彰化縣立信義國民中小學 113 學年度第 一 學期 七 年級 健康與體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

- 5-1 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七年級	教 學 毎週(數	3)節,本學期共(63)節。	
	健康 1. 了解全	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	自我健康檢查表的
	問題,並	並持續落實健康生活型態。				
		♪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,並能自我分析於	色害健康行為問
		習各項自我保健行為。 B.睛與口腔的基本生理構造;了解常見	口胁明斯,拉姜正欢	促 健能 庄。		
		· 殖器官構造、功能與保健概念;理解			略,精熟地操作生殖器官保健的	内健康技能,運用
	, .	賽資訊,擬定保健策略。	7 1 7777 - 2 1071-	1-1-10 1 1 C NC	The state of the s	VICANIZACIÓN CAN
課程目		春期的心理健康概念與心理變化的調	周 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	里健康的情境;理
標		宣多元性別特質與角色。		on all A . L		4 17 11 2 15
•••	1	「春期營養需求及理解飲食指南的內容 『符合自身需求的產品。	、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	퉣標示的內容,並
		F付合自牙高水旳座吅。 ₹物中毒生的原因、預防方法。觀察、	發現周漕不安全的飲	食習慣或環	培,改盖不安全的飲食衛生習情	置達到預防食物中
	毒的效果		W SON TO THE WAY	K G IX W	METAL WILLIAM	RACE TRIVER IN T
	體育					
		日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	为服裝穿著自我需求,選擇何時·	合宜的服裝產
		E執行自我運動服裝選擇。	月四八十人 五八四九 战	· 🗗		
		目關護具知識及護具的運動需求,能選 豐海能和關知識及重更性,主動並協助				
	3. 明白體	豐適能相關知識及重要性,主動並協助	的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. 認識全臺危險水域及成因,並理解水域環境特性、評估水域安全。認識溺水發生原因且能說出防溺的方法,熟記防溺十招且能運用。
 - 6. 能說出自救的基本原則,評估與加強自救能力級別。熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。學習利 用衣服長褲來製作浮具漂浮。
 - 7. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。能遵守場上安全及遊戲規則,理解相互合作的班級氣氛及小組合作的 挑戰精神。

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。

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。

領域核 心素養

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。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

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

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

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

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

重大議題融入

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

	課 程 架 構											
教學進	教學單	節	學習重黑	i	學習目標	學習活動	評量	融入議題				
度(週次)	元名稱	數	學習表現	學習內容	子自口标	子自冶助	方式	內容重點				
第1週	單元1	1	1a-Ⅳ-1 理解生	Fb-IV-1	1. 了解全人健康的定	1. 引導學生思考健康問	態度	【生命教育】				
	健康加		理、心理與社會各	全人健康	義,並了解健康真正	題的原因是能自我控制	檢核	生 J2 探討完整的人的				
	油		層面健康的概念。	概念與健	的意涵。	改進或預防,每一個人	上課	各個面向,包括身體與				
	「讃」		1b-Ⅳ-4 提出健康	康生活型	2. 能理解健康至少包	都該對自己的健康負	參與	心理、理性與感性、自				
	第1章		自主管理的行動	態。	含生理、心理與社會	責。	小組	由與命定、境遇與嚮				
	全能健		策略。		三大層面與內涵。	2. 分析健康檢查的重要	討論	往,理解人的主體能動				
	康王		2a-IV-2 自主思考		3. 能了解健康檢查的	性,強調健檢有早期發		性,培養適切的自我				

		_					
		健康問題所造成		定義、重要性與項目	現早期治療的特性。並		觀。
		的威脅感與嚴重		等。	提醒學生健康檢查數據		生 J5 覺察生活中的各
		性。		4. 分析與檢視自我健	都正常不代表完全健		種迷思,在生活作息、
		2b-IV-2 樂於實踐		康檢查表中的健康問	康,心理生病一樣會造		健康促進、飲食運動、
		健康促進的生活		題。	成健康問題。		休閒娛樂、人我關係等
		型態。		5. 了解自己能進行的			課題上進行價值思辨,
		4a-IV-2 自我監		自我保健策略,並於			尋求解決之道。
		督、增強個人促進		生活中執行。			
		健康的行動,並反		6. 持續落實健康生活			
		省修正。		型態,以達成健康促			
				進目的。			
第1週	單元4 2	1c-IV-2 評估運動	Bc-IV-1	1. 能明白相關運動服	1. 說明棉質與聚脂纖維	態度	【生命教育】
	運動穿	風險,維護安全	簡易運動	裝穿著知識。	的不同特性及主要功	檢核	生 J5 覺察生活中的各
	著與防	的運動情境。	傷害的處	2. 能明白何謂運動服	能。跑步時穿著排汗衫	上課	種迷思,在生活作息、
	護	3d-IV-3 應用思考	理與風	裝需求知識。	的好處,穿著跑褲搭緊	參與	健康促進、飲食運動、
	第1章	與分析能力,解	險。	3. 能自信表達自我運	身褲會提升舒適感。	小組	休閒娛樂、人我關係等
	跑步服	決運動情境的問		動表現。	2. 以不同路況及運動情	討論	課題上進行價值思辨,
	裝秀	題。		4. 能思考運動服裝穿	境介紹種類不同的鞋	經驗	尋求解決之道。
		4c-IV-1 分析並善		著自我需求。	款,並加強錯誤的使用	分享	
		用運動相關之科		5. 能選擇何時合宜的	所造成的運動傷害,不		
		技、資訊、媒		服裝產品。	可忽視。		
		體、產品與服		6. 能執行自我運動服	3. 說明如何選擇球鞋的		
		務。		裝選擇。	基本概念。教學如何測		
					量腳的大小,挑選適合		
					自己穿著的尺碼。		
第2週	單元1 1	1a-Ⅳ-1 理解生	Fb-IV-1	1. 瞭解全人健康的定	1. 引導學生討論與思考	態度	【生命教育】
	健康加	理、心理與社會各	全人健康	義,並了解健康真正	青春期的情緒管控,分	檢核	生 J2 探討完整的人的
	油「讚」	層面健康的概念。	概念與健	的意涵。	享「最近一次和家人或	上課	各個面向,包括身體與
		1b-Ⅳ-4 提出健康	康生活型	2. 能理解健康至少包	好友吵架的事件」。	參與	心理、理性與感性、自
	第1章	自主管理的行動	態。	含生理、心理與社會	2. 說明青春期因為荷爾	小組	由與命定、境遇與嚮
	全能健	策略。		三大層面與內涵。	蒙分泌,身體開始轉大	討論	往,理解人的主體能動
	康王	2a-IV-2 自主思考		3. 能了解健康檢查的	人,心理會產生奇妙的	紙筆	性,培養適切的自我

		健康問題所造成 動性。 2b-IV-2樂於實 健康。 4a-IV-2 自人 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對 對	定義。 4. 康與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	變說依要路「友記樓啊重友能引人,與對理要自 個外你你互很度已挑成手樓的已 人,的的敬和理要自 個外你你互很大度已挑成失脚 了須人長愛大樓。 是 我,如」說康護關。生活學來,如」就康護關於五十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	測驗	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2週 單運著護 第護 第 集合	2	1c-IV-2評估運動 風險,維護母。 3d-IV-3 應用 與動情境的 與動情境的 4c-IV-1 分關 與動情境分析之 明 類 報 報 報 4c-IV-1 關 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明 明	1.能明白相關護具知 說。 2.能明白護具的選具的 需求自信表達自 3.能運動所 4.能選擇可 4.能選擇 4.重動護具。	康己造 1. 境也可 2. 害 3. 質常機 4. 自學護的的健利的會能介。說,見。藉行生鬼外,,人解體,傷的 是功使 閱選擇來,,人解體,傷的 是功使 閱選擇來提才生跑承進害運 保效用 讓擇適實升能。步受而。動 護以與 學,合際自營 環力有 傷 性及時 生使的行	上參課問紙測課與堂答筆驗	【生 J5 覺,進來人們, 全 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是

							懂得如何運用該詞彙 與他人進行溝通。
第3週	單元1 1	2a-IV-2 自主思考	Da-IV-2	1. 認識身體的基本構	1. 請學生清楚記住各器	上課	
	健康加	健康問題所造成	身體各系	造,以及分析生理系統	官位置,當身體不舒服	參與	
	油「讚」	的威脅感與嚴重	統、器官	和器官的運作機制。	時,才能確切說明疼痛	課堂	
		性。	的構造與	2. 瞭解維護各部分生	部位。	問答	
	第2章	3b-IV-4 因應不同	功能。	理和系統器官正常運	2. 介紹身體分為頭、		
	人體奇	的生活情境,善用	Fb-IV-3	作的重要性。	頸、四肢和軀幹四個部		
	航	各種生活技能,解	保護性的	3. 探究身體各項器官	分,以脊柱為中心,左		
		決健康問題。	健康行	與生理系統的相關疾	右兩側對稱;身體內部		
			為。	病,以及保健之道。	與骨骼肌肉區隔而成的		
		4a-IV-2 自我監		4. 能自我分析危害健	體腔,可分為背側體腔		
		督、增強個人促		康行為問題,並學習各	和腹側體腔,體腔保護		
		進健康的行動,		項自我保健行為,進而	著五臟六腑,功能相關		
		並反省修正。		維護各部分生理系統	的器官進而組成人體各		
				的最佳健康狀態。	系統。		
第3週	單元 5 2	1c-IV-2 評估運動	Ab-IV-1	1. 能明白體適能相關	1. 介紹 BMI 過高或過低	實作	【閱讀素養教育】
	體適能	風險 ,維護安全	體適能促	知識及重要性。	所帶來的影響,進一步	評量	閱 J3 理解學科知識內
		的運動情境。	進策略與	2. 能主動並協助他人	帶到均衡飲食、維持運	上課	的重要詞彙的意涵,並
	第1章	1d-IV-2 反思自己	活動方	參與體適能活動。	動習慣、保持良好生活	參與	懂得如何運用該詞彙
	健康體	的動作技能。	法。	3. 能明白體適能各項	作息才是健康的關鍵。	觀察	與他人進行溝通。
	適能	4c-IV-3 規劃提升		檢測要領並積極完成	2. 進行體適能檢測及訓	記錄	【生涯規劃教育】
	體適能	體適能與運動技		檢測。	練,主要以動作正確為		涯 J3 覺察自己的能力
	檢測	能的運動計畫。			主,操作時間可彈性實		與興趣。
		4d-IV-2 執行個人			施。		
		運動計畫,實際					
		參與身體活動。					
第4週	單元1 1	2a-IV-2 自主思考	Da-IV-2	1. 認識身體的基本構		上課	
	健康加	健康問題所造成	身體各系	造,以及分析生理系統	「人體身體器官圖」。並	參與	
	油「讚」	的威脅感與嚴重	統、器官	和器官的運作機制。	說明人體的組成器官與	課堂	
		性。	的構造與	2. 瞭解維護各部分生	位置,使學生了解功能	問答	

	第2章 人體		3b-IV-4 因應不同 的生活情境, 各種生活技能, 各種生活技能。 4a-IV-2 自 我 監 督、增強個人並 健康的行動,並反 省修正。	Fb-IV-3 保護性的 健康行	理和系統器官。 作者要性。 3.探理各項器官 所究身體各相關。 多項生理系統健和人。 以及保健所,並為問題, 以自我與行為問題, 以及保健不為理 以及保健不 以為問題, 以為 以及 以 以 以 以 以 的 以 以 的 的 的 的 的 的 的 的 的 。 と 的 的 的 。 と 的 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 的 。 と 。 と	相似器官合作所產生的。 官合作系統」 管合系統」 是「系統」 是一人體系 是大人體系 , , 發展 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	小組討論	
第 4 週	單元5體適能	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和 規則。 1d-IV-1 了解各項	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	成什麼危害,並請同學 分享。 1.可使用 PPT、圖片或 影片來講解田徑場地以 及接力基本規則。 2.進行各式起跑練習及	上參觀記課與察錄	【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 接 衝線		Id-IV-I] 解合 IV-I] 解合 IV-I] 解合 IV-2 展現 所理 運體 。 3c-IV-1 表	本 投 ⁶	3. 能理解接刀的 海、 等。 4. 能感受團隊合作的 意義。 5. 能做到學數作流 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。	2. 進行各式起跑線 當式起題考生思考哪。 3. 引討學生思考明為有利?為 主题方式較有利?為前傾等等, 有學示範及檢討 ,指出 優缺點。	記態檢 核	的良好悲及與技能。
第 5 週	單元1健康加油「讚」	1	2a-IV-2 自主思考 健康問題所造成 的威脅感與嚴重 性。	Da-IV-2 身體各系 統、器官 的構造與	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	1. 讓學生自我檢視促進 身體健康的保健行動。 2. 說明追尋健康人生的 過程中,會面臨許多需	問答	
	第2章		3b-IV-4 因應不同	功能。	理和系統器官正常運	要做決定的情境,任何	小組	

	人體奇		的生活情境,善用 各種生活技能, 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。	保護性的 健康行	作的重要性。 3. 探究身體各項器官 與生理系統的相關疾 病, 此自我分析危害習病 , 能自我分析危學習為 , 並學 項自我保健行為, 類自我保健行為 類 類 , 數 員 , 數 是 , 以 是 , 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	決定。 ,都是因為想 是因為 是因為 是因為 是因 是因 是因 是因 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	討論	
第 5 週	單體 第接衝點元適 2力破線	2	Ic-IV-1 了原 到 見 一IV-1 了原 現 則 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ga-IV-1 跑、跳換 推擲巧。	1. 能認識起跑的種類 2. 能認問題 3. 能領理 4. 能 5. 暢 6. 能暢 7. 以利 8 1. 能 8 1. 能 9 1. 能 9 1. 能 9 1. 能 9 1. 能 9 1. 能 8 1. 能 8 1. 能 8 1. 数 8 1. 数 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	1. 教師介紹大隊接力與 一般接力的異同、掉棒如何 標場長度、掉棒如何因 應。 2. 進行大隊接力練習 賽,提高場上的好表現。		【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 6 週	單健油第愛齒康1加賞章護健	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	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. 強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機,其中一項就是視力問題。 2. 介紹眼睛內、外部構造與功能,強調視覺成像過程要記牢,因為任	上參態檢	

