

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<br>(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><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解全人健康的定義與意涵；理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面；明白健康檢查的重要與分析自我健康檢查表的問題，並持續落實健康生活型態。</li> <li>2. 認識身體基本構造，以及生理系統和器官的運作，探究身體各器官與生理系統的相關疾病，並能自我分析危害健康行為問題，學習各項自我保健行為。</li> <li>3. 認識眼睛與口腔的基本生理構造；了解常見口腔問題，培養正確保健態度。</li> <li>4. 理解生殖器官構造、功能與保健概念；理解青春期身心變化與性衝動調適策略，精熟地操作生殖器官保健的健康技能，運用適切健康資訊，擬定保健策略。</li> <li>5. 理解青春期的心理健康概念與心理變化的調適與因應策略。認識實踐生活技能以調適與修正不同青春期心理健康的情境；理解與尊重多元性別特質與角色。</li> <li>6. 認識青春期營養需求及理解飲食指南的內容，能在生活中實踐。選購外食時，能注意並理解食品標示和營養標示的內容，並能夠選擇符合自身需求的產品。</li> <li>7. 了解食物中毒生的原因、預防方法。觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境，改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能明白相關運動服裝穿著及需求知識，自信表達自我運動表現；能思考運動服裝穿著自我需求，選擇何時合宜的服裝產品，並能執行自我運動服裝選擇。</li> <li>2. 理解相關護具知識及護具的運動需求，能選擇何時合宜的運動護具。</li> <li>3. 明白體適能相關知識及重要性，主動並協助他人參與體適能活動。</li> </ol> |                 |     |      |                       |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                       |                           |                                                                         |                                                                       |                                  |                                                                        |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                       |                           |                                                                         |                                                                       |                                  |                                                                        |
| 領域核心素養   | <p>健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1 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】、【戶外教育】、【生涯規劃】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |                                                                       |                           |                                                                         |                                                                       |                                  |                                                                        |
| 課程架構     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                       |                           |                                                                         |                                                                       |                                  |                                                                        |
| 教學進度(週次) | 教學單元名稱                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 節數 | 學習重點                                                                  |                           | 學習目標                                                                    | 學習活動                                                                  | 評量方式                             | 融入議題內容重點                                                               |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    | 學習表現                                                                  | 學習內容                      |                                                                         |                                                                       |                                  |                                                                        |
| 第1週      | 單元1<br>健康加油<br>「讚」<br>第1章<br>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。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考 | Fb-IV-1<br>全人健康概念與健康生活型態。 | 1. 了解全人健康的定義，並了解健康真正的意涵。<br>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。<br>3. 能了解健康檢查的 | 1. 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。<br>2. 分析健康檢查的重要性，強調健檢有早期發 | 態度<br>檢核<br>上課<br>參與<br>小組<br>討論 | 【生命教育】<br>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我 |

|       |                                   |   |                                                                                                |                           |                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                              |                                                                        |
|-------|-----------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|       |                                   |   | 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                  |                           | 定義、重要性與項目等。<br>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。<br>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。<br>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。                       | 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。                                                                                                   |                                              | 觀。<br>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 1 週 | 單元 4<br>運動穿著與防護<br>第 1 章<br>跑步服裝秀 | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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<br>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。<br>2. 能明白何謂運動服裝需求知識。<br>3. 能自信表達自我運動表現。<br>4. 能思考運動服裝穿著自我需求。<br>5. 能選擇何時合宜的服裝產品。<br>6. 能執行自我運動服裝選擇。 | 1. 說明棉質與聚脂纖維的不同特性及主要功能。跑步時穿著排汗衫的好處，穿著跑褲搭緊身褲會提升舒適感。<br>2. 以不同路況及運動情境介紹種類不同的鞋款，並加強錯誤的使用所造成的運動傷害，不可忽視。<br>3. 說明如何選擇球鞋的基本概念。教學如何測量腳的大小，挑選適合自己穿著的尺碼。 | 態度<br>檢核<br>上課<br>參與<br>小組<br>討論<br>經驗<br>分享 | 【生命教育】<br>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 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br>第 1 章<br>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。<br>1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。<br>2a-IV-2 自主思考                          | Fb-IV-1<br>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。<br>2. 能理解健康至少包含生理、心理與社會三大層面與內涵。<br>3. 能了解健康檢查的                                               | 1. 引導學生討論與思考青春期的情緒管控，分享「最近一次和家人或好友吵架的事件」。<br>2. 說明青春期因為荷爾蒙分泌，身體開始轉大人，心理會產生奇妙的                                                                   | 態度<br>檢核<br>上課<br>參與<br>小組<br>討論<br>紙筆       | 【生命教育】<br>生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我 |

|       |                                       |   |                                                                                                |                          |                                                                                                 |                                                                                                                                                                             |                                  |                                                                                                                                                                   |
|-------|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                       |   | 健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                  |                          | 定義、重要性與項目等。<br>4. 分析與檢視自我健康檢查表中的健康問題。<br>5. 了解自己能進行的自我保健策略，並於生活中執行。<br>6. 持續落實健康生活型態，以達成健康促進目的。 | 變化，從成長角度來說，正好可使自己打破依賴，面對生活挑戰。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」。<br>3. 說明每個人除了要有健康身心外，還須用心呵護照顧你的家人、尊重與關懷你的師長與好友。彼此互敬互愛，就能生活得很和諧健康。<br>4. 引導學生了解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。 | 測驗                               | 觀。<br><br>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 | 單元 4<br>運動穿著與防護<br><br>第 2 章<br>護具大集合 | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。<br>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<br>簡易運動傷害的處理與風險。 | 1. 能明白相關護具知識。<br>2. 能明白護具的運動需求。<br>3. 能自信表達自我護具的運動需要。<br>4. 能選擇何時合宜的運動護具。                       | 1. 利用影片講解跑步環境的不同，肢體承受力也會有所不同，進而有可能造成運動傷害。<br>2. 介紹常見的運動傷害。<br>3. 說明護具是保護性質，並無治療功效以及常見護具的使用與時機。<br>4. 藉由情境問題讓學生自行評估護具選擇，使學生能應用選擇適合的護具，以利未來實際行動。                              | 上課<br>參與<br>課堂<br>問答<br>紙筆<br>測驗 | 【生命教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J2 判斷常見的事故傷害。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>【閱讀素養教育】<br>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 3 週 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br><br>第 2 章<br>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。<br>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。<br><br>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。<br>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。<br>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。<br>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。<br>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. 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。<br>2. 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<br>參與<br>課堂<br>問答             |                                                                                     |
| 第 3 週 | 單元 5<br>體適能<br><br>第 1 章<br>健康體適能<br>體適能檢測 | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-2 反思自己的動作技能。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。                        | 1. 能明白體適能相關知識及重要性。<br>2. 能主動並協助他人參與體適能活動。<br>3. 能明白體適能各項檢測要領並積極完成檢測。                                                                              | 1. 介紹 BMI 過高或過低所帶來的影響，進一步帶到均衡飲食、維持運動習慣、保持良好生活作息才是健康的關鍵。<br>2. 進行體適能檢測及訓練，主要以動作正確為主，操作時間可彈性實施。                                         | 實作<br>評量<br>上課<br>參與<br>觀察<br>記錄 | 【閱讀素養教育】<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。 |
| 第 4 週 | 單元 1<br>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。<br>2. 瞭解維護各部分生                                                                                                     | 1. 請學生在紙上畫出「人體身體器官圖」。並說明人體的組成器官與位置，使學生了解功能                                                                                            | 上課<br>參與<br>課堂<br>問答             |                                                                                     |

|       |                                     |   |                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                 |              |                                          |
|-------|-------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------|
|       | 第 2 章<br>人體奇航                       |   | 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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                     | 功能。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 理和系統器官正常運作的重要性。<br>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。<br>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。                         | 相似器官合作所產生的作用，就是「系統」功能。<br>2. 解說九大人體系統在身體的運作方式，使學生了解人體系統，並強調平時要仔細觀察身體的健康狀況，只有自己最清楚身體健康問題。<br>3. 引導學生思考，若未維持健康的行為，會造成什麼危害，並請同學分享。 | 小組討論         |                                          |
| 第 4 週 | 單元 5<br>體適能<br><br>第 2 章<br>接力衝破終點線 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>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。<br>2. 能明白起跑的動作要領。<br>3. 能理解接力的方法與策略。<br>4. 能感受團隊合作的意義。<br>5. 能做到跑步動作流暢。<br>6. 能做到傳接棒順利流暢。<br>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 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。<br>2. 進行各式起跑練習及嘗試蹲踞式起跑。<br>3. 引討學生思考哪一種起跑方式較有利？為何中心要前傾等等，並請同學示範及檢討，指出優缺點。                      | 上課參與觀察記錄態度檢核 | 【戶外教育】<br>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 5 週 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br><br>第 2 章        | 1 | 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同                                                                                              | Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。  | 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。<br>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運                                                                       | 1. 讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。<br>2. 說明追尋健康人生的過程中，會面臨許多需要做決定的情境，任何                                                                      | 上課參與課堂問答小組   |                                          |

