

彰化縣縣立彰德國民中學 114學年度第一學期 七年級 健康與體育 領域 健康 課程

教材版本	奇鼎	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	第一單元 青春快樂頌 1.介紹全人健康的概念與內容，並認識身體的器官和系統運作機制，在認識自己之後，學習提升自己健康的各種方法。 2.介紹視力、口腔與聽力，說明這三者的重要性，進而培養相關保健的自主策略。 3.介紹性別的特色與差異，及成長過程中會遇到的變化，瞭解青春期身心變化，並學習調適與保健策略。 4.瞭解青春期在心理發展階段的特性，覺察青春期會遇到的心理煩惱與問題，學習面對因青春期產生的心理變化、探索自我並規劃未來。 第二單元 人際停看聽 1.認識四種人際互動模式與人際關係發展進程，學習溝通技巧並應用在人際互動上，再進一步瞭解網路交友時應注意的重要事項。 2.學習身體自主權的維護與表達，並瞭解性騷擾的資訊及相關應對策略，以及色情媒體的誤區與對青少年身心的危害。				
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。 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。 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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。 健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭解運動與健康在美學上的特質與表現方式，以增進生活中的豐富性與美感體驗。 健體-J-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。				

重大議題融入	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。 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。生命教育 生涯規劃教育 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 閱讀素養教育 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 品德教育 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。						
	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				
一	1-1：健康的基礎	1a-IV-1 理解生理、心理與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	Da-IV-2 身體各系統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	1.能瞭解全人健康的概念與內涵。 2.能瞭解人體各項器官的功能與運作關係。	1.先說明課堂規則與成績計算方式。 2.利用漫畫情境與提問引導進入課程，再說明影響健康最主要的因素是生活型態。 3.請學生完成 Let's do it! 「健康重要嗎？」 4.介紹人體的器官與系統以及它們的關聯。	1.歷程性評量：課堂踴躍回答問題。 2.總結性評量：能說明人體器官與系統。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。	【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。 【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。
二	1-1：健康的	1a-IV-1 理解生理、心理	Da-IV-2 身體各系	能瞭解全人健	1.強調人體的身體與心理	1.歷程性評量：課	【性別平等教育】

	基礎	與社會各層面健康的概念。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。	統、器官的構造與功能。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fb-IV-1 全人健康概念與健康生活型態。	康中自我認同與自我實現的概念。	會相互影響並介紹 SEL。 2.說明落實健康生活的步驟應先找出首要改進的健康行為當作目標，再循序漸進改善習慣。 3.請學生完成 Let's do it!與健康好行。	堂踴躍回答問題。 2.學生自我檢核：透過勾選「生活保健法」的行為檢核自己的健康行為。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	性 J1 接納自我與尊重他人的性傾向、性別特質與性別認同。 【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。
三	1-2：健康檢查站	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	1.學生閱讀課前漫畫並思考下方的四個問題。 2.說明健康檢查的重要性，並依照健康檢查報告逐一說明檢查項目的用意，再延伸強調視力檢查的重要性。 3.介紹眼球內部構造，再說明正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解眼球內部構造。 (2)能簡述正常眼軸、假性近視眼軸與近視眼軸的區別。	【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。
四	1-2：健康檢查站	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。	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	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於	1.播放高度近視防治宣導影片引導學生思考視力的重要性。 2.介紹視力相關的疾病的成因與症狀。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述視力相	【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

		4a-IV-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	病。	視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	3.說明習慣與視力有關，請學生盤點日常習慣看是否已對視力造成威脅。 4.講解護眼六招式，強調護眼的重要性。	關的疾病成因與症狀。 (2)能瞭解護六招式。 3.學生自我檢核：盤點視力相關的日常習慣。	行價值思辨，尋求解決之道。
五	1-2：健康檢查站	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動	1.說明齲齒引發疼痛的原因，以此引導學生認識牙齒的構造，再進一步說明齲齒發生的原因與三階段。 2.介紹齒列不正和牙周病形成的原因。 3.說明使用牙線的步驟與方式，並帶領學生實際演練如何使用，以此說明牙線的必要性。 4.介紹「貝氏刷牙法」。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)依據指示實際演練使用牙線。 (3)依據指示實際演練貝氏刷牙法。 2.總結性評量： (1)能瞭解牙齒疾病形成原因。 (2)能正確使用牙線。 (3)能正確使用貝氏刷牙法刷牙。	【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。

				策略。			
六	1-2：健康檢查站	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-2 自我監督、增強個人促進健康的行動，並反省修正。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。	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。	1.認識眼睛、牙齒與耳朵的基本構造，並且分析自己的生活習慣對於視力、口腔與聽力保健的影響。 2.因應家中與在校情境，尋求視力、口腔與聽力保健的助力，且能降低或解決有害因子。 3.依照個人生活習慣及需求，規劃視力、口腔與聽力的自主保健行動策略。	1.藉由通勤戴耳機這一不妥行為切入，說明聽力的原理與耳朵構造。 2.強調音量、音調與健康之間的關係，並說明保護耳朵的方法。 3.強調應注意使用耳機的音量和時間。 4.引導學生思考如何運用巧推在視力、口腔與聽力保健方面，並請學生完成健康好行。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解聽力的原理與耳朵的構造。 (2)能簡述極端音量、音調與不當使用耳朵對聽力的危害。 (3)能理解並能運用巧推的概念。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。
七	1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.能夠瞭解青春期的定義及不同性別進入青春期的身體與心理變化，並能面對與接受青春期的改變。 2.能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1.說明性教育主題的重要性與內涵，提醒學生在課堂上應有的尊重與禮貌。 2.說明染色體如何影響胚胎分化。 3.通過特色猜測性別的活動，引導學生思考生理性別與個人特質是否有絕對關係。 4.引導學生思考與討論社會上各種職業的性別比是否平衡，延伸討論造就如此發展情形的因素有哪些。 5.說明應避免職業刻板印	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量： (1)能說明性染色體對胚胎分化造成的影響。 (2)能明白生理性別與社會性別之差異。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資

					象，並請學生完成 Let's do it! 「徵才博覽會」。 6.說明青春期身體上的改變，以及青春期的定義與重要性。 7.介紹男女青春期不同的身體變化，並請學生填寫表格。		源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
八	1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1.請學生完成 Let's do it! 「青春問答題」，並釐清「晚進入青春期」可能有的迷思。 2.講解「性早熟」的情況，及介紹生長板。 3.使用字卡對對碰幫助學生認識女性生殖器官，並說明各器官的功能。 4.說明月經的由來以及教導該如何計算月經週期。 5.配合簡報或字卡展示生理用品，請學生配對。 6.請學生完成 Let's do it! 「月經週期演算法」。 7.說明經期的身心不適與調整方法，並請學生紀錄自己的月經週期以及身體狀況。 8.帶領學生認識乳房構造，介紹青春期適合的內衣與內衣穿著技巧。	1.歷程性評量：(1)積極參與課堂活動。 (2)分組討論觀察。 2.總結性評量：能簡述青春期的定義。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。 4.總結性評量：(1)能正確說明女性生殖器官與對應功能。 (2)知道如何調適月經期間的身心不適。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
九	1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春期的身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。	能瞭解青春期的身心變化的調適與保健策略。	1.說明男性生殖器官的構造與功能，並利用男性生殖器官與功能字卡讓學生進行練習。 2.分組討論 Let's do it! 「男	1.歷程性評量：觀察並回答問題。 2.總結性評量：能正確說明男性生殖器官與對應功	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。