			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 健康行動的負覺 利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操 作健康技能。	視腔略疾Fb-IV-3 保健網。 Fb-IV+3 的	動,並定期健康檢查。	一構造有問題,視覺可能就會喪失。		
第 6 週	單體 第接衝點 2 力破線	2	Ic-IV-1 了解各項 Ic-IV-1 了解各項 了原想則。 Id-IV-1 可原理則 規則。 Id-IV-1 可原理與別 2d-IV-2 與所述 數生形的的 3c-IV-1 表的, 支持與別 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於 對於		1.能認識起跑的種類。 2.能明白起跑的動作 要.能明白起跑的方法 要.能理解接力的方法 與.能感受團隊合作的 意.能做到學子動作 6.能做到傳接棒順利 流.能轉團隊排出棒次 以利賽事進行。	1.進行課本「競速追逐 遊戲」,遊戲後請學生 分享整體接棒過程, 好好的同學分享示範 好好的同學分享, 力動作要領。 2.進行課本體育課點 名「跑出黃金陣容」。	上參 技測 態檢課與 能驗 度核	【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7週	單健油第愛齒康九康讚章護健	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	Da-IV-1 衛生保健 習慣的式 跨理策 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. 引導學生思考曾罹患 眼睛疾病的情形療過 發位學生描述治療煩 有什麼感受和麻煩之 處,並回想眼睛會生病 的原因。 2. 說明常見眼睛疾病,	上參 態檢	

	要性。	視力、口	動,並定期健康檢查。	歸納保護視覺器官和預		
	2a-IV-2 自主思考	腔保健策		防各種眼睛疾病的事		
	健康問題所造成	略與相關		項。		
	的威脅感與嚴重	疾病。		3. 進行 JUST DO IT「錯		
	性。	Fb-IV-3		誤用眼找一找」活動,		
	2a-IV-3 深切體會	保護性的		強調保護眼睛一定要確		
	健康行動的自覺	健康行		實執行愛眼行為。		
	利益與障礙。	為。				
	3a-Ⅳ-1 精熟地操					
	作健康技能。					
第7週 單元6 2	1c-IV-2 評估運動	Cb-IV-2	1. 認識全臺危險水域	1. 示例全國危險水域公	資料	【生命教育】
安心暢	風險,維護安全	各項運動	及成因。	告,讓學生進行探索及	蒐集	生 J5 覺察生活中的各
游	的運動情境。	設施的安	2. 認識水域環境特性	認識居住地區周遭有哪	整理	種迷思,在生活作息、
第1章	2c-IV-1 展現運動	全使用規	與評估水域的安全。	些危險水域。		健康促進、飲食運動、
水域安	禮節,具備運動的	定。	3. 認識溺水的發生原	2. 介紹水上樂園、溪河	小組	休閒娛樂、人我關係等
全 智	道德思辨和實踐	Gb-IV-1	因並能說出防溺的方	水域和海洋水域等環境	討論	課題上進行價值思辨,
者樂水	能力。	岸邊救生	法。	特性的異同,並說明這		尋求解決之道。
	2c-IV-2 表現利他	步驟、安	4. 熟記防溺十招且能	些環境都有著不同的潛	上課	【人權教育】
	合群的態度,與他	全活動水	在日後運用	在風險,請學生思考在	參與	人 J8 了解人身自由
	人理性溝通與和	域 的 辨	0	這些水域戲水時須注意		權,並具有自我保護的
	諧互動。	識、意外		哪些狀況,且應該要怎		知能。
	3d-IV-3 應用思考	落水自救		麼做。		【品德教育】
	與分析能力,解決	與仰漂 30		3. 介紹教育部宣導的		品 J8 理性溝通與問題
	運動情境的問題。	秒。		「防溺十招」, 請學生		解決。
				進一步整理出自己認為		【海洋教育】
				最受用且最重要的防溺		海 J1 參與多元海洋休
				十招,進行小組分享。		閒與水域活動,熟練
				4. 運用實際案例說明近		各種水域求生技能。
				年來的溺水新聞事件,		海 J12 探討臺灣海岸
				讓學生思考該事例造成		地形與近海的特色、成
				溺水的原因是什麼。		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 生事故的影響因素。
第 8 週	單健油 第愛齒康1加」 章護健	1a-IV-3 評估 與健康 1b-IV-1 的情數 1b-IV-1 的情數 1b-IV-1 的情數 1b-IV-1 的情數 2a-IV-2 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Da衛習踐管略Da視腔略疾Fb保健為-IV保的式策 V、健相。-IV性行生實與 G U 集關 O H 的 G 的 G 的 G 的 G 的 G 的 G 的 G 的 G 的 G 的	1. 認識眼睛與。 是本生理構造。 2. 了解問題,並培養的 時期, 是一時, 是一時, 是一時, 是一時, 是一時, 是一時, 是一時, 是一時	1.情臭方牙牙2.部個性3.細沒及食驗4.因位別境的式齒說構人。請觀有分物。說、學主請與調重齒及生們已、沒感齒發生閱學在驗強的牙以常生自補有齒齒及生們已、沒感齒發生人,熱的口活對的蛀有到發生實經機觀健重鏡齒等冷疼的齒務是大,,熱的原的病的口的康。內對	上參 小討課與 組論	
第 8 週	單安游第自生危 完 等 章 求 臨 保	1c-IV-2評估運動 風險,維護安全 的運動情境。 1d-IV-1了解各項 運動技能原理。 2c-IV-3表現自信 樂觀、勇於挑戰 的學習態度。 3c-IV-2發展動作	Gb-IV-1 岸步全域識落與形的意自漂 的意自漂 多数,動的意自漂 多数,	1. 能說出自救的基本原則。 2. 評估與加強自己的自救能力級別。 3. 熟悉與善用韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水等移動求生。 4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。	關係。 1. 說明溺水落難的 主要的 主要的 是人人, 要要 成的 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	上參 態檢 技測	【海洋教育】 海J1 參與多元海洋休 閒與水域活動,熟練 各種水域求生技能。 【安全教育】 安J1 理解安全教育的 意義。 【閱讀素養教育】 閱J10 主動尋求多元

			創作和展演的技		5. 學習利用衣服長褲	3. 請學生事先準備好長		的詮釋,並試著表達
			巧,展現個人運		來製作成浮具漂浮。	袖、長褲,教師講解和		自己的想法。
			動潛能。			示範長上衣和長褲的衣		
			3d-IV-3 應用思考			物浮具求生。		
			與分析能力,解決					
			運動情境的問題。					
第9週	單元1	1	1a-IV-3 評估內在	Da-IV-1	1. 認識眼睛與口腔的	1. 說明牙周病的成因和	上課	
	健康加		與外在的行為對	衛生保健	基本生理構造。	形成過程,並以圖片加	參與	
	油「讚」		健康造成的衝擊	習慣的實	2. 了解常見的眼睛與	以說明和補充,使學生		
	7. 2		與風險。	踐方式與	口腔問題,並培養正	了解牙周病之成因及影	小組	
	第3章		1b-IV-1 分析健康	管理策	確的保健態度。	響。	討論	
	愛眼護		技能和生活技能	略。	3. 能在生活中主動正	2. 調查曾經矯正牙齒的		
	齒保健		對健康維護的重	Da-IV-3	確執行愛眼與護口行	人數,並提出以下問題	紙筆	
	康		要性。	視力、口	動,並定期健康檢查。	請學生思考:為何需要	測驗	
			2a-IV-2 自主思考	腔保健策		矯正牙齒?矯正牙齒時		
			健康問題所造成	略與相關		需注意哪些事情?矯正		
			的威脅感與嚴重	疾病。		牙齒時感覺如何?並說		
			性。	Fb-IV-3		明咬合不正的原因及影		
			2a-IV-3 深切體會	保護性的		響,使學生能澈底了解		
			健康行動的自覺	健康行		並牢記。		
			利益與障礙。	為。		3. 牙線使用教學。請學		
			3a-Ⅳ-1 精熟地操			生上臺示範平日的刷牙		
			作健康技能。			方法,再由教師說明正		
						確的刷牙法貝氏刷牙		
						法。		
第9週	單元6	2	1c-IV-2 評估運動	Gb-IV-1	1. 能說出自救的基本	1. 請學生事先準備好長	上課	【海洋教育】
	安心暢		風險,維護安全	岸邊救生	原則。	袖、長褲,教師講解和	參與	海 J1 參與多元海洋休
	游		的運動情境。	步驟、安	2. 評估與加強自己的	示範長上衣和長褲的衣		閒與水域活動,熟練
			1d-IV-1 了解各項	全活動水	自救能力級別。	物浮具求生。	態度	各種水域求生技能。
			運動技能原理。	域的辨	3. 熟悉與善用韻律呼		檢核	【安全教育】
	第2章		2c-IV-3 表現自信	識、意外	吸、俯漂前進、仰漂助		技能	安 J1 理解安全教育的
	自救求		樂觀、勇於挑戰	落水自救	划與踩水等移動求生。		測驗	意義。

	生 臨		的學習態度。	與仰漂 30	4. 能夠運用藉物漂浮			【閱讀素養教育】
	危自保		3c-Ⅳ-2 發展動作	秒。	和移動求生。			閱 J10 主動尋求多元
			創作和展演的技		5. 學習利用衣服長褲			的詮釋,並試著表達
			巧,展現個人運動		來製作成浮具漂浮。			自己的想法。
			潛能。					
			3d-IV-3 應用思考					
			與分析能力,解決					
			運動情境的問題。					
第10週	單元2	1	1a-IV-1 理解生	Db-IV-1	1. 理解生殖器官構造、	1. 引導學生思考青春期	上課	【性別平等教育】
	青春事		理、心理與社會各	生殖器官	功能與保健概念。	的生理變化會想到什	參與	性 J1 接納自我與尊重
	件簿		層面健康的概念。	的構造、	2. 理解促進青春期健	麼?強調青春期開始的		他人的性傾向、性別
			1a-Ⅳ-4 理解促進	功能與保	康生活的策略與資源。	時間與發展的狀況會因	平時	特質與性別認同。
	第1章		健康生活的策略、	健及懷孕	3. 理解青春期身心變	人而異,最重要的是認	觀察	
	這一		資源與規範。	生理、優	化與性衝動調適的策	識青春期的自己。		
	站,青		3a-IV-1 精熟地操	生保健。	略。	2. 介紹乳房構造與說明		
	春		作健康技能。	Db-IV-2	4. 精熟地操作生殖器	乳房發育的影響因素、		
			4a-IV-1 運用適切	青春期身	官保健的健康技能。	照護保健,乳癌防治重		
			的健康資訊、產品		5. 運用適切的健康資	要。		
			與服務,擬定健康		訊,擬定青春期保健	3. 乳房自我檢查學習與		
			行動策略。	衝動健康	的策略。	演示。		
				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。				
第10週	單元6	2	1c-IV-1 了解各項	Gb- IV -2	1. 能反思捷泳腿部打	1. 呈現常見的打水錯誤	上課	【海洋教育】
	安心暢		運動基礎原理和	游泳前進	水動作的優劣。	姿勢圖。請學生觀察並	參與	海 J1 參與多元海洋休

	ı						
	游	規則。	25 公尺	2. 能做出捷泳打水前	反思自己的打水動作。		閒與水域活動,熟練各
	第3章	1d-IV-2 反思自己	(需換氣 5	進配合正面換氣的動	2. 扶池壁打水復習:屈	態度	種水域求生技能。
	捷泳	的運動技能。	次以上)。	作。	肘扶池壁打水、直臂扶	檢核	【品德教育】
	流線直	2c-Ⅳ-2 表現利他		3. 能積極參與活動,充	池邊打水、持浮板打水,		品 EJU4 自律負責。
	進	合群的態度,與他		分展現自我。	體驗哪種較累,如何調	技能	
		人理性溝通與和		4. 能評量自我,在課堂	整動作。	測驗	
		諧互動。		上或課餘時間持續自	3. 練習漂浮,觀察學生		
		3c-Ⅳ-1 表現局部		我精進。	流線型動作與站立動作		
		或全身性的身體			是否穩定。		
		控制能力,發展			4. 練習換氣,手臂打直,		
		專項運動技能。			臀部、腿部保持在水平		
		4c-IV-3 規劃提升			面一直線上。		
		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。					
第11週	單元2 1	1a-Ⅳ-1 理解生	Db-IV-1	1. 理解生殖器官構造、	1. 介紹女性外生殖器,	上課	【性別平等教育】
	青春事	理、心理與社會各	生殖器官	功能與保健概念。	告知月經週期會因人而	參與	性 J1 接納自我與尊重
	件簿	層面健康的概念。	的構造、	2. 理解促進青春期健	異,提醒學生記錄自身		他人的性傾向、性別
		la-IV-4 理解促進	功能與保	康生活的策略與資源。	經期是了解身體健康重	平時	特質與性別認同。
	第1章	健康生活的策略、	健及懷孕	3. 理解青春期身心變	要的方法。	觀察	
	這一	資源與規範。	生理、優	化與性衝動調適的策	2. 引導學生聯想,想到		
	站,青	3a-IV-1 精熟地操	生保健。	略。	月經會聯想到什麼?並	紙筆	
	春	作健康技能。	Db-IV-2	4. 精熟地操作生殖器	補充討論「為什麼男生	測驗	
		4a-IV-1 運用適切	青春期身	官保健的健康技能。	也要學習經期相關保		
		的健康資訊、產品	心變化的	5. 運用適切的健康資	健」。		
		與服務,擬定健康	調適與性	訊,擬定青春期保健的	3. 介紹月經的成因、月		
		行動策略。	衝動健康	策略。	經週期子宮的變化、經		
			因應的策		痛的原因與應注意的事		
			略。		項。		
			Db-IV-7		4. 讓學生認識各種生理		

