12. 連續無極限競賽2(競賽方式相同，擊球路線互換)。</p>			
第八週	<p>單元一 「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」</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>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</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境，善用各種策略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>1. 你，成癮了嗎?說明國人網路使用與成癮的現況。</p> <p>2. JUST DO IT 你迷「網」了嗎?請學生評估自身網路使用行為，引導學生正視網路沉迷的況。</p> <p>3. 迷「網」類型:說明四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」</p>	<p>上課參與 經驗分享 紙筆測驗</p>	

			行動，並反省修正。			視為上癮的精神疾病。 4. 網路使用程度分類：介紹網路使用程度分類，並讓學生分享目前是屬於哪一類？ 5. 迷「網」的影響：統整並說明網路沉迷的影響。 6. 如何不迷「網」：說明預防與擺脫網路沉迷的方式。		
單元六 第1章「桌」上 運動－桌球	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。 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-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。 4c-IV-3:規畫提升體適能與運動技能的運	Ha-IV-1:網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1. 第1節：引起動機：說明這節課程的主要內容為正手平擊球，是為正手攻擊的基礎動作，若動作正確，日後進行正手攻擊時，將能有更好的質量。 2. 基本預備姿勢介紹。 3. 教師說明正手平擊球使用時機、站位、重心及動作示範。 4. 正手平擊球練習。 5. 四人一小組，一人發球，一人預備，兩人接球。B4紙張分放於球桌端線之左、中、右，每人各五球，第二落點需落於紙張上，小組成員球數用盡後，可討論下一輪的目標物大小。 6. 第2節：引起動機：	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單	【性別平等教育】 性 J11:去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。	

		<p>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>說明此堂課將結合各項技術進行修正式的比賽，讓同學可以展現前三節課的練習成果。</p> <p>7. 反手推球練習。</p> <p>8. 正手發平擊球練習。</p> <p>9. 正手平擊球練習。</p> <p>10. 四人分組練習，輪流發球、擊球。</p> <p>11. 正手平擊球練習(一人對三人)：發球者發球後以反手推球回擊至球桌右半區，三人一側則輪流以正手平擊球回擊，打完球後則移動到隊伍後方排隊。每人皆需輪流為發球者。</p>		
第九週	<p>單元二 全境擴散 第1章 傳染病情報站</p>	<p>1</p> <p>1a-IV-2分析個人與群體健康的影響因素。</p> <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生生活技能。</p> <p>2a-IV-3深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>	<p>Da-IV-1衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>	<p>1. 瞭解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。</p> <p>2. 分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。</p> <p>3. 統整與分析所有傳染病的基本預防策略，進而了解保護自己健康的方法。</p> <p>4. 了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。</p>	<p>1. 傳染病如影隨行:強調瞭解遠離傳染病最重要的就是了解其由來、定義、種類與預防方法。說明傳染病除了對生命威脅外，還會造成人情疏離、經濟巨大損失。預防策略為了解各地疫情的狀況和旅遊健康資訊，遵守檢疫規範，避免傳染病境外移入。</p> <p>2. JUST DO IT 傳染病想一想：請學生反思若發生嚴重的傳染病</p>	<p>上課參與 平時觀察 資訊教育</p>	<p>【品德教育】 品 J1溝通合作與和諧人際關係。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>

					<p>疫情，生活會有什麼樣變化。</p> <p>3. 利用數位平板搜尋目前跨國界之流行性疾病相關資訊，並於閱讀資料後，進行分享。</p>		
單元六 飛雲掣電－飛盤	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>1d-IV-3:應用運動比賽的各項策略。</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>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>	Ce-IV-1:其他休閒運動綜合應用。	<p>1. 能了解飛盤傳盤與接盤技術相關的知識與技能原理，並能反思和發展策略，以改善動作技能。</p> <p>2. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。</p>	<p>1. 第1節：引起動機：教師介紹飛盤基本構造與各類飛盤及其飛行特性。</p> <p>2. 上手式接盤法教學與練習。</p> <p>3. 下手式接盤法教學與練習。</p> <p>4. 夾接接盤法教學與練習。</p> <p>5. 單手側面接盤法教學與練習。</p> <p>6. 教師說明並提示如何有效增加傳接盤次數。</p> <p>7. 第2節：全班分為兩組進行躲避飛盤賽。教師於開始前須說明規則並提醒安全注意事項，賽後引導學生了解投擲準確度的重要性。</p> <p>8. 反手投擲教學與練習。</p> <p>9. 正手投擲教學與練習。</p> <p>10. 顛倒盤投擲教學與練習。</p> <p>11. 飛盤飛行路徑教學</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>【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>