|       |                                         |   |                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                                              |                                                                                                 |                                      |                                          |
|-------|-----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|
|       | 人體奇航                                    |   | 的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。                                                                                 | Fb-IV-3 保護性的健康行為。                    | 作的重要性。<br>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。<br>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。                                  | 決定，都是因為想法而形成。依想法而產生的行為，對自己可能有正負面影響，如果行為的結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。<br>3. 請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。 | 討論                                   |                                          |
| 第 5 週 | 單元 5<br>體適能<br><br>第 2 章<br>接力<br>衝破終點線 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>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。<br>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。<br>2. 能明白起跑的動作要領。<br>3. 能理解接力的方法與策略。<br>4. 能感受團隊合作的意義。<br>5. 能做到跑步動作流暢。<br>6. 能做到傳接棒順利流暢。<br>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 | 1. 教師介紹大隊接力與一般接力的異同、不同操場長度、掉棒如何因應。<br>2. 進行大隊接力練習賽，提高場上的好表現。                                    | 上課<br>參與<br>觀察<br>記錄<br><br>態度<br>檢核 | 【戶外教育】<br>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 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br>第 3 章<br>愛眼護齒保健健康    | 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。<br>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。<br>Da-IV-3 | 1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。<br>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。<br>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                        | 上課<br>參與<br>態度<br>檢核                 |                                          |



|       |                                         |   |                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                 |                             |                                                     |
|-------|-----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|
|       |                                         |   | <p>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>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>動，並定期健康檢查。</p>                                                                                                                                           | <p>一構造有問題，視覺可能就會喪失。</p>                                                                         |                             |                                                     |
| 第 6 週 | <p>單元 5 體適能</p> <p>第 2 章 接力衝破終點線</p>    | 2 | <p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</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>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>                     | <p>1. 能認識起跑的種類。</p> <p>2. 能明白起跑的動作要領。</p> <p>3. 能理解接力的方法與策略。</p> <p>4. 能感受團隊合作的意義。</p> <p>5. 能做到跑步動作流暢。</p> <p>6. 能做到傳接棒順利流暢。</p> <p>7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p> | <p>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、傳接好壞的差異。找動作較好的同學分享示範接力動作要領。</p> <p>2. 進行課本體育課點點名「跑出黃金陣容」。</p> | <p>上課參與技能測驗</p> <p>態度檢核</p> | <p>【戶外教育】</p> <p>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> |
| 第 7 週 | <p>單元 1 健康加油「讚」</p> <p>第 3 章 愛眼護齒保健</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</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</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</p>                                                                    | <p>1. 引導學生思考曾罹患眼睛疾病的情形，並請幾位學生描述治療過程有什麼感受和麻煩之處，並回想眼睛會生病的原因。</p> <p>2. 說明常見眼睛疾病，</p>              | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p>     |                                                     |



|       |                                                       |   |                                                                                                                                                   |                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                       |   | <p>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>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>動，並定期健康檢查。</p>                                                                                         | <p>歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。</p> <p>3. 進行 JUST DO IT「錯誤用眼找一找」活動，強調保護眼睛一定要確實執行愛眼行為。</p>                                                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 第 7 週 | <p>單元 6</p> <p>安心暢游</p> <p>第 1 章</p> <p>水域安全 智者樂水</p> | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-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>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。</p> | <p>1. 認識全臺危險水域及成因。</p> <p>2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。</p> <p>3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。</p> <p>4. 熟記防溺十招且能在日後運用。</p> | <p>1. 示例全國危險水域公告，讓學生進行探索及認識居住地區周遭有哪些危險水域。</p> <p>2. 介紹水上樂園、溪河水域和海洋水域等環境特性的異同，並說明這些環境都有著不同的潛在風險，請學生思考在這些水域戲水時須注意哪些狀況，且應該要怎麼做。</p> <p>3. 介紹教育部宣導的「防溺十招」，請學生進一步整理出自己認為最受用且最重要的防溺十招，進行小組分享。</p> <p>4. 運用實際案例說明近年來的溺水新聞事件，讓學生思考該事例造成溺水的原因是什麼。</p> | <p>資料蒐集整理</p> <p>小組討論</p> <p>上課參與</p> | <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【人權教育】</p> <p>人 J8 了解人身自由權，並具有自我保護的知能。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> <p>【海洋教育】</p> <p>海 J1 參與多元海洋休閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。</p> <p>海 J12 探討臺灣海岸地形與近海的特色、成因與災害。</p> <p>【安全教育】</p> |

|       |                                              |   |                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                          |                                                                                                   |
|-------|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                              |   |                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                              |                                                                                                                                                                                           |                                          | 安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。                                                          |
| 第 8 週 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br><br>第 3 章<br>愛眼護齒保健<br>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。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>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。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。<br>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. 引導學生閱讀課本的情境，並請學生思考口臭的經驗與維護口腔的方式。強調「維護健康牙齒」的重要性概念。<br>2. 說明牙齒的外觀及內部構造以及口腔健康對個人日常生活的重要性。<br>3. 請學生們對著鏡子仔細觀察自己的牙齒，有沒有填補、蛀痕等，以及分享有沒有吃冷熱的食物牙齒感到痠疼的經驗。<br>4. 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<br>參與<br><br>小組<br>討論                 |                                                                                                   |
| 第 8 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 2 章<br>自救求生<br>臨危自保        | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>3c-IV-2 發展動作                                                      | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。                                  | 1. 能說出自救的基本原則。<br>2. 評估與加強自己的自救能力級別。<br>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。<br>4. 能夠運用藉物漂浮和移動求生。 | 1. 說明溺水落難的主要原因是緊張與掙扎造成體力不支，掌握自救的基本原則是保持冷靜、設法節省體力，以及加強待援能力。<br>2. 介紹意外落水自救法：韻律呼吸、俯漂前進、仰漂助划與踩水。                                                                                             | 上課<br>參與<br><br>態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>【閱讀素養教育】<br>閱 J10 主動尋求多元 |

|       |                                         |   |                                                                                                                                                    |                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                       |
|-------|-----------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|       |                                         |   | 創作和展演的技巧，展現個人運動潛能。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                                                                                                 |                                                                           | 5. 學習利用衣服長褲來製作成浮具漂浮。                                                                | 3. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。                                                                                                                                                 |                              | 的詮釋，並試著表達自己的想法。                                                       |
| 第 9 週 | 單元 1<br>健康加油「讚」<br><br>第 3 章<br>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。<br>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。<br>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。<br>Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。<br>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。<br>2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。<br>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. 說明牙周病的成因和形成過程，並以圖片加以說明和補充，使學生了解牙周病之成因及影響。<br>2. 調查曾經矯正牙齒的人數，並提出以下問題請學生思考：為何需要矯正牙齒？矯正牙齒時需注意哪些事情？矯正牙齒時感覺如何？並說明咬合不正的原因及影響，使學生能澈底了解並牢記。<br>3. 牙線使用教學。請學生上臺示範平日的刷牙方法，再由教師說明正確的刷牙法—貝氏刷牙法。 | 上課參與<br><br>小組討論<br><br>紙筆測驗 |                                                                       |
| 第 9 週 | 單元 6<br>安心暢游<br><br>第 2 章<br>自救求        | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰                                                                            | Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救                                           | 1. 能說出自救的基本原則。<br>2. 評估與加強自己的自救能力級別。<br>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。             | 1. 請學生事先準備好長袖、長褲，教師講解和示範長上衣和長褲的衣物浮具求生。                                                                                                                                                 | 上課參與<br><br>態度檢核<br>技能測驗     | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。 |

|        |                                               |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                              |                                                 |                                                   |
|--------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|        | 生 臨<br>危自保                                    |   | 的學習態度。<br>3c-IV-2 發展動作<br>創作和展演的技<br>巧，展現個人運動<br>潛能。<br>3d-IV-3 應用思考<br>與分析能力，解決<br>運動情境的問題。                                                           | 與仰漂 30<br>秒。                                                                                                                                                                        | 4. 能夠運用藉物漂浮<br>和移動求生。<br>5. 學習利用衣服長褲<br>來製作成浮具漂浮。                                                                                                       |                                                                                                                                                              | 【閱讀素養教育】<br>閱 J10 主動尋求多元<br>的詮釋，並試著表達<br>自己的想法。 |                                                   |
| 第 10 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br><br>第 1 章<br>這 一<br>站，青<br>春 | 1 | 1a-IV-1 理 解 生<br>理、心理與社會各<br>層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進<br>健康生活的策略、<br>資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操<br>作健康技能。<br>4a-IV-1 運用適切<br>的健康資訊、產品<br>與服務，擬定健康<br>行動策略。 | Db-IV-1<br>生殖器官<br>的構造、<br>功能與保<br>健及懷孕<br>生理、優<br>生保健。<br>Db-IV-2<br>青春期身<br>心變化的<br>調適與性<br>衝動健康<br>因應的策<br>略。<br>Db-IV-7<br>健康性價<br>值觀的建<br>立，色情<br>的辨識與<br>媒體色情<br>訊息的批<br>判能力。 | 1. 理解生殖器官構造、<br>功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健<br>康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期身心變<br>化與性衝動調適的策<br>略。<br>4. 精熟地操作生殖器<br>官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資<br>訊，擬定青春期保健<br>的策略。 | 1. 引導學生思考青春<br>期的生理變化會想到<br>什麼？強調青春期開<br>始的時間與發展的狀<br>況會因人而異，最重<br>要的是認識青春期的<br>自己。<br>2. 介紹乳房構造與說<br>明乳房發育的影響因<br>素、照護保健，乳癌<br>防治重要。<br>3. 乳房自我檢查學習<br>與演示。 | 上課<br>參與<br><br>平時<br>觀察                        | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊<br>重他人的性傾向、性<br>別特質與性別認同。 |
| 第 10 週 | 單元 6<br>安心暢                                   | 2 | 1c-IV-1 了解各項<br>運動基礎原理和                                                                                                                                | Gb- IV -2<br>游泳前進                                                                                                                                                                   | 1. 能反思捷泳腿部打<br>水動作的優劣。                                                                                                                                  | 1. 呈現常見的打水錯<br>誤姿勢圖。請學生觀<br>察並                                                                                                                               | 上課<br>參與                                        | 【海洋教育】<br>海 J1 參與多元海洋休                            |

