彰化縣私立文興高中附設國中部 114 學年度 第一 學期 七 年級 健康與體育領域 / 健康教育課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(1)節，本學期共(20)節。		
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討健康的內涵，採取正確的自我照護，以提升整體健康水準。 2. 了解青春期身心需求及學會調適身心變化。 3. 建立自我概念，培養自我悅納的態度，積極實現自我。 4. 了解事故傷害的定義及成因，並思考其對健康造成的威脅與嚴重性。 5. 判斷環境中的潛在危機，及其對健康造成的衝擊與風險。 6. 因應不同生活情境，善用健康技能降低事故的發生。 7. 監控環境安全狀況，並能針對危險處持續的調正與修正。 						
領域核心素養	<p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p>						
重大議題融入	<p>【人權教育】</p> <p>【生涯規劃教育】</p> <p>【安全教育】</p> <p>【性別平等教育】</p>						
課程架構							
教學進度 (週次)	教學單元名稱	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 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	1. 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。	上課參與 課堂問答	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。
第 2 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章	2a-IV-2 自主思考健康	Da-IV-2 身體各系統、	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運	1. 介紹身體分為頭、頸、四肢和軀幹四個部分，以脊	上課參與 課堂問答	【性別平等教育】 性 J4: 認識

	人體奇航	問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。	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。		身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。。
第 3 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感	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。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正	1. 讓學生自我檢視促進身體健康的保健行動。	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護

		與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。	Fb-IV-3 保護性的健康行為。	常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。 4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。			自己與尊重他人的身體自主權。。
第 4 週	單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fb-IV-3 保護性的健康	1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。 2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。 3. 探究身體各項器官與生理系統的相	1. 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	上課參與 課堂問答 小組討論	【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主

		<p>因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>行為。</p>	<p>關疾病，以及保健之道。</p> <p>4. 能自我分析危害健康行為問題，並學習各項自我保健行為，進而維護各部分生理系統的最佳健康狀態。</p>	<p>結果好處多於壞處，此行為將有助於達到健康人生。</p>		<p>權。。</p>
第 5 週	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 2 章 人體奇航</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</p>	<p>Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>1. 認識身體的基本構造，以及分析生理系統和器官的運作機制。</p> <p>2. 瞭解維護各部分生理和系統器官正常運作的重要性。</p> <p>3. 探究身體各項器官與生理系統的相關疾病，以及保健之道。</p> <p>4. 能自我分析危害</p>	<p>1. 請學生選擇想改進的健康抉擇情境，練習做決定的方法。</p>	<p>上課參與 課堂問答 小組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J4: 認識身體自主權相關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。。</p>

		境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。		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。			
第 6 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 強調保護眼睛很重要。臺灣學生目前的健康危機，其中一項就是視力問題。 2. 介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。	上課參與 態度檢核	

		<p>護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>的健康行為。</p>				
第 7 週	<p>單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康 【第一次評量週】</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風</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</p>	<p>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。</p> <p>2. 介紹眼睛內、外部構造與功能，強調視覺成像過程要</p>	<p>上課參與 態度檢核</p>	

		<p>險。</p> <p>1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p>	<p>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>口行動，並定期健康檢查。</p>	<p>記牢，因為任一構造有問題，視覺可能就會喪失。</p>		
第 8 週	單元 1	1a-IV-3	Da-IV-1	1. 認識眼睛與口腔	1. 引導學生思考曾	上課參與	

	<p>健康加油「讚」 第3章 愛眼護齒保健康</p>	<p>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障</p>	<p>衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。</p>	<p>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。 2. 說明常見眼睛疾病，歸納保護視覺器官和預防各種眼睛疾病的事項。 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>	<p>態度檢核</p>	
--	------------------------------------	--	--	--	---	-------------	--

		礙。 3a-IV-1 精熟地 操作健 康技 能。					
第 9 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內 在與外 在的行 為對健 康造成 的衝擊 與風 險。 1b-IV-1 分析健 康技能 和生活 技能對 健康維 護的重 要性。 2a-IV-2 自主思 考健康 問題所 造成的 威脅感 與嚴重	Da-IV-1 衛生保 健習慣 的實踐 方式與 管理策 略。 Da-IV-3 視力、 口腔保 健策略 與相關 疾病。 Fb-IV-3 保護性 的健康 行為。	1. 認識眼睛與口腔 的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛 與口腔問題，並培 養正確的保健態 度。 3. 能在生活中主動 正確執行愛眼與護 口行動，並定期健 康檢查。	1. 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。 2. 說明常見眼睛疾 病，歸納保護視覺 器官和預防各種眼 睛疾病的事項。 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。	上課參與 態度檢核	

		性。 2a-IV-3 深切體會健康行動的自覺利益與障礙。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。					
第 10 週	單元 1 健康加油「讚」 第 3 章 愛眼護齒保健康	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Da-IV-3 視力、口腔保健策略與相關疾病。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識眼睛與口腔的基本生理構造。 2. 了解常見的眼睛與口腔問題，並培養正確的保健態度。 3. 能在生活中主動正確執行愛眼與護口行動，並定期健康檢查。	1. 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。 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。 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	上課參與 小組討論	

		<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>疼的經驗。</p> <p>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。</p>		
第 11 週	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖</p>	<p>1. 引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己，</p> <p>2. 介紹乳房構造與</p>	上課參與 平時觀察	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

		<p>進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	<p>說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。</p> <p>3. 乳房自我檢查學習與演示。</p>		
第 12 週	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖</p>	<p>1. 引導學生思考青春期的生理變化會想到什麼？強調青春開始的時間與發展的狀況會因人而異，最重要的是認識青春期的自己，</p> <p>2. 介紹乳房構造與</p>	<p>上課參與 平時觀察</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