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。	與練習。 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。
	單元六 飛雲掣電－飛盤	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-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。	Ce-IV-1: 其他休閒運動綜合應用。	1. 能做到正手、反手傳盤及上手式、下手式與夾接之接盤法，並學習充分運用策略於活動中，解決運動相關問題及發揮團隊合作學習之方法。 2. 能養成固定運動的習慣，有計畫的提升體適能與運動技能。	1. 第1節：全班分為兩組進行飛壘賽。 2. 教師於比賽開始前說明規則並提醒安全注意事項，協助學生安排進攻順序與守備位置，於比賽中擔任裁判，於賽後引導學生討論基本戰術。 3. 20~30公尺長距離傳盤教學與練習。 4. 利用飛壘賽場地，練習內野接盤，傳至一壘。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 認知測驗卷	【品德教育】 品 J1:溝通合作與和諧人際關係。 品 J2:重視群體規範與榮譽。

			<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>5. 利用飛壘賽場地，練習外野接盤，傳至二壘，再傳至一壘。</p> <p>6. 第2節：教師介紹飛盤擲準賽與擲遠賽。</p> <p>7. 擲準教學與練習。</p> <p>8. 擲遠教學與練習。</p> <p>9. 教師說明如何有效提升準度與投擲距離。</p> <p>10. 說明飛盤越野賽規則並進行比賽。</p>		
第十一週	<p>單元二 全境擴散 第2章 打擊傳染病</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>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。</p>	<p>Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病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. 了解傳染病分布:引導學生操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。</p> <p>2. 臺灣常見的傳染病:講解流行性感冒、腸病毒、登革熱及預防方法等。</p>	上課參與 平時觀察 經驗分享	<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>單元七 球類入門 第1章 籃球 扭轉乾坤</p>	2	<p>1d-IV-2反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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>Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解基本傳接球方式。</p> <p>2. 能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。</p> <p>3. 能有效掌握移位時機。</p> <p>4. 能分析自我與他人的運動表現。</p>	<p>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。除了直線的移動路徑外，也可以設</p>	上課參與 實務操作	<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>【戶外教育】</p> <p>戶 J5在團隊活動中，養成相</p>

			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。		5.能具有團隊意識與運動精神。	置不同的移動路徑，增加傳接球及移動的難度。		互合作與互動的良好態度與技能。
第十二週	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因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解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。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	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。 2.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。 3.打擊登革熱病媒蚊：讓學生在課本圖中找出可能積水產生病媒蚊的地方，以及探討原因。	上課參與 小組討論 經驗分享 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。
	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，	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。

						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。		
第十三週	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。 3. 家庭安全一把罩:引導學生思考並曾在家中受傷的類型，並說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 4.友善校園 快樂學習:探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【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。
	單元七 球類入門	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。	Ha-IV-1網/牆性	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。	1. 愛上體育課「車水馬龍」:在一平坦牆面	上課參與 實務操作	【品德教育】 品 J1溝通合作

	<p>第2章 排球 高手過招</p>	<p>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。</p>	<p>球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。</p>		<p>與和諧人際關係。 品 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。</p>
<p>第十四週</p>	<p>單元三 安全守護神 第1章 安全伴我行</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>1. JUST DO IT 危機事件簿:說明事故傷害是青少年十大死因的第一名。事故傷害應可防範避免發生。 2.事故傷害的原因:解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。 3.家庭安全一把罩:引導學生思考並曾在家中受傷的類型，並說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。 4.友善校園 快樂學習:探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【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。</p>