			健康性價		用品,並強調依照自己		
			值觀的建		的需求與身體狀況選		
			立,色情		擇。		
			的辨識與				
			媒體色情				
			訊息的批				
			判能力。				
第11週	單元6 2	l 1c-IV-1 了解各項	Gb- IV -2	1. 能反思捷泳腿部打	1. 練習潛身打水,引導	上課	【海洋教育】
	安心暢	運動基礎原理和	游泳前進	水動作的優劣。	學生思考使否有看過游	參與	海 J1 參與多元海洋休
	游	規則。	25 公尺	2. 能做出捷泳打水前	泳比賽,選手出發或蹬		閒與水域活動,熟練
	第3章	1d-IV-2 反思自己	(需換氣5	進配合正面換氣的動	牆後有一段悶氣水下潛	態度	各種水域求生技能。
	捷泳	的運動技能。	次以上)。	作。	泳。想一想,為什麼呢?	檢核	【品德教育】
	流線直	2c-IV-2 表現利他		3. 能積極參與活動,充	2. 藉相機或手機,將上		品 EJU4 自律負責。
	進	合群的態度,與他		分展現自我。	課所學習到的打水技巧	技能	
		人理性溝通與和		4. 能評量自我,在課堂	拍下來,觀賞並反思,記	測驗	
		諧互動。		上或課餘時間持續自	錄彼此的游泳動作,共		
		3c-IV-1 表現局部		我精進。	同學習。		
		或全身性的身體					
		控制能力,發展專					
		項運動技能。					
		4c-IV-3 規劃提升					
		體適能與運動技					
		能的運動計畫。					
		4d-IV-2 執行個人					
		運動計畫,實際					
		參與身體活動。					
第 12 週	單元2 1	· · ·	Db-IV-1	1. 理解生殖器官構造、	1. 介紹男性內外生殖器	上課	【性別平等教育】
	青春事	理、心理與社會各	生殖器官	功能與保健概念。	與其功能、保健方式、	參與	性 J1 接納自我與尊重
	件簿	層面健康的概念。	的構造、	2. 理解促進青春期健	夢遺與預防方式。	平時	他人的性傾向、性別
	第1章	1a-IV-4 理解促進	功能與保	康生活的策略與資源。	2. 提醒學生拿生殖器開	觀察	特質與性別認同。
	這一	健康生活的策略、	健及懷孕	3. 理解青春期身心變	玩笑或討論應注意是否	經驗	
	站,青	資源與規範。	生理、優	化與性衝動調適的策	涉及性騷擾。	分享	

	-		0 111 1 11 11 11 11	1 10 11		0 11 4 40 1 10 10 10 11		
	春		3a-IV-1 精熟地操	生保健。	略。	3. 引導學生思考課本		
			作健康技能。	Db-IV-2	4. 精熟地操作生殖器	「專家來解惑」的問題,		
			4a-IV-1 運用適切	青春期身	官保健的健康技能。	並介紹相關資源網站,		
			的健康資訊、產	心變化的	5. 運用適切的健康資	協助學生解決問題。		
			品與服務,擬定	調適與性	訊,擬定青春期保健			
			健康行動策略。	衝動健康	的策略			
				因應的策	0			
				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。				
第 12 週	單元6	2	1c-IV-1 了解各項	Gb- IV -2	1. 能反思捷泳腿部打	1. 進行課本愛上體育課	上課	【海洋教育】
	安心暢		運動基礎原理和	游泳前進	水動作的優劣。	「水上樂樂棒」活動,	參與	海 J1 參與多元海洋休
	游		規則。	25 公尺	2. 能做出捷泳打水前	觀察學生的動作表現,		閒與水域活動,熟練
	第3章		1d-IV-2 反思自己	(需換氣5	進配合正面換氣的動	最後詢問學生打水上壘	態度	各種水域求生技能。
	捷泳		的運動技能。	次以上)。	作。	的表現動作是否順暢。	檢核	【品德教育】
	流線直		2c-IV-2 表現利他		3. 能積極參與活動,	想想應該要怎麼做才能		品 EJU4 自律負責。
	進		合群的態度,與		充分展現自我。	再加強。	技能	
			他人理性溝通與		4. 能評量自我,在課	2. 進行課本體育課點點	測驗	
			和諧互動。		堂上或課餘時間持續	名「勇士練習帖」活動,		
			3c-IV-1 表現局部		自我精進。	學生學習設立練習目		
			或全身性的身體			標,規劃運動計畫,並落		
			控制能力,發展			實執行。完成時再次測		
			專項運動技能。			驗或檢視進步成果。最		
			4c-IV-3 規劃提升			後請學生反思過程中你		
			體適能與運動技			做了什麼樣的學習和努		
			能的運動計畫。			力,是否有完成計畫。分		

			11 IV 0 +1 1- m >			ラムフルドニカル 坳		
			4d-IV-2 執行個人			享自己的成長與改變。		
			運動計畫,實際					
Ma 4 -			參與身體活動。					
第13週	單元2	1	1a-Ⅳ-1 理解生		1.理解生殖器官構造、	1. 引起動機:詢問學生	上課	【性別平等教育】
	青春事		理、心理與社會各	生殖器官	功能與保健概念。	有沒有青春痘困擾?什	參與	性 J1 接納自我與尊重
	件簿		層面健康的概念。	的構造、	2. 理解促進青春期健	麼樣的因素會造成青春		他人的性傾向、性別
	第1章		1a-IV-4 理解促進	功能與保	康生活的策略與資源。	痘?	經驗	特質與性別認同。
	這一		健康生活的策略、	健及懷孕	3. 理解青春期身心變	2. 介紹皮膚的基本構	分享	
	站,青		資源與規範。	生理、優	化與性衝動調適的策	造,說明青春痘的成因		
	春		3a-IV-1 精熟地操	生保健。	略。	與種類抗痘大作戰。	小組	
			作健康技能。	Db-IV-2	4. 精熟地操作生殖器		討論	
			4a-IV-1 運用適切	青春期身	官保健的健康技能。			
			的健康資訊、產品	心變化的	5. 運用適切的健康資			
			與服務,擬定健康	調適與性	訊,擬定青春期保健的			
			行動策略。	衝動健康	策略。			
				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。				
第 13 週	單元7	2	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈	1. 介紹籃球起源與由	上課	【品德教育】
71. 10 0	球類入	_	運動基礎原理和	陣地攻守	絡。	來。由國高中籃球聯賽	多與	品 J1 溝通合作與和諧
	門		規則。	性球類運	2. 能遵守球場上安全	來引起動機,並引導認		人際關係。
	第1章		2d-IV-3 鑑賞本土	動動作組	規則及遊戲規則。	識在地或較具傳統的球	態度	品 J8 理性溝通與問題
	籃球		與世界運動的文	合及團隊	3. 能由經驗來了解投	隊特色以及故事。	检核	解決。
	出手得		· 化價值。	戰術。	· 船山 三	2. 拋物入籃練習。	133/13	/41 //X
	分		3c-IV-1 表現局部	TX 111	4. 了解利用身體部位	3. 拋物線與控球練習。		
	7/		OC IV I A OCOUNT		工 1 1 1 1 1 1 2 胆可加	0.70070冰光红小冰白。		

			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。		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。		技驗 分競賽	
第14週	單青件第青人工春簿2春知2事 章誰		1a-IV-1 理層 1b 技的2b 健型3b的各決4b 開進立4b 健他信響IV-2 健康 1b-IV 促。 V-活生康健場 IV-倡促或。理與的認生序樂的 因境技題主個的 公,進行解會念健技念實活 不善, 並對點 進現康的生各。康能。踐 同用解 公促與 行對的影	角色與不 同性傾向 的尊重態	1. 理解青春。 2. 化3. 能青境 4. 元性别 整。 技同情 多	1.形並此化等2.都解見人詞容提明青叛醒青春特。學叛若的春逆學春期後期更理並。不事己調則,與理並。不事己調整之,或整學定。如此,以與一個可人理,以與一個可人理,以與一個可人理,以與一個可人理,以與一個可人理	上參小討課與組論	【性他特性校刻與性的通性與達人【涯特別接性別別、板歧J6別的目別講等涯了價等的傾別家基生 各及問性去偏通互規解值了與性。學別是 養人題別情備能育的。 以性偏 號溝 板表他。 格爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾爾
第 14 週	單元7	2	1c-IV-1 了解各項 運動基礎原理和	Hb-IV-1 陣地攻守	1. 認識籃球運動的脈絡。	1. 投籃與移位跳投練 習,教師示範並引導,同		【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧

	球類入	規則。	性球類運	2. 能遵守球場上安全	時協助分組,學生練習。	態度	人際關係。
	門	2d-IV-3 鑑賞本土	動動作組	規則及遊戲規則。	2. 進行課本愛上體育課	檢核	品 J8 理性溝通與問題
	第1章	與世界運動的文	合及團隊	3. 能由經驗來了解投	「決戰六分」,協助分		解決。
	籃球	化價值。	戰術。	籃動作之原理。	組,引導討論,賽後活動	技能	
	出手得	3c-IV-1 表現局部		4. 了解利用身體部位	過程與心得分享。可將	測驗	
	分	或全身性的身體		力量來幫助投籃動作。	活動拍攝於下次觀看檢		
		控制能力,發展		5. 能比較出較省力之	討。		
		專項運動技能。		投籃動作。	3. 說明投籃距離及進球		
		3d-IV-2 運用運動		6. 培養定點投籃能	類型。		
		比賽中的各種策		力,瞄準目標物的投			
		略。		籃能力。			
				7. 相互合作的班級氣			
th 15 m	ш - О 1	1 77 1 70 10 1	DI TT O	氛。	1 11 14 12 1 - 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		
第 15 週	單元2 1	la-IV-1 理解生	Db-IV-2	1. 理解青春期心理健	1. 引導學生了解多元的	上課	【性別平等教育】
	青春事	理、心理與社會各	青春期身	康的概念。	特質並尊重不同的她/	參與	性 J1 接納自我與尊重
	件簿	層面健康的概念。	心變化的	2. 認識青春期心理變	他。		他人的性傾向、性別
	第2章	1b-IV-2 認識健康	調適與性	化的調適與因應策略。	2. 說明個人特質不應受	小組	特質與性別認同。
	青春誰	技能和生活技能	衝動健康	3. 認識與實踐生活技		討論	性 J3 檢視家庭、學
	人知	的實施程序概念。	因應的策	能,以調適與修正不同			校、職場中基於性別
		2b-IV-2 樂於實踐	略。	青春期心理健康的情	尊重每個人的特質,不	紙筆	刻板印象產生的偏見
		健康促進的生活	Db-IV-3	境。	該存有性別刻板印象。	測驗	與歧視。
		型態。	多元的性	4. 理解、認識與尊重多			性 J6 探究各種符號中
		3b-IV-4 因應不同	別特質、	元性別特質與角色。			的性別意涵及人際溝
		的生活情境,善用	角色與不				通中的性別問題。
		各種生活技能,解	同性傾向				性 J11 去除性別刻板
		決健康問題。	的尊重態				與性別偏見的情感表
		4b-IV-1 主動並公	度。				達與溝通,具備與他
		開表明個人對促					人平等互動的能力。
		進健康的觀點與					【生涯規劃教育】
		立場。					涯 J4 了解自己的人格
		4b-IV-3 公開進行					特質與價值觀。
		健康倡導,展現對					

								T
			他人促進健康的					
			信念或行為的影					
			響力。					
第 15 週	單元7	2	1c-IV-1 了解各項	Hb-IV-1	1. 認識籃球運動的脈	1. 進行愛上體育課「叫	上課	【品德教育】
	球類入		運動基礎原理和	陣地攻守	絡。	我神射手」活動,協助分	參與	品 J1 溝通合作與和諧
	門		規則。	性球類運	2. 能遵守球場上安全	組,引導討論棒次安排,		人際關係。
	第1章		2d-IV-3 鑑賞本土	動動作組	規則及遊戲規則。	賽後活動過程與心得分	態度	品 J8 理性溝通與問題
	籃球		與世界運動的文	合及團隊	3. 能由經驗來了解投	享。提醒原地與移動投	檢核	解決。
	出手得		化價值。	戰術。	籃動作之原理。	籃需注意的地方,讓學		
	分		3c-Ⅳ-1 表現局部		4. 了解利用身體部位	生去討論其不同與比較	技能	
			或全身性的身體		力量來幫助投籃動作。	難度。引導思考成為射	測驗	
			控制能力,發展		5. 能比較出較省力之	手需具備什麼條件?射		
			專項運動技能。		投籃動作。	手的心理素質是什麼?	分組	
			3d-IV-2 運用運動		6. 培養定點投籃能力,	請學生舉例說明。	競賽	
			比賽中的各種策		瞄準目標物的投籃能			
			略。		カ。			
					7. 相互合作的班級氣			
					氛。			
第 16 週	單元3	1	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-1	1. 認識青春期的營養	1. 進行 JUST DO IT「你	上課	
	健康		與外在的行為對	飲食的源	需求以及理解飲食指	的食物選擇」, 說明吃點	參與	
	「食」		健康造成的衝擊	頭管理與	南的內容,並能在生活	心不一定是壞事,只要		
	行力		與風險。	健康的外	當中實踐。	選擇得宜,點心也可以	小組	
	第1章		1a-IV-4 理解促進	食。	2. 在選購外食時,能夠	彌補飲食當中缺少的營	討論	
	吃出好		健康生活的策略、		注意到並理解食品標	養素。		
	「食」		資源與規範。		示和營養標示的內容。	2. 復習六大類食物。說		
	カ		2b-IV-1 堅守健康		3. 能夠選擇符合自身	明「青春期每日飲食指		
			的生活規範、態度		需求,即符合健康取向	南」及「我的餐盤」的內		
			與價值觀。		的產品。	容。		
			4a-IV-1 運用適切			3. 引導學生完成食物的		
			的健康資訊、產品			記錄,提醒飲食記錄是		
			與服務,擬定健康			了解自我飲食型態的第		
			行動策略。			一步,完成後要提出改		