		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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。		孩青春妙招」並分享。 3.配合 Let's do it! 「小鼎的煩惱」讓學生討論青春時期男生的煩惱。 4.說明男性在青春時期應該要注意的事項。	能。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it!。	【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十	1-3：成長的喜悅	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	Db-IV-1 生殖器官的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.能瞭解皮膚的基本構造與青春期臉部、體味與防晒相關問題的處理方法。 2.能操作洗臉的相關健康技能。	1.以八仙塵爆的案例，帶領學生思考皮膚對生命的重要性。 2.介紹皮膚的功能和構造。 3.請學生以鏡子觀察自己的臉部，辨認各種皮膚問題，再使用 Let's do it! 「你會洗臉嗎」找出自己的膚質。 4.介紹青春痘的成因與種類，引導學生討論什麼情況會導致青春痘惡化，以及避免青春痘惡化的方法。 5.介紹洗臉的方法與產品，帶領學生檢視自己的洗臉產品成分與功效。 6.說明正確的洗臉步驟與原則，並請學生在座位上按步驟洗臉。	1.歷程性評量：認真參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能簡述皮膚的功能與構造。 (2)能瞭解青春痘的成因與分辨青春痘的種類。 (3)能學會正確的洗臉步驟。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it! 「你會洗臉嗎」檢視自己的臉部狀況。	【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十一	1-3：成長	1a-IV-4 理解促進健康生	Db-IV-1 生殖器官	1.瞭解體味與	1.介紹體臭的種類與改善	1.歷程性評量：	【生涯規劃教育】

	的喜悅	活的策略、資源與規範。 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。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	的構造、功能與保健及懷孕生理、優生保健的認識。 Db-IV-2 青春身心變化的調適與性衝動健康因應的策略。 Db-IV-3 多元的性別特質、角色與不同性傾向的尊重態度。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	改善方法。 2.紫外線與皮膚的關係、避免受到紫外線傷害的方法、防晒產品的選購。	體臭的方法。 2.說明適當曬太陽的好處、紫外線的種類，以及過度曝曬可能對皮膚的傷害。 3.說明防晒係數的意義以及防晒產品的選購要點，認識不同的防晒產品。	(1)課堂上踴躍發言。 (2)觀察並回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解體臭的種類與改善方法。 (2)能瞭解防晒產品的選購要點。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 涯 J5 探索性別與生涯規劃的關係。 【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。 【閱讀素養教育】 閱 J4 除紙本閱讀之外，依學習需求選擇適當的閱讀媒材，並了解如何利用適當的管道獲得文本資源。 閱 J5 活用文本，認識並運用滿足基本生活需求所使用之文本。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。 閱 J7 小心求證資訊來源，判讀文本知識的正確性。
十二	1-4：青春充電站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	瞭解青春期的心理發展階段的特性，並評估自己在青春期的心理煩惱。	1.帶領學生閱讀課前漫畫並思考下方的問題。 2.介紹青春期的任務，並完成 Let's do it!「猜猜我是誰」。 3.介紹渡邊直美的故事，並完成 Let's do it!「渡邊直美觀後感」。 4.檢視個人青春期的現象，介紹青春期的前中後期的狀況。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.學生自我檢核：檢視個人在青春期的現象。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特

							質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十三	1-4：青春充電站	1a-IV-2 分析個人與群體健康的影響因素。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感。	Aa-IV-1 生長發育的自我評估與因應策略。 Fa-IV-1 自我認同與自我實現。	1.瞭解青春期的心理問題並能發展適合的因應策略。 2.能有信心面對青春期的心理變化，並能正向肯定自己。	1.說明在遇到青春期的挑戰或困擾時，可以使用「三要一不」化解，並完成 Let's do it!「青春處方箋」。 2.引導學生探索自我，並請學生完成 Let's do it!「青年活動快樂 Go」。 3.學生完成健康好行，練習自我覺察的生活技能。	1.歷程性評量：認真聽講且積極參與課堂討論。 2.總結性評量：能說明「三要一不」。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J4 了解自己的人格特質與價值觀。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。
十四	2-1：友誼來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	學習人際關係的發展進程、維繫人際關係的方法，並能接受關係的結束。	1.帶領學生觀看課前漫畫，並分享個人想法。 2.介紹人際互動的四個模式。 3.請學生分組完成 Let's do it!「互動模式連連看」。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解人際互動的四個模式。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十五	2-1：友誼	2a-IV-2 自主思考健康問	Fa-IV-1 自我認同	1.瞭解人際關	1.以學生過往經驗引導進	1.歷程性評量：課	【閱讀素養教育】

	來敲門	題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	係與人際溝通的重要性。 2.瞭解人際溝通的組成內容，並能知道改善人際溝通的方法。	入人際地圖的介紹，並請學生在空白處寫下可能發生的對話。 2.以課本中的五種情節說明溝通上可能遇到的問題，請學生思考後在課本上寫下適當的建議或回應。	堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：學習溝通技巧並能有效解決溝通問題。 3.紙筆測驗：完成課本上的問答。	閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十六	2-1：友誼 來敲門	2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-3 充分地肯定自我健康行動的信心與效能感 3b-IV-1 熟悉各種自我調適技能。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。	Fa-IV-1 自我認同與自我實現。 Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。	1.網路交友時應注意的重要事項。 2.衝突事件發生後如何找回自我人際認同。	1.請學生在便利貼上寫下自己的經驗或網路上不適宜的溝通行為，再請學生討論這些情況的解決辦法。 2.介紹網路溝通會遇到的各種狀況。 3.請學生閱讀健康好行中的心情日記，透過日記內容完成問題。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.紙筆測驗：完成健康好行。	【閱讀素養教育】 閱 J8 在學習上遇到問題時，願意尋找課外資料，解決困難。 閱 J10 主動尋求多元的詮釋，並嘗試表達自己的想法。 【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。
十七	2-2：尊重 他人 珍愛 自己	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.帶領學生觀看課前漫畫，以此瞭解學生對性騷擾的先備知識。 2.介紹身體界線。 3.介紹界線紅綠燈，並請學生完成 Let's do it! 「界線紅綠燈」。 4.播放教育部性別平等影片，討論公開場合中親密關係的合理性，引導學生進行思考。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量：能瞭解身體界線的定義。 3.學生自我檢核：完成 Let's do it! 「界線紅綠燈」檢視自己的身體界線接受程度。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。