		<p>進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色彩的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>	<p>說明乳房發育的影響因素、照護保健，乳癌防治重要。</p> <p>3. 乳房自我檢查學習與演示。</p>		
第 13 週	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖</p>	<p>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。</p> <p>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</p>	<p>上課參與 平時觀察 紙筆測驗</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

		<p>進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>學習經期相關保健」。</p> <p>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。</p> <p>4. 讓學生認識各種生理用品，並強調依照自己的需求與身體狀況選擇。</p>		
第 14 週	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春 【第二次評量週】</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖</p>	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>3. 引導學生思考課</p>	<p>上課參與 平時觀察 經驗分享</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

		<p>進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春期保健的策略。</p>	<p>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。</p>		
第 15 週	<p>單元 2 青春事件簿 第 1 章 這一站，青春</p>	<p>1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。</p> <p>1a-IV-4 理解促</p>	<p>Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健。</p>	<p>1. 理解生殖器官構造、功能與保健概念。</p> <p>2. 理解促進青春期健康生活的策略與資源。</p> <p>3. 理解青春期身心變化與性衝動調適的策略。</p> <p>4. 精熟地操作生殖</p>	<p>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？</p> <p>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。</p>	<p>上課參與經驗分享小組討論</p>	<p>【性別平等教育】 性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。</p>

		<p>進健康生活的策略、資源與規範。</p> <p>3a-IV-1 精熟地操作健康技能。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>	<p>Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。</p> <p>Db-IV-7 健康性價值觀的建立，色情的辨識與媒體色情訊息的批判能力。</p>	<p>器官保健的健康技能。</p> <p>5. 運用適切的健康資訊，擬定青春保健的策略。</p>		
第 16 週	<p>單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-2</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>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。</p> <p>2. 介紹化學性食品中毒。</p> <p>3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄</p>

		<p>因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>			好的保護環境。		
第 17 週	<p>單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>3a-IV-2 因應不同的生活情境</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>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。</p> <p>2. 介紹化學性食品中毒。</p> <p>3. 化學性食品中毒的影響有可能禍及下一代，因此工業發展之餘也應該好好的保護環境。</p>	<p>上課參與 小組討論 資料蒐集與整理 觀察記錄</p>	

		進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第 18 週	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1. 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。	紙筆測驗 分組報告	

		<p>續表現健康技能。</p> <p>4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。</p>					
第 19 週	<p>單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>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</p>	<p>Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。</p>	<p>1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。</p> <p>2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。</p> <p>3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。</p>	<p>1. 說明預防食品中毒的五大原則，強調時間跟溫度是關鍵。</p>	<p>紙筆測驗 分組報告</p>	

		能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。					
第 20 週	單元 3 健康「食」行力 第 2 章 「食」在安心 【第三次評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。	Ea-IV-2 飲食安全評估方式、改善策略與食物中毒預防處理方法。	1. 了解食物中毒發生的原因、預防方法。 2. 觀察、發現周遭不安全的飲食習慣或環境。 3. 改善不安全的飲食衛生習慣達到預防食物中毒的效果。	1. 講解冰箱當中的食品保存方法。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。	紙筆測驗 分組報告	

		4a-IV-3 持續地 執行促 進健康 及減少 健康風 險的行 動。					
--	--	---	--	--	--	--	--

備註：

1. 總綱規範議題融入：【人權教育】、【海洋教育】、【品德教育】、【閱讀素養】、【民族教育】、【生命教育】、【法治教育】、【科技教育】、

【資訊教育】、【能源教育】、【安全教育】、【防災教育】、【生涯規劃】、【多元文化】、【戶外教育】、【國際教育】

2. 教學進度請敘明週次即可，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中附設國中部 114 學年度第一學期七年級 健康與體育領域／體育課程

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。
課程目標	1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】 人 E3: 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 【人權教育】				

人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【海洋教育】

海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。

【環境教育】

環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。

環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

【品德教育】

品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

品 J8 理性溝通與問題解決。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	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				
1	單元六 安心暢游 第 1 章 水域安全 智者樂水	1c-IV-2 評估運動風 險，維護安全的運動 情境。 2c-IV-1 展現運動禮 節，具備運動的 道德思辨和實踐能 力。	Cb-IV-2 各項運動設施的 安全使用規定。 Gb-IV-1 岸邊救生步驟、 安全活動水域的 辨識、意外落水 自救與仰漂 30 秒。	1. 認識全臺危險水域及成因。 2. 認識水域環境特性與評估水域的安全。 3. 認識溺水的發生原因並能說出防溺的方法。 4. 熟記防溺十招且能在日後運用 1. 了解運動前健康評估的意義及內容。 2. 學會運動前健康安全問卷的使用方法。	1. 由教師帶領學生進行校園巡禮活動，參觀各運動場地時，適時說明運動設施的特性及使用規範。 2. 學生進行分組討論，就校園巡禮活動中老師講解的部分，進行歸納整理，並發表各組對於運動設施的特性及使用規範的看法。 3. 讓學生進行分組，並規畫各組檢核的對象，說明注	1. 口語問答 2. 態度檢核 3. 課堂觀察	【環境教育】 環 J4:了解永續發展的意義（環境、社會、與經濟的均衡發展）與原則。 環 J12:認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。