						善的方法並在生活當中		
						實踐。		
						4. 說明不同的飲食習慣		
						伴隨著不同的營養攝取		
						都會影響健康,注意自		
						己的飲食情況,才能讓		
応 10 vm	四一. 7	0	11 17 1 7 7 7 7 7 7	II 177 1	1 人加加小安子 甘上	身體獲得運作的能量。	1 703	「ロルか大」
第 16 週	單元7	2	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 介紹排球運動基本	1. 準備大小相當的球	上課	【品德教育】
	球類入		運動技能原理。	網/牆性	規則。	類,體驗不同球類的差	參與	品 J1 溝通合作與和諧
	門		1d-IV-2 反思自己	球類運動	2. 遵守球場上安全規	別,並進行分組討論。		人際關係。
			的運動技能。	動作組合	則及遊戲規則。	2. 擊球正確姿勢,雙、單	態度	品 J8 理性溝通與問題
	第2章		2c-IV-2 表現利他	及團隊戰	3. 能了解並做到低手	臂擊球練習,提醒握拳	檢核	解決。
	排球		合群的態度,與他	術。	傳接球動作之原理原	或交疊的手腕必須往下		
	一球入		人理性溝通與和		則。	壓,手臂便會自然伸直。	技能	
	魂		諧互動。		4. 學習運用身體部位	3. 單人低手對空擊球、	測驗	
			3c-IV-1 表現局部		來緩衝接球力量。	單人對牆擊球;雙人對		
			或全身性的身體		5. 能在接球後將球精	空接力擊球、移位擊球	分組	
			控制能力,發展專		準將球送至指定位置。	練習。	競賽	
			項運動技能。		6. 培養正確低手傳接			
			3d-IV-1 運用運動		球的觀念與能力。			
			技術的學習策略。		7. 班級和諧團結氣氛。			
第 17 週	單元3	1	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-1	1. 認識青春期的營養	1. 說明食品與食物之間	上課	
	健康		與外在的行為對	飲食的源	需求以及理解飲食指	的不同。	參與	
	「食」		健康造成的衝擊	頭管理與	南的內容,並能在生	2. 進行 JUST DO IT「辨		
	行力		與風險。	健康的外	活當中實踐。	別食物與食品」活動,引	小組	
	第1章		1a-IV-4 理解促進	食。	2. 在選購外食時,能夠	導不同類型的食物使用	討論	
	吃出好		健康生活的策略、		注意到並理解食品標	不同的加工方法,不論		
	「食」		資源與規範。		示和營養標示的內容。	何種方法,都會使食物	資料	
	カ		2b-IV-1 堅守健康		3. 能夠選擇符合自身	原有的營養有所流失。	蒐集	
			的生活規範、態		需求,即符合健康取	3. 請學生準備食品的外	與整	
			度與價值觀。		向的產品。	包裝,並檢視是否有品	理	
			4a-IV-1 運用適切			名、成分、廠商資訊、	-	

第 17 週	單球門第排球7人 章一魂	2	的品健 的品健 Id-IV-1 實務動 1d-IV-2 技是 其是 了原反能表度溝。表的,技運照 產定。 各。自 科與與 局體展。運 項 IV-1 與 與 與 與 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	Ha-IV-1 網/牆運組隊 動合戰	1. 州級 建	有各 4. 解購味包 1. 「藉的與時置當喊 2. 球球在五效項說食時程裝進俄此能反如。的出在後場初點等標品相考也。本輪低並互確學距位原始判來可等標品相考也。本輪低並互確學距位原始判來可能的示資價仔 上」控化討斷要,球與用與丟並意可訊格細 體活球注論球取並者移正擊球解涵以,跟看 育動傳意移的出大。動式球代說。了選美看 課,球力動位適聲 擊排,替	觀記 上參 態檢 技測 分競察錄 建與 度核 能驗 組賽	【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 18 週	單健「行第吃「力 元康食力1出食 」 章好」	1	技術的學習策略。 1a-IV-3評估內 與外在的行為對 健康風險。 1a-IV-4 理解促 與風險。 1a-IV-4 理解與 健康生活的。 2b-IV-1 堅守 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範 的生活規範。	Ea-IV-1 飲食可源 頭管理與 健康的外 食。	7. 班級和諧團結氣氛。 1. 認識青春期的營養 需求以及容實與食時, 会會 会會 会。 2. 在選購外食時, 会。 2. 在選購外食時, 是可營養標子的 会。 3. 能夠選擇符合健康 系。 3. 能夠選擇符合健康 為。 為。 為。 為。 為。 為。 為。 為。 為。 為。	互擊。 1. 介紹各式食品標示, 並意思。 2. 國門之數,有包裝的比例。 2. 國門,有包裝的比例。 2. 國門,有包裝的人,有包裝的人,有包裝的人,有包裝的人,有的人,有的人,有的人,有的人,有的人,有數學,可以藉解。 3. 講解選購外食的技巧。	紙測 分報	

第 18 週	單球門第羽擊手 7 入 章 高	2	4a-IV-1 運化	Ha-IV-1網球動及術生物合戰	1. 選與2. 規3.擊4.力5.的6.點7.遠醫與2.規3.擊4.力5.的6.點7.遠數球戶避稅以動住。時期球局難球人與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,與對於人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及人類,以及	1. 片洲戲 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練務 5. 揮度作用 6. 練務 5. 揮度作用 6. 練務 5. 揮度作用 6. 練賽 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練賽 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練賽 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利及球由類 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利益 4. 用落 5. 揮度作用 6. 練虧 2. 3. 利益 4. 用落 5. 增度作用 6. 种属 4. 用落 5. 排度作用 6. 种属 4. 用落 5. 排度作用 6. 种属 4. 用源 4.	上參 態檢 技測課與 度核 能驗	【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 19 週	,	1	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生	1. 引導學生正確判斷課	上課	【安全教育】
	健康		與外在的行為對	飲食安全	的原因、預防方法。	本食品中毒的狀態,並	參與	安 J3 了解日常生活容
	「食」		健康造成的衝擊	評估方	2. 觀察、發現周遭不安	說明食品中毒的定義。	1 1-	易發生事故的原因。
	行力		與風險。	式、改善	全的飲食習慣或環境。	2. 介紹化學性食品中	小組	安 J4 探討日常生活發
	第2章		3a-IV-2 因應不同	策略與食	3. 改善不安全的飲食		討論	生事故的影響因素。
	「食」 在安心		的生活情境進行 調適並修正,持續	物中毒預 防處理方	衛生習慣達到預防食 物中毒的效果。	3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代,	資料	
	- Д Х .		四边上沙上 的领	仍处红刀	1/4 75 47 76 //	11 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	只生	

			士田仏古儿儿	٧٢		田山一业水口、丛山市	ゼ 仕	
			表現健康技能。	法。		因此工業發展之餘也應	蒐集	
			4a-IV-3 持續地執			該好好的保護環境。	與整	
			行促進健康及減				理	
			少健康風險的行				觀察	
			動。				記錄	
第19週	單元7	2	1d-IV-1 了解各項	Ha-IV-1	1. 認識羽球運動優秀	1.練習打出高遠球,兩	上課	【品德教育】
	球類入		運動技能原理。	網/牆性	選手及不同羽球結構	人一組,丟球者由低至	參與	品 J1 溝通合作與和諧
	門		2d-IV-3 鑑賞本土	球類運動	與飛行距離。	高餵球。擊球者的擊球		人際關係。
	第3章		與世界運動的文	動作組合	2. 能遵守球場上安全	位置需在前方,落點應	態度	品 J8 理性溝通與問題
	羽球		化價值。	及團隊戰	規則及遊戲規則。	由近至遠且左右變化。	檢核	解決。
	擊球高		3c-Ⅳ-1 表現局部	術。	3. 能了解羽球握拍及	2. 進行課本愛上體育課		
	手		或全身性的身體		擊球之原理原則。	活「合作積分挑戰賽」	技能	
			控制能力,發展		4. 學習運用身體部位	活動。提點正手及反手	測驗	
			專項運動技能。		力量來幫助擊球。	的握拍轉換找到甜蜜點		
			4d-IV-2 執行個人		5. 能做出較完整正確	後,可以輕鬆地發力打		
			運動計畫,實際		的擊球動作。	出有力量的球,原理也		
			參與身體活動。		6. 能抓住正確的擊球	適用於高遠球。		
					點。	3. 練習高障礙擊球,距		
					7. 培養能將球擊高擊	離可以慢慢拉開,判斷		
					遠的能力。	球正確落下的位置以便		
						移動擊球。		
第 20 週	單元3	1	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生	1. 說明細菌性食品中毒	紙筆	【安全教育】
	健康		與外在的行為對	飲食安全	的原因、預防方法。	是最常發生的中毒情	測驗	安 J3 了解日常生活容
	「食」		健康造成的衝擊	評估方	2. 觀察、發現周遭不安	況,細菌性的食品中毒,		易發生事故的原因。
	行力		與風險。	式、改善	全的飲食習慣或環境。	食品外觀通常沒有什麼	分組	安 J4 探討日常生活發
	第2章		3a-IV-2 因應不同		3. 改善不安全的飲食	變化,因此一定要掌握	報告	生事故的影響因素。
	「食」		的生活情境進行		衛生習慣達到預防食	澈底清潔、高溫加熱、不		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	在安心		調適並修正,持續	防處理方	物中毒的效果。	吃就盡速冷藏的原則來		
			表現健康技能。	法。		確保吃的安全。		
			4a-IV-3 持續地執			2. 介紹天然毒素食品中		
			行促進健康及減			毒,提醒天然毒素的中		
			少健康風險的行			毒雖然並不多,但慎選		

			٤,			A1171 + 17 1 1 4 - 4 17		
			動。			食材的來源,才能確保		
	_					吃的安心。		
第 20 週	單元7	2	1d-Ⅳ-1 了解各項	Hb-IV-1	1. 明白足球運動的脈	1. 準備各種護脛供同學	上課	【品德教育】
	球類入		運動技能原理。	陣地攻守	絡以及相關裝備。	體驗,並實際操作跑	參與	品 J1 溝通合作與和諧
	門		1d-IV-2 反思自己	性球類運	2. 遵守球場上安全規	動,了解其功能性。		人際關係。
			的運動技能。	動動作組	則及遊戲規則。	2. 練習運球前進、多人	態度	品 J8 理性溝通與問題
	第4章		2d-IV-3 鑑賞本土	合及團隊	3. 能了解足球傳球動	傳球行進。說明足球比	檢核	解決。
	足球		與世界運動的文	戰術。	作之原理原則。	賽整場是需靠不斷移動		
	腳下功		化價值。		4. 加強練習身體協調	來製造機會得分,因此	技能	
	夫		3c-Ⅳ-1 表現局部		性。	體力與協調性非常重	測驗	
			或全身性的身體		5. 能運用重心轉移做	要,有時會因為太專注		
			控制能力,發展		出點球、停球、撥球	於球而重心不穩跌倒,	分組	
			專項運動技能。		及傳球能力。	須留意重心的轉移。	競賽	
			3d-IV-1 運用運動		6. 小組相互合作挑戰		7	
			技術的學習策略。		精神。			
			4c-IV-3 規劃提升		774 1 1			
			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。					
第 21 週	單元3	1	1a-IV-3 評估內在	Ea-IV-2	1. 了解食物中毒發生	1. 引導學生歸納食品中	紙筆	【安全教育】
7, 21 0	健康	_	與外在的行為對		的原因、預防方法。	毒案例當中的預防方	測驗	安 J3 了解日常生活容
	「食」		健康造成的衝擊	*	2. 觀察、發現周遭不安	法。預防的原則不僅侷		易發生事故的原因。
	行力		與風險。	式、改善	全的飲食習慣或環境。	限在家庭當中的廚房,	分組	安 J4 探討日常生活發
	第2章		3a-IV-2 因應不同		3. 改善不安全的飲食	常去的早餐店、小吃攤	報告	生事故的影響因素。
	「食」		的生活情境進行		衛生習慣達到預防食	都可以用這些狀況來稍	IK B	工 1 50.77 79 日 7 小
	在安心		調適並修正,持續	防處理方	物中毒的效果。	加衡量。		
	F 4 -		表現健康技能。	法。	14 1 2 44 WEYE	2. 說明預防食品中毒的		
			4a-IV-3 持續地執	•••		五大原則,強調時間跟		
			行促進健康及減			温度是關鍵。		
			少健康風險的行			3. 講解冰箱當中的食品		
			ノ)廷 (水) (以 り) 1)			U. 研肝/小相 苗 T 的 艮 加		

第 21 週	單球門 第足腳夫 7 入 章 功	2	動。 1d-IV-1 了解理 有	Hb-IV-1 陣地球類	1. 明白足球選先 自足相關是 到 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	保保辦有成1.點組巧險2.3 說動此要3.關球合於有保辦有成1.點組巧險2.3 說動此要3.關球合於有子為一個人類,與一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個一個人類,不可能與一個人類,不可能可能可能可能,可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可能可	上參 態檢 技測 分競課與 度核 能驗 組賽	【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。
						球前進、停球後傳球結		

備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、
- 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週),如行列太多或不足,請自行增刪。
- 3. 請確認檔名為"5-3-年級-科目"並與上傳欄位相應,例如 5-3-7-數學、5-3-8-本土語文、臺灣手語。

彰化縣立信義國民中小學 113 學年度第 二 學期 七 年級 健康與體育 領域/科目課程

5、各年級領域學習課程計畫

- **5-1** 各年級各領域/科目課程目標或核心素養、教學單元/主題名稱、教學重點、教學進度、學習節數及評量方式之規劃符合課程綱要規定,且能有效促進該學習領域/科目核心素養之達成。
- 5-2 各年級各領域/科目課程計畫適合學生之能力、興趣和動機,提供學生練習、體驗思考探索整合之充分機會。
- 5-3 議題融入(七大或 19 項)且內涵適合單元/主題內容

教材 版本	南一	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	活2.3.而4.将5.6.觀7.地體1.2.已3.區情評了保了所認建。了震育了認的了分境估解護解學識立 解避 解識訓解其善網傳自臺運事正 颱難 臺核練競他	灣常見傳染流病原體學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學學	關,義 徑 事基 。 灣痛 不資訊防分 症 ,繃 檢 秀關 專拒與解致 、 故本 能 優的 專誘納病 特 對三 己 選以 動惑網原 點 安角 的 手及 會。路因 及 全巾 用 的缎 利	迷新 防 題紮 習 門核 到的興 方 提法 慣 精心 的問傳 法 出, , 神肌 人題忍 。 可了 並 。群 體	。並認說行解改的 即以 一致	國家社會發展的影響 杂病的現況、種類、生。 傷害處理原則, 出 能 做出 正確 出 出 的 动 的 动 的 动 的	響,了解預防策略,進 、成脅及感染因素,並 。 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一