|        |                                      |   |                                                                                                                                                               |                                                                               |                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |                                          |                                              |
|--------|--------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
|        | 游<br>第3章<br>捷泳<br>流線直<br>進           |   | 規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 25 公尺<br>(需換氣 5 次以上)。                                                         | 2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。                                                   | 反思自己的打水動作。<br>2. 扶池壁打水復習：屈肘扶池壁打水、直臂扶池邊打水、持浮板打水，體驗哪種較累，如何調整動作。<br>3. 練習漂浮，觀察學生流線型動作與站立動作是否穩定。<br>4. 練習換氣，手臂打直，臀部、腿部保持在水平面一直線上。                         | 態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗                 | 閒與水域活動，熟練各種水域求生技能。<br>【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。 |
| 第 11 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br><br>第 1 章<br>這一站，青春 | 1 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                          | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-7 | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 1. 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。<br>2. 引導學生聯想，想到月經會聯想到什麼？並補充討論「為什麼男生也要學習經期相關保健」。<br>3. 介紹月經的成因、月經週期子宮的變化、經痛的原因與應注意的事項。<br>4. 讓學生認識各種生理 | 上課<br>參與<br><br>平時<br>觀察<br><br>紙筆<br>測驗 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。    |

|        |                                     |   |                                                                                                                                                                                  |                                            |                                                                                                 |                                                                                                          |                                      |                                                                    |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|        |                                     |   |                                                                                                                                                                                  | 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。               |                                                                                                 | 用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。                                                                                    |                                      |                                                                    |
| 第 11 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳<br>流線直進 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Gb- IV -2<br>游泳前進<br>25 公尺<br>(需換氣 5 次以上)。 | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 | 1. 練習潛身打水，引導學生思考使否有看過游泳比賽，選手出發或蹬牆後有一段悶氣水下潛泳。想一想，為什麼呢？<br>2. 藉相機或手機，將上課所學習到的打水技巧拍下來，觀賞並反思，記錄彼此的游泳動作，共同學習。 | 上課<br>參與<br>態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。 |
| 第 12 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 1 章<br>這一站，青     | 1 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。                                                                                                                        | Db-IV-1<br>生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優            | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春身心變化與性衝動調適的策                             | 1. 介紹男性內外生殖器與其功能、保健方式、夢遺與預防方式。<br>2. 提醒學生拿生殖器開玩笑或討論應注意是否涉及性騷擾。                                           | 上課<br>參與<br>平時<br>觀察<br>經驗<br>分享     | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。                          |

|        |                                     |   |                                                                                                                                                    |                                                                               |                                                                                                 |                                                                                                                                                                      |                                      |                                                                    |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|        | 春                                   |   | 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。                                                                                            | 生保健。<br>Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>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。 | 略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。                                          | 3. 引導學生思考課本「專家來解惑」的問題，並介紹相關資源網站，協助學生解決問題。                                                                                                                            |                                      |                                                                    |
| 第 12 週 | 單元 6<br>安心暢游<br>第 3 章<br>捷泳<br>流線直進 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 | Gb- IV -2 游泳前進 25 公尺 (需換氣 5 次以上)。                                             | 1. 能反思捷泳腿部打水動作的優劣。<br>2. 能做出捷泳打水前進配合正面換氣的動作。<br>3. 能積極參與活動，充分展現自我。<br>4. 能評量自我，在課堂上或課餘時間持續自我精進。 | 1. 進行課本愛上體育課「水上樂樂棒」活動，觀察學生的動作表現，最後詢問學生打水上壘的表現動作是否順暢。想想應該要怎麼做才能再加強。<br>2. 進行課本體育課點點名「勇士練習帖」活動，學生學習設立練習目標，規劃運動計畫，並落實執行。完成時再次測驗或檢視進步成果。最後請學生反思過程中你做了什麼樣的學習和努力，是否有完成計畫。分 | 上課<br>參與<br>態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗 | 【海洋教育】<br>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。<br>【品德教育】<br>品 EJU4 自律負責。 |



|        |                                     |   |                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                             |                                                                                 |                                      |                                                |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                     |   | 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                                             | 享自己的成長與改變。                                                                      |                                      |                                                |
| 第 13 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 1 章<br>這一站，青春    | 1 | 1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。<br>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。 | 1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。<br>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。<br>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。<br>4. 精熟地操作生殖器官保健的健康技能。<br>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。 | 1. 引起動機：詢問學生有沒有青春痘困擾？什麼樣的因素會造成青春痘？<br>2. 介紹皮膚的基本構造，說明青春痘的成因與種類抗痘大作戰。            | 上課<br>參與<br>經驗<br>分享<br><br>小組<br>討論 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。      |
| 第 13 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球<br>出手得分 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3c-IV-1 表現局部                                                    | 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。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位                                                   | 1. 介紹籃球起源與由來。由國高中籃球聯賽來引起動機，並引導認識在地或較具傳統的球隊特色以及故事。<br>2. 拋物入籃練習。<br>3. 拋物線與控球練習。 | 上課<br>參與<br><br>態度<br>檢核             | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |

|        |                                 |   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                             |                  |                                                                                                                                                                                               |
|--------|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                 |   | 或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                                                                                                                                                       |                                                                  | 力量來幫助投籃動作。<br>5. 能比較出較省力之投籃動作。<br>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。<br>7. 相互合作的班級氣氛。                             |                                                                                                             | 技能測驗<br><br>分組競賽 |                                                                                                                                                                                               |
| 第 14 週 | 單元 2<br>青春事件簿<br>第 2 章<br>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。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。<br>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。<br>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。<br>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。<br>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。<br>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。 | 1. 詢問學生對青春期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。<br>2. 提醒學生不是每個人都有青春心事，但可了解青春期自己或他人常見的特徵，調整心理與人際。 | 上課參與小組討論         | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>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。<br>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。<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |
| 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                                                                                      | 上課參與             | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧                                                                                                                                                                        |

|      |                              |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                           |                                      |                                                                                                                                                                                               |
|------|------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 球類入門<br>第1章<br>籃球<br>出手得分    |   | 規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                                                                                        | 性球類運動動作組合及團隊戰術。                                                  | 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。<br>5. 能比較出較省力之投籃動作。<br>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 時協助分組，學生練習。<br>2. 進行課本愛上體育課「決戰六分」，協助分組，引導討論，賽後活動過程與心得分享。可將活動拍攝於下次觀看檢討。<br>3. 說明投籃距離及進球類型。 | 態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗             | 人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                                                                                                                                                      |
| 第15週 | 單元2<br>青春事件簿<br>第2章<br>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。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。<br>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。<br>4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。<br>4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對 | Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。<br>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。<br>2. 認識青春期心理變化的調適與因應策略。<br>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。<br>4. 理解、認識與尊重多元性別特質與角色。                             | 1. 引導學生了解多元的特質並尊重不同的她／他。<br>2. 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。          | 上課<br>參與<br>小組<br>討論<br><br>紙筆<br>測驗 | 【性別平等教育】<br>性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。<br>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。<br>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。<br>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。<br>【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 |

|        |                                                     |   |                                                                                                                                |                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                          |                                                |
|--------|-----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                                     |   | 他人促進健康的信念或行為的影響力。                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                     |                                                          |                                                |
| 第 15 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 1 章<br>籃球<br>出手得分                 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。                | Hb-IV-1<br>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。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。<br>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。<br>5. 能比較出較省力之投籃動作。<br>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。<br>7. 相互合作的班級氣氛。 | 1. 進行愛上體育課「叫我神射手」活動，協助分組，引導討論棒次安排，賽後活動過程與心得分享。提醒原地與移動投籃需注意的地方，讓學生去討論其不同與比較難度。引導思考成為射手需具備什麼條件？射手的心理素質是什麼？請學生舉例說明。                                    | 上課<br>參與<br><br>態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗<br><br>分組<br>競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 16 週 | 單元 3<br>健康<br>「食」<br>行力<br>第 1 章<br>吃出好<br>「食」<br>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。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。<br>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。 | Ea-IV-1<br>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。<br>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。<br>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。                                                 | 1. 進行 JUST DO IT「你的食物選擇」，說明吃點心不一定是壞事，只要選擇得宜，點心也可以彌補飲食當中缺少的營養素。<br>2. 復習六大類食物。說明「青春期每日飲食指南」及「我的餐盤」的內容。<br>3. 引導學生完成食物的記錄，提醒飲食記錄是了解自我飲食型態的第一步，完成後要提出改 | 上課<br>參與<br><br>小組<br>討論                                 |                                                |