十八	2-2：尊重他人 珍愛自己	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.配合課本上的例子，警示學生校園性騷擾也有吃上官司的例子，強調尊重他人身體界線的重要。 2.說明性騷擾不僅限於身體觸碰，還有語言、視覺騷擾的形式。 3.介紹「#ME TOO 活動」，請學生上網搜尋相關案例並分享各自想法。	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴躍發言。 2.總結性評量： (1)能簡述歸類於性騷擾的行為。 (2)認識#ME TOO 活動並能舉出相關案例。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
十九	2-2：尊重他人 珍愛自己	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	能以行動和態度維護身體自主權。	1.說明性騷擾的加害者必須付出的法律責任，以及受害者可以如何因應。 2.請學生分組演練各種騷擾情況的因應方式。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聽講並踴躍發言。 (2)積極參與上臺演練。 2.總結性評量：能瞭解如何因應性騷擾的情況。	【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。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
二十	2-2：尊重他人 珍愛	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的	Db-IV-5 身體自主權維護的立場表達	1.面對色情媒體能夠獨立、	1.說明色情媒體的定義，強調為吸引目光內容上可能	1.歷程性評量：課堂認真聽講並踴	【性別平等教育】 性 J4 認識身體自主權相

	自己	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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	與行動，以及交友約會安全策略。 Db-IV-6 青少年性行為之法律規範與明智抉擇。 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。	批判思考其傳達的意涵，以及對個人性價值觀的負面影響及健康的威脅。 2.能用健康的方式自主管理情慾，並且建立正向健康的性價值觀。	會誇大或扭曲，傳達錯誤的訊息。 2.說明錯誤的性觀念與色情媒體會有哪些負面影響。 3.請學生完成 Let's do it!「重建新主張」，反思媒體背後的意涵。	躍發言。 2.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	關議題，維護自己與尊重他人的身體自主權。 性 J5 辨識性騷擾、性侵害與性霸凌的樣態，運用資源解決問題。 性 J7 解析各種媒體所傳遞的性別迷思、偏見與歧視。 【生命教育】 生 J2 探討完整的人的各個面向，包括身體與心理、理性與感性、自由與命定、境遇與嚮往，理解人的主體能動性，培養適切的自我觀。
--	----	--	---	---	---	--	--

彰化縣縣立彰德國民中學 114 學年度第 二 學期 七年級 健康與體育 領域／健康課程

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	奇鼎	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	第一單元 癮藏的秘密 1.認識各式菸品對健康的危害狀況，理解禁菸規範的目的與意義，以批判性思考模式看待生活中的相關訊息。 2.認識酒、檳榔的成分及對人體的危害，及所造成的社會問題。 3.認識毒品的運作機制，並學習如何拒絕毒品的誘惑。 4.認識法律規範及拒絕與遠離成癮物質。 第二單元 疫病調查局 1.瞭解傳染病致病因素，學習打造防治傳染病的健康防疫網，並認識臺灣常見傳染病的病原體、傳染途徑、症狀與防治方法。 2.認識新興傳染病以及隨著全球化傳播所導致的嚴重性，學習面對疫情的心境調適與旅遊防疫的相關技能。				
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。 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。 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劃，有效執行並發揮主動學習與創新求變的能力。 健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-B2 具備善用體育與健康相關的科技、資訊及媒體，以增進學習的素養，並察覺、思辨人與科技、資訊、媒體的互動關係。				

	健體-J-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 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。						
	品德教育 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。						
	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。						
	家庭教育 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。						
	法治教育 法 J3 認識法律之意義與制定。						
	國際教育 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。						
	生涯規劃教育 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。						
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				
一	1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識各式菸品對健康的危害及影響。	1.說明青少年第一次吸菸的原因比例。 2.說明菸害的物質有哪些。 3.說明吸菸對身體各器官的危害。	1.歷程性評量： (1)積極參與課程並踴躍發表想法。 (2)認真聆聽教師解說。 2.總結性評量： (1)能認識菸害物質。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。

二	1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識各式菸品對健康的危害及影響。 2. 認識電子煙。 3. 反思新型菸品的迷思。	1. 吸菸對於個人、家庭及社會的影響層面。 2. 介紹電子煙的構造、成分及危害。 3. 探究其他新型菸品的危害，打破迷思。	1. 歷程性評量： (1) 積極參與課程並踴躍發表想法。 2. 總結性評量： (1) 能反思吸菸不僅危害自己身體，也影響到他人。 (2) 瞭解新型菸品的危害。 (3) 能辨別媒體宣傳的真偽，打破迷思。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。
三	1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 認識相關法律對於菸品的防範。 2. 認識禁菸環境。	1. 介紹菸害防制法的相關規範。 2. 探究吸菸的相關議題。 3. 介紹禁菸的場域有哪些。 4. 練習 Let's do it! 「無菸環境在哪裡？」	1. 歷程性評量： (1) 參與課堂上的討論。 2. 總結性評量： (1) 認識菸害防制法的規定。 (2) 能以健康的立場討論吸菸相關議題。 (3) 瞭解哪些公共場所禁菸。 (4) 完成 Let's do it! 「無菸環境在哪裡？」	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 生 J5 覺察生活中的各種迷思，在生活作息、健康促進、飲食運動、休閒娛樂、人我關係等課題上進行價值思辨，尋求解決之道。 【生涯規劃教育】 涯 J7 學習蒐集與分析工作/教育環境的資料。

四	1-1：菸害保衛戰	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Eb-IV-1 媒體與廣告中健康消費資訊的辨識策略。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.練習批判思考四步驟。	1.教師說明批判思考的四步驟：停一停、想一想、找一找、我決定了。 2.使用課本提供的情境，試著讓學生使用批判思考的步驟完成練習。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂活動。 2.總結性評量： (1)能使用批判思考的技巧，幫助自己分析資訊，形成健康主張。	【生命教育】 生 J1 思考生活、學校與社區的公共議題，培養與他人理性溝通的素養。 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。
五	1-2：透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.酒精對人體的影響。 2.喝酒所衍生的社會問題。	1.說明喝酒對人體的器官造成哪些影響。 2.說明酒醉暴力、酒後肇事、酒後性侵等社會問題，與法律相關罰則。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 2.總結性評量： (1)能夠知道酒精對人體的危害。 (2)瞭解酒後造成的社會問題相關罰則。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
六	1-2：透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1.認識早期檳榔的功用。 2.認識檳榔對人體的危害。	1.教師帶領學生反思檳榔作為經濟作物對臺灣有哪些影響。 2.說明檳榔對人體各系統、器官的影響，及影響口腔病變的疾病。 3.檳榔對生活環境造成的影響。	1.歷程性評量： (1)上課專心聆聽老師教課。 (2)踴躍分享個人想法。 2.總結性評量： (1)能理解檳榔對個人、家庭、社會造成的危害。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【生命教育】 生 J5 覺察生活中的各