5. 能說出基本岸上救生原則及方法,認識溺水的可能徵兆提高警覺。認識救溺五步。認識常見的救生器材及施救方法,並學
習陸上急救法。

6. 認識籃球、排球、羽球及足球的基本規則及基礎動作。分析自我與他人的運動表現,在動態活動中正確評估動作要點,具 團隊意識及運動精神展現在綜合應用中。

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。

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。

領域核 心素養

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。

健體-J-B1 具備情意表達的能力,能以同理心與人溝通互動,並理解體育與保健的基本概念,應用於日常生活中。

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

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

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

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

重大議題融入

【生命教育】、【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】、【生涯規劃】

課程架構

					• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			
教學進度	教學單	節	學習重	點	學習目標	學習活動	評量	融入議題
(週次)	元名稱	數	學習表現	學習內容	字百日保	字首伯凱	方式	內容重點
第1週	單元1	1	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、	1.評估抽菸行為	1.從課本情境引導思考	上課	【生命教育】
	「癮」形		外在的行為對健康	酒、檳榔、藥物	對個人身心健	「你認同情境中抽一根	參與	生 J5 覺察生活中的
	大危機		造成的衝擊與風	的成分與成癮	康、家庭與社會	又不會怎樣這句話		各種迷思,在生活作
			險。	性,以及對個	的衝擊風險。	嗎?」	小組	息、健康促進、飲食
	第1章		2a-IV-1 關注健康議	人身心健康與	2. 思考抽菸造成	2.講解菸的三大主要成	討論	運動、休閒娛樂、人
	菸誤人		題本土、國際現況	家庭、社會的	的威脅感與嚴重	分尼古丁、焦油、一	_	我關係等課題上進行
	生		與趨勢。	影響。	性。	氧化碳。	分組	價值思辨,尋求解決
			2a-IV-2 自主思考健	Bb-IV-4 面對	3.因應不同的生	3.讓學生能分辨主流菸	報告	之道。
			康問題所造成的威	成癮物質的拒	活情境,善用拒	煙與側流菸煙。		【法治教育】
			脅感與嚴重性。	絕技巧與自我	絕技巧、自我控	4.介紹電子煙裝置與內		法 J3 認識法律之意義
			3b-IV-4 因應不同	控制。	制並運用相關資	含物澄清迷思,避免學		與制定。

			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-5 拒絕 成癮物質的自 主行動與支持 性規範、戒治 資源。	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。	生因好奇而嘗試。 5.講解菸對身體、經濟 與社會的危害。		法 J4 理解規範國家強制力之重要性。
第 1 週	單 A Baseball 運 第 1 棒 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。	_	1.了解臺灣棒球發展。 2.了解臺灣棒球現況。	1.介。棒有記述援的有了之學口口農供別給。逐聚灣接第用座代志化之棒。參,。的學問所座代志化之棒。參,。的學問於大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	上參 小討課與 組論	【品德教育】。品EJU6 欣群體規 高 B J2 重視
第 2 週	單「大第菸生元 穩貴人	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。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成分與成人身心及對原人身心健康與人身心。 影響。	1.評估抽菸行為 對個人身與 係 等 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數 數	1.介紹菸害防制法內容。 2.說明菸對身體、經濟與社會的危害。 3.進行 JUST DO IT「菸VS 錢」活動,請學生思考抽菸會花多少錢,並	上參 資蒐與理課與 料集整	【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

第 2 週	單元 4	2	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的處面性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境。 4a-IV-1 運用產品的健康所養的健康所養的健康所養的 健康所養的 是是問題。 2d-IV-2 展現運動	Bb-IV-4 面對成癮物質的超技巧與自然技物。Bb-IV-5 拒絕成應動與主行動與主任規範。 Cb-IV-1 運動	3.因應不, 高機力 高 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時 時	思考這些錢會帶來什麼 影響。 4.從「菸傷」影片思考 接觸菸的可能原因與反 菸的方法。 5.如何戒菸:介紹戒菸 五大絕,說明成功戒菸 的效益。	紙 筆	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。
外 2 型	Baseball 選 第 臺 球 堂	2	2d-IV-2 展現,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 分析並善用運動訊、費服務。	精神、運動營、運動營、適合需營養素知人人養素知過人養素知。	1. 所 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	1.介紹室/含矿期的体 球名人,並以影片輔助 教學,加深學習印象。 2.隨機點選學生上臺分 享自己欣賞的球員。	上參分報环與組告	品 EJU6 欣賞 恩恩。 以 J2 重視 報題
第 3 週	單「1 「應機 第2章 酒後	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	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥 鄉的成分與成對與成對與人身心健康與人身心。	1.評估場別 個子 個子 個子 是 1.評估 1.評估 1.評估 1.評估 1.課個 1.課個 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課題 1.課 1.課	1.引導學生思考什麼情 況下容易出現酒精及被 勸酒的抉擇。並說明未 成年禁止飲酒及拒酒的 重要性。 2.介紹酒精的身體之	上參小討 分	【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

第 3 週	事	2	脅感與嚴重性。 2b-IV-1堅守健康 里守健康 人 是活規範。 3b-IV-4因應不局 的生活情境能 的生活情技能 為生活情技能 為生IV-3持續地少。 4a-IV-3持續減少。 1c-IV-2評估運動風	成絕控制 題b-IV-5 的自 的自 的自 的自 的自 的自 的自 的 的 的 的 的 的 的 的 的	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。		報告	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。 【生涯規劃教育】
東 の	早競適 第核群九技能 1心	2	TC-IV-2 評估 ETC-IV-2 評估 ETC-IV-3 表現自信學 图		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。	北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。 2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。 3.訓練核心肌群的三大	上參 紙測 筆驗	生涯規劃教月】 涯 J3 覺察自己的能 力與興趣。
第 4 週	單元1	1	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、	1.評估喝酒行為	1.統整青少年應該拒絕	上課	【生命教育】

	「癮」形	外在的行為對健康	酒、檳榔、藥物	· ·	· ·	參與	生 J5 覺察生活中的
	大危機	造成的衝擊與風	的成分與成癮				各種迷思,在生活作
		險。	性,以及對個		任的飲酒。	資料	息、健康促進、飲食
	第2章	2a-IV-2 自主思考健	人身心健康與	2.思考喝酒造成	2.要聰明的向酒說 NO	蒐集	運動、休閒娛樂、人
	酒後誤	康問題所造成的威	家庭、社會的	的威脅感與嚴重	必須有堅定的拒絕立場	與整	我關係等課題上進行
	事	脅感與嚴重性。	影響。	性。	與有效拒絕的技巧,透	理	價值思辨,尋求解決
		2b-IV-1 堅守健康	Bb-IV-4 面對		過各個立場的策略,練		之道。
		的生活規範、態度	成癮物質的拒	3. 因應不同的生	習拒絕方法。	紙筆	【法治教育】
		與價值觀。	絕技巧與自我	活情境,善用拒		測驗	法 J3 認識法律之意義
		3b-IV-4 因應不同	控制。	絕技巧、自我控			與制定。
		的生活情境,善用		制並運用相關資			法 J4 理解規範國家強
		各種生活技能,解		源,以拒絕喝酒。			制力之重要性。
		決健康問題。	成癮物質的自				
		4a-IV-3 持續地執行	主行動與支持				
		促進健康及減少健	性規範、戒治				
		康風險的行動。	資源。				
第 4 週	單元 5 2	1c-IV-2 評估運動風	Ab-IV-1 體適	1.核心肌群簡介。	1.練習站姿肘膝轉體、	上課	【生涯規劃教育】
	競技體	險,維護安全的運	能促進策略與	2.能指出核心肌	側身平板支撐 (棒	參與	涯 J3 覺察自己的能
	適能	動情境。	活動方法。	群指哪些肌肉。	式)、抗力球撐體屈		力與興趣。
		2c-IV-3 表現自信樂		3.能了解核心肌	膝、彈力帶側步平移、	技能	
	第1章	觀、勇於挑戰的學		群與下背疼痛的	TRX °	測驗	
	核心肌	習態度。		關聯。	2.進行體育客點點名		
	群	4c-IV-3 規劃提升體		4.能了解鍛鍊核	「我的核心肌群訓練課		
		適能與運動技能的		心肌群的重要	表」學習單,隨機請學		
		運動計畫。		性。	生分享上週回家設計的		
				5.能做出正確的	核心訓練菜單,並說明		
				核心肌群訓練動	設計緣由。		
				作。			
				6.每一核心訓練			
				都能調整強度的			
				變化。			
				7. 可設計出適合			

	1				I .			
					自己的核心訓練			
					課表。			
					8.相互合作的班			
					級氣氛。			
第5週	-1 /0 -	1	1a-IV-3 評估內在與	Bb-IV-3 菸、	1.評估檳榔對個	1.配合課本圖片介紹檳	上課	【環境教育】
	「癮」形		外在的行為對健康	酒、檳榔、藥物	人身心健康、家	榔各項添加物。說明檳	參與	環 J11 了解天然災害
	大危機		造成的衝擊與風	的成分與成癮	庭與社會的衝擊	榔對人體的影響,檳榔		的人為影響因子。
			險。	性,以及對個	風險。	子本身即為一級致癌	小組	【品德教育】
	第3章		2a-IV-2 自主思考健	人身心健康與	2. 思考嚼食檳榔	物。	討論	品 J3 關懷生活環境
	紅脣危		康問題所造成的威	家庭、社會的	造成的威脅感與	2.進行「嚼檳榔觸感體		與自然生態永續發
	機		脅感與嚴重性。	影響。	嚴重性。	驗」活動,並說明口腔	分組	展。
			3b-IV-4 因應不同的	Bb-IV-4 面對	3.因應不同的生	黏膜下纖維化與口腔癌	報告	【法治教育】
			生活情境,善用各	成癮物質的拒	活情境,善用拒	的成因。		法 J3 認識法律之意義
			種生活技能,解決	絕技巧與自我	絕技巧、自我控			與制定。
			健康問題。	控制。	制並運用相關資			法 J4 理解規範國家強
			4b-IV-3 公開進行健	Bb-IV-5 拒絕	源,以拒絕檳榔。			制力之重要性。
			康倡導,展現對他	成癮物質的自	4.主動並公開表			
			人促進健康的信念	主行動與支持	明個人對拒檳行			
			或行為的影響力。	性規範、戒治	為的觀點及立			
				資源。	場。			
第5週	單元5	2	1c-IV-1 了解各項運	Ab-IV-1 體適	1.能夠清楚說出	1.引導思考一般性體適	上課	【閱讀素養教育】
	競技體		動基礎原理和規	能促進策略與	競技體適能與一	能與競技體適能之間的	參與	閱 J3 理解學科知識
	適能		則。	活動方法。	般體適能的差	差異,並討論除了運動		內的重要詞彙的意
			1d-IV-2 反思自己		異。	之外,各部位肌肉群在	分組	涵,並懂得如何運用
	第 2 章		的運動技能。		2.學生能夠說出	日常生活中扮演什麼角	檢測	該詞彙與他人進行溝
	專項適		3c-IV-1 表現局部或		不同專項運動會	色。		通。
	能		全身性的身體控制		利用到的人體肌	2.介紹本課程中的四項	技能	
			能力,發展專項運		肉,與其在運動	分類;人體不同肌肉在	測驗	
			動技能。		中所扮演的功	運動中所扮演的作用。		
			4c-IV-2 分析並評估		能。	3.認知課程中的籃球、		
			個人的體適能與運		3. 學生能依照本	排球、田徑運動中,哪		
			動技能,修正個人		單元所介紹的內	些肌肉群最為重要,以		

			的運動計畫。 4c-IV-3 規劃提升體 適能與運動技能的 運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運 動計畫,實際參與 身體活動。		容,區分其的 原 項 事 動 類 数 出 等 数 数 出 等 的 数 出 等 的 的 在 不 更 到 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的 的	及哪作。 4.練習課本 各 的 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等 等		
第6週	單「大 第紅機元 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	1a-IV-3評估 評估 評估 計為 一本 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	酒的性人家影的人人家影的性人家影响,有少以心、。 一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个	庭風思戏童 是 医 医 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	與相關網路資源。 2.引導學生分享 JUST DO IT「有檳無檳人」,並針對吃檳榔外表 是否分享有到檳榔表 是不分享看到檳榔大。分享看到檳榔大。 3.引導學生練習如何有效拒檳。	上參 資蒐與理 紙測課與 料集整 筆驗	【環月J11 7 影響育】 環境教育】 大學學園 大學學園 大學園 大學園 大學園 大學園 大學園 大
第6週	單元 5 競技體	2	1c-IV-1 了解各項運 動基礎原理和規	Ab-IV-1 體適 能促進策略與	1.能夠清楚說出 競技體適能與一	1.練習課本下肢的訓練 方法,相較起來較有難	上課參與	【閱讀素養教育】 閱 J3 理解學科知識

	را مد ا		m)		المالية			\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
	適能		則。	活動方法。	般體適能的差	度,除了要更注意動作	D 4-	內的重要詞彙的意
	** • *		1d-IV-2 反思自己的		異。	正確性之外,切記務必	分組	涵,並懂得如何運用
	第2章		運動技能。		2.學生能夠說出	讓學生保持順暢呼吸。	檢測	該詞彙與他人進行溝
	專項適		3c-IV-1 表現局部或		不同專項運動會	2.進行愛上體育課「臨		通。
	能		全身性的身體控制		利用到的人體肌	機應變」活動,全班分	技能	
			能力,發展專項運		肉,與其在運動	成雙數組,同時兩組面	測驗	
			動技能。		中所扮演的功	對面進行比賽,比賽分		
			4c-IV-2 分析並評估		能。	成兩個回合。總計最多		
			個人的體適能與運		3.學生能依照本	成功者的組別即獲勝。		
			動技能,修正個人		單元所介紹的內	3. 進行體育客點點名		
			的運動計畫。		容,區分其它不	「我的肌力訓練表」學		
			4c-IV-3 規劃提升體		同專項運動所屬	習單,實際進行一週計		
			適能與運動技能的		的運動類型。	畫,請學生依據訓練等		
			運動計畫。		4.能夠做出課程	級所介紹的負荷以及休		
			4d-IV-2 執行個人運		設計中在不同專	息時間確實進行。於一		
			動計畫,實際參與		項類型的運動所	週後針對自身程度、訓		
			身體活動。		需求的訓練動	練難易度等方向來全面		
					作。	檢視,並寫下當初課表		
						設計的缺點。		
第7週	單元1	1	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-4 健康	1.評估網路沉迷	1.說明國人網路使用與	上課	【生涯規劃教育】
	「癮」形		外在的行為對健康	姿勢、規律運	行為對健康造成	成癮的現況。	參與	涯 J4 了解自己的人
	大危機		造成的衝擊與風	動、充分睡眠	的衝擊與風險。	2.介紹四項網路沉迷類		格特質與價值觀。
			險。	的維持與實踐	2. 思考沉迷網路	型,並補充世界衛生組	紙筆	
	第4章		2a-IV-2 自主思考健		造成的危脅與嚴	織將「網路遊戲成癮」	測驗	
	青春不		康問題所造成的威	Fb-IV-3 保護	重性。	視為上癮的精神疾病。		
	迷「網」		脅感與嚴重性。	性的健康行	3.因應生活情境,	3.引導學生思考自己大		
			3b-IV-4 因應不同的	為。	善用各種策略。	部分時間利用網路都在		
			生活情境,善用各	-	4.預防與解決網	做什麼?每天上網時間		
			種生活技能,解決		路沉迷的問題。	大約多久?		
			健康問題。					
			4a-IV-2 自我監督、					
			增強個人促進健康					