		2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		3. 學會運動前危險因子分類的評量標準。 4. 了解體適能檢測項目及流程安排。 5. 學會運動處方基本設計原則。 6. 能了解運動設施的分類。 7. 能了解運動場地的特色與使用注意事項，並能遵守各項場地的使用規範。 8. 能透過觀察記錄的方式，瞭解環境可能潛藏的危險，並能提出改善策略。	意事項，讓學生開始進行探查。 4. 請各組學生分享探查的結果與心得。		
2	單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分	1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 2d-IV-3 鑑賞本土與世界運	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 認識籃球運動的脈絡。 2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。 3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。 4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。	1. 愛上體育課「叫我神射手」: 全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投	1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		<p>動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進3球換下一棒上場。3球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p>		
3	<p>單元七 球類入門 第1章 籃球 出手得分</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p>	<p>1. 愛上體育課「叫我神射手」: 全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>化 價 值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p>		<p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p> <p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>每隊輪流上場，比賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p>		
4	<p>單元七 球類入門 第 1 章 籃球 出手得分</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界的文</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 認識籃球運動的脈絡。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p> <p>3. 能由經驗來了解投籃動作之原理。</p> <p>4. 了解利用身體部位力量來幫助投籃動作。</p> <p>5. 能比較出較省力之投籃動作。</p>	<p>1. 愛上體育課「叫我神射手」：全班平均分組，進行計時投籃比賽，力氣不夠者可用雙手投籃。每人各自尋找自己最擅長的位置，並選擇其中一種投籃方式：原地、移動接球投籃、運球後投籃。每隊輪流上場，比</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>化 價 值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各策略。</p>		<p>6. 培養定點投籃能力，瞄準目標物的投籃能力。</p> <p>7. 相互合作的班級氣氛。</p>	<p>賽開始前，第一棒先就位預備，開始後，投進 3 球換下一棒上場。3 球射籃方式不可重複，位置可重複。計時最快輪完所有人的隊伍獲勝。</p>		
5	班際跳繩比賽練習	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Ic-IV-1 民俗運動進階與綜合動作</p>	<p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p> <p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完</p>	<p>1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1 分，計時 5 分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>成跳繩自我訓練。</p>	<p>分，再計時 5 分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。</p>		
6		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他的態度，與</p>	<p>1c-IV-1 民俗運動進階與綜合動作。</p>	<p>1. 明白跳繩對身體發展的重要性。</p> <p>2. 能知道跳繩的技巧。</p> <p>3. 能做到單、雙人基本跳躍技巧與基本跳繩變化。</p> <p>4. 能感受團隊多人合作的默契與訣竅。</p>	<p>1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得 1 分，計時 5 分鐘。接著兩隊同</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>

	班際跳繩比賽練習	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>		<p>5. 能感受跳繩的樂趣。</p> <p>6. 能克服困難，完成跳繩自我訓練。</p>	<p>時間開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。</p>		
7		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群</p>	<p>c-IV-1 民俗性運動進階與綜合動作。</p> <p>1c-IV-2 民俗性</p>	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	<p>1. 愛上體育課「跳繩積分賽」：將全班分為兩隊，每隊中兩兩一組，進行雙人跳繩積分賽。兩隊同時開始進行雙人同拍的雙人跳繩，成功跳躍一</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 分組比賽</p>	

	<p>班際跳繩比賽練習</p> <p>第一次評量週</p>	<p>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>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	<p>運動個人或團隊展演。</p>	<p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>下得1分，計時5分鐘。接著兩隊同時開始進行雙人異拍的雙人跳繩，成功跳躍一下得1分，再計時5分鐘。最後整隊計算積分，最高分的隊伍獲勝。</p>		
8	<p>單元七</p> <p>球類入門</p> <p>第3章</p> <p>羽球 擊球高手</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p>	<p>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」：4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	<p>【品德教育】</p> <p>品 J1 溝通合作與和諧人際關係。</p> <p>品 J8 理性溝通與問題解決。</p>

		<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	術。	<p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</p>		
9	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰</p>	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p>	<p>1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」：4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	術。	<p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。		
10	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 擊球高手</p>	1d-IV-1 了解各項運動技能原理。	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰	<p>1. 認識羽球運動優秀選手及不同羽球結構與飛行距離。</p> <p>2. 能遵守球場上安全規則及遊戲規則。</p>	1. 愛上體育課「合作積分挑戰賽」:4人一組，兩組同時進行對抗，時間3~5分鐘。每組隊員站在球網同一	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>2d-IV-3 鑑賞本土與世界運動的文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>	術。	<p>3. 能了解羽球握拍及擊球之原理原則。</p> <p>4. 學習運用身體部位力量來幫助擊球。</p> <p>5. 能做出較完整正確的擊球動作。</p> <p>6. 能抓住正確的擊球點。</p> <p>7. 培養能將球擊高擊遠的能力。</p>	<p>側，球網另一側地面擺放數量不等的圓圈。隊員兩兩配合，一人用球拍撿起球後，直接遞給旁邊的另一人。另一人拿到球後，拋給原來的撿球者，讓他以高遠球擊球過網，設法落在對面的圓圈內。一組6顆球，時間內最快完成的組別獲得勝利。</p>		
11	<p>單元五 體適能 第2章 接力衝破終點線</p>	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<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>1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以20×100公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

		<p>的運動情境。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</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>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>七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待 8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。</p>		
12	<p>第二次評量週</p> <p>校運準備</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項</p>	<p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p>	<p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>	

		<p>運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界</p>	<p>運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p>	<p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p>		
--	--	---	--	---	--	--	--

		<p>化 價 值。</p> <p>3c-IV- 1 表 現 局 部 或 全 身 性 的 身 體 控 制 能 力，發 展 專 項 運 動 技 能。</p> <p>3d-IV- 1 表 現 運 動 技 術 的 學 習 策 略。</p> <p>3d-IV- 2 運 用 運 動 比 賽 中 的 各 種 策 略。</p> <p>3d-IV- 3 應 用 思 考 與 分 析 能 力，解 決 運 動</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。</p> <p>4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