		4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。				(2)能反思嚼檳榔的嚴重性。	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。
七	1-2：透視酒與檳榔	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-2 自主思考健康問題所造成的威脅感與嚴重性。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。 4b-IV-2 使用精確的資訊來支持自己健康促進的立場。	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。 Fb-IV-3 保護性的健康行為。	1. 宣導倡議技巧的演練。	1.教師說明宣導的技巧：(1)清楚的健康技巧；(2)運用確切的數據支持立場；(3)瞭解目標觀眾；(4)對立場表達出強烈地相信。 2.請同學分組練習宣導反酒或反檳榔的概念。	1.歷程性評量： (1)踴躍分享個人想法。 (2)小組分工合作。 2.總結性評量： (1)能試著宣導反酒或反檳榔的觀念。	【品德教育】 品 J5 資訊與媒體的公共性與社會責任。 品 J8 理性溝通與問題解決。 品 J9 知行合一與自我反省。 【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。
八	1-3：毒家秘密	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	認識藥物濫用相關定義與知識，理解毒品對生理、心理、社會各層面的健康危害性。	1.講述五石散、鴉片戰爭的故事。 2.透過課本上的新聞說明毒品對個人、家庭與社會的影響。 3.透過圖片介紹毒品的外貌、種類、危害。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解毒品對個人、家庭與社會的影響。 (2)能辨別不同種類的毒品。	【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。

九	1-3：毒家秘密	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1. 認識毒品對身體造成的影響。 2. 辨別新興毒品。 3. 知道毒品分級。	1. 說明中樞神經抑制劑、中樞神經興奮劑、中樞神經迷幻劑不同種類的毒品。 2. 介紹新興毒品及偽裝方式。 3. 介紹臺灣目前對毒品的分級。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽。 (2) 各組熱烈討論。 2. 總結性評量： (1) 能瞭解毒品對中樞神經的影響。 (2) 能簡述有哪些產品屬於新興毒品。 (3) 瞭解臺灣的毒品分級。	【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。
十	1-3：毒家秘密	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	學習做決定技巧，拒毒毒害。	1. 請學生閱讀課本上阿忠的故事，分析阿忠接觸毒品的因素。 2. 學生分組完成轉念思考的作業。 3. 說明當面對毒品邀約時如何做決定，並實際演練。 4. 介紹三個自保錦囊，強調「防人之心不可無」。	1. 歷程性評量： (1) 課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2) 各組熱烈討論與演練。 2. 總結性評量： (1) 能探究接觸毒品的因素。 (2) 做轉念思考練習。	【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。

十一	1-3：毒家秘密	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-2 熟悉各種「人際溝通互動」技能。 4b-IV-1 主動並公開表明個人對促進健康的觀點與立場。	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。 Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	知道如何有效拒絕毒害，練習做決定技能。	1.引導學生使用課本「健康好行」的活動，練習做決定的技能。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能善用做決定的技巧，抉擇出好的選擇。	【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。
十二	1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.正確認識法律層面對菸、酒、檳榔的規範。 2.認識協助戒癮的方式和機構。	1.學生閱讀課前漫畫並思考下方的三個問題。 2.介紹菸、酒、檳榔相關的法律以及對販售者的規範。 3.說明耐受性與戒斷症狀。 4.介紹協助戒癮的管道與方法。 5.帶領學生瀏覽各個菸害防制網頁。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解臺灣菸、酒、檳榔相關法律與對販售者的規範。 (2)能簡述耐受性與戒斷症狀。 (3)能瞭解戒癮管道與戒癮方法。	【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。

十三	1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.能在面對菸、酒與檳榔的邀約時，進行批判性思考並堅持拒絕態度，並作出有利健康的決定。	1.教師說明如何養成拒絕的能力。 2.介紹拒癮八大招。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能善用拒絕技巧，以達到人際和拒癮雙贏局面。 (2)熟練拒癮八大招。	【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。
十四	1-4：反癮真英雄	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 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。 2b-IV-1 堅守健康的生活規範、態度與價值觀。 3b-IV-3 熟悉大部份的決策與批判技能。 3b-IV-4 因應不同的生活情境，善用各種生活技能，解決健康問題。	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。	1.認識批判思考的技巧。	1.教師介紹批判思考的步驟。 2.實際演練拒絕技巧。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)熟練拒絕技巧並實際應用。	【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。 【家庭教育】 家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。 【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。
十五	2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。	1.透過詢問學生過往的生病經驗，請學生分組分析疾病。 2.介紹傳染病三要素。 3.回顧分析表的答案，請學生檢視先前的分析是否正確。	1.歷程性評量： (1)課堂認真聆聽並積極回答問題。 (2)各組熱烈討論。 2.總結性評量：能簡述傳染病三要素。 3.紙筆測驗：分析疾病類別。	【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。

十六	2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1.說明流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 2.請學生完成 Let's do it!「登革熱 Bye Bye」。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述流行性感冒、腸病毒、登革熱的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it。	【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。
十七	2-1：常見傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.理解臺灣常見傳染病的防治策略與資源。 2.提出臺灣常見傳染病的防治行動策略。 3.自主思考臺灣常見傳染病所造成的威脅感與嚴重性。 4.因應不同的生活情境進行調適並修正，持續表現防治傳染病的相關技能。	1.說明五種病毒性肝炎的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 2.說明肺結核的病原體、傳染途徑、症狀以及預防方法。 3.請學生完成 Let's do it!「篩出肺結核」與健康好行。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量：能簡述病毒性肝炎與肺結核的病原體、傳染途徑、潛伏期、症狀、特色與預防方法。 3.紙筆測驗：完成健康好行。	【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。

十八	2-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學生能認識新興傳染病的歷史。	1.介紹新興傳染病的歷史。 2.說明新興傳染病的定義以及快速傳播的原因。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能瞭解新興傳染病的歷史。 (2)能簡述新興傳染病的定義。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
十九	2-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	1.瞭解 COVID-19 對生活的影響。 2.學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1.介紹 COVID-19 以及疫情對生活造成的影響。 2.介紹疫情期間可能出現的三個階段的狀態變化。 3.請學生完成 Let's do it!「COVID-19 與我的生活」。 4.說明如何使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢國內各地的傳染病，並請學生完成 Let's do it!「傳染病離我們這麼近」。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能說明疫情對生活造成的影響。 (2)能使用「臺灣傳染病標準化發生率地圖」查詢當地的傳染病。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。