|        |                                                  |   |                                                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |                                                 |                                                               |
|--------|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        |                                                  |   |                                                                                                                                                                  |                            |                                                                                                                                                                                      | <p>善的方法並在生活當中實踐。</p> <p>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，才能讓身體獲得運作的能量。</p>                                                             |                                                 |                                                               |
| 第 16 週 | <p>單元 7<br/>球類入門</p> <p>第 2 章<br/>排球一球入魂</p>     | 2 | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>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> | Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1. 介紹排球運動基本規則。</p> <p>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。</p> <p>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。</p> <p>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。</p> <p>7. 班級和諧團結氣氛。</p> | <p>1. 準備大小相當的球類，體驗不同球類的差別，並進行分組討論。</p> <p>2. 擊球正確姿勢，雙、單臂擊球練習，提醒握拳或交疊的手腕必須往下壓，手臂便會自然伸直。</p> <p>3. 單人低手對空擊球、單人對牆擊球；雙人對空接力擊球、移位擊球練習。</p>        | <p>上課參與</p> <p>態度檢核</p> <p>技能測驗</p> <p>分組競賽</p> | <p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p> |
| 第 17 週 | <p>單元 3<br/>健康「食」行力</p> <p>第 1 章<br/>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</p>                                     | Ea-IV-1 飲食的源頭管理與健康的外食。     | <p>1. 認識青春期的營養需求以及理解飲食指南的內容，並能在生活當中實踐。</p> <p>2. 在選購外食時，能夠注意到並理解食品標示和營養標示的內容。</p> <p>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。</p>                                                                   | <p>1. 說明食品與食物之間的不同。</p> <p>2. 進行 JUST DO IT「辨別食物與食品」活動，引導不同類型的食物使用不同的加工方法，不論何種方法，都會使食物原有的營養有所流失。</p> <p>3. 請學生準備食品的外包裝，並檢視是否有品名、成分、廠商資訊、</p> | <p>上課參與</p> <p>小組討論</p> <p>資料蒐集與整理</p>          |                                                               |

|        |                                     |   |                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |                                          |                                                |
|--------|-------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                     |   | 的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                       | 有效日期等資訊並解說各項食品標示的意涵。<br>4. 說明食品標示可以了解食品的相關資訊，選購時除了考量價格跟美味程度，也要仔細看看包裝標示。                                                                      | 觀察記錄                                     |                                                |
| 第 17 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 2 章<br>排球一球入魂     | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。 | Ha-IV-1<br>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。<br>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解並做到低手傳接球動作之原理原則。<br>4. 學習運用身體部位來緩衝接球力量。<br>5. 能在接球後將球精準將球送至指定位置。<br>6. 培養正確低手傳接球的觀念與能力。<br>7. 班級和諧團結氣氛。 | 1. 進行課本愛上體育課「俄羅斯輪盤」活動，藉此加強低手控球傳球的能力，並強化注意力與反應。互相討論移動時如何準確判斷球的位置。提醒學生要取出適當的間隔距離，並大聲喊出下一位接球者。<br>2. 在熟悉原地與移動擊球後，開始利用正式排球場地來判斷與擊球，在初期可先用丟球代替互擊。 | 上課參與<br><br>態度檢核<br><br>技能測驗<br><br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 18 週 | 單元 3<br>健康「食」行力<br>第 1 章<br>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。<br>1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。<br>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。                                                 | Ea-IV-1<br>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。<br>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。<br>3. 能夠選擇符合自身需求，即符合健康取向的產品。                                                   | 1. 介紹各式食品標示，並說明這些標示代表什麼意思。<br>2. 國人外食的比例越來越高，有包裝的食品可以藉由閱讀食品標示來得知食品內容物。<br>3. 講解選購外食的技巧。                                                      | 紙筆測驗<br><br>分組報告                         |                                                |

|        |                                    |   |                                                                                                                   |                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                          |
|--------|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|
|        |                                    |   | 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。                                                                                 |                                    |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                              |                                                          |
| 第 18 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球擊球高手    | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1<br>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。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。<br>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。<br>5. 能做出較完整正確的擊球動作。<br>6. 能抓住正確的擊球點。<br>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 | 1. 播放羽球比賽相關影片。說明羽球起源於亞洲，是種類似毽子的遊戲。<br>2. 臺灣羽球名將介紹。<br>3. 進行擲遠丟高比賽。利用比賽用、練習用以及尼龍製不同材質的羽球來擲遠丟高比賽。經由擲遠丟高來了解不同類型羽球飛行的軌跡。<br>4. 讓學生了解手腕運用、正確持拍與最後的落點判斷。<br>5. 運用手腕來進行 8 字揮拍，練習手腕靈活度。理解正確的持拍動作。自我檢視是否有運用到手腕的扭轉。<br>6. 持拍撿球、自拋自打練習。 | 上課參與<br><br>態度檢核<br><br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。           |
| 第 19 週 | 單元 3<br>健康「食」行力<br>第 2 章<br>「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。<br>3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續                                                     | Ea-IV-2<br>飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方 | 1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。<br>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。<br>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. 引導學生正確判斷課本食品中毒的狀態，並說明食品中毒的定義。<br>2. 介紹化學性食品中毒。<br>3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，                                                                                                                                                  | 上課參與<br><br>小組討論<br><br>資料   | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |

|        |                                    |   |                                                                                                                   |                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                        |                              |                                                          |
|--------|------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|
|        |                                    |   | 表現健康技能。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。                                                                           | 法。                                   |                                                                                                                                                           | 因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。                                                                                                                                                    | 蒐集與整理觀察記錄                    |                                                          |
| 第 19 週 | 單元 7<br>球類入門<br>第 3 章<br>羽球擊球高手    | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Ha-IV-1<br>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。<br>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。<br>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。<br>5. 能做出較完整正確的擊球動作。<br>6. 能抓住正確的擊球點。<br>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。 | 1. 練習打出高遠球，兩人一組，丟球者由低至高餵球。擊球者的擊球位置需在前方，落點應由近至遠且左右變化。<br>2. 進行課本愛上體育課活「合作積分挑戰賽」活動。提點正手及反手的握拍轉換找到甜蜜點後，可以輕鬆地發力打出有力量的球，原理也適用於高遠球。<br>3. 練習高障礙擊球，距離可以慢慢拉開，判斷球正確落下的位置以便移動擊球。 | 上課參與<br><br>態度檢核<br><br>技能測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。           |
| 第 20 週 | 單元 3<br>健康「食」行力<br>第 2 章<br>「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。<br>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。<br>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<br>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。<br>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。<br>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. 說明細菌性食品中毒是最常發生的中毒情況，細菌性的食品中毒，食品外觀通常沒有什麼變化，因此一定要掌握澈底清潔、高溫加熱、不吃就盡速冷藏的原則來確保吃的安全。<br>2. 介紹天然毒素食品中毒，提醒天然毒素的中毒雖然並不多，但慎選                                                   | 紙筆測驗<br><br>分組報告             | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |



|        |                                         |   |                                                                                                                                                                                               |                                      |                                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                          |                                                          |
|--------|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|        |                                         |   | 動。                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                  | 食材的來源，才能確保吃的安心。                                                                                                    |                                          |                                                          |
| 第 20 週 | 單元 7<br>球類入門<br><br>第 4 章<br>足球<br>腳下功夫 | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-IV-1<br>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。<br>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。<br>4. 加強練習身體協調性。<br>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。<br>6. 小組相互合作挑戰精神。 | 1. 準備各種護脛供同學體驗，並實際操作跑動，了解其功能性。<br>2. 練習運球前進、多人傳球行進。說明足球比賽整場是需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要，有時會因為太專注於球而重心不穩跌倒，須留意重心的轉移。 | 上課參與<br><br>態度檢核<br><br>技能測驗<br><br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。           |
| 第 21 週 | 單元 3<br>健康<br>「食」行力<br>第 2 章<br>「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。<br>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。<br>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行                                                                                            | Ea-IV-2<br>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。<br>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。<br>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. 引導學生歸納食品中毒案例當中的預防方法。預防的原則不僅侷限在家庭當中的廚房，常去的早餐店、小吃攤都可以用這些狀況來稍加衡量。<br>2. 說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。<br>3. 講解冰箱當中的食品  | 紙筆測驗<br><br>分組報告                         | 【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 |

|        |                                         |   |                                                                                                                                                                                               |                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |                                                          |                                                |
|--------|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                         |   | 動。                                                                                                                                                                                            |                                |                                                                                                                                  | 保存方法。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。                                                                                                                 |                                                          |                                                |
| 第 21 週 | 單元 7<br>球類入門<br><br>第 4 章<br>足球<br>腳下功夫 | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>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。<br>3d-IV-1 運用運動技術的學習策略。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | Hb-IV-1<br>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。<br>2. 遵守球場上安全規則及遊戲規則。<br>3. 能了解足球傳球動作之原理原則。<br>4. 加強練習身體協調性。<br>5. 能運用重心轉移做出點球、停球、撥球及傳球能力。<br>6. 小組相互合作挑戰精神。 | 1. 進行愛上體育課「集點遊戲」活動，協助分組，引導討論戰術與技巧並提醒注意衝撞的危險。<br>2. 練習多人傳球(2 人、3 人)，鼓勵參與學生。說明足球賽需靠不斷移動來製造機會得分，因此體力與協調性非常重要。<br>3. 進行愛上體育課「過關斬將」活動，先將運球前進、停球後傳球結合，再加入射門元素完成這一系列的練習。 | 上課<br>參與<br><br>態度<br>檢核<br><br>技能<br>測驗<br><br>分組<br>競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |

備註：

- 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】
- 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。
- 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<br>版本 | 南一                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 實施年級<br>(班級/組別) | 七年級 | 教學<br>節數 | 每週( 3 )節，本學期共( 60 )節。 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|----------|-----------------------|
| 課程<br>目標 | <p><b>健康</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估抽菸、喝酒及嚼檳榔行為，對個人、家庭和社會的衝擊與風險，思考這些行為造成的威脅與嚴重性，並因應不同的生活情境善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資訊拒絕誘惑。</li> <li>2. 評估網路沉迷對健康造成的衝擊與風險，預防與解決網路沉迷的問題。</li> <li>3. 了解傳染病的過去和未來、嚴重性、定義與分析致病原因。新興傳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。</li> <li>4. 了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀、特點及預防方法。認識新興傳染病的現況、種類、威脅及感染因素，並將所學運用於預防傳染壁的自主管理。</li> <li>5. 認識事故傷害，了解家中、學校常見的事故，並能對安全問題提出可行的解決方法。</li> <li>6. 建立正確的急救觀念與原則，正確操作基本繃帶、三角巾包紮法，了解常見的運動傷害處理原則，培養樂於助人的價值觀。</li> <li>7. 了解颱風、火災及地震因應與預防對策。能檢視自己的用電習慣，並改善缺失；能正確操作滅火器；能因應不同情境演練地震避難情況。</li> </ol> <p><b>體育</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解臺灣棒球發展與現況。體會古今臺灣優秀棒球選手的奮鬥精神。</li> <li>2. 認識核心肌群，了解核心肌群與下背疼痛的關聯，以及鍛鍊核心肌群的重要性。並能做出正確的訓練動作，設計出適合自己的訓練課表。</li> <li>3. 了解競技體適能與一般體適能的差異。不同專項運動會利用到的人體肌肉與其在運動中所扮演的功能。能依照課本內容，區分其他專項運動所屬的運動類型。</li> <li>4. 了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，能做出划手動作控制，並掌握交換划手的時機，做出捷泳流暢的手腳聯合動作，展現良好的推進速度。</li> </ol> |                 |     |          |                       |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |    |                                                                                                             |                                                                           |                                                                                   |                                                                                                               |                              |                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 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。<br>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。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |    |                                                                                                             |                                                                           |                                                                                   |                                                                                                               |                              |                                                                                                     |
| 領域核心素養 | 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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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。<br>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<br>(週次)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教學單元名稱                               | 節數 | 學習重點                                                                                                        |                                                                           | 學習目標                                                                              | 學習活動                                                                                                          | 評量方式                         | 融入議題<br>內容重點                                                                                        |
|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |    | 學習表現                                                                                                        | 學習內容                                                                      |                                                                                   |                                                                                                               |                              |                                                                                                     |
|        | 第 1 週                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 單元 1<br>「癮」形大危機<br><br>第 1 章<br>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。<br>2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>3b-IV-4 因應不同 | 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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 | 1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。<br>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 | 1.從課本情境引導思考「你認同情境中抽一根又不會怎樣這句話嗎？」<br>2.講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。<br>3.讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。<br>4.介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學 | 上課參與<br><br>小組討論<br><br>分組報告 | 【生命教育】<br>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。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。 |

|       |                                            |   |                                                             |                                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                     |                 |                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                            |   | 的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>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。<br>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。<br>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 | 單元 4<br>Baseball<br>運動誌<br>第 1 章<br>從棒球看臺灣 | 2 | 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。       | Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。<br>Ib-IV-1 自由創作舞蹈。 | 1.了解臺灣棒球發展。<br>2.了解臺灣棒球現況。                       | 1.介紹臺灣棒球場的進化。臺灣目前供給中華職棒使用的職棒場地，共有 17 座。<br>2.說明時代逐漸改變，球迷的意志逐漸凝聚，應援團文化成為臺灣職棒的特色之一，應援球迷有了「棒球場上第十人」之稱。<br>3.請學生參考影片操作應援口號，並設計班級應援口號。<br>4.以嘉農的故事拋磚引玉，提供學生一個故事發想的引線。<br>5.介紹台灣三級棒球層級區分。 | 上課參與<br>小組討論    | 【品德教育】<br>品 EJU6 欣賞感恩。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>【多元文化教育】<br>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。<br>多 J8 探討不同文化接觸時可能產生的衝突、融合或創新。<br>【國際教育】<br>國 J2 具備國際視野的國家意識。 |
| 第 2 週 | 單元 1<br>「癮」形大危機<br>第 1 章<br>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。<br>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、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。            | 1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。<br>2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 | 1.介紹菸害防制法內容。<br>2.說明菸對身體、經濟與社會的危害。<br>3.進行 JUST DO IT「菸 VS 錢」活動，請學生思考抽菸會花多少錢，並                                                                                                      | 上課參與<br>資料蒐集與整理 | 【生命教育】<br>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                                                                           |

|       |                                                           |   |                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                  |                                                                                           |            |                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-----------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                           |   | <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-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p> | <p>Bb-IV-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>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。</p> <p>4. 主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p> | <p>思考這些錢會帶來什麼影響。</p> <p>4. 從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方法。</p> <p>5. 如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。</p> | 紙筆測驗       | <p>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>                                                                                                                           |
| 第 2 週 | <p>單元 4<br/>Baseball<br/>運動誌</p> <p>第 2 章<br/>臺灣棒球名人堂</p> | 2 | <p>2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>4c-IV-1 分析並善用運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。</p>              | <p>Cb-IV-1 運動精神、運動營養攝取知識、適合個人運動所需營養素知識。</p>                             | <p>1. 了解臺灣棒球起源及發展。</p> <p>2. 體會古今臺灣優秀棒球選手奮鬥精神。</p>                               | <p>1. 介紹臺灣各時期的棒球名人，並以影片輔助教學，加深學習印象。</p> <p>2. 隨機點選學生上臺分享自己欣賞的球員。</p>                      | 上課參與分組報告   | <p>【品德教育】</p> <p>品 EJU6 欣賞感恩。</p> <p>品 J2 重視群體規範與榮譽。</p> <p>【多元文化教育】</p> <p>多 J2 關懷我族文化遺產的傳承與興革。</p> <p>【閱讀素養教育】</p> <p>閱 J3 理解學科知識內的重要詞彙的意涵，並懂得如何運用該詞彙與他人進行溝通。</p> <p>閱 J6 懂得在不同學習及生活情境中使用文本之規則。</p> |
| 第 3 週 | <p>單元 1<br/>「癮」形大危機</p> <p>第 2 章<br/>酒後誤</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</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</p>                        | <p>1. 評估喝酒行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考喝酒造成的威脅感與嚴重</p>                      | <p>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。</p> <p>2. 介紹酒精的身體之</p>                  | 上課參與小組討論分組 | <p>【生命教育】</p> <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行</p>                                                                                                                                  |



|       |                                             |   |                                                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                      |
|-------|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 事                                           |   | <p>脅感與嚴重性。</p> <p>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</p> <p>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>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>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，以拒絕喝酒。</p>                                                                                                                                     | <p>旅、酒對身體的影響。</p> <p>3.說明酒精會影響視覺，讓危險機率大幅提升。</p>                                                                                                                                 | 報告                   | <p>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> |
| 第 3 週 | <p>單元 5<br/>競技體適能</p> <p>第 1 章<br/>核心肌群</p> | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>                           | Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。                                                              | <p>1.核心肌群簡介。</p> <p>2.能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3.能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4.能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5.能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6.每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7.可設計出適合自己的核心訓練課表。</p> <p>8.相互合作的班級氣氛。</p> | <p>1.以健身房人形看板、北市消防猛男月曆來引導課程的核心肌群介紹與訓練。</p> <p>2.說明核心肌群泛指哪些肌肉及其所在位置。</p> <p>3.訓練核心肌群的三大理由，強調核心肌群為何對我們這麼重要。</p> <p>4.將學生分成 3 大組別，進行循環訓練，平板支撐（棒式）、交替收腿，提醒學生依照自我能力採取該項次可做的動作強度。</p> | 上課<br>參與<br>紙筆<br>測驗 | 【生涯規劃教育】<br>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】                                                                               |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                |                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | <p>「癮」形大危機</p> <p>第 2 章 酒後誤事</p>    |   | <p>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>2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。</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>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>對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。</p> <p>2. 思考喝酒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，以拒絕喝酒。</p>                                                                  | <p>飲酒的原因、法規以及方法，並說明何謂負責任的飲酒。</p> <p>2. 要聰明的向酒說 NO 必須有堅定的拒絕立場與有效拒絕的技巧，透過各個立場的策略，練習拒絕方法。</p>                         | <p>參與<br/>資料蒐集與整理<br/>紙筆測驗</p> | <p>生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。</p> <p>【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> |
| 第 4 週 | <p>單元 5 競技體適能</p> <p>第 1 章 核心肌群</p> | 2 | <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。</p>                                                                         | <p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>                                                                                      | <p>1. 核心肌群簡介。</p> <p>2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。</p> <p>3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。</p> <p>4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。</p> <p>5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。</p> <p>6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。</p> <p>7. 可設計出適合</p> | <p>1. 練習站姿肘膝轉體、側身平板支撐（棒式）、抗力球撐體屈膝、彈力帶側步平移、TRX。</p> <p>2. 進行體育客點點名「我的核心肌群訓練課表」學習單，隨機請學生分享上週回家設計的核心訓練菜單，並說明設計緣由。</p> | <p>上課參與<br/>技能測驗</p>           | <p>【生涯規劃教育】</p> <p>涯 J3 覺察自己的能力與興趣。</p>                                                                                             |