13	校運準備	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。</p> <p>Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。</p> <p>Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。</p> <p>3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。</p> <p>4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p>	<p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。</p> <p>2. 教師示範各個項目技巧。</p> <p>3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。</p> <p>4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。</p> <p>5. 分項目練習並適時指導。</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>	

		<p>性溝通 和諧互 動。</p> <p>2d-IV- 3 欣賞 運動的 本土與 世界文 化 價 值。</p> <p>3c-IV- 1 表現 局部或 全身性 的身體 控制能 力，發 展專項 運動技 能。</p> <p>3d-IV- 1 表現 運動技 術的學 習 策 略。</p> <p>3d-IV- 2 運用 運動比 賽中的</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。</p>					
14	校運會	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的</p>	<p>Ab-IV-1 體適能運動處方設計與執行。 Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定與辨別。 Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。</p>	<p>1. 了解運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 選拔班級單項選手及趣味競賽選手。 3. 在練習、比賽中，能與同學合作共同完成目標。 4. 藉由觀察並欣賞同學的優缺點進而激發成就動機增進班級凝聚力。</p>	<p>1. 教師說明運動會的由來與各種比賽內容方式。 2. 教師示範各個項目技巧。 3. 教師說明團隊合作的重要性以及參賽注意事項。 4. 全班檢測一百公尺，依成績及意願選拔選手。 5. 分項目練習並適時指導。</p>	<p>1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗</p>	

		<p>動作技能。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通和諧互動。</p> <p>2d-IV-3 欣賞運動的本土與世界文化價值。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-1 表現</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>運動技術的學習策略。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p> <p>4c-IV-1 分析與善用與運動相關的科技、資訊、媒體、產品與服務。</p> <p>4c-IV-2 分析</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		與評估個人的體適能與運動技能，修正個人的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。					
15	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以 20x100 公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在 1、2、3、4、5、6、7、8 道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 	

		升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。			旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待8組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。		
16	單元五 體適能 第2章 接力 衝破終點線	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識起跑的種類。 2. 能明白起跑的動作要領。 3. 能理解接力的方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能做到傳接棒順利流暢。 7. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。 	<p>1. 體育客點點名「跑出黃金陣容」：以20x100公尺的大隊接力為例，傳棒者依照棒次一、三、五、七、九、十一、十三、十五棒次各拿一支接力棒，由內而外依序站在1、2、3、4、5、6、7、8道次上準備傳棒。其餘未拿棒次者（兩組人）於旁邊觀察並記錄同學傳接棒優劣。待</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽 	<p>【法治教育】</p> <p>法 J1 探討平等。 法 J2 避免歧視。</p>

		<p>動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。</p>			<p>8 組依序傳完棒次後，通通有向內縮一道次，每接完一回就內縮一道次再練習，如此反覆不斷地練習彼此的接棒技巧、選手彼此間默契以及不同道次曲率、速度、道次變化的練習情境。</p>		
17	桌球—反拍擊球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與</p>	<p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p>	<p>1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗</p>	

		<p>運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的反手推球競賽。</p>		
18		<p>1c-IV-1: 了解各項運動基本原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊</p>	<p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p>	

	<p>桌球—反拍擊球</p>	<p>動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>	<p>重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的反手推球競賽。</p>		
--	----------------	--	---	---	--	--

<p>19</p>		<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2: 表現利他的態度，與他人理性溝通</p>	<p>Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。 5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p>	<p>1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽</p>	<p>【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。</p>
-----------	--	--	------------------------------------	--	--	--	--

		與和諧互動。 3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。			6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的反手推球競賽。		
20	第三次評量週 體育常識 桌球—反拍擊球	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。 1d-IV-2: 反思自己的運動技能。 1d-IV-3: 應用運動比賽的各	Ha-IV-1: 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。 2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。 3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。	1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？ 2. 說明反手推球使用時機、站位、重心及動作示範。 3. 反手推球單次擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。 4. 反手推球連續擊球練習：同反手推球單次練習，但不	1. 上課參與 2. 態度檢核 3. 技能測驗 4. 分組競賽	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力。

		項 策 略。 2c-IV- 2: 表 現 利 他 合 群 的 態 度， 與 他 人 理 性 溝 通 與 和 諧 互 動。 3d-IV- 1: 運 用 運 動 技 術 的 學 習 策 略。			將球接起，進行連續擊球來回練習。 5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。 6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。 7. 小組的反手推球競賽。		
--	--	---	--	--	--	--	--

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，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中附設國中部 114 學年度 第二學期 七年級 健康與體育 領域 / 健康教育課程

教材版本	南一	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週 (1) 節，本學期共 (20) 節
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能理解各種傳染病的病原體、傳染途徑、症狀及預防方法。 2. 認識健保的意義及一般民眾應有的權利與義務。 3. 了解從事醫療消費時應注意的事項。 4. 培養維護身體健康的醫療觀念及態度。 5. 了解使用成癮物質菸、酒、檳榔對人體心理、生理及社會各健康層面造成的衝擊與風險。 6. 面對菸、酒、檳榔的訊息與觀點，能進行批判性思考並做出有利健康的決定。 7. 關注菸、酒、檳榔國內法律規範現況與未來趨勢。 8. 利用情境演練生活技能，能主動公開表達個人拒絕菸、酒、檳榔立場。 9. 認識並改善自己的人際關係，學習理智的面對衝突。 10. 學習利用人際關係技巧，促進家庭的良好互動，以及學習如何面對家庭暴力。 11. 建立正向且良好的網路內外人際互動。 12. 培養正確的人際交往觀念。 				
領域核心素養	<p>健體-J-A1: 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。</p> <p>健體-J-A2: 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。</p> <p>健體-J-A3: 具備善用體育與健康的資源，以擬定運動與保健計畫，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。</p> <p>健體-J-B1: 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。</p> <p>健體-J-B2: 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。</p> <p>健體-J-C1: 具備生活中有關運動與健康的道德思辨與實踐能力及環境意識，並主動參與公益團體活動，關懷社會。</p> <p>健體-J-C2: 具備利他及合群的知能與態度，並在體育活動和健康生活中培育相互合作及與人和諧互動的素養。</p> <p>健體-J-C3: 具備敏察和接納多元文化的涵養，關心本土與國際體育與健康議題，並尊重與欣賞其間的差異。</p>				
重大議題融入	<p>【生命教育】</p> <p>【法治教育】</p>				