二十	2-2：新興傳染病	1a-IV-4 理解促進健康生活的策略、資源與規範。 2a-IV-1 關注健康議題本土、國際現況與趨勢。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 1b-IV-1 分析健康技能和生活技能對健康維護的重要性。 1b-IV-2 認識健康技能和生活技能的實施程序概念。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。	Fb-IV-4 新興傳染病與慢性病的防治策略。	學習旅遊防疫的注意事項以及行前措施。	1.說明「國際旅遊疫情建議等級表」，帶領學生使用「國際旅遊處方箋」查詢國外即時疫情。 2.提醒行前接種疫苗的重要，介紹「旅遊健康包」。 3.請學生實際操作「國際旅遊處方箋」來完成 Let's do it! 「行前準備保健康」。 4.強調時刻關注傳染病相關資訊與防疫政策的重要。	1.歷程性評量：課堂認真聆聽並積極回答問題。 2.總結性評量： (1)能簡述旅遊健康包所需物品。 (2)能使用「國際旅遊處方箋」查詢國外疫情現況。 3.紙筆測驗：完成 Let's do it!與健康好行。	【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。 【國際教育】 國 J12 探索全球議題，並構思永續發展的在地行動方案。
----	-----------	--	-------------------------	--------------------	--	---	--

彰化縣 114 學年度第一學期彰德國中國民中學 七 年級健體領域體育課程計畫

一、課程學習總目標

各科教學目標	各科架構
--------	------

體育

第三單元 運動知識與體適能

- 1.透過運動欣賞來瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。
- 2.認識健康體適能是由身體組成、柔軟度、肌肉適能及心肺適能所組成，培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，並透過學習改善個人體能表現，做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。

第四單元 自我挑戰

- 1.認識臺灣菁英田徑選手，學習使用起跑架做好起跑動作，並透過班級接力比

第五單元 球場健兒

- 1.認識籃球運動，學習所需要的動作技術，並練習評估自己與觀察他人的動作表現。
- 2.瞭解排球的相關知識，認識排球低手傳接球的動作要領，學習低手傳接球的技術，並理解排球比賽的相關戰術。

第六單元 靈活身手

- 1.瞭解跳繩運動的技能及原理，學習跳躍與協調能力。

第三單元 運動知識與體適能

- 第1章 運動新主張～運動欣賞與運動家精神
- 第2章 知我所能～健診體適能



第四單元 自我挑戰

- 第1章 默契大考驗～田徑



第五單元 球場健兒

- 第1章 高抬貴手～籃球
- 第2章 旁敲側擊～排球



第六單元 靈活身手

- 第2章 繩采飛揚～跳繩

二、本學期課程內涵與時程

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1.教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2.請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3.介紹四大美感，並分別舉例說明。	1.電子書。 2.電子白板。 3.報紙的運動版、運動雜誌。 4.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1.請學生列舉欣賞的運動比賽中各種的美感例子。 2.介紹在觀賞或參與運動競賽時可以關注的焦點，請學生分享自己關注的焦點。 3.強調可以從參與運動競賽來學習團隊合作。 4.介紹身處逆境的運動健兒。	1. 電子書。 2.電子白板。 3.影音撥放設備。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的心得與感想。 2.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
三	◎體育 3-1：運動新主張～運動欣賞與運動家精神	B3 藝術涵養與美感素養	健體-J-B3 具備審美與表現的能力，瞭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。	2c-IV-1 展現運動禮節，具備運動的道德思辨和實踐能力。 2d-IV-1 瞭解運動在美學上的特質與表現方式。 2d-IV-2 展現運動欣賞的技巧，體驗生活的美感。	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。 Cb-IV-3 奧林匹克運動會的精神。	透過運動欣賞瞭解各項運動的競賽規則、技巧、戰術，還有運動對個人與社會的價值與意義，並培養學生公正參與比賽的風度，遵守紀律，養成服輸的精神與欣賞勝利者的雅量，將運動家精神應用在生活當中。	1.教師藉由報章雜誌與網站的內容，說明運動欣賞的管道可以瞭解各種運動的競賽規則、技巧、比賽戰術，以及運動對個人與社會的價值和意義。 2.請學生分享最近一次從事運動欣賞的內容。 3.介紹四大美感，並分別舉例說明。	1.電子書。 2.電子白板。 3.報紙的運動版、運動雜誌。 4.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)能積極主動參與課程內容並陳述。 (2)能口述分享自己的經驗。 2.總結性評量： (1)能說出運動欣賞的管道。 (2)能說出運動欣賞美感的例子。	【品德教育】 品 J2 重視群體規範與榮譽。
四	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A3 具備善用體育	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1.理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動	1.說明伸展運動的各種方式。 2.說明肌肉適能的重要性並講解仰臥捲腹的動作要領。 3.教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。 4.練習棒式動作，增強肌肉適能。	1.碼錶。 2.記錄板。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
			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。			習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能正確完成仰臥捲腹測驗並紀錄。	