|       |                                         |   |                                                                                                                                               |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                                                             |                              |                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                         |   |                                                                                                                                               |                                                                                                              | 自己的核心訓練課表。<br>8.相互合作的班級氣氛。                                                                                           |                                                                                                                             |                              |                                                                                                                        |
| 第 5 週 | 單元 1<br>「癮」形大危機<br><br>第 3 章<br>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。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>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。<br>Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。<br>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。<br>2.思考嚼食檳榔造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4.主動並公開表明個人對拒檳行為的觀點及立場。 | 1.配合課本圖片介紹檳榔各項添加物。說明檳榔對人體的影響，檳榔子本身即為一級致癌物。<br>2.進行「嚼檳榔觸感體驗」活動，並說明口腔黏膜下纖維化與口腔癌的成因。                                           | 上課參與<br><br>小組討論<br><br>分組報告 | 【環境教育】<br>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。<br>【品德教育】<br>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。<br>【法治教育】<br>法 J3 認識法律之意義與制定。<br>法 J4 理解規範國家強制力之重要性。 |
| 第 5 週 | 單元 5<br>競技體適能<br><br>第 2 章<br>專項適能      | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>4c-IV-2 分析並評估個人的體適能與運動技能，修正個人                            | 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。<br>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。<br>3.學生能依照本單元所介紹的內                                  | 1.引導思考一般性體適能與競技體適能之間的差異，並討論除了運動之外，各部位肌肉群在日常生活中扮演什麼角色。<br>2.介紹本課程中的四項分類；人體不同肌肉在運動中所扮演的作用。<br>3.認知課程中的籃球、排球、田徑運動中，哪些肌肉群最為重要，以 | 上課參與<br><br>分組檢測<br><br>技能測驗 | 【閱讀素養教育】<br>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>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>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>及哪些肌肉群有參與運動動作。</p> <p>4.練習課本上肢的訓練方法，切記每個動作務必保持身體穩定，才能夠讓動作達到最大效益化。</p> <p>5.練習課本核心的訓練方法，在進行單側拱橋動作時，如果學生交替時導致動作不佳，也可以退階一步，改採不輪替的方式，但是一隻腳仍然保持抬腿動作。</p>                             |                                        |                                                                                                                                                       |
| 第 6 週 | <p>單元 1<br/>「癮」形大危機</p> <p>第 3 章<br/>紅脣危機</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>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.介紹戒除檳榔的方法與相關網路資源。</p> <p>2.引導學生分享 JUST DO IT「有檳無檳差很大」，並針對吃檳榔外表是否代表帥氣發表想法。分享看到檳榔渣與檳榔汁的經驗、感受、困擾以及處理方式。</p> <p>3.引導學生練習如何有效拒檳。</p> <p>4.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</p> <p>資料蒐集與整理</p> <p>紙筆測驗</p> | <p>【環境教育】</p> <p>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。</p> <p>【品德教育】</p> <p>品 J3 關懷生活環境與自然生態永續發展。</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> |
| 第 6 週 | 單元 5<br>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】<br>閱 J3 理解學科知識                                                                                                                               |

|       |                                                   |   |                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                     |                          |                                 |
|-------|---------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
|       | 適能<br><br>第 2 章<br>專 項 適<br>能                     |   | 則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>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。<br>4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。<br>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。 | 活動方法。                                                | 般體適能的差異。<br>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。<br>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。<br>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。 | 度，除了要更注意動作正確性之外，切記務必讓學生保持順暢呼吸。<br>2.進行愛上體育課「臨機應變」活動，全班分成雙數組，同時兩組面對面進行比賽，比賽分成兩個回合。總計最多成功者的組別即獲勝。<br>3.進行體育客點點名「我的肌力訓練表」學習單，實際進行一週計畫，請學生依據訓練等級所介紹的負荷以及休息時間確實進行。於一週後針對自身程度、訓練難易度等方向來全面檢視，並寫下當初課表設計的缺點。 | 分組<br>檢測<br><br>技能<br>測驗 | 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 7 週 | 單元 1<br>「癮」形<br>大危機<br><br>第 4 章<br>青 春 不<br>迷「網」 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。<br>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。<br>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康                                    | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2.思考沉迷網路造成的危脅與嚴重性。<br>3.因應生活情境，善用各種策略。<br>4.預防與解決網路沉迷的問題。                                        | 1.說明國人網路使用與成癮的現況。<br>2.介紹四項網路沉迷類型，並補充世界衛生組織將「網路遊戲成癮」視為上癮的精神疾病。<br>3.引導學生思考自己大部分時間利用網路都在做什麼？每天上網時間大約多久？                                                                                              | 上課<br>參與<br><br>紙筆<br>測驗 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 |

|       |                                     |   |                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                 |
|-------|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------|
|       |                                     |   | 的行動，並反省修正。                                                                              |                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |          |                                 |
| 第 7 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳水中協奏曲    | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。<br>2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br>3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。<br>4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 1.播放捷泳划手動作的影片，透過水下動作鏡頭或是慢動作播放來說明動作要領。<br>2.展示 3 種不同的捷泳的水下划水軌跡側面圖，讓學生思考手掌和手臂的形狀如何影響游泳的作用力。哪一個的推進效果會比較好呢？<br>3.說明當游泳過程手臂向前伸時，要學習藉推動肩膀，使上半身呈現側身且更加延伸。同時為了避免下沉，將腹部收緊，穩定髖部來帶動腿部打水。<br>4.練習動作進行不持浮板，要求學生前導手穩定。<br>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。 | 上課參與技能測驗 |                                 |
| 第 8 週 | 單元 1<br>「癮」形大危機<br>第 4 章<br>青春不迷「網」 | 1 | 1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。                          | Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行    | 1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。<br>2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。<br>3.因應生活情境，                                                                         | 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。<br>2.進行健康動起來聰明上網不迷「網」活動，講解「自我管理」的步驟與作戰計畫請學生完                                                                                                                                                                 | 上課參與經驗分享 | 【生涯規劃教育】<br>涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。 |

|       |                                  |   |                                                                                         |                                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |              |                                            |
|-------|----------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------|
|       |                                  |   | 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。<br>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。<br>4.預防與解決網路沉迷的問題。                                                                                                        | 成。                                                                                                                                                                                                                     | 紙筆測驗         |                                            |
| 第 8 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 1 章<br>捷泳水中協奏曲 | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。<br>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。 | 1.能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。<br>2.能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。<br>3.能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。<br>4.能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。 | 1.呈現自由式划手動作正面圖，請學生思考自由式划手為何身體會旋轉，如果身體不旋轉會有怎麼樣的傷害。並讓學生反思自己游自由式是否知道該如何轉體。<br>2.練習逆向擺臂、交換划手與打水、空中逆向擺臂+交換划手組合動作應用。慢慢增加循環的次數和距離，來增加手腳配合的熟練度。<br>3.介紹手腳聯合技術。播放選手 Katie Ledecky 奧運影片，讓學生觀察聯合動作的特徵，並討論差異。<br>4.進行愛上體育課「捷泳追逐戰」。 | 上課參與<br>技能測驗 |                                            |
| 第 9 週 | 單元 2<br>全境擴散                     | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問 |

|       |                                               |   |                                                                                                        |                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |              |      |
|-------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
|       | 第 1 章<br>傳染病<br>情報站                           |   | <p>情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p>                                        | <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p> <p>Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。</p>          | <p>2. 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>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>                                                                                                                    | 平時觀察         | 題解決。 |
| 第 9 週 | <p>單元 6<br/>展臂優游</p> <p>第 1 章<br/>捷泳水中協奏曲</p> | 2 | <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-2 游泳前進 25 公尺（需換氣 5 次以上）。</p> | <p>1. 能了解捷泳身體縱軸轉體的特徵，進而應用在動作學習和技能表現。</p> <p>2. 能做出捷泳划手動作控制，並掌握交換划手的時機。</p> <p>3. 能做出捷泳流暢的手腳聯合動作，並表現良好的推進速度。</p> <p>4. 能思考與分辨動作表現或影片資訊，進而反思自我與學習動作技能。</p> | <p>1. 進行體育客點點名「我的游泳筆記」活動，播放上一節課幫學生拍下的捷泳動作影片，整理並提醒優缺點。詢問學生看過自己和全班的同學動作影片後，覺得自己游得如何，有沒有覺得還可以再進步的部分。</p> <p>2. 播放里約奧運男子游泳自由式 50 公尺比賽影片，觀察金牌選手短距與正常泳速的動作和節奏。</p> <p>3. 請學生思考與記錄觀察影片後的心得。</p> | 上課參與<br>技能測驗 |      |