【家庭教育】
【環境教育】

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	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 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1.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？」 2.講解菸的三大主要成分--尼古丁、焦油、一氧化碳。	上課參與 小組討論 分組報告	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強

		3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	的自主行動與支持性規範、戒治資源。				制力之重要性。
第 2 週	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健	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	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒	1.讓學生能分辨主流菸煙與側流菸煙。 2.介紹電子煙裝置與內含物澄清迷思，避免學生因好奇而嘗試。 3.講解菸對身體、經濟與社會的危害。	上課參與 小組討論 分組報告	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休

		<p>康議題本土、國際現況與趨勢。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康</p>	<p>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>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>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>
--	--	---	---	---	--	--	---

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

		用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。	源。				
第 4 週	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章 菸誤人生	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成	1.評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。	1.進行 JUST DO IT「菸 VS 錢」活動，請學生思考抽菸會花多少錢，並思考這些錢會帶來什麼影響，	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋

		<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>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>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 5 週	單元 1 「癮」形大危機 第 1 章	1a-IV-3 評估內在與外	Bb-IV-3 菸、酒、檳	1. 評估抽菸行為對個人身心健康、家庭與社會的衝擊風	1. 從「菸傷」影片思考接觸菸的可能原因與反菸的方	上課參與資料蒐集與整理	【生命教育】 生 J5 覺察

	<p>菸誤人生</p>	<p>在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p>	<p>椰、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。</p>	<p>險。 2.思考抽菸造成的威脅感與嚴重性。 3.因應不同的生活情境，善用拒絕技巧、自我控制並運用相關資源，以拒絕菸品與菸害。 4.主動並公開表明個人對拒菸行為的觀點及立場。</p>	<p>法。 2.如何戒菸：介紹戒菸五大絕，說明成功戒菸的效益。</p>	<p>紙筆測驗</p>	<p>生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【法治教育】 法 J3 認識法律之意義與制定。 法 J4 理解規範國家強制力之重要性。</p>
--	-------------	---	--	--	---	-------------	---

		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 6 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	1.說明國人網路使用與成癮的現況。 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。	上課參與 紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。

		境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。					
第 7 週	單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重	Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。	1.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？	上課參與紙筆測驗	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的性格特質與價值觀。

		<p>性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>					
第 8 週	<p>單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」</p> <p>【第一次評量週】</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性</p>	<p>1. 評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。</p> <p>2. 思考沉迷網路造成的威脅與嚴重性。</p> <p>3. 因應生活情境，善用各種策略。</p> <p>4. 預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>1. 說明網路沉迷的影響，並學會預防與擺脫網路沉迷的方式。</p>	<p>上課參與經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與 價值觀。</p>

		<p>考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>的健康行為。</p>				
<p>第 9 週</p>	<p>單元 1 「癮」形大危機 第 4 章 青春不迷「網」</p>	<p>1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成</p>	<p>Da-IV-4 健康姿勢、規律運動、充分睡眠</p>	<p>1.評估網路沉迷行為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的威脅與嚴重</p>	<p>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。</p>	<p>上課參與經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的 人格特質與</p>

		<p>的衝擊與風險。</p> <p>2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。</p> <p>3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。</p> <p>4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。</p>	<p>的維持與實踐策略。</p> <p>Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>性。</p> <p>3.因應生活情境，善用各種策略。</p> <p>4.預防與解決網路沉迷的問題。</p>			價值觀。
第 10 週	單元 1	1a-IV-3	Da-IV-4	1.評估網路沉迷行	1.進行健康動起來	上課參與	【生涯規

	<p>「癮」形大危機 第4章 青春不迷「網」</p>	<p>評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。 4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健</p>	<p>健康姿勢、規律運動、充分睡眠的維持與實踐策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。</p>	<p>為對健康造成的衝擊與風險。 2.思考沉迷網路造成的危害與嚴重性。 3.因應生活情境，善用各種策略。 4.預防與解決網路沉迷的問題。</p>	<p>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成。</p>	<p>經驗分享 紙筆測驗</p>	<p>劃教育】 涯J4 了解自己的性格特質與價值觀。</p>
--	------------------------------------	--	--	--	--	----------------------	------------------------------------

		康的行動，並反省修正。					
第 11 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	1.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」。 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。	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

第 12 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自我管理，進而共同防治各類傳染病。	1. 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 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 13 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。	1.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	上課參與 平時觀察 經驗分享	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關

		康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。	腸病毒症狀大多是發燒、咳嗽、流鼻涕，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。		係。 品 J8 理性溝通與問題解決。
第 14 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病 【第二次評量週】	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防	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。	上課參與小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
第 15 週	單元 2 全境擴散 第 2 章 打擊傳染病	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解	Da-IV-1 衛生保健習慣的實踐方式與管理策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。 Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病	1.了解臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、主要症狀、特點，以及預防方法。 2.認識新興傳染病的現況、種類、威脅和感染因素，並且能運用各項預防策略自我保護。 3.了解各類傳染病的嚴重性後，能提高警覺，並將所學應用於預防傳染病	1.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。	上課參與小組討論 經驗分享 紙筆測驗	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J8 理性溝通與問題解決。