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
五	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。 3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升	1.說明伸展運動的各種方式。 2.說明肌肉適能的重要性並講解仰臥捲腹的動作要領。 3.教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。 4.練習棒式動作，增強肌肉適能。	1.碼錶。 2.記錄板。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能正確完成仰臥捲腹測驗並紀錄。	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
						的跑步練習。				
六	◎體育 3-2：知我所能～健診體適能	A1 身心素質與自我精進 A3 規劃執行與創新應變	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 4c-IV-3 規畫提升體適能與運動技能的運動計畫。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ab-IV-1 體適能促進策略與活動方法。 Ab-IV-2 體適能運動處方基礎設計原則。	1. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。 2. 完成檢測及紀錄，並透過學習改善個人體能表現。	1.說明伸展運動的各種方式。 2.說明肌肉適能的重要性並講解仰臥捲腹的動作要領。 3.教師檢測學生一分鐘內仰臥捲腹的次數。 4.練習棒式動作，增強肌肉適能。	1.碼錶。 2.記錄板。	總結性評量： (1)能說出熱身運動的分類及效果。 (2)能實際操作熱身操的動作以及伸展運動。 (3)能說出靜態伸展與動態伸展的不同，並能舉出相關動作為例子。 (4)能正確完成仰臥	【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，具備與他人平等互惠的能力。 【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
						3. 能從班級檢測中相互觀摩，體察動作的執行成效，發表運動欣賞之體驗。 4. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。			捲腹測驗並紀錄。	
七	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1. 以左右併腿跳障礙物後衝刺，練習敏捷性與瞬（爆）發力。 2. 以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3. 透過追逐飛盤訓練速度與反應力。 4. 利用雙人夾腳屈膝傳球培養身體穩定度。 5. 由左右腿單腳輪流跨越角錐訓練敏捷性與速度。 6. 認識馬克操運動。	1. 起跑架。 2. 籃球。 3. 飛盤。 4. 軟墊。 5. 小型障礙錐。	1. 歷程性評量：能實際參與練習。 2. 總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
八	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能與同學討論如何提升傳接棒之技巧及默契，並正向溝通出有效的策略，提高學習效能。 2. 能從班級接力比賽觀摩中，體察參賽者行雲流水般的接力動作，發表運動欣賞之體驗。 3. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 4. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活	1.說明跑步要領。 2.利用小型障礙錐或內胎彈力帶進行跑步與阻力練習。 3.說明接力賽類型與傳接棒的方式。 4.介紹學校大隊接力的比賽的傳接棒方式。 5.說明並示範接棒反應練習。	1.小型障礙錐。 2.內胎彈力繩。 3. 接力棒。	1. 歷程性評量： (1)認真參與課程內容。 (2)與隊友相互討論尋找最佳接棒時機。 2. 總結性評量： (1)能說出接力賽類型並舉例。 (2)能修正個人練習方法。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
						動的運動習慣，建立安全的運動行為。				
九	◎體育 4-1：默契大考驗～田徑	A1 身心素質與自我精進 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-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。	2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1. 能做到自我肌力的鍛鍊及跑步練習。 2. 理解暖身與伸展活動可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運動行為。	1.以左右併腿跳障礙物後衝刺，練習敏捷性與瞬（爆）發力。 2.以反方向的坐姿、指定動作或口令，或以單手觸地的站立式起跑練習反應力與專注力。 3.透過追逐飛盤訓練速度與反應力。 4.利用雙人夾腳屈膝傳球培養身體穩定度。 5.由左右腿單腳輪流跨越角錐訓練敏捷性與速度。 6.認識馬克操運動。	1. 起跑架。 2.籃球。 3.飛盤。 4.軟墊。 5.小型障礙錐。	1.歷程性評量：能實際參與練習。 2.總結性評量：能完成馬克操運動及跑步衝刺。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2.練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3.說明運球要點，並練習運球。 4.進行同心協力比賽。	1.籃球。 2.角錐。 3.呼拉圈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十一	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2.練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3.說明運球要點，並練習運球。 4.進行同心協力比賽。	1.籃球。 2.角錐。 3.呼拉圈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
									(3)運球的動作正確。	
十二	◎體育 5-1：高抬貴手～籃球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	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，學習所需要的動作技術。 2. 讓學生練習評估自己與觀察他人的動作表現。	1.介紹籃球發展史與籃球基本動作要領。 2.練習持球旋轉步，完成球感接力賽。 3.說明運球要點，並練習運球。 4.進行同心協力比賽。	1.籃球。 2.角錐。 3.呼拉圈。	1.歷程性評量： (1)積極參與課堂內容。 (2)認真進行比賽。 2.總結性評量： (1)手部持球的姿勢正確。 (2)能完成持球旋轉步與球感接力賽。 (3)運球的動作正確。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十三	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1.練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2.分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3.練習低手動作，說明拋球要點。 4.對牆練習低手擊球。 5.分組練習你拋我接。	排球。	1.歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2.總結性評量：能說明拋接球	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
			作及與人和諧。	4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。					高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	
十四	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1. 練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2. 分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3. 練習低手動作，說明拋球要點。 4. 對牆練習低手擊球。 5. 分組練習你拋我接。	排球。	1. 歷程性評量： (1) 確實執行動作要點，積極修正動作。 (2) 練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十五	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球之相關知識。 2. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。	1.說明排球基本規則與排球場地。 2.介紹六人比賽的站位與移位觀念。 3.說明低手傳接球的要點，練習低手傳接球。 4.分組完成傳接球活動。	1. 電子書。 2.電子白板。 3.排球。	歷程性評量： (1)課堂踴躍發表與提出疑問。 (2)確實執行動作要點，積極修正動作。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。
十六	◎體育 5-2：旁敲側擊～排球	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1. 能瞭解排球低手傳接球的動作要領，並學習到低手傳接球的技術。 2. 能理解活動中的戰術，及能夠安排個人與團隊合作練習之方法。	1.練習擊球動作，針對錯誤動作予以修正。 2.分組完成「你傳我接」與「默契大考驗」的活動。 3.練習低手動作，說明拋球要點。 4.對牆練習低手擊球。 5.分組練習你拋我接。	排球。	1. 歷程性評量： (1)確實執行動作要點，積極修正動作。 (2)練習中維持拋接球的高度並持續練習。 2. 總結性評量：能說明拋接球高度過低的缺點。 3. 學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 品 J2 重視群體規範與榮譽。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十七	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。	跳繩。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量：能說出雙人跳繩的動作要領。 3. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
十八	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在練習過程中。	1. 分組進行「母子跳接力賽」。 2. 示範雙人跳繩中「兩人二繩」的動作要領，請學生開始練習並評分。	跳繩。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量：能說出雙人跳繩的動作要領。 3. 學生自我檢核。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十九	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 瞭解跳繩運動的技能及原理。 2. 能學習到跳躍與協調能力。	1. 藉由跳繩相關影片介紹跳繩的起源，說明跳繩的益處以及如何選擇適合自己的跳繩。 2. 示範四種單人跳繩動作，並請學生練習單人跳繩。	1. 影音播放設備。 2. 跳繩。 3. 碼表。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能說出如何選擇適合自己的跳繩。 (2) 能掌握跳繩的技巧。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。
二十	◎體育 6-2：繩采飛揚～跳繩	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭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。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 4d-IV-3 執行提升體適能的身體活動。	1c-IV-2 民俗運動個人或團隊展演。	1. 能學習到跳躍與協調能力。 2. 將練習的要點融入在練習過程中。 3. 能做到自我肌力、柔軟度鍛鍊及心肺耐力提升的跑步練習。	1. 進行「跑步跳繩接力賽」活動。 2. 教師示範雙人跳繩中「兩人一繩」的動作，請學生練習。	1. 跳繩。 2. 三角錐。	1. 歷程性評量：積極主動參與課程內容。 2. 總結性評量： (1) 能說出單人跳繩的動作要領。 (2) 能說出雙人跳繩的動作要領。	【多元文化教育】 多 J1 珍惜並維護我族文化。 【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。

彰化縣 114 學年度第二學期彰德國中國民中學 七 年級健體領域體育課程計畫

一、課程學習總目標

體育

第三單元 休閒運動

2.認識飛盤競賽項目的相關知識，瞭解飛盤反手投擲與接盤動作要領，並視活動中的動作要求達到團隊互相合作的精神。

第四單元 挑戰性活動

1.認識中距離跑的發展及項目，理解 800 公尺及 1500 公尺的競賽屬性，利用正確跑姿輕鬆節省能量的消耗。

第五單元 運動教室

1.瞭解桌球相關知識與規則，以及桌球正反拍擊球動作要領，具備個人與團隊合作練習的知能。

2.瞭解排球低手發球及高手發球的動作要領。

3.瞭解投籃及傳接球的動作要領，培養挑戰自我與團隊合作的精神。

4.瞭解羽球的起源及歷史背景，學習正手發球、正手擊高遠球的相關知識。

5.瞭解運動安全注意事項，認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念，學習急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南，認識熱傷害的症狀及處理方法。