		的行動,並反省修工。					
第7週	足 日 日 日 日 日 日 子 日 永 協	正。	Cc-IV-1 水域 休閒運動。 Gb-IV-2 游泳 前需換。 以上)。	體徵動表 2.手掌時 3. 暢作的 4. 触進學。做作交。做手並進思轉而習 出控換 出腳表速考體應和 捷制划 捷聯現度與的用技 泳,手 泳合良。分的用技 泳,手 泳合良。分	頭明 2. 展示 3 看到 4 的 4 的 4 的 4 的 4 的 4 的 4 的 4 的 4 的 6 的 6	上參 技測課與 能驗	
					足。 5.划手練習,左右輪流 練習,運用身體的肌肉 控制與平衡協調。		
第8週	單元 1 「癮」形 大危機	1a-IV-3 評估內在與 外在的行為對健康 造成的衝擊與風 險。	Da-IV-4 健康 姿勢、規律運 動、充分睡眠 的維持與實踐		1.說明網路沉迷的影響,並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。 2.進行健康動起來聰明	上課學經驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人 格特質與價值觀。
	第 4 章 青 春 不 迷「網」	2a-IV-2 自主思考健 康問題所造成的威 脅感與嚴重性。	Fb-IV-3 保護	造成的危脅與嚴 重性。 3.因應生活情境,	上網不迷「網」活動, 講解「自我管理」的步 驟與作戰計畫請學生完	分享	

			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。	為。	善用各種策略。 4.預防與解決網 路沉迷的問題。	成。	紙筆測驗	
第 8 週	單展游第捷中曲元臂 1泳協6優 章水奏	2	1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3c-IV-1 表現是的運動技能。 3c-IV-1 表身性的身體專項 金身性的身體專項。 3d-IV-3 應用思決 動情境的問題。	Cc-IV-1 水域 休閒運動綜合 應用。 Gb-IV-2 游泳 前進 25 公尺 (1.體徵動表 2.手掌時 3.暢作的 4.動資自技能縱,作現能動握機能的,推能作訊我能了軸進學。做作交。做手並進思表,與。解轉而習 进特划 捷聯現度與或而習捷體應和 決,手 泳合良。分影反動泳的用技 划並的 流動好 辨片思作身特在能	1.正由轉有學是2.划擺作的手3.播與聯論4.泳見圖划如麼反知習與+用數配紹選影動異行題則與學行體傷己如擺、划慢離熟聯合差近過數學有體傷己如擺、划慢離熟聯合上。對生身不害游何臂空手增,練合上是樂徵。自轉、中組加來度技色と生,體,就是一個大學的自該向水換慢距的腳Katie 是實際可以生身不害游何臂空手增,練合上是學徵課的對大學的關鍵。與向動環加。以察討走過數學與	上參 技測課與 能驗	
第 9 週	單元 2 全境擴 散	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	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實 踐方式與管理 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。	1.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	上課參與	【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

	第1章		情境的健康需求,	Fb-IV-3 保護	2.分析新興傳染	對生命威脅外,還會造	平時	題解決。
	傳染病		尋求解決的健康技	性的健康行	病對於全球或國	成人情疏離、經濟巨大	觀察	
	情報站		能和生活技能。	為。	家社會發展的影	損失。預防策略為了解		
			2a-IV-3 深切體會健	Fb-IV-4 新興	響。	各地疫情的狀況和旅遊		
			康行動的自覺利益	傳染病與慢性	3. 統整與分析所	健康資訊,遵守檢疫規		
			與障礙。	病的防治策	有傳染病的基本	範,避免傳染病境外移		
				略。	預防策略,進而	入。		
					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			
					カ。			
第9週	單元6	2	1d-IV-2 反思自己	Cc-IV-1 水域	1.能了解捷泳身	1. 進行體育客點點名	上課	
	展臂優		的運動技能。	休閒運動綜合	體縱軸轉體的特	「我的游泳筆記」活動,	參與	
	游		3c-IV-1 表現局部或	應用。	徵,進而應用在	播放上一節課幫學生拍		
			全身性的身體控制	Gb-IV-2 游泳	動作學習和技能	下的捷泳動作影片,整	技能	
	第1章		能力,發展專項運	前進25公尺	表現。	理並提醒優缺點。詢問	測驗	
	捷泳水		動技能。	(需換氣5次	2.能做出捷泳划	學生看過自己和全班的		
	中協奏		3d-IV-3 應用思考與	以上)。	手動作控制,並	同學動作影片後,覺得		
	曲		分析能力,解決運		掌握交换划手的	自己游得如何,有沒有		
			動情境的問題。		時機。	覺得還可以再進步的部		
					3.能做出捷泳流	分。		
					暢的手腳聯合動	2.播放里約奧運男子游		
					作,並表現良好	泳自由式 50 公尺比賽		
					的推進速度。	影片,觀察金牌選手短		
					4.能思考與分辨	距與正常泳速的動作和		
					動作表現或影片	節奏。		
					資訊,進而反思	3.請學生思考與記錄觀		
					自我與學習動作	察影片後的心得。		
					技能。			

	777	4						7
第 10 週	單元2	1	1a-IV-2 分析個人與	Da-IV-1 衛生	1. 瞭解傳染病的	1.說明傳染病要在「病	上課	【品德教育】
	全境擴		群體健康的影響因	保健習慣的實	過去和未來、嚴	原體」「傳染途徑」「抵	參與	品 J1 溝通合作與和
	散		素。	踐方式與管理	重性、定義與分	抗力弱的人體」三因素		諧人際關係。
	第1章		1b-IV-3 因應生活	策略。	析致病原因。	同時存在才會發生。	平時	品 J8 理性溝通與問
	傳染病		情境的健康需求,	Fb-IV-3 保護	2.分析新興傳染	2.使學生了解抵抗力的	觀察	題解決。
	情報站		尋求解決的健康技	性的健康行	病對於全球或國	重要性,並說明每個人		
			能和生活技能。	為。	家社會發展的影	的抵抗力與體質、性別、	紙筆	
			2a-IV-3 深切體會健	Fb-IV-4 新興	響。	年齡、生活習慣和健康	測驗	
			康行動的自覺利益	傳染病與慢性	3.統整與分析所	狀況有密切關係。確實		
			與障礙。	病的防治策	有傳染病的基本	執行「防疫行動」,才是		
				略。	預防策略,進而	對自己健康負責任的態		
					了解保護自己健	度。		
					康的方法。	3.介紹預防傳染病的各		
					4.了解適當的健	個方法。		
					康自我管理行			
					為,以增加預防			
					各類傳染病的能			
					力。			
第10週	單元6	2	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-3 緊急	1.能說出基本岸	1.運用圖片說明溺水者	上課	【海洋教育】
	展臂優		險,維護安全的運	情境處理與止	上救生的原則及	的肢體徵兆,並說明原	參與	海 J1 參與多元海洋
	游		動情境。	血、包紮、	方法。	因,讓學生懂得分辨常		休閒與水域活動,熟
	第2章		2c-IV-2 表現利他合	CPR、復甦姿	2.認識溺水的可	見狀況,在戲水時能隨	技能	練各種水域求生技
	救生伸		群的態度,與他人	勢急救技術。	能徵兆並提高警	時提高警覺。	測驗	能。
	拋划援		理性溝通與和諧互	Bc-IV-1 簡易	覺。	2.介紹「救溺五步」:叫		【安全教育】
	力同在		動。	運動傷害的處	3.認識救溺五步	叫伸拋划。請學生熟記		安 J1 理解安全教育
			3d-IV-3 應用思考	理與風險。	並加以熟習之。	救溺五步,並分組練習。		的意義。
			與分析能力,解決	Gb-IV-1 岸邊	4.認識常見救生	3.進行水中攜帶救生浮		安 J10 學習心肺復甦
			運動情境的問題。	救生步驟、安	器具如救生浮標	標的救生練習。		術及 AED 的操作。
				全活動水域的	的使用方法。	4.進行愛上體育課「救		
				辨識、意外落	5.認識及學習救	生浮標接力賽」活動。		
				水自救與仰漂	生圈的施救拋擲	5.講解救生圈的擲法,		
				30 秒。	方法。	包括上拋法及橫拋法。		

					6.認識及學習陸			
					上急救法。			
第 11 週	單元2	1	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生	1.了解臺灣常見	1.從臺灣登革熱新聞影	上課	【品德教育】
N 11 2	十九2 全境擴	1	外在的行為對健康	保健習慣的實	傳染病的病原	片引導,讓學生學會操	多與	品JI溝通合作與和
	散		造成的衝擊與風	踐方式與管理	體、傳染途徑、主	作「臺灣傳染病標準化	多六	諧人際關係。
	队		一	践刀式 <u>無官</u> 策略。	要症狀、特點,以	發生率地圖 1。	平時	品 J8 理性溝通與問
	第2章		1b-IV-3 因應生活	Fb-IV-3 保護	及預防方法。	2.介紹臺灣常見的傳染	觀察	題解決。
	打擊傳		10-1V-5 因恶生冶 情境的健康需求,	性的健康行	2.認識新興傳染	Z.川畑室/5 市 元 的 序示	PUN	应 肝沃。
	染病		現現的健康而不	為。	病的現況、種類、	展患流感而就醫?並分	經驗	
	>1\		等水解決的健康投 能和生活技能。	為。 Fb-IV-4 新興	两的玩玩、種類、 威脅和感染因	建	分享	
							,,,,	
			2a-IV-1 關注健康議	傳染病與慢性	素,並且能運用	感與一般感冒類型的異		
			題本土、國際現況	病的防治策 略。	各項預防策略自	同之處。		
			與趨勢。	·哈·	我保護。	3.介紹臺灣常見的傳染		
					3.了解各類傳染	病:肺結核。說明肺結核		
					病的嚴重性後,	在臺灣罹患率高,讓學		
					能提高警覺,並	生分組討論流感和肺結		
					將所學應用於預			
					防傳染病的自主	主要症狀、特點以及預		
					管理,進而共同	防方法。		
					防治各類傳染			
					病。			
第 11 週	單元6	2	1c-IV-2 評估運動風	Ba-IV-3 緊急	1.能說出基本岸	1.進行愛上體育課「拋	上課	【海洋教育】
	展臂優		險,維護安全的運	情境處理與止	上救生的原則及	繩圈救生賽」。詢問學生	參與	海 J1 參與多元海洋
	游		動情境。	血、包紮、	方法。	活動心得。請學生反思,		休閒與水域活動,熟
	第2章		2c-IV-2 表現利他合	CPR、復甦姿	2. 認識溺水的可	若能成功在岸上施救,	技能	練各種水域求生技
	救生伸		群的態度,與他人	勢急救技術。	能徵兆並提高警	是否就免去涉水施救的	測驗	能。
	拋划 援		理性溝通與和諧互	Bc-IV-1 簡易	覺。	風險了呢?		【安全教育】
	力同在		動。	運動傷害的處	3.認識救溺五步	2.溺水事故的岸上急救:		安 J1 理解安全教育
			3d-IV-3 應用思考	理與風險。	並加以熟習之。	說明心肺復甦術的胸外		的意義。
			與分析能力,解決	Gb-IV-1 岸邊	4.認識常見救生	按壓可以產生血流循		安 J10 學習心肺復甦
			運動情境的問題。	救生步驟、安	器具如救生浮標	環,讓血液流入腦部與		術及 AED 的操作。
				全活動水域的	的使用方法。	其他重要器官。		

								-
				辨識、意外落	5.認識及學習救	3.學習急救「叫叫壓		
				水自救與仰漂	生圈的施救拋擲	電」與練習 AED 的使		
				30 秒。	方法。	用方法。		
					6.認識及學習陸			
					上急救法。			
第 12 週	單元2	1	1a-IV-3 評估內在與	Da-IV-1 衛生	1.了解臺灣常見	1.介紹臺灣常見的傳染	上課	【品德教育】
	全境擴		外在的行為對健康	保健習慣的實	傳染病的病原	病:腸病毒。詢問是否曾	參與	品 J1 溝通合作與和
	散		造成的衝擊與風	踐方式與管理	體、傳染途徑、主	罹患腸病毒而就醫?分		諧人際關係。
			險。	策略。	要症狀、特點,以	享就醫的過程。說明腸	平時	品 J8 理性溝通與問
	第2章		1b-IV-3 因應生活	Fb-IV-3 保護	及預防方法。	病毒症狀大多是發燒、	觀察	題解決。
	打擊傳		情境的健康需求,	性的健康行	2.認識新興傳染	咳嗽、流鼻水,症狀跟		
	染病		尋求解決的健康技	為。	病的現況、種類、	感冒相當雷同,很容易	經驗	
			能和生活技能。	Fb-IV-4 新興	威脅和感染因	被忽略。透過影片讓學	分享	
			2a-IV-1 關注健康議	傳染病與慢性	素,並且能運用	生了解預防腸病毒,消		
			題本土、國際現況	病的防治策	各項預防策略自	毒的原則與注意事項。		
			與趨勢。	略。	我保護。	2.介紹臺灣常見的傳染		
					3.了解各類傳染	病:諾羅病毒、患病毒		
					病的嚴重性後,	性肝炎。詢問否曾罹患		
					能提高警覺,並	而就醫?分享就醫的過		
					將所學應用於預	程。說明肝病是臺灣人		
					防傳染病的自主	的國病,千萬不能掉以		
					管理, 進而共同	輕心。		
					防治各類傳染			
					病。			
第 12 週	單元7	2	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地	1.能了解基本傳	1.分組討論常見的秒數	上課	【品德教育】
	球類入		的運動技能。	攻守性球類運	接球方式。	規則與意義,可同時說	參與	品 J1 溝通合作與和
	門		2c-IV-2 表現利他合	動動作組合及	2.能在動態活動	明並示範裁判員與秒數		諧人際關係。
			群的態度,與他人	團隊戰術。	中選擇並做出適	有關的手勢。	實務	品 J8 理性溝通與問
	第1章		理性溝通與和諧互		當的傳接球動	2.練習基礎傳接,引導	操作	題解決。
	籃球 扭		動。		作。	學生透過力道、方向、		【戶外教育】
	轉乾坤		3c-IV-1 表現局部或		3.能有效掌握移	角度、移位的差異,擲		户 J5 在團隊活動
			全身性的身體控制		位時機。	出不一樣的球路軌跡。		中,養成相互合作與