							安 J9遵守環境設施設備的安全守則。	
	第二次段考 單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，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.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「車水馬龍」:在一平坦牆面之高處，以粉筆畫4個方框，並將全班分為4組，使學生在方框前各自列隊，並距離方框約5公尺。第一位先以低手發球方式將球擊到框內，然後移動到隊伍末端，第二位向前遞補，球落地彈起後，亦試著將球擊到方框中，以此類推。每擊中1顆，該隊需報出累積之擊中數，每3分鐘為1輪，看哪一組在時間結束後擊中方框最多次。	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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。
第十五週	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、 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.大小傷口一把罩一 開放性創傷1:依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步	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。

					驟，提醒在沒有生理食鹽水的狀況下，可以使用的替代品。			
	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	2	1c-IV-1了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2反思自己的運動技能。 1d-IV-3應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2表現利他合群的態度，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.能對排球比賽場地有基礎認知。 2.能表現出正確的基本發球動作。 3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5.能分析場上情境並擬定策略。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1.愛上體育課「攻占九宮格」:全班分組，一組8人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3×3的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。	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 J2重視群體規範與榮譽。 品 J8理性溝通與問題解決。
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活技能。 3a-IV-1精熟地操作	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.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。 3.利用平板搜尋自己居家附近公共場所AED的存放位置，並加以記錄。	上課參與 平時觀察 小組討論 實作評量 資訊教育	【安全教育】 安 J11學習創傷救護技能。

			健康技能。					
	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。	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、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.受傷處理有妙招一 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:	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。	利用檢核表的步驟，要求進行自評或互評。		
	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。	1.體育容點點名「網牆概念知多少」:引導學生思考網牆性運動之特點、類似與差異處，以利於概念和動作技術的遷移。教師可適度透過動作的示範、時間與空間的影像展示來加深學生的記憶並提升聯想。	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。
第十八週	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	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】

					電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。		安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。 5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	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	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。

		<p>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>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。若球出界，則由對方重新從界外處開始繼續闖關。破關順序不限，但須各自將所有角錐門都踢進一次，先全部進球者獲勝，或時間終了時進球數多者獲勝。</p>		
第十九週	<p>單元三 安全守護神 第3章 防災御守</p>	<p>1</p> <p>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 地震來臨未驚慌：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 	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>【環境教育】</p> <p>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。</p> <p>環 J11了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>環 J12認識不同類型災害可能伴隨的危</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。		練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地 圖。	「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 且必要之物，為逃生 時離開住家後的準 備。		險，學習適當 預防與避難行 為。 【安全教育】 安 J3了解日常 生活容易發生 事故的原因。 安 J9遵守環境 設施設備的安 全守則。 【防災教育】 防 J4臺灣災害 預警的機制。 防 J6應用氣象 局提供的災害 資訊，做出適 當的判斷及行 動。 防 J8繪製社區 防災地圖並參 與社區防災演 練。 防 J9了解校園 及住家內各項 避難器具的正 確使用方式。
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. 能理解運動的社會 介入意義並據以擬定 實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並	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	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>		<p>立即性的調整策略。</p> <p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>球，先搶到球者可選擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。</p> <p>2. 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>		<p>的良好態度與技能。</p>
第二十週	<p>單元三 安全守護神 第3章 防災御守</p>	<p>1</p> <p>1b-IV-1分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>1b-IV-3因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>3a-IV-1精熟地操作健康技能。</p> <p>3a-IV-2因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-1運用適切的</p>	<p>Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。</p> <p>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>1. 瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。</p> <p>2. 瞭解火災常見的成因與預防方法。</p> <p>3. 能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。</p> <p>4. 正確操作滅火器實施滅火。</p> <p>5. 能說出地震發生前降低傷害的整備方式。</p> <p>6. 能因應不同情境演練地震避難情況。</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗</p>	<p>【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</p>

		健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。		7. 繪製家庭防災地圖。	避免受傷。 3. JUST DO IT 我的避難包: 避難包攜帶的物品，應優先選擇重要且必要之物，為逃生時離開住家後的準備。		預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
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	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。 2. 能正確評估動作要點並據以回饋和反思。 3. 能理解運動的社會介入意義並據以擬定實踐計畫。 4. 能分析場上情勢並立即性的調整策略。	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	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

		<p>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>		<p>5. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>擇任一球門射門，無球者做防守動作，阻擋球被射入球門。進球後雙方各換一人上場，每組所有人都輪過一次後，以進球數多的一方獲勝。</p> <p>2. 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>		<p>技能。</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。