|        |                                     |   |                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                  |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 10 週 | 單元 2<br>全境擴散<br>第 1 章<br>傳染病<br>情報站 | 1 | 1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>2.分析新興傳染病對於全球或國家社會發展的影響。<br>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。<br>4.了解適當的健康自我管理行為，以增加預防各類傳染病的能力。 | 1.說明傳染病要在「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。<br>2.使學生了解抵抗力的重要性，並說明每個人的抵抗力與體質、性別、年齡、生活習慣和健康狀況有密切關係。確實執行「防疫行動」，才是對自己健康負責任的態度。<br>3.介紹預防傳染病的各個方法。                | 上課參與<br>平時觀察<br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                                   |
| 第 10 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 2 章<br>救生伸拋划援力同在  | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識、意外落水自救與仰漂 30 秒。 | 1.能說出基本岸上救生的原則及方法。<br>2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。<br>3.認識救溺五步並加以熟習之。<br>4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。<br>5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。                        | 1.運用圖片說明溺水者的肢體徵兆，並說明原因，讓學生懂得分辨常見狀況，在戲水時能隨時提高警覺。<br>2.介紹「救溺五步」：叫叫伸拋划。請學生熟記救溺五步，並分組練習。<br>3.進行水中攜帶救生浮標的救生練習。<br>4.進行愛上體育課「救生浮標接力賽」活動。<br>5.講解救生圈的擲法，包括上拋法及橫拋法。 | 上課參與<br>技能測驗         | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |

|        |                                     |   |                                                                                                    |                                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                  |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                     |   |                                                                                                    |                                                                                       | 6.認識及學習陸上急救法。                                                                                                                           |                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                                  |
| 第 11 週 | 單元 2<br>全境擴散<br><br>第 2 章<br>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。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>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。<br>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.從臺灣登革熱新聞影片引導，讓學生學會操作「臺灣傳染病標準化發生率地圖」。<br>2.介紹臺灣常見的傳染病:流感。詢問是否曾罹患流感而就醫？並分享就醫的過程。講解流感與一般感冒類型的異同之處。<br>3.介紹臺灣常見的傳染病:肺結核。說明肺結核在臺灣罹患率高，讓學生分組討論流感和肺結核的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點以及預防方法。 | 上課參與<br><br>平時觀察<br><br>經驗分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                                   |
| 第 11 週 | 單元 6<br>展臂優游<br>第 2 章<br>救生伸拋划 援力同在 | 2 | 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。       | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。<br>Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險。<br>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的 | 1.能說出基本岸上救生的原則及方法。<br>2.認識溺水的可能徵兆並提高警覺。<br>3.認識救溺五步並加以熟習之。<br>4.認識常見救生器具如救生浮標的使用方法。                                                     | 1.進行愛上體育課「拋繩圈救生賽」。詢問學生活動心得。請學生反思，若能成功在岸上施救，是否就免去涉水施救的風險了呢？<br>2.溺水事故的岸上急救:說明心肺復甦術的胸外按壓可以產生血流循環，讓血液流入腦部與其他重要器官。                                                           | 上課參與<br><br>技能測驗             | 【海洋教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J10 學習心肺復甦術及 AED 的操作。 |



|      |                                   |   |                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                 |
|------|-----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                   |   |                                                                                                    | 辨識、意外落水自救與仰漂30秒。                                                          | 5.認識及學習救生圈的施救拋擲方法。<br>6.認識及學習陸上急救法。                                                                                                     | 3.學習急救「叫叫壓電」與練習AED的使用方法。                                                                                                                                                   |                              |                                                                                 |
| 第12週 | 單元2<br>全境擴散<br><br>第2章<br>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。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>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。<br>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.介紹臺灣常見的傳染病:腸病毒。詢問是否曾罹患腸病毒而就醫？分享就醫的過程。說明腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻水，症狀跟感冒相當雷同，很容易被忽略。透過影片讓學生了解預防腸病毒，消毒的原則與注意事項。<br>2.介紹臺灣常見的傳染病:諾羅病毒、患病毒性肝炎。詢問否曾罹患而就醫？分享就醫的過程。說明肝病是臺灣人的國病，千萬不能掉以輕心。 | 上課參與<br><br>平時觀察<br><br>經驗分享 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                  |
| 第12週 | 單元7<br>球類入門<br><br>第1章<br>籃球 扭轉乾坤 | 2 | 1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制                     | 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。<br>2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。<br>3.能有效掌握移位時機。                                                                                | 1.分組討論常見的秒數規則與意義，可同時說明並示範裁判員與秒數有關的手勢。<br>2.練習基礎傳接，引導學生透過力道、方向、角度、移位的差異，擲出不一樣的球路軌跡。                                                                                         | 上課參與<br><br>實務操作             | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【戶外教育】<br>戶 J5 在團隊活動中，養成相互合作與 |

|        |                                    |   |                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                          |                                                |
|--------|------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
|        |                                    |   | 能力，發展專項運動技能。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。                              |                                                                           | 4.能分析自我與他人的運動表現。<br>5.能具有團隊意識與運動精神。                                                                                                     | 3.進階版可以同時操作兩顆球，以促進學生移動的速度與發展不同的策略。<br>4.練習胸前傳球、圓盤腳步訓練、單手肩上傳球、過頂傳球。<br>5.進行愛上體育課「攔截者」，引導學生先間隔約兩公尺，而後逐漸增加間距，以提升傳接球難度。 |                                          | 互動的良好態度與技能。                                    |
| 第 13 週 | 單元 2<br>全境擴散<br><br>第 2 章<br>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。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。<br>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。<br>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。<br>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.介紹臺灣常見的傳染病:登革熱。詢問是否曾罹患登革熱而就醫？請分享就醫的過程。講解出血性登革熱的死亡率高，要小心防範蚊蟲叮咬。<br>2.介紹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。       | 上課參與<br><br>小組討論<br><br>經驗分享<br><br>紙筆測驗 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 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】                                         |

|        |                         |   |                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 球類入門<br>第1章 籃球 扭轉乾坤     |   | 的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。                                 | 接球方式。<br>2.能在動態活動中選擇並做出適當的傳接球動作。<br>3.能有效掌握移位時機。<br>4.能分析自我與他人的運動表現。<br>5.能具有團隊意識與運動精神。 | 並進行「攔截者進階版」遊戲。<br>2.進行愛上體育課「追緝者」活動，每局之間可以給予學生多點時間，引導他們進行戰術討論及情勢分析。<br>3.進行愛上體育課「追緝者進階版」。<br>4.進行體育客點點名「傳球知能小反思」學習單，引導學生整體回顧，分別自動作、活動用意、策略發展等面向進行綜合復習。 | 上課參與<br>技能測驗<br>分組競賽 | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【戶外教育】<br>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 14 週 | 單元 3 安全守護神<br>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。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.認識事故傷害。<br>2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。<br>3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。<br>4.能對安全問題提出可行的解決方法。         | 1.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。解釋四大造成事故傷害的原因，並可舉出案例分享。<br>2.引導學生思考曾在家中受傷的類型，說明每個家庭狀況不同，應因地制宜檢視家中埃權狀況。                                              | 上課參與<br>經驗分享<br>紙筆測驗 | 【環境教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>安 J8 演練校園災害預防的課題。<br>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】                                                                                                                                                                  |

|      |                            |   |                                                                                                                                                                 |                                                   |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                  |
|------|----------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | 球類入門<br><br>第2章 排球 高手過招    |   | 動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | 性球類運動動作組合及團隊戰術。                                   | 場地有基礎認知。<br>2.能表現出正確的基本發球動作。<br>3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。<br>5.能分析場上情境並擬定策略。<br>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 標示片標記出發球與守備輪轉順序1至6，帶領學生理解每個位置的主要工作。講解基本場地規格與發球輪替順序等規則，可讓學生分別站在輪轉位置上進行模擬演練。<br>2.低手、肩上發球練習，確切的動作重點可透過動作分析方式進行羅列以利講解。                            | 上課參與<br><br>實務操作             | 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                                                                          |
| 第15週 | 單元3 安全守護神<br><br>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。<br>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。<br>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。<br>Fb-IV-3 保護性的健康行為。 | 1.認識事故傷害。<br>2.了解家庭中常見的事故傷害及預防方法。<br>3.了解學校中常見的事故傷害及預防方法。<br>4.能對安全問題提出可行的解決方法。                                                   | 1.探討校園中的基本安全規範，並檢視問題。<br>2.引導學生勾選課本有做到的安全注意事項。並分析情境圖玩鬧學生的情緒和想法，並寫下自己看到該情境的情緒和想法。思考若發生在自己周遭，可能會造成什麼影響？該如何使用同理心的方式勸誡同學？<br>3.進行健康動起來「校園安全小偵探」活動， | 上課參與<br><br>平時觀察<br><br>經驗分享 | 【環境教育】<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J1 理解安全教育的意義。<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。<br>安 J8 演練校園災害預防的課題。 |

|        |                                      |   |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                   |                              |                                                                   |
|--------|--------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|        |                                      |   |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                           | 在教室外的校園區域進行搜尋，找出校園中不安全的設施或區域，分組討論可行的對策並完成學習單。                                                                                                                                                                                                     |                              | 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。                                               |
| 第 15 週 | 單元 7<br>球類入門<br><br>第 2 章<br>排球 高手過招 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。<br>2.能表現出正確的基本發球動作。<br>3.能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>4.能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。<br>5.能分析場上情境並擬定策略。<br>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1.說明擊球點一般發球者發球時皆以掌根擊球，試著以此部位平均觸球以準確控制球的路徑，避免偏移。3 人一組，一人接發球，另兩人以高手及低手方式發球，3 人依序輪替位置，以確實復習兩種發球動作。<br>2.進行愛上體育課「攻占九宮格」，遊戲目的在於促使學生控制球的落點，盡量不重複，並相互觀察彼此的動作以進行回饋和策略擬定。<br>3.進行體育客點點名「小規則大學問」，引導學生實際演練常見之發球犯規手勢，以及換場、暫停等基本手勢。深入講解並復習常見發球規則，加強學生的感官和圖像記憶。 | 上課參與<br><br>技能測驗<br><br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J2 重視群體規範與榮譽。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 第 16 週 | 單元 3<br>安全守護神                        | 1 | 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。                                                                                                                                                | Ba-IV-3 緊急情境處理與止血、包紮、      | 1.建立正確的急救觀念與原則。<br>2.能正確操作基                                                                                                               | 1.引導學生閱讀新聞案例，並分享曾幫助傷者的經驗。提醒學生如果                                                                                                                                                                                                                   | 上課參與                         | 【安全教育】<br>安 J11 學習創傷救護技能。                                         |