		決的健康技能和生活技能。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。	的防治策略。	的自主管理，進而共同防治各類傳染病。			
第 16 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.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。 2.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。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習

		<p>操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。</p>				<p>適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解</p>
--	--	---	--	--	--	---

							校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 17 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。	1.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。	上課參與 資料蒐集與整理 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解

		活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 18 週	單元 3	1b-IV-1	Ba-IV-2	1.瞭解颱風來臨	1.說明地震發生前	上課參與	【環境教

	<p>安全守護神 第3章 防災御守</p>	<p>分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技</p>	<p>居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。</p>	<p>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>紙筆測驗</p>	<p>育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安</p>
--	-------------------------------	--	---	--	---	-------------	---

		能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產品與服務，擬定健康行動策略。					全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。 防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 19 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善	1. 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	上課參與 紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會

		<p>要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，尋求解決的健康技能和生活技能。 3a-IV-1 精熟地操作健康技能。 3a-IV-2 因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現健康技能。 4a-IV-1 運用適切的健康資訊、產</p>	<p>法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。</p>	<p>缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。 6.能因應不同情境演練地震避難情況。 7.繪製家庭防災地圖。</p>	<p>緊急時能方便取用。</p>		<p>發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影響因子。 環 J12 認識不同類型災害可能伴隨的危險，學習適當預防與避難行為。 【安全教育】 安 J3 了解日常生活容易發生事故的原因。 安 J9 遵守環境設施設備的安全守則。 【防災教育】 防 J4 臺灣災害預警的機制。</p>
--	--	--	-------------------------------------	---	------------------	--	--

		品與服務，擬定健康行動策略。					防 J6 應用氣象局提供的災害資訊，做出適當的判斷及行動。 防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
第 20 週	單元 3 安全守護神 第 3 章 防災御守 【第三次評量週】	1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-3 因應生活情境的健康需求，	Ba-IV-2 居家、學校及社區安全的防護守則與相關法令。 Ba-IV-4 社區環境安全的行動策略。	1.瞭解颱風來臨前、中、後的因應對策。 2.瞭解火災常見的成因與預防方法。 3.能檢視生活中的用電習慣，並改善缺失。 4.正確操作滅火器實施滅火。 5.能說出地震發生前降低傷害的整備方式。	1..地震發生第一時間透過「趴掩穩」三步驟來避免受傷。 2.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。	上課參與紙筆測驗	【環境教育】 環 J10 了解天然災害對人類生活、生命、社會發展與經濟產業的衝擊。 環 J11 了解天然災害的人為影

		<p>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>6.能因應不同情境演練地震避難情況。</p> <p>7.繪製家庭防災地圖。</p>			<p>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> <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>
--	--	---	--	--	--	--	---

							防 J8 繪製社區防災地圖並參與社區防災演練。 防 J9 了解校園及住家內各項避難器具的正確使用方式。
--	--	--	--	--	--	--	--

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，如行列太多或不足，請自行增刪。

彰化縣私立文興高中附設國中部 114 學年度第二學期七年級 健康與體育領域／體育課程

教材版本	南一版	實施年級 (班級/組別)	七年級	教學節數	每週(2)節，本學期共(40)節。
課程目標	1、培養具備健康生活與體育運動的知識、態度與技能，增進健康與體育的素養。 2、養成規律運動與健康生活的習慣。 3、培養健康與體育問題解決及規劃執行的能力。 4、培養獨立生活的自我照護能力。 5、培養思辨與善用健康生活與體育運動的相關資訊、產品和服務的素養。 6、建構運動與健康的美學欣賞能力及職涯準備所需之素養，豐富休閒生活品質與全人健康。 7、培養關懷生活、社會與環境的道德意識和公民責任感，營造健康與運動社區。 8、培養良好人際關係與團隊合作精神。 9、發展健康與體育相關之文化素養與國際觀。				
領域核心素養	A1 身心素質與自我精進 A2 系統思考與解決問題 A3 規劃執行與創新應變 B1 符號運用與溝通表達 B2 科技資訊與媒體素養 B3 藝術涵養與美感素養 C1 道德實踐與公民意識 C2 人際關係與團隊合作 C3 多元文化與國際理解				
重大議題融入	【性別平等教育】 性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力 【生涯規畫教育】 涯 J3: 覺察自己的能力與興趣。 涯 J4: 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J6: 建立對於未來生涯的願景。 【人權教育】 人 E3: 了解每個人需求的不同，並討論與遵守團體的規則 【人權教育】				

人 J3:探索各種利益可能發生的衝突，並了解如何運用民主審議方式及正當的程序，以形成公共規則，落實平等自由之保障。

【海洋教育】

海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。

課程架構

教學進度 (週次)	教學單元名稱	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				
1	水域安全	1d-IV-2 反思自己的動作技能。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。 3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1 認識防溺水 5 招 2. 認識離岸流。 3. 游泳能力調查。 4. 認識安全場地並學會選擇安全場地的、。	1. 引起動機：宣導溺水死亡人數。 2. 利用影片講解防溺水 5 招及離岸流。 3. 詢問學生游泳能力。 4. 利用影片講解何謂安全場地的。	評量方式 1. 課堂觀察 2. 口語問答	【海洋教育】 海 U1 熟練各項水域運動，具備 安全之知能。
		1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Bc-IV-1 簡易運動傷害的處理與風險規避。 Cb-IV-2 各項運動設施的安				