第 13 週	單元2	1	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。 1a-IV-3評估內在與外在的行為對健康	Da-IV-1 衛生 保健習慣的實	4.能分析自我與他人的運動表現。 5.能具有團隊意 該與運動精神。 1. 了解臺灣病 傳染病的病	3.進階版可以同時操作 兩顆球,以促進學同 動的速度與發展不 動的速度與發展、 4.練習胸,傳球、 6.練習胸, 9. 4.練習訓練、 6. 4.練習 6. 4.練習 6. 4.練習 6. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4.	上參課與	互動的良好態度與技能。 【品德教育】 品J1 溝通合作與和
	散		造成的衝擊與風	踐方式與管理	體、傳染途徑、主			諧人際關係。
			險。	策略。	要症狀、特點,以	請分享就醫的過程。講	小組	品 J8 理性溝通與問
	第2章		1b-IV-3 因應生活	Fb-IV-3 保護	及預防方法。	解出血性登革熱的死亡	討論	題解決。
	打擊傳		情境的健康需求,	性的健康行	2.認識新興傳染		征 K 人	
	染病		尋求解決的健康技	為。	病的現況、種類、	,	經驗 分享	
			能和生活技能。	Fb-IV-4 新興	威脅和感染因		刀子	
			2a-IV-1 關注健康議 題本土、國際現況 與趨勢。	傳染病與慢性 病的防治策 略。	素,並且能運用 各項預防策略自 我保護。	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。	紙筆 測驗	
					3.了解各類傳染			
					病的嚴重性後, 能提高警覺,並			
					・ ルボー き見, 业・ 将所學應用於預			
					防傳染病的自主			
					管理,進而共同			
					防治各類傳染			
					病。			
第 13 週	單元7	2	1d-IV-2 反思自己	Hb-IV-1 陣地	1.能了解基本傳	1.進階練習移位傳接,		【品德教育】

	. In other		1 . 1 . 1	15 .5 5 5	A shift Then the leading	,	- T4 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 - 11 -
	球類入	的運動技能。	攻守性球類運	接球方式。	並進行「攔截者進階	上課	品 J1 溝通合作與和
	門	2c-IV-2 表現利他合	動動作組合及	2.能在動態活動	版」遊戲。	參與	諧人際關係。
		群的態度,與他人	團隊戰術。	中選擇並做出適	2.進行愛上體育課「追		品 J8 理性溝通與問
	第1章	理性溝通與和諧互		當的傳接球動	緝者」活動,每局之間	技能	題解決。
	籃球 扭	動。		作。	可以給予學生多點時	測驗	【戶外教育】
	轉乾坤	3c-IV-1 表現局部或		3.能有效掌握移	間,引導他們進行戰術		戶 J5 在團隊活動
		全身性的身體控制		位時機。	討論及情勢分析。	分組	中,養成相互合作與
		能力,發展專項運		4.能分析自我與	3.進行愛上體育課「追	競賽	互動的良好態度與技
		動技能。		他人的運動表	緝者進階版 」。		能。
		3d-IV-2 運用運動比		現。	4.進行體育客點點名		
		賽中的各種策略。		5.能具有團隊意	「傳球知能小反思」學		
		3d-IV-3 應用思考		識與運動精神。	習單,引導學生整體回		
		與分析能力,解決			顧,分別自動作、活動		
		運動情境的問題。			用意、策略發展等面向		
					進行綜合復習。		
第 14 週	單元3 1	1a-IV-2 分析個人與	Ba-IV-1 居家、	1.認識事故傷害。		上課	【環境教育】
	安全守	群體健康的影響因	_ •	2.了解家庭中常	年十大死因的第一名。	參與	環 J12 認識不同類型
	護神	素。	境潛在危機的		事故傷害應可防範避免		災害可能伴隨的危
		1b-IV-3 因應生活情		預防方法。	發生。解釋四大造成事	經驗	險,學習適當預防與
	第1章	境的健康需求,尋	Fb-IV-3 保護	3.了解學校中常	故傷害的原因,並可舉	分享	避難行為。
	安全伴	求解決的健康技能	性的健康行	見的事故傷害及	出案例分享。		【安全教育】
	我行	和生活技能。	為。	預防方法。	2.引導學生思考曾在家	紙筆	安J1理解安全教育
		3b-IV-4 因應不同的		4.能對安全問題	中受傷的類型,說明每	測驗	的意義。
		生活情境,善用各		提出可行的解決	個家庭狀況不同,應因		安 J3 了解日常生活容
		種生活技能,解決		方法。	地制宜檢視家中埃權狀		易發生事故的原因。
		健康問題。		77 12	況。		安 J4 探討日常生活發
		NCW 1110			, ,		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 14 週	單元7 2	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆	1.能對排球比賽	1.在場地用粉筆或方向		【品德教育】
为 14 迥	半儿/	10-1V-1	11a-1 V-1 納/櫃	1. 肥到那环几套	1. 仕物地用		【四怎叙月】

	球類入	動基礎原理和規	性球類運動動	場地有基礎認	標示片標記出發球與守	上課	品 J1 溝通合作與和
	門	則。	作組合及團隊	知。	備輪轉順序1至6,帶	參與	諧人際關係。
		1d-IV-2 反思自己	戰術。	2.能表現出正確	領學生理解每個位置的		品 J2 重視群體規範
	第2章	的運動技能。		的基本發球動	主要工作。講解基本場	實務	與榮譽。
	排球 高	1d-IV-3 應用運動		作。	地規格與發球輪替順序	操作	品 J8 理性溝通與問
	手過招	比賽的各項策略。		3.能在動態活動	等規則,可讓學生分別		題解決。
		2c-IV-2 表現利他合		中正確評估動作	站在輪轉位置上進行模		
		群的態度,與他人		要點並據以回饋	擬演練。		
		理性溝通與和諧互		和反思。	2.低手、肩上發球練		
		動。		4.能有效掌握移	習,確切的動作重點可		
		3c-IV-1 表現局部或		位與擊球點間的	透過動作分析方式進行		
		全身性的身體控制		相互關係。	羅列以利講解。		
		能力,發展專項運		5.能分析場上情			
		動技能。		境並擬定策略。			
		3d-IV-3 應用思考與		6.能具有團隊意			
		分析能力,解決運		識與運動精神並			
		動情境的問題。		展現在綜合應用			
				中。			
第 15 週	單元3	1 1a-IV-2 分析個人與	Ba-IV-1 居家、	1.認識事故傷害。	1.探討校園中的基本安	上課	【環境教育】
	安全守	群體健康的影響因	學校、社區環	2.了解家庭中常	全規範,並檢視問題。	參與	環 J12 認識不同類型
	護神	素。	境潛在危機的	見的事故傷害及	2.引導學生勾選課本有		災害可能伴隨的危
		1b-IV-3 因應生活情	評估方法。	預防方法。	做到的安全注意事項。	平時	險,學習適當預防與
	第1章	境的健康需求,尋	Fb-IV-3 保護	3.了解學校中常	並分析情境圖玩鬧學生	觀察	避難行為。
	安全伴	求解決的健康技能	性的健康行	見的事故傷害及	的情緒和想法,並寫下		【安全教育】
	我行	和生活技能。	為。	預防方法。	自己看到該情境的情緒	經驗	安 J1 理解安全教育
		3b-IV-4 因應不同的		4.能對安全問題	和想法。思考若發生在	分享	的意義。
		生活情境,善用各		提出可行的解決	自己周遭,可能會造成		安 J3 了解日常生活容
		種生活技能,解決		方法。	什麼影響?該如何使用		易發生事故的原因。
		健康問題。			同理心的方式勸誡同		安 J4 探討日常生活發
					學?		生事故的影響因素。
					3.進行健康動起來「校		安 J8 演練校園災害
					園安全小偵探」活動,		預防的課題。

第 15 週	單球門 第排手 7入 章高招	2	Ic-IV-1 可用 Id-IV-2 使用 Id-IV-2 的 Id-IV-2 的 Id-IV-2 的 Id-IV-3 的 Id-	性球類運動隊作組合。	1. 場知 2. 的作 3. 中要和 4. 位相 5. 境 6. 識展中對有 表本 在確並思有擊關分擬具運在球礎 出球 態估以 掌點。場策團精合比認 正動 活動回 握間 上略隊神應 動作饋 移的 情。意並用	置球之上於點互行為學球暫講則圖爾。 2.進力促,觀回進小生犯等確定 是對性重的略 客間 有戲制 建一生现等,數進力使盡察饋行規實,整理,此一生不此、數學學學學學學學學學學學學學學學學,與學學學學學學學學學學學學學,與學學學學學學學	上參 技測 分競課與 能驗 組賽	安 J9 遵守環境設施 字 全守則。
第 16 週	單元3	1	1b-IV-1 分析健康技		1.建立正確的急	1.引導學生閱讀新聞案	上課	【安全教育】
	安全守		能和生活技能對健		救觀念與原則。	例,並分享曾幫助傷者	參與	安 J11 學習創傷救護
	護神		康維護的重要性。	血、包紮、	2.能正確操作基	的經驗。提醒學生如果		技能。

10-IV-2 認識健康技能					T	Т	1	
急救得			1b-IV-2 認識健康技	CPR、復甦姿	本繃帶包紮法。	看到有人受傷,應冷靜	平時	
東京			能和生活技能的實	勢急救技術。	3.能正確操作基	面對,並以自身安全為	觀察	
場的健康需求,專 求解決的健康技能 和生活技能。 3a-IV-I 精熟地操作 健康技能。 第16 週 單元7 球類入門門 第3 章 羽球先 發制人 第16 10 型 單元7 球類入門門 第4 中立 10 - IV-I 7 解各項選 性			施程序概念。		本三角巾包紮	第一優先。		
東解決的健康技能 和生活技能。 3a-IV-I 精熟地操作 健康技能。 第16週 單元7 球類入 門 1 c-IV-1 了解各項運 動基 礎原理和規 則。 1 d-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,發展專項運 動技能。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,發展專項運 動技能。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,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。 1 能在比賽情境 中立即的擬定策 中立即的擬定策 の 生態致難與不 同角色間的相互 關係。 6 能具有関係意 流沙法。 5 後程米字少法移動之 及現在综合應用 中。 2 と解字が法 対域を		來速	1b-IV-3 因應生活情		法。	2.說明急救箱內放置的	小組	
第16 週 單元7			境的健康需求,尋		4.了解常見運動	物品與功用、急救箱放	討論	
第16週			求解決的健康技能		傷害的處理原	置及保存的注意事項。		
第 16 週 單元7			和生活技能。		則。	3.依序說明止血、清		
第16週 單元7			3a-IV-1 精熟地操作		5.培養樂於助人	潔、消毒、敷料及包紮	評量	
歌類入門			健康技能。		的價值觀。	的步驟。		
歌類入門	第 16 週	單元7 2	1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆	1.能表現出正確	1.講解基本的單、雙打	上課	【品德教育】
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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2.能理解並做出 米字跑的動作要點。		球類入					參與	品 J1 溝通合作與和
第 3 章 羽球先		門	則。	作組合及團隊				諧人際關係。
第 3章 羽球先 發制人			1d-IV-2 反思自己	戰術。	2.能理解並做出	2.基本發球規則,學生	實務	品 J8 理性溝通與問
第3章 羽球先 發制人			的運動技能。		米字跑的動作要	持拍同步臨墓動作,以	操作	題解決。
發制人 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。 3d-IV-3應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 3.統目上 及 1		第3章	1d-IV-3 應用運動		點。			
發制人 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。 2c-IV-2表現利他合開聯。 4.能在比賽情境中立即的擬定策 察相應的球路軌跡。 4.米字往返練習,移動時並無順序上的限制,其中包含併步、跨步、對中包含併步、跨步、對步等綜合步法,初學者先確實移動至目的地即可,不須過度拘泥步法。 5.復習米字步法移動之口缺與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。		羽球先	比賽的各項策略。		3.能了解場區與	3.練習正、反手發球,		
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。 群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 4.能在比賽情境 察相應的球路軌跡。 4.米字往返練習,移動時並無順序上的限制,其中包含併步、跨步、整步、跳步等綜合步法,初學者先確實移動至目的地即可,不須過度拘泥步法。 5.復習米字步法移動之。 表現在綜合應用中。 原現在綜合應用中。 「以得及活動中所採取的策略。		發制人	· ·			提醒學生注意手腕的應		
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。 4.能在比賽情境中立即的擬定第名。 这个學性的身體控制能力,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。 4.能在比賽情境中立即的擬定第名。 这个學生的人類性質的人類性質的學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個學生,一個			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •					
動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制			· ·		4.能在比賽情境			
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。 3d-IV-3 應用思考與分析能力,解決運動情境的問題。 \$\begin{align*} \text{sub} \\ \text{sub}					7,,			
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。 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。 5.能有效掌握移 並步、跳步等綜合步法,初學者先確實移動至目的地即可,不須過度拘泥步法。 正步法。 5.復習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。			3c-IV-1 表現局部或		,			
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。 6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 6.能具在綜合應用中。 6.能具有團隊意志。 6.能具有團隊意志。 6.能具有團隊意志。 6.後習米字步法移動之口訣與方式、擊球點之重要性。分享動作要點、心得及活動中所採取的策略。								
動技能。 3d-IV-3應用思考與 分析能力,解決運 動情境的問題。 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。 「思學者先確實移動至目 的地即可,不須過度拘 に步法。 5.復習米字步法移動之 口訣與方式、擊球點之 重要性。分享動作要 點、心得及活動中所採 取的策略。					• • • • •	7		
3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運 動情境的問題。					, , , , ,			
分析能力,解決運動情境的問題。 6.能具有團隊意識與運動精神並 展現在綜合應用中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。 「中。								
動情境的問題。			=					
展現在綜合應用 中。								
中。			1,4 1,4 20.14 1 1/2					
點、心得及活動中所採取的策略。								
取的策略。					'			
						• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
为 1 / 迥 半儿 J 1 1U-1 V-1 万州 健康 枚 Da-1 V-J 系 志 1. 廷 止雌 的 志 1. 説 明 合 裡 巴 系 的 月 上 禄 【女 全 教 月】	第 17 週	單元3 1	1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-3 緊急	1.建立正確的急	1.說明各種包紮的方	上課	【安全教育】