|        |                                     |   |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |                              |                                                |
|--------|-------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|
|        | 第 2 章<br>急救得來速                      |   | 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                                                                                     | CPR、復甦姿勢急救技術。              | 本繃帶包紮法。<br>3.能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4.了解常見運動傷害的處理原則。<br>5.培養樂於助人的價值觀。                                                                               | 看到有人受傷，應冷靜面對，並以自身安全為第一優先。<br>2.說明急救箱內放置的物品與功用、急救箱放置及保存的注意事項。<br>3.依序說明止血、清潔、消毒、敷料及包紮的步驟。                                                                                                                                    | 平時觀察<br><br>小組討論<br><br>實作評量 |                                                |
| 第 16 週 | 單元 7<br>球類入門<br><br>第 3 章<br>羽球先發制人 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。<br>2.能理解並做出米字跑的動作要點。<br>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。<br>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。<br>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。<br>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1.講解基本的單、雙打場地規格，以及發球順序和位置。<br>2.基本發球規則，學生持拍同步臨摹動作，以加深記憶。<br>3.練習正、反手發球，提醒學生注意手腕的應用與拍面的調整，並觀察相應的球路軌跡。<br>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、墊步、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。<br>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。 | 上課參與<br><br>實務操作             | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 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】                                         |

|        |                                     |   |                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         |                                  |                                                |
|--------|-------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
|        | 安全守護神<br><br>第2章急救得來速               |   | 能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                                                                 | 情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。   | 救觀念與原則。<br>2.能正確操作基本繃帶包紮法。<br>3.能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4.了解常見運動傷害的處理原則。<br>5.培養樂於助人的價值觀。                                                            | 式，引導學生進行包紮演練。                                                                                                                                                           | 參與<br><br>平時觀察<br><br>經驗分享       | 安 J11 學習創傷救護技能。                                |
| 第 17 週 | 單元 7<br>球類入門<br><br>第 3 章<br>羽球先發制人 | 2 | 1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>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。<br>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。<br>2.能理解並做出米字跑的動作要點。<br>3.能了解場區與球路軌跡之間的關聯。<br>4.能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。<br>5.能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。<br>6.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1.進行愛上體育課「四面八方」活動，增強米字跑在比賽中的應用。<br>2.進行愛上體育課「萬箭齊發」活動，根據組員的長處分配長距離、短距離發球。<br>3.進行體育客點點名「發球快手」活動，有實體的點可以瞄準發球，以便讓目標距離具體化。控制速度及反覆操作來慢慢適應手感，也提升穩定度。透過競爭來調整動作，並使學生了解動作與結果的關係， | 上課<br>參與<br><br>技能測驗<br><br>分組競賽 | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。 |
| 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】                                         |

|        |                              |   |                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |                            |                                                                                            |
|--------|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 安全守護神<br><br>第2章急救得來速        |   | 能和生活技能對健康維護的重要性。<br>1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。                                                                                  | 情境處理與止血、包紮、CPR、復甦姿勢急救技術。    | 救觀念與原則。<br>2.能正確操作基本繃帶包紮法。<br>3.能正確操作基本三角巾包紮法。<br>4.了解常見運動傷害的處理原則。<br>5.培養樂於助人的價值觀。                | PRICE 的五個步驟。<br>2.利用包紮檢核表的步驟，要求進行自評或互評。                                                                                                                                                                      | 參與<br><br>小組討論<br><br>實作評量 | 安 J11 學習創傷救護技能。                                                                            |
| 第 18 週 | 單元 7 球類入門<br><br>第 4 章足球臨門一腳 | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。<br>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。<br>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。<br>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。<br>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。 | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | 1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。<br>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。<br>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。<br>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。 | 1.詢問學生對於守門員的印象為何?並說明守門員身為防線的最後關卡，身負重任，抗壓性要非常高。<br>2.練習踢擊，說明踢擊點與球路軌跡之間的關係，原理和適合運用的時機也可作為補充。包含足內側踢、足外側踢、足背踢。<br>3.講解守門員的動作要點，並在地面上鋪設體操用軟墊，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。<br>4.練習接平飛球、原地接高飛球、滾地球。 | 上課<br>參與<br>實務操作           | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。<br>【戶外教育】<br>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 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】                                                                                     |



|        |                           |   |                                                                                                                                                          |                                            |                                                                                                                                         |                                                                                                                                       |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 安全守護神<br>第3章<br>防災御守      |   | 能和生活技能對健康維護的重要性。<br>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。<br>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。<br>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。<br>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。 | 學校及社區安全的防護守則與相關法令。<br>Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。 | 前、中、後的因應對策。<br>2.瞭解火災常見的成因與預防方法。<br>3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。<br>4.正確操作滅火器實施滅火。<br>5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。<br>6.能因應不同情境演練地震避難情況。<br>7.繪製家庭防災地圖。 | 備工作，提醒颱風來臨時應避免外出與其他注意事項。<br>2.日常生活中用電的注意事項，避免電線走火造成的危機。除了用電安全外，居家廚房、逃生設備等都應定期檢視。介紹滅火器外觀與構造及操作方式。<br>3.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。 | 參與資料蒐集與整理<br><br>紙筆測驗 | 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。<br>環 J11 了解天然災害的人為影響因子。<br>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。<br>【安全教育】<br>安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。<br>安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。<br>【防災教育】<br>防 J4 臺灣災害預警的機制。<br>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。<br>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。<br>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<br>球類入門<br><br>第 4 章 | 2 | 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。<br>1d-IV-2 反思自己的運動技能。<br>2c-IV-2 表現利他合                                                                                               | 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。<br>2.能正確評估動                                                                                                     | 1.練習射門，提醒學生保護臉部及手指，如有撲接、滾翻時，須降低重心及與地面的高度落差，並利用緩衝維護自                                                                                   | 上課參與實務操作              | 【品德教育】<br>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。<br>品 J8 理性溝通與問題解決。                                                                                                                                                                                                                                     |

|        |                                     |   |                                                                                                                                                                                              |                                                                  |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | 足球 臨門一腳                             |   | <p>群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>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>作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>                                                                              | <p>身安全。</p> <p>2.進行愛上體育課「足球九宮格」活動，引導學生思考踢不同位置的格子需要如何調整動作?力量不足會造成什麼結果?球路容易偏左、偏右要怎麼微調才能順利擊中?</p> <p>3.進行愛上體育課「足球高爾夫」活動，引導學生從不同路徑與方向完成活動，並且在過程中運用多元的攻防策略。</p>                                            |          | <p>【戶外教育】</p> <p>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>                                                                                                                                                               |
| 第 20 週 | <p>單元 3 安全守護神</p> <p>第 3 章 防災御守</p> | 1 | <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 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</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.說明地震發生前可做的準備，如物品應妥善固定、擬定逃生對策以防緊急狀況出現等等。</p> <p>2.進行 JUST DO IT 「我的避難包」活動，說明平時應依不同地點之特性準備避難包，並放置於適當位置，以便緊急時能方便取用。</p> <p>3.地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。</p> <p>4.介紹學校的防災地圖，並請學生繪製自己家庭的防災地圖，與同學分享。</p> | 上課參與紙筆測驗 | <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險，學習適當預防與避難行為。</p> <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 J9 遵守環境設施設備的安全守則。</p> <p>【防災教育】</p> |

|        |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 |          |                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                              |                             | 7.繪製家庭防災地圖。                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |          | <p>防 J4 臺灣災害預警的機制。</p> <p>防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。</p> <p>防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。</p> <p>防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。</p> |
| 第 20 週 | <p>單元 7<br/>球類入門</p> <p>第 4 章<br/>足球 臨門一腳</p> | 2 | <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> | Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。 | <p>1.能在動態情境中表現出適當的踢擊與射門技術。</p> <p>2.能正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>3.能分析場上情勢並立即性的調整策略。</p> <p>4.能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p> | <p>1.進行愛上體育課「多門足球賽」活動，引導學生思考有沒有根據隊員的長處分配防守位置或任務？攻防轉換的時候，如何切換角色？若被守門員阻擋射門，下一個動作該做什麼？攻守交換可以促使學生相互引導、扮演不同角色。</p> <p>2.進行愛上體育課「快搶快射」，透過練習，引導學生思考一開始的速度就先決定了持球機會，當速度居於劣勢時，是否第一時間進入防守狀態？搶到球時，會選擇進攻哪一方的球門？除了正面突破，還有沒有其他方式有助取得射門機會？</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，養成相互合作與互動的良好態度與技能。</p>             |

|  |  |  |  |  |  |                                                          |  |  |
|--|--|--|--|--|--|----------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  |  |  | 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?射門遵守門員攔擋，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。