		<p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>	<p>全使用規定與辨別。</p> <p>Cc-IV-1 水域休閒運動綜合應用。</p> <p>Gb-IV-1 岸邊救生步驟、安全活動水域的辨識與仰漂 30 秒。</p>				
2	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p>	<p>1. 愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組，一組 8 人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格中，對打過程不能離開自己的格子。假設 A、B 組對</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

		<p>性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有 1 次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。</p>		
3	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。</p>	<p>1. 愛上體育課「攻占九宮格」：全班分組，一組 8 人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格中，對打過程不能離開自己的格子。假設 A、B 組對打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

		<p>身體控制能力，發展專項運動技能。</p> <p>3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。</p>		<p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>落地。A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有 1 次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。</p>		
4	<p>單元七 球類入門 第 2 章 排球 高手過招</p>	<p>1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。</p> <p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身</p>	<p>Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。</p> <p>Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能對排球比賽場地有基礎認知。</p> <p>2. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。</p> <p>4. 能有效掌握移位與擊球點間的互關係。</p> <p>5. 能分析場上情境並擬定策略。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運</p>	<p>1. 愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組，一組 8 人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為 3x3 的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這 8 個人分站在其餘 8 格中，對打過程不能離開自己的格子。假設 A、B 組對打，A 組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A 組只要成功過網，B 組接球者所在的格子分數即計為 A 組得</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

		活動。		動精神並展現在綜合應用中。	分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總兩次的得分，積分較高的組別獲勝。		
5	單元七 球類入門 第2章 排球 高手過招	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身活動。	Bc-IV-1: 簡易運動傷害的處理與風險。 Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能對排球比賽場地有基礎認知。 2. 能表現出正確的基本發球動作。 3. 能在動態活動中正確評估動作要點並據以回饋和反思。 4. 能有效掌握移位與擊球點間的相互關係。 5. 能分析場上情境並擬定策略。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	1. 愛上體育課「攻占九宮格」: 全班分組，一組8人，組別兩兩對抗。球網兩側地板均分為3x3的九宮格，兩組隔網對打。空下中央格，這8個人分站在其餘8格中，對打過程不能離開自己的格子。假設A、B組對打，A組一人先於發球區肩上發球，對側則想辦法回擊，來回擊球直到落地。A組只要成功過網，B組接球者所在的格子分數即計為A組得分，無論落地與否。落地後換組發球，兩組各有1次發球機會。加總	1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽	

					兩次的得分，積分較高的組別獲勝。		
6	路跑接力	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識路跑的種類。 2. 能明白路跑的動作要領。 3. 能理解路跑的訓練方法與策略。 4. 能感受團隊合作的意義。 5. 能做到跑步動作流暢。 6. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。	1. 分組以 6x800 公尺接力來訓練心肺耐力。 2. 此反覆不斷地練習彼此間默契以及配速的練習情境。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	
7	路跑接力	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-2 反思自己的動作技能。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能認識路跑的種類。 2. 能明白路跑的動作要領。 3. 能理解路跑的訓練方法與策略。	1. 分組以 6x800 公尺接力來訓練心肺耐力。 2. 此反覆不斷地練習彼此間默契以及配速的練習情境。	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作	

		<p>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>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. 能幫團隊排出棒次以利賽事進行。</p>			
8	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人 第一次評量週</p>	<p>1c-IV-1 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-2 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3c-IV-1 表現局部或全身性的身體控制能力，發展專項運動技能。</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同</p>	<p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>	

		3d-IV-3 應用思考與分析能力，解決運動情境的問題。		角色間的相互關係。 6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。	到中心，等候回擊球，以此類推。3人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。		
9	力拔山河	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。	1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽	【國際教育】 國 J3 了解我國與全球議題之關連性。

		4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。		6. 在拔河比賽中應用團隊技術。			
10	力拔山河	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 1d-IV-1 了解各項運動技能原理。 1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。 Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。 2. 明白拔河比賽如何進行。 3. 學習個人進攻與防守技巧。 4. 學習拔河運動之團隊技術。 5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。 6. 在拔河比賽中應用團隊技術。	1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。	1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽	
11	力拔山河	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。	Cb-IV-2 各項運動設施的安全使用規定。	1. 認識拔河運動個人基本握繩法。	1. 體育客點點名「臺灣拔河南波萬」:介紹我國最強的隊伍:大笨牛拔河隊、景美女中	1. 上課參與 2. 技能測驗 3. 分組競賽	

		<p>1d-IV-1 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-3 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。</p> <p>4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。</p>	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	<p>2. 明白拔河比賽如何進行。</p> <p>3. 學習個人進攻與防守技巧。</p> <p>4. 學習拔河運動之團隊技術。</p> <p>5. 培養自己成為能夠彼此信任與相互合作之團隊一份子。</p> <p>6. 在拔河比賽中應用團隊技術。</p>	<p>拔河隊。請學生上網搜索這兩支隊伍的相關比賽。從文字報導與影片的閱讀與欣賞中，說出他們對於這兩個隊伍的看法。</p>		
12	<p>單元七 球類入門 第3章 羽球 先發制人</p>	<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>	Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p>	<p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>	

				<p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。</p> <p>B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。</p> <p>3 人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p>	
13	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人</p>	<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</p>	<p>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p> <p>3. 能了解場區與球路軌</p>	<p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站立在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的 C 都給出不同的方向指令，如：甲、</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>