第三單元 休閒運動

- 第2章 一擲乾坤～飛盤



第四單元 挑戰性活動

- 第1章 長驅直入～田徑



第五單元 運動教室

- 第1章 你來我往～桌球
- 第2章 一觸即發～排球
- 第3章 投傳而去～籃球
- 第4章 揮拍自如～羽球
- 第5章 防患未然～運動安全停看聽

二、本學期課程內涵與時程

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
一	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1.說明飛盤運動中常見的競賽項目，介紹飛盤的構造。 2.說明飛盤使用安全須知。 3.說明飛盤反手投擲動作並進行練習。 4.說明反手擲彎盤的動作要領並進行 Let' s do it! 「向左彎，向右彎」。	1.電子白板。 2.電子書。 3.飛盤。 4.哨子。 5.呼拉圈。 6.球門。 7.寶特瓶。 8.角錐。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量： (1)能正確說出飛盤各項構造名稱。 (2)能掌握反手投擲要領。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護
二	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1.說明飛盤運動中常見的競賽項目，介紹飛盤的構造。 2.說明飛盤使用安全須知。 3.說明飛盤反手投擲動作並進行練習。 4.說明反手擲彎盤的動作要領並進行 Let' s do it! 「向左彎，向右彎」。	1.電子白板。 2.電子書。 3.飛盤。 4.哨子。 5.呼拉圈。 6.球門。 7.寶特瓶。 8.角錐。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量： (1)能正確說出飛盤各項構造名稱。 (2)能掌握反手投擲要領。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
三	◎體育 3-2：一擲乾坤～飛盤	B1 符號運用與溝通表達 C2 人際關係與團隊合作	健體-J-B1 具備情意表達的能力，能以同理心與人溝通互動，並理解體育與保健的基本概念，應用於日常生活中。 健體-J-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。	1c-IV-2 評估運動風險、維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ce-IV-1 其他休閒運動綜合應用。	1.能認識飛盤競賽項目的相關知識。 2.能瞭解飛盤反手投擲動作要領，並做出投擲動作，且因應情境使用適當投擲方式。	1.說明飛盤運動中常見的競賽項目，介紹飛盤的構造。 2.說明飛盤使用安全須知。 3.說明飛盤反手投擲動作並進行練習。 4.說明反手擲彎盤的動作要領並進行 Let's do it! 「向左彎，向右彎」。	1.電子白板。 2.電子書。 3.飛盤。 4.哨子。 5.呼拉圈。 6.球門。 7.寶特瓶。 8.角錐。	1.歷程性評量： (1)勇於表達自己的意見。 (2)依照教師說明進行練習。 2.總結性評量： (1)能正確說出飛盤各項構造名稱。 (2)能掌握反手投擲要領。	【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護
四	◎體育 4-1：長驅直入～田徑	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3.能理解暖身、伸展活動，可以減少練習或比賽時運動傷害的發生，進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣，建立安全的運	1.介紹中距離跑的由來。 2.介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3.明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4.識心肺適能與肌肉適能。	1.電子書。 2.電子白板。 3.碼錶。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
						動行為。				
五	◎體育 4-1：長驅直入～田徑	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度，與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿，輕鬆節省能量的消耗。 4.能理解暖身、伸展活	1.介紹中距離跑的由來。 2.介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3.明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4.識心肺適能與肌肉適能。	1.電子書。 2.電子白板。 3.碼錶。	1.歷程性評量：積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量：知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
				計畫,發展運動參與方法。		動,可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運動習慣,建立安全的運動行為。				
六	◎體育 4-1:長驅直入~田徑	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-2 評估運動風險,維護安全的運動情境。 2c-IV-2 表現利他合群的態度,與他人理性溝通與和諧互動。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 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。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-2 執行個人運動計畫,發展運動參與方法。	Ga-IV-1 跑、跳與推擲的基本技巧。	1.認識中距離跑的發展及項目。 2.能理解800公尺及1500公尺的競賽屬性。 3.利用正確的擺、跑、蹬、抬、轉跑姿,輕鬆節省能量的消耗。 4.能理解暖身、伸展活動,可以減少練習或比賽時運動傷害的發生,進而培養運動前自主進行暖身或伸展活動的運	1.介紹中距離跑的由來。 2.介紹臺灣田徑發展歷史與臺灣的田徑代表選手。 3.明中距離跑的正確跑步姿勢並請學生熱身後練習。 4.識心肺適能與肌肉適能。	1.電子書。 2.電子白板。 3.碼錶。	1.歷程性評量:積極參與課程內容並陳述自身想法。 2.總結性評量:知道心肺及肌肉適能對於跑步的重要性。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【安全教育】 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
						動習慣，建立安全的運動行為。				
七	◎體育 5-1：你來我往～桌球	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1.說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2.依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3.說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4.完成 Let's do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。	1.桌球。 2.桌球拍。 3.桌球桌。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
八	◎體育 5-1：你來我往～桌球	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1.說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2.依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3.說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4.完成 Let's do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。	1.桌球。 2.桌球拍。 3.桌球桌。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
九	◎體育 5-1：你來我往～桌球	C2 人際關係與團隊合作	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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解桌球正反拍擊球動作要領，並做到正反拍技術動作。 2.能具備個人與團隊合作練習的知能。	1.說明並示範揮拍預備姿勢，再讓學生實際練習。 2.依序說明正拍的預備、引拍、擊球、結束與還原動作並示範，再讓學生練習正拍動作。 3.說明反拍動作要領，並讓學生練習反拍動作。 4.完成 Let's do it! 「正反拍擊球練習」與「正反拍擊球闖關大作戰」。	1.桌球。 2.桌球拍。 3.桌球桌。	1.歷程性評量：依據說明與引導練習動作。 2.總結性評量： (1)餵球者能將球穩定地拋至擊球者的擊球位置。 (2)擊球者能將球回擊至球檯內。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J1 溝通合作與和諧人際關係。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十	◎體育 5-2：一觸即發～排球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解排球低首發球的動作要領。 2.學習低手發球。	1.說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2.說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3.說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4.說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5.說明側面低手發球常見錯誤動作。 6.完成 Let's do it! 「低手發球輔助練習」。	1.電子書。 2.電子白板。 3.排球。	1.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。
十一	◎體育 5-2：一觸即發～排球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解排球低首發球的動作要領。 2.學習低手發球。	1.說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2.說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3.說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4.說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5.說明側面低手發球常見錯誤動作。	1.電子書。 2.電子白板。 3.排球。	1.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
							作。 6.完成 Let's do it! 「低手發球輔助練習」。			
十二	◎體育 5-2：一觸即發～排球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解排球低首發球的動作要領。 2.學習低手發球。	1.說明排球規則與戰術特點，介紹不同的發球方式及其優缺點。 2.說明正面低手發球基本動作要領並進行練習。 3.說明正面低手發球常見的錯誤動作。 4.說明側面低手發球基本動作並進行練習。 5.說明側面低手發球常見錯誤動作。 6.完成 Let's do it! 「低手發球輔助練習」。	1.電子書。 2.電子白板。 3.排球。	1.歷程性評量：積極參與課堂並踴躍提出問題。 2.總結性評量： (1)能理解教師講解的內容。 (2)能完成練習的目標動作。 (3)能依據講解修正錯誤動作。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 品 J8 理性溝通與問題解決。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十三	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2.說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3.完成 Let's do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4.說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5.完成 Let's do it! 「環球世界大進擊」。 6.介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7.完成 Let's do it! 「王牌大對抗」。	1.影音播放設備。 2.籃球。 3.三角錐。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十四	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 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。	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2.說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3.完成 Let's do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4.說明雙手投籃動作要領，再說明單手立定投籃動作要領並示範。 5.完成 Let's do it! 「環球世界大進擊」。 6.介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7.完成 Let's do it! 「王牌大對抗」。	1.影音播放設備。 2.籃球。 3.三角錐。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自己的能力與興趣。
十五	◎體育 5-3：投傳而去～籃球	A2 系統思考與解決問題 C2 人際關係與團隊合作	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。 健體-J-C2 具備利他及合群的知能與態度，並在	1c-IV-1 瞭解各項運動基礎原理和規則。 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。 4d-IV-1 發展適合個人之專項運動技能。	Hb-IV-1 陣地攻守性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.瞭解投籃及傳接球的動作要領。 2.培養挑戰自我與團隊合作的精神。 3.養成良好的運動習慣。	1.播放投籃與傳接球的影片引起學習動機。 2.說明投籃要訣，並讓學生練習對牆投籃。 3.完成 Let's do it! 「三分鐘投籃比賽」。 4.說明雙手投籃動作要領，再說	1.影音播放設備。 2.籃球。 3.三角錐。	1.歷程性評量：積極參與課程並陳述自身想法。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。	【品德教育】 品 J8 理性溝通與問題解決。 【安全教育】 安 J6 了解運動設施安全的維護。 【生涯規劃教育】 涯 J3 覺察自