	1		T .	П			
	安全守	能和生活技能對健			式,引導學生進行包紮	參與	安 J11 學習創傷救護
	護神	康維護的重要性。	血、包紮、	2.能正確操作基	演練。		技能。
		1b-IV-2 認識健康	CPR、復甦姿	本繃帶包紮法。		平時	
	第2章	技能和生活技能的	勢急救技術。	3.能正確操作基		觀察	
	急救得	實施程序概念。		本三角巾包紮			
	來速	1b-IV-3 因應生活		法。		經驗	
		情境的健康需求,		4.了解常見運動		分享	
		尋求解決的健康技		傷害的處理原			
		能和生活技能。		則。			
		3a-IV-1 精熟地操作		5.培養樂於助人			
		健康技能。		的價值觀。			
第17週	單元7	2 1c-IV-1 了解各項運	Ha-IV-1 網/牆	1.能表現出正確	1.進行愛上體育課「四	上課	【品德教育】
	球類入	動基礎原理和規	性球類運動動	的基本發球動	面八方」活動,增強米	參與	品 J1 溝通合作與和
	門	則。	作組合及團隊	作。	字跑在比賽中的應用。		諧人際關係。
		1d-IV-2 反思自己	戰術。	2.能理解並做出	2.進行愛上體育課「萬	技能	品 J8 理性溝通與問
	第3章	的運動技能。		米字跑的動作要	箭齊發」活動,根據組	測驗	題解決。
	羽球先	1d-IV-3 應用運動		點。	員的長處分配長距離、		
	發制人	比賽的各項策略。		3.能了解場區與	短距離發球。	分組	
		2c-IV-2 表現利他合		球路軌跡之間的	3.進行體育客點點名	競賽	
		群的態度,與他人		關聯。	「發球快手」活動,有		
		理性溝通與和諧互		4.能在比賽情境	實體的點可以瞄準發		
		動。		中立即的擬定策	球,以便讓目標距離具		
		3c-IV-1 表現局部或		略並提醒隊友。	體化。控制速度及反覆		
		全身性的身體控制		5.能有效掌握移	操作來慢慢適應手感,		
		能力,發展專項運		位、擊球點與不	也提升穩定度。透過競		
		動技能。		同角色間的相互	爭來調整動作,並使學		
		3d-IV-3 應用思考與		關係。	生了解動作與結果		
		分析能力,解決運		6.能具有團隊意	的關係,		
		動情境的問題。		識與運動精神並			
				展現在綜合應用			
				中。			
第 18 週	單元3	1 1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-3 緊急	1.建立正確的急	1.介紹運動傷害發生時	上課	【安全教育】
					•		

原維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康		安全守	能和生活技能對健	情境處理與止	救觀念與原則。	PRICE 的五個步驟。	參與	安 J11 學習創傷救護
Tb-IV-2 認識健康 技能和生活技能的 實施程序概念。 表謝帶包紫法。 表謝平倉原子						· ·	<u> </u>	*
第 2 章 意教得 來達 討論 實施程序概念。 lb-lV-3 因應生活 情境的健康 表				_ ,			1.49	找
一		笠 ? 辛	- 1, - 1					
東達 lb-IV-3 因應生活 情境的健康需求,專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。 5.培養樂於助人 的價值觀。 1.詢問學生對於守門員 遊動技能原理。 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 門一腳				学 念 教 技 祈 。		計 。	可酬	
情境的健康需求,專求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-I 精熟地操作健康技能。 第 18 週 單元7 2 1d-IV-I 了解各項運動大能原理。 1d-IV-I 了解各項運動大能原理。 1d-IV-I 內解各角運動大能原理。 1d-IV-I 內解數件 2 2 1d-IV-I 內解各角 图像戰術。 第 4 章 足球臨門一腳 2 2 1d-IV-I 內解各項運動大能原理。 1d-IV-I 內解數件 2 2 1d-IV-I 內學生 2 2 2 1d-IV-I 內學生 2 2 2 1d-IV-I 內學生 2 2 2 2 2 2 2 2 2 3 3 2 2 2 2 3 3 2 2 2 3 3 3 2 2 3), - , , , o		=		安化	
第 18 週 單元 7		米迷					, · ·	
第 18 週 單元 7							可里	
第 18 週 單元7 2 1d-IV-1 了解各項 運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動性組合及 图像戰衝。 第 4 章 足球臨 門一腳 2c-IV-2 表現利他合 群的態度,與他人門一腳 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			* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *					
第 18 週 單元 7								
第18週 單元7 球類入門門 は動技能原理。 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								
選動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 2c-IV-2 表現利他合足球臨								
門	第 18 週	'	. ,		,			
第4章		• • •		攻守性球類運	中表現出適當的	的印象為何?並說明守	參與	品 J1 溝通合作與和
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		門	1d-IV-2 反思自己	動動作組合及	踢擊與射門技			諧人際關係。
程球臨門一腳 群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2.練習踢擊,說明踢擊 點與球路軌跡之間的關			的運動技能。	團隊戰術。	術。	卡,身負重任,抗壓性		品 J8 理性溝通與問
門一腳 理性溝通與和諧互動。 3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。 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			2c-IV-2 表現利他合		2.能正確評估動	要非常高。	操作	題解決。
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		- •	群的態度,與他人		作要點並據以回	2.練習踢擊,說明踢擊		【戶外教育】
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		門一腳	理性溝通與和諧互		饋和反思。	點與球路軌跡之間的關		戶 J5 在團隊活動中,
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。		3.能分析場上情	係,原理和適合運用的		養成相互合作與互動
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			2c-IV-3 表現自信樂		勢並立即性的調	時機也可作為補充。包		的良好態度與技能。
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			觀、勇於挑戰的學		整策略。	含足內側踢、足外側		
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			習態度。		4.能具有團隊意	踢、足背踢。		
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 中。 操用軟墊,示範守門員 之動作。包含預備動作、 接滾地球、各種方向的 飛球,並點出常犯錯誤 與可修正之方式。			2d-IV-3 鑑賞本土		識與運動精神並	3.講解守門員的動作要		
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			與世界運動的文化		展現在綜合應用	點,並在地面上鋪設體		
賽中的各種策略。 3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運 接滾地球、各種方向的 飛球,並點出常犯錯誤 與可修正之方式。			價值。		中。	操用軟墊,示範守門員		
3d-IV-3 應用思考與 分析能力,解決運			3d-IV-2 運用運動比			之動作。包含預備動作、		
分析能力,解決運與可修正之方式。			賽中的各種策略。			接滾地球、各種方向的		
分析能力,解決運與可修正之方式。			3d-IV-3 應用思考與			飛球,並點出常犯錯誤		
			分析能力,解決運			與可修正之方式。		
			動情境的問題。			4.練習接平飛球、原地		
接高飛球、滾地球。								
第19週 單元3 1 1b-IV-1分析健康技 Ba-IV-2居家、1.瞭解颱風來臨 1.說明颱風來臨前的準 上課 【環境教育】	第 19 週	單元3	1 1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-2 居家、	1.瞭解颱風來臨		上課	【環境教育】

安全守	能和生活技能對健	學校及社區安	前、中、後的因	備工作,提醒颱風來臨	參與	環 J10 了解天然災害
護神	康維護的重要性。	全的防護守則	應對策。	時應避免外出與其他注	資料	對人類生活、生命、
第3章	1b-IV-3 因應生活	與相關法令。	2. 瞭解火災常見	意事項。	蒐集	社會發展與經濟產業
防災御	情境的健康需求,	Ba-IV-4 社區	的成因與預防方	2.日常生活中用電的注	與整	的衝擊。
守	尋求解決的健康技	環境安全的行	法。	意事項,避免電線走火	理	環 J11 了解天然災害
	能和生活技能。	動策略。	3.能檢視生活中	造成的危機。除了用電		的人為影響因子。
	3a-IV-1 精熟地操作		的用電習慣,並	安全外,居家廚房、逃	紙筆	環 J12 認識不同類型
	健康技能。		改善缺失。	生設備等都應定期檢	測驗	災害可能伴隨的危
	3a-IV-2 因應不同的		4.正確操作滅火	視。介紹滅火器外觀與		險,學習適當預防與
	生活情境進行調適		器實施滅火。	構造及操作方式。		避難行為。
	並修正,持續表現		5.能說出地震發	3.火災逃生時的注意事		【安全教育】
	健康技能。		生前降低傷害的	項。強調看見濃煙勿貿		安 J3 了解日常生活容
	4a-IV-1 運用適切的		整備方式。	然逃生,應於房間內避		易發生事故的原因。
	健康資訊、產品與		6.能因應不同情	難。		安 J9 遵守環境設施
	服務,擬定健康行		境演練地震避難			設備的安全守則。
	動策略。		情況。			【防災教育】
			7.繪製家庭防災			防 J4 臺灣災害預警的
			地圖。			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19週 單元7	2 1d-IV-1 了解各項	Hb-IV-1 陣地	1.能在動態情境	1.練習射門,提醒學生	上課	【品德教育】
球類入	運動技能原理。	攻守性球類運	中表現出適當的	保護臉部及手指,如有	參與	品 J1 溝通合作與和
門	1d-IV-2 反思自己	動動作組合及	踢擊與射門技	撲接、滾翻時,須降低		諧人際關係。
	的運動技能。	團隊戰術。	術。	重心及與地面的高度落	實務	品 J8 理性溝通與問
第4章	2c-IV-2 表現利他合		2.能正確評估動	差,並利用緩衝維護自	操作	題解決。

	足球 臨		群的態度,與他人		作要點並據以回	身安全。		【戶外教育】
	門一腳		理性溝通與和諧互		饋和反思。	2.進行愛上體育課「足		戶 J5 在團隊活動中,
			動。		3.能分析場上情	球九宮格」活動,引導		養成相互合作與互動
			2c-IV-3 表現自信樂		勢並立即性的調	學生思考踢不同位置的		的良好態度與技能。
			觀、勇於挑戰的學		整策略。	格子需要如何調整動		
			習態度。		4.能具有團隊意	作?力量不足會造成什		
			2d-IV-3 鑑賞本土		識與運動精神並	麼結果?球路容易偏		
			與世界運動的文化		展現在綜合應用	左、偏右要怎麼微調才		
			價值。		中。	能順利擊中?		
			3d-IV-2 運用運動比			3.進行愛上體育課「足		
			賽中的各種策略。			球高爾夫」活動,引導		
			3d-IV-3 應用思考與			學生從不同路徑與方向		
			分析能力,解決運			完成活動,並且在過程		
			動情境的問題。			中運用多元的攻防策		
						略。		
第 20 週	單元3	1	1b-IV-1 分析健康技	Ba-IV-2 居	1.瞭解颱風來臨	1.說明地震發生前可做	上課	【環境教育】
	安全守		能和生活技能對健	家、學校及社	前、中、後的因	的準備,如物品應妥善	參與	環 J10 了解天然災害
	護神		康維護的重要性。	區安全的防護	應對策。	固定、擬定逃生對策以		對人類生活、生命、
			1b-IV-3 因應生活	守則與相關法	2. 瞭解火災常見	防緊急狀況出現等等。	紙筆	社會發展與經濟產業
	第3章		情境的健康需求,	令。	的成因與預防方	2.進行 JUST DO IT	測驗	的衝擊。
	防災御		尋求解決的健康技	Ba-IV-4 社區	法。	「我的避難包」活動,		環 J11 了解天然災害
	守		能和生活技能。	環境安全的行	3.能檢視生活中	說明平時應依不同地點		的人為影響因子。
			3a-IV-1 精熟地操作	動策略。	的用電習慣,並	之特性準備避難包,並		環 J12 認識不同類型
			健康技能。		改善缺失。	放置於適當位置,以便		災害可能伴隨的危
			3a-IV-2 因應不同的		4.正確操作滅火	緊急時能方便取用。		險,學習適當預防與
			生活情境進行調適		器實施滅火。	3.地震發生第一時間透		避難行為。
			並修正,持續表現		5.能說出地震發	過「趴掩穩」三步驟來		【安全教育】
			健康技能。		生前降低傷害的	避免受傷。		安 J3 了解日常生活容
			4a-IV-1 運用適切的		整備方式。	4.介紹學校的防災地		易發生事故的原因。
			健康資訊、產品與		6.能因應不同情	圖,並請學生繪製自己		安 J9 遵守環境設施
			服務,擬定健康行		境演練地震避難	家庭的防災地圖,與同		設備的安全守則。
			動策略。		情況。	學分享。		【防災教育】

第 20 週	單球門 第足門 7 入 章 臨腳	Id-IV-1 可以 Id-IV-1 可以 Id-IV-2 的 Id-IV-3 的 Id-	Hb-IV-1 陣地 攻守性球組合。 團隊戰	7.地 1.中踢術 2.作饋 3.勢整 4. 識展中	學生思考分別轉之, 有沒有配轉之 是處。 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 的 務 ? 切 換 角 門 性 為 的 門 員 性 的 一 的 一 的 一 的 一 的 一 。 的 , 的 , 的 , 的 , と 的 是 , 是 的 是 , 是 的 是 , 是 的 是 。 是 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是 。 是	上參 實操課與 務作	防機防的當防地演防家正【品諧品題【戶養的 J4。應實斷製與 原實所及社社 國際 原實所及社社 國際 與與校難式】作。通 與與校難式】作。通 與與校難式】作。通 對團合度 的供適 災災 () () () () () () () () () () () () () (
--------	------------------	---	------------------------------	----------------------------	--	------------	--

	2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	3.進行愛上體育課「四	
	對四鬥牛比賽」活動,	
	引導學生思考組別是如	
	何部署的?射門遭守門	
	員欄擋,後續行動有哪	
	些選擇等。	

備註:

- 1. 總綱規範議題融入:【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、 【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】
- 2. 教學進度請敘明週次即可(上學期 21 週、下學期 20 週),如行列太多或不足,請自行增刪。
- 3. 請確認檔名為"5-3-年級-科目"並與上傳欄位相應,例如 5-3-7-數學、5-3-8-本土語文、臺灣手語。