		動技能的運動計畫。		<p>跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。</p> <p>B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。</p> <p>3 人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p>		
14	<p>單元七 球類入門 第 3 章 羽球 先發制人 第二次評量週</p>	<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>Ha-IV-1 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。</p>	<p>1. 能表現出正確的基本發球動作。</p> <p>2. 能理解並做出米字跑的動作要點。</p>	<p>1. 愛上體育課「四面八方」:3 人一組，在地上畫出兩個米字線，其中 A、B 兩人相對站在各自的米字中心，雙方每一次擊球的同時，在旁的</p>	<p>1. 上課參與</p> <p>2. 態度檢核</p> <p>3. 技能測驗</p> <p>4. 分組競賽</p>	

		4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		<p>3. 能了解場區與球路軌跡之間的關聯。</p> <p>4. 能在比賽情境中立即的擬定策略並提醒隊友。</p> <p>5. 能有效掌握移位、擊球點與不同角色間的相互關係。</p> <p>6. 能具有團隊意識與運動精神並展現在綜合應用中。</p>	<p>C 都給出不同的方向指令，如：甲、乙、丙……。A 發球後，須依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球。B 接發球後，同樣依 C 的方向指令，沿著米字線移動並觸摸端點，接著回到中心，等候回擊球，以此類推。3 人輪流擔任 C 的角色，並觀察彼此的移動步法是否正確。採落地得分制，沒有成功回擊者，則對手得 1 分。一段時間內，累計最高分者獲勝。</p>		
15	單元五 競技體適能 第 1 章 核心肌群	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於	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>針對核心肌群訓練課表」：教師隨機請同學上臺分享，並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p> <p>4. 學習單</p> <p>5. 分組討論</p>	

		挑戰的學習態度。 4c-IV-3 規劃提升體適能與運動技能的運動計畫。		3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的核心肌群訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。	排上需注意的重點。		
16	單元五 競技體適能 第1章 核心肌群	1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。 1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。	1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下	針對核心肌群訓練課表」: 教師隨機請同學上臺分享, 並舉例說明有哪幾種規劃方式, 安排原則為何, 以及安排上需注意的重	1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論	

		<p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p> <p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>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 core 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>	點。		
17	<p>單元五 競技體適能 第1章 核心肌群</p>	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p>	<p>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>針對核心肌群訓練課表」: 教師隨機請同學上臺分享，並舉例說明有哪幾種規劃方式，安排原則為何，以及安排上需注意的重點。</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	

		<p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>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>			
18	桌球—正拍擊球	<p>1c-IV-1: 了解各項運動基礎原理和規則。</p> <p>1d-IV-1: 了解各項運動技能原理。</p> <p>1d-IV-2: 反思自己的運動技能。</p>	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	<p>1. 能了解桌球運動之相關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p>	<p>1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練</p>	<p>1. 課堂觀察</p> <p>2. 口語問答</p> <p>3. 技能實作</p>	<p>【性別平等教育】</p> <p>性 J11: 去除性別刻板與性別偏見的情感表達與溝通，具備與他人平等互動的能力</p>

		<p>1d-IV-3: 應用運動比賽的各項策略。</p> <p>2c-IV-2: 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。</p> <p>3d-IV-1: 運用運動技術的學習策略。</p>		<p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4. 正拍擊球連續擊球練習：同正拍擊球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p> <p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的正拍擊球競賽。</p>		
19	桌球—正拍擊球	1c-IV-2 評估運動風險，維護	Ha-IV-1: 網/牆性球類運動動	1. 能了解桌球運動之相	1. 引起動機：詢問同學是否觀賞過桌	1. 課堂觀察 2. 口語問答	

		<p>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>作組合及團隊戰術。</p>	<p>關知識與基本技術原理，藉由各項練習與反思，學習正確動作技能，於練習與競賽中展現。</p> <p>2. 進行練習或競賽時，遵守規範，注意運動安全，並尊重個別差異，採用溝通與合作的模式，培養團隊意識。</p> <p>3. 透過持續學習，感受桌球運動的樂趣，同時技能與體適能皆獲得提升與增強，進而養成規律的運動習慣。</p>	<p>球相關影片或賽事轉播，是否有欣賞的球員，原因為何？</p> <p>2. 說明正拍擊球使用時機、站位、重心及動作示範。</p> <p>3. 單次正拍擊球擊球直線、斜線練習：四人一組，分站球桌兩側，各站左右半區，同側兩人非持拍手將球放下擊出，對面同學將來球接起後，做同樣練習。</p> <p>4. 正拍擊球連續擊球練習：同正拍擊球單次練習，但不將球接起，進行連續擊球來回練習。</p> <p>5. 教師提醒同學練習並非競賽，要先培養穩定的回擊球能力，將球回擊至規定的半區內，以利對手回擊，才可達到練習目的。</p>	<p>3. 技能實作</p>	
--	--	--	------------------	--	--	----------------	--

					<p>6. 若球來回偏高時，教師可提醒同學檢視球拍擊球軌跡是否往上，或是拍面角度是否上仰。</p> <p>7. 小組的正拍擊球競賽。</p>		
20	<p>桌球—正拍擊球 體育常識</p> <p>第三次評量週</p>		<p>Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 核心肌群簡介。 2. 能指出核心肌群指哪些肌肉。 3. 能了解核心肌群與下背疼痛的關聯。 4. 能了解鍛鍊核心肌群的重要性。 5. 能做出正確的 core 訓練動作。 6. 每一核心訓練都能調整強度的變化。 7. 可設計出適合自己的 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 體育客點點名「我的肌力訓練表」：先找出自己所想要加強訓練的部位，並且依表格安排來選定所需訓練等級。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課堂觀察 2. 口語問答 3. 技能實作 4. 學習單 5. 分組討論 	

				核心訓練課表。 8. 相互合作的班級氣氛。			
--	--	--	--	--------------------------	--	--	--

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，如行列太多或不足，請自行增刪。