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
			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。				明單手立定投籃動作要領並示範。 5.完成 Let's do it! 「環球世界大進擊」。 6.介紹與示範原地跳投及雙腳墊步後接球跳投的動作流程。 7.完成 Let's do it! 「王牌大對抗」。			己的能力與興趣。
十六	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	B1 符號運用與溝通表達	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。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1.介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2.練習正手發球，並完成 Let's do it! 「發球分組比賽」。 3.介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4.練習正手擊高遠球，並完成 Let's do it! 「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。	1.羽球。 2.羽球拍。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十七	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	B1 符號運用與溝通表達	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。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1.介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2.練習正手發球，並完成 Let's do it!「發球分組比賽」。 3.介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4.練習正手擊高遠球，並完成 Let's do it!「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。	1.羽球。 2.羽球拍。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。
十八	◎體育 5-4：揮拍自如～羽球	B1 符號運用與溝通表達	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。	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。 1d-IV-1 瞭解各項運動技能原理。 1d-IV-2 反思自己的運動技能。 3d-IV-2 運用運動比賽中的各種策略。 4d-IV-2 執行個人運動計畫，實際參與身體活動。	Ha-IV-1 網／牆性球類運動動作組合及團隊戰術。	1.能瞭解正手發球技術的相關知識，並做到正手發高遠長球、正手發短球之動作技術。 2.能瞭解正手擊高遠球技術的相關知識，並做到正手擊高遠球之動作技術。	1.介紹正手發球姿勢，說明羽球發球常見錯誤。 2.練習正手發球，並完成 Let's do it!「發球分組比賽」。 3.介紹正手擊高遠球動作要領，說明擊高遠球常見錯誤。 4.練習正手擊高遠球，並完成 Let's do it!「正手擊高遠球比賽與「運動計畫大進擊」。	1.羽球。 2.羽球拍。	1.歷程性評量：認真參與練習。 2.總結性評量：能完成練習的目標動作。 3.學生自我檢核。	【品德教育】 品 J7 同理分享與多元接納。 【國際教育】 國 J1 理解我國發展和全球之關聯性。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
十九	◎體育 5-5：防患未然～運動安全停看聽	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	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。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	1.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 2.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。 3.瞭解熱傷害的症狀及處理方法。	1.說明運動傷害發生時應具備的正確觀念。 2.說明遇到運動傷害時該如何求助專業醫生的診治。 3.說明就醫要點，並完成 Let's do it!「醫師大蒐集」。 4.介紹熱傷害的種類與處理方法。 5.說明熱中暑的處理方法，提醒錯誤的處理方式。 6.說明熱傷害的急救五步驟。 7.說明預防熱傷害的方法。 8.請學生完成 Let's do it!「熱傷害知識大作戰」。	1.電子書。 2.電子白板。	1.歷程性評量：積極主動參與課程並踴躍發表個人看法。 2.總結性評量： (1)能理解運動傷害的就醫指南。 (2)能說出熱傷害的種類和處理方法。 (3)能說出熱傷害急救五步驟，及預防熱傷害的方法。 3.學生自我檢核。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。

週別	單元名稱	核心素養項目	核心素養	學習表現	學習內容	學習目標	教學活動重點	教學資源	評量方式	議題融入
二十	◎體育 5-5：防患未然～運動安全停看聽	A1 身心素質與自我精進 B2 科技資訊與媒體素養	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。 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。	1c-IV-2 評估運動風險，維護安全的運動情境。 2c-IV-3 表現自信樂觀、勇於挑戰的學習態度。 4c-IV-1 分析並善用與運動相關之科技、資訊、媒體、產品與服務。 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。	1.瞭解運動安全注意事項。 2.認識運動傷害的分類與意義，建立正確的運動傷害防護觀念。 3.瞭解急性與慢性運動傷害的種類、處理方法與就醫指南。	1.透過問答瞭解學生對於運動安全的想法。 2.藉由報導來說明具備正確的運動安全觀念能降低運動傷害的發生機率。 3.請學生完成 Let's do it!「運動安全知識大挑戰」。 4.說明造成運動傷害的原因，並完成 Let's do it!「運動傷害」。 5.說明運動傷害的分類與處理方法。 6.介紹 P.R.I.C.E 處理原則及時機。 7.請學生完成 Let's do it!「運動傷害的應對」與「舉一反三」。	1.電子書。 2.電子白板。 3.影音播放設備。	1.歷程性評量： (1)分組討論時表達個人看法。 (2)踴躍發表個人意見。 2.總結性評量： (1)瞭解如何降低運動傷害發生的機率。 (2)能理解運動安全的重要性。 (3)能瞭解運動傷害成因。 (4)能理解急性與慢性運動傷害的定義與處理方式。 (5)能瞭解運動傷害的分類、處理方法和注意事項。	【安全教育】 安 J1 理解安全教育的意義。 安 J4 探討日常生活發生事故的影響因素。 安 J5 了解特殊體質學生的運